Memperbaiki Komunikasi Antarpribadi dan Manajemen Konflik

Lanjutan ….

3. Manajemen Interaksi (*Interaction Mangement*)

- Komunikator yang efektif mengendalikan interaksi untuk kepuasan kedua pihak. Dalam manajaemen interaksi yang efektif, tidak seorangpun merasa diabaikan atau merasa menjadi tokoh penting. Masing-masing pihak berkontribusi dalam keseluruhan komunikasi.

Pemantauan-Diri (Self-Monitoring).

- Pemantauan diri berhubungan secara integral dengan manajemen interaksi antarpribadi. Pemantauan diri adalah manipulasi citra yang kita tampilkan kepada pihak lain (Snyder, 1986). Pemantaun-diri yang cermat selalu menyesuaikan perilaku mereka menurut umpan balik dari pihak lain, guna mendapatkan efek yang paling menyenangkan.

4. Daya Ekspresi (*Expressiveness*)

- Daya ekspresi mengacu pada keterarnpilan mengkomunikasikan keterlibatan tulus dalam inter aksi antarpribadi. Kita berperan serta dalam permainan dan tidak sekadar menjadi penonton. Daya ekspresi sarna dengan keterbukaan dalam hal penekanannya pada keterlibatan, dan ini mencakup, rnisalnya ,-ekspresi tanggungjawab atas pikiran dan perasaan, mendorong daya ekspresi atau keterbukaan orang lain, dan memberikan umpan balik yang relevan dan patut.

5. Orientasi Kepada Orang lain

- Orientasi kepada orang lain adalah lawan dari orientasi kepada diri sendiri. Orientasi mengacu pada emampuan kita untuk menyesuaikan diri dengan lawan bicara selama petjumpaan antarpribadi. Orientasi ini mencakup pengkomunikasian perhatian dan rninat terhadap apa yang dikatakan lawan bicara.

Ancangan Pergaulan Sosial untuk Efektivitas

- Model lain dari mana prinsip-prinsip efektivitas antarpribadi dapat diturunkan adalah model teori pergaulan sosial (social exchange theory). Teori pergaulan sosial mengatakan bahwa kita mengembankan hubungan bila manfaatnya lebih besar daripada biaya yang harus kita keluarkan. Kita melibatkan diri dalam hubungan yang akan memberikan keuntungan bagi kita. Imbalan atau manfaat atau keuntungan adalah hal-hal yang memenuhi kebutuhan kita akan rasa aman, seks, penerimaan sosial, keuntungan keuangan, status, dan sebagainya. Tetapi imbalan ini menuntut biaya atau "bayaran" tertentu. Sebagai contoh, untuk memperoleh keuntungan keuangan, anda harus bekerja dan dengan demikian mengorbankan sebagian kebebasan anda.

Teori Kesetaraan (Ekuitas)

- Teori ekuitas dilandasi oleh teori pergaulan sosial dan mengatakan bahwa kita tidak saja berusaha membina hubungan yang manfaatnya melampaui biayanya, melainkan bahwa kita mengalami kepuasan dari suatu hubungan bila ada kesetaraan atau pemerataan dalam distribusi imbalan dan biaya diantara kedua pihak yang berhubungan.

1. Bertukar Manfaat

- Dalam setiap hubungan, selalu ada biaya. Imbangilah biaya ini dengan memepertukarkan manfaat atau kesenangan (khususnya perilaku saling mengasihi).

2. Menanggung beban biaya bagian anda

- Seperti jelas dari teori ekuitas, kita merasa tidak puas bila kita harus memikul bagian biaya secara tidak adil. Ingatlah bahwa mitra kita juga akan merasakan hal yang sama. Bila mitra anda memikul beban biaya yang lebih besar, pikullah sebagian darinya agar hubungan lebih setara.

3. Mengintensifkan pertukaran manfaat saat biaya meningkat

- Bila hubungan mengalami masalah, inilah saat untuk menerapkan ancangan aktif dan mengintensifkan pertukaran manfaat dan dukungan.

4. Memperbesar manfaat untuk mengurangi daya tarik alternatif

- Bila biaya hubungan melampaui manfaatnya, daya tarik alternatif meningkat tapi bila sebaliknya maka daya tarik alternatif menurun.

Manajemen Konflik

- Dalam konflik antarpribadi, prinsip-prinsip efektivitas antarpribadi menghadapi ujian paling berat. Selama konflik antarpribadi, kita hampir tidak mungkin menahan diri sejenak, menganalisis situasi dan mengevaluasi prinsip efektivitas yang paling relevan.

Manajemen Konflik yang Tidak Produktif

- Penghindaran (avoidance)
- Non-negosiasi
- Pemaksaan
- Minimasi
- Menyalahkan
- Peredam
- Karung Goni
- Manipulasi
- Penolakan Pribadi

Manajemen Konflik yang Efektif

- Berkelahi secara sportif
- Bertengkar secara aktif
- Bertanggung Jawab Atas Pikiran dan Perasaan Anda
- Langsung dan spesifik
- Gunakan Humor untuk Meredakan Ketegangan

TERIMA KASIH