



ASPEK YANG MEMBENTUK KENYAMANAN DALAM HUBUNGAN PERSONAL

Ririn Puspita Tutiasri

MATA KULIAH KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI

Aspek yang membentuk kenyamanan dalam hubungan personal



- Konsep tentang kenyamanan (comfort) sangat sulit untuk di definisikan karena lebih merupakan penilaian responsif individu (Oborne, 1995).





Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, nyaman adalah segar; sehat sedangkan kenyamanan adalah keadaan nyaman; kesegaran; kesejukan (Kolcaba, 2003). Dan beberapa bahasa asing menerjemahkan kenyamanan sebagai suatu kondisi rileks, dimana tidak dirasakan sakit di antara seluruh anggota tubuh.

Menurut Katharine Kolcaba (Kolcaba, 2003), aspek kenyamanan terdiri dari:

1. Kenyamanan fisik berkenaan dengan sensasi tubuh yang dirasakan oleh individu itu sendiri.
2. Kenyamanan psikospiritual, yang berkenaan dengan kesadaran internal diri, yang meliputi konsep diri, harga diri, makna kehidupan, seksualitas hingga hubungan yang sangat dekat dan lebih tinggi.
3. Kenyamanan lingkungan, yang berkenaan dengan lingkungan, kondisi dan pengaruh dari luar kepada manusia seperti temperatur, warna, pencahayaan, kebisingan, dan lain-lain.
4. Kenyamanan sosiokultural, yang berkenaan dengan hubungan antar personal, keluarga, dan sosial atau masyarakat (keuangan, perawatan kesehatan, kegiatan religius, tradisi keluarga/masyarakat dan sebagainya).

1. Investasi



Apa saja yang kita berikan pada hubungan yang tidak dapat kita ambil kembali jika hubungan tersebut berakhir

Peduli sama orang: investasi, waktu, tenaga pikiran dan perasaan pada saat interaksi.

Investasi ini tidak dapat dikembalikan, sehingga satu-satunya cara untuk mendapatkan keuntungan dengan tetap bertahan pada hubungan tersebut.

2. Komitmen

Komitmen adalah menentukan untuk tetap berada pada hubungan. Komitmen berarti menentukan buka merasakan



Cinta adalah perasaan yang tidak dapat dikontrol, maka komitmen menjadi penentunya. Keputusan berkomitmen memberikan rasa tanggung jawab dalam hubungan tersebut. Sehingga mereka bertanggung jawab untuk terus berinvestasi dan peduli kepada ketertarikan mereka

3.Kepercayaan

Kepercayaan melibatkan keyakinan pada reliabilitas (melakukan apa yang sudah dijanjikan) dan secara emosional mengandalkan orang lain untuk menjaga kesejahteraan dan hubungan kita



Percaya kepada orang setelah: mereka membuktikan mereka dapat diandalkan, menunjukkan rasa peduli, dan menginvestasikan beberapa hal untuk memperkaya hubungan,

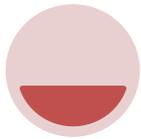


Membuka Diri

Nyaman dengan pertentangan Ide

Sikap pengertian dan merasa nyaman dengan pertentangan ide, kualitas terakhir yang diperlukan untuk hubungan yang sehat, yakni perberdaan atau ketegangan, yang wajar berada dalam hubungan.

Pertentangan ide



Otonomi hubungan

Saya ingin dekat dengan anda

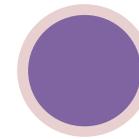
Saya perlu ruang untuk sendiri



Hal baru/ hal yang bisa diprediksi

Saya suka ritme dan rutinitas pada hubungan kita

Kita perlu melakukan hal-hal baru dan berbeda



Terbuka/tertutup

Saya suka banyak berbagi pada anda

Terdapat beberapa hal yang tidak ingin saya bicarakan

Iklīm Komunikasi yang mengkonfirmasi
dan menyangkal

Iklm komunikasi hadir pada rangkaian dari konfirmasi (penegasan) dan penyangkalan. Hanya sedikit hubungan yang benar-benar memiliki konsep penegasan atau penyangkalan: sebagian besar berada pada di antaranya.

Suatu hubungan biasanya tidak bergerak secara tiba-tiba dari satu titik ke titik lain. Biasanya satu tahap konfirmasi bergerak ketahap selanjutnya dengan cara berangsur-angsur.

Kita tidak merasa sangat menerima seseorang saat pertama kali bertemu, saat kita berinteraksi orang tersebut mungkin akan mengomunikasikan bahwa dirinya menghargai anda. Jadi anda mulai merasa diakui. Selanjutnya anda bergerak pada perasaan hubungan tersebut mulai dipertegasan.

Tingkat penegasan dan penyangkalan

Bentuk paling dasar dari konfirmasi adalah: menyadari adanya orang lain. Kita melakukan konfirmasi dengan perilaku non verbal (senyuman atau sentuhan) dan komunikasi verbal.

Tingkat ke2: mengakui apa yang orang lain rasakan, pikirkan, dan katakan. Secara nonverbal kita mengakuinya melalui kepala yang mengarah kedepan atau membuat kontak mata untuk menunjukkan bahwa kita mendengarkan. (pengakuan verbal adalah respon langsung pada komunikasi orang lain)

Suasana yang defensif dan suasana suportif

Suasana defensif: beberapa orang merasa tidak diakui dan berjaga-jaga, sehingga kita tidak dapat berbicara secara terbuka dengan mereka.

Suasana suportif : jika bersama dengan orang yang mendukung dan mengonfirmasi kita, maka kita dapat berkomunikasi dengan bebas

Komunikasi defensif	Komunikasi suportif
Evaluasi	Deskripsi
Kepastian	Provisional
Strategi	Spontanitas
Kontrol	Berorientasi pada masalah
Kenetralan	Empati
Superioritas	Menyertakan

Pedoman Untuk menciptakan dan memelihara suasana sehat