PERTEMUAN 10

KEMAMPUAN INTERPERSONAL

Tujuan Akhir Pembelajaran :

Mampu menyampaikan pengertian , aspek dan manfaat Kemampuan interpersonal

DEFINISI

Kemampuan interpersonal menurut Spitzberg & Cupach (dalam Muhamad) Lukman 2000:10) adalah “kemampuan seorang individu untuk melakukan komunkasi yang efektif”. Kemampuan ini ditandai oleh adanya karakteristik-karakteristik psikologis tertentu yang sangat mendukung dalam menciptakan dan membina hubungan antar pribadi yang baik dan memuaskan.

Sedangkan kemampuan interpersonal menurut Buhrmester, dkk (1988 ; 991) adalah : “ kecakapan yang dimiliki seorang untuk memahami berbagai situasi sosial dimanapun berada serta bagaimana tersebut menampilkan tingkah laku yang sesuai dengan harapan orang lain yang merupakan interaksi dari individu dengan individu lain. Kekurang mampuan dalam hal membina hubungan interpersonal berakibat terganggunya kehidupan sosial seseorang. Seperti malu, menarik diri, berpisah atau putus hubungan dengan seseorang yang pada akhirnya menyebabkan kesepian.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan interpersonal merupakan kecakapan yang dimiliki individu untuk memahami berbagai situasi sosial dan menentukan perilaku yang tepat yang merupakan hasil dari interaksi individu dengan orang lain yang mencakup lima komponen yaitu kemampuan berinisiatif, kemampuan bersikap terbuka (self disclosure), kemampuan untuk bersikap asertif, kemampuan memberikan dukungan emosional, kemampuan dalam mengatasi konflik

Kemampuan interpersonal ( Interpersonal skill ) atau di sebut juga social skill di anggap memiliki peran yang signifikan dalam kesuksesan hidup seseorang di samping hard skill. Sebagai contoh dalam sebuah perusahaan seseorang dengan interpersonal skill yang bagus akan memiliki kesempatan mendapat tempat di perusahaan itu lebih baik dari pada orang dengan interpersonal skill yang buruk.

Dengan kemampuan interpersonal yang baik cenderung lebih di sukai dari pada orang dengan interpersonal skill yang buruk.

Kemampuan interpersonal lebih terkait dengan kemampuan psikologi/ kemampuan memahami perasaan orang lain. Tidak seperti hard skill yang memiliki tolak ukur angka yang jelas, interpersonal skill tidak memiliki tolak ukur angka yang jelas namun orang dengan interpersonal skill yang baik dapat di rasakan dari cara dia mendengarkan & memecahkan masalah di lingkungan sekitarnya.

Kemudian Buhmester, dkk (1988 : 933) menemukan 5 aspek kemampuan interpersonal, yaitu:

1. Kemampuan berinisiatif.

 Inisiatif merupakan usaha pencarian pengalaman baru yang lebih banyak dan luas tentang dunia luar dan tentang dirinya sendiri dengan tujuan untuk mencocokan sesuatu atau informasi yang telah diketahui agar dapat lebih memahami.
Jalaludin Rahmat (1998 : 125) mengemukakan bahwa “hubungan interpersonal berlangsung melewati 3 tahap yaitu, tahap pembentukan hubungan, peneguhan hubungan, dan pemutusan hubungan. Kemampuan berinisiatif yang pertama inilah yang dimaksud dengan tahap perkenalan dalam hubungan interpersonal.

1. Kemampuan bersikap terbuka (self disclosure),

Kemempuan bersikap terbuka adalah kemampuan seseorang untuk mengungkap informasi yang bersifat pribadi mengenai dirinya dan memberikan perhatian kepada orang lain. Dengan adanya keterbukaan, kebutuhan dua orang terpenuhi yaitu dari pihak pertama kebutuhan untuk bercerita dan berbagi rasa terpenuhi, sedang bagi pihak kedua dapat muncul perasaan istimewa karena dipercaya untuk mendengarkan cerita yang bersifat pribadi. Disini seorang remaja dapat mengungkapkan perasaannya sekaligus dapat mendengarkan dengan baik segala keluhan dari sahabatnya. Dan adanya self disclosure ini terkadang seseorang menurunkan pertahanan dirinya dan membiarkan orang lain mengetahui dirinya secara lebih mendalam.

c. Kemampuan bersikap asertif.

Dalam komunikasi interpersonal orang sering kali mendapat kejanggalan yang tidak sesuai dengan alam pikirannya, sehingga disaat seperti itu diperlukan sikap asertif dalam diri orang tersebut. Menurut Pearlman dan Cozby (dalam Fuad Nashori, 2000 : 30) mengartikan “asertif sebagai kemampuan dan kesedian individu untuk mengungkapkan perasaan-perasaan secara jelas dan dapat mempertahankan hak-hak dengan tegas. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan untuk mengungkapkan perasaan-perasaannya secara jelas, meminta orang lain untuk melakukan sesuatu dan menolak melakukan hal yang tidak diinginkan tanpa melukai perasaan orang lain, jadi seseorang itu memahami tindakan dan ucapannya sendiri. Dengan demikian sifat asertif, individu tidak akan diperlukan secara tidak pantas oleh lingkungan sosialnya dan dianggap sebagai individu yang memiliki harga diri.

d. Kemampuan memberikan dukungan emosional.

Menurut Buhmester dkk (1988 : 998) “dukungan emosional mencakup kemampuan memberikan dukungan emosional sangat berguna untuk mengoptimalkan komunikasi interpersonal antara dua individu”.
Sedangkan menurut Barker dan Lemle (dalam Buhmester, dkk 1998 : 1001) mengatakan bahwa sikap hangat juga dapat memberikan perasaan nyaman kepada orang lain dan akan sangat berarti ketika orang tersebut dalam kondisi tertekan dan bermasalah.

e. Kemampuan Mengatasi Konflik.

Setiap hubungan antar pribadi mengandung unsur perbedaan yang dapat menyebabkan terjadinya konflik. Konflik senantiasa hadir dalam setiap hubungan antar manusia dan bisa muncul karena berbagai sebab.

Menurut Buhmester (1988 : 1006) mengatakan bahwa kemampuan mengatasi konflik adalah berupaya agar konflik yang muncul dalam suatu hubungan interpersonal tidak semakin memanas. Kemampuan mengatasi konflik itu diperlukan agar tidak merugikan suatu hubungan yang telah terjalin karena akan memberikan dampak yang negatif.

**Jenis Kemampuan interpersonal**

Ada banyak jenis kemampuan interpersonal. Ada kurang lebih 50 skill yang di kategorikan dalam interpersonal skill. Skill-skill tersebut ada yang simpel tapi ada juga yang kompleks karena berhubungan dengan banyak orang dan harus di lakukan dengan konsisten.

Contoh interpersonal skill diantaranya :

* Listening (mendengarkan)
* Conflict Management (manajemen konflik)
* Conflict Resolution (penyelesaian konflik)
* Communication (komunikasi)
* Creative Thinking (berpikir kreatif)
* Diplomacy (diplomasi)
* Leadership (kepemimpinan)
* Mediating (memediasi)
* Motivation (motivasi)
* Patience (kesabaran)
* Negotiating (negosiasi)
* Problem Solving (memecahkan masalah)
* Teamwork (kerja sama tim)
* Responsibility (tanggung jawab)
* Networking
* Respect (menghormati orang lain)
* Empathy (empati)
* Collaborating (kemampuan berkolaborasi)
* Team Building (membangun tim)
* Providing Feedback (kemampuan memberikan feed back/umpan balik)
* Persuading (kemampuan membujuk)

Mengapa Perlu Keterampilan Interpersonal

Dalam hidup keseharian hampir tidak mungkin manusia tidak berhubungan dengan orang lain. Sudah merupakan hukum alam bahwa manusia adalah mahluk sosial, artinya manusia harus hidup bersama dengan manusia lainnya. Dalam skema hidup bersama ini muncul kebutuhan untuk memahami kebutuhan manusia lain, maka timbullah komunikasi antar manusia.

Ketika berkomunikasi, ada banyak hal yang harus kita kuasai dan mengerti, antara lain :

o Bagaimana kita mengenal diri kita sendiri

o Bagaimana kita mengenal dan memahami orang lain

o Bagaimana kita mengekspresikan diri kita

o Bagaimana kita menegaskan kebutuhan kita

o Bagaimana kita memberikan dan menerima masukan

o Bagaimana kita mendengarkan pembicaraan dengan orang lain

o Bagaimana kita memengaruhi orang lain

o Bagaimana menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan orang lain

o Bagaimana menjadi anggota sebuah tim/kelompok/grup

o Bagaimana melakukan negosiasi

o Bagaimana menyelesaikan konflik;

o dan banyak Bagaimana lainnya.

Kemampuan tersebut di atas sangat memengaruhi bagaimana kita mempersepsikan diri kita terhadap orang lain, dan bagaimana orang mempersepsikan diri kita. Jika memiliki ketrampilan interpersonal yang tinggi, hal pertama yang kita rasakan adalah kuatnya rasa percaya diri, untuk kemudian kita akan dihargai oleh orang lain, dan pada akhirnya kita akan dapat membangun hubungan yang harmonis dengan orang lain.

**Manfaat Kemampuan Interpersonal**

Untuk membangun hubungan dengan orang lain, terlebih dahulu, kita harus menguasai kemampuan dan ketrampilan dalam mengenal diri sendiri, kemudian baru ketrampilan dalam mengenal orang lain, ketrampilan untuk mengekspresikan diri secara jelas, bagaimana merespon, bagaimana menyampaikan pesan dan maksud, bagaimana bernegosiasi dan menyelesaikan konflik, bagaimana berperan dalam tim, dan banyak lagi.

Kemampuan interpersonal bermanfaat untuk meningkatkan kesuksesan hidup seseorang. Adapun manfaat kemampuan interpersonal di antaranya :

1. Meningkatkan hubungan individu dengan individu maupun individu dengan kelompok.
2. Meningkatkan karir dalam perusahaan.
3. Meningkatkan kemampuan berinteraksi dengan masalah kelompok/masyarakat.

**Cara Meningkatkan Kemampuan Interpersonal**

Jangan mengurangi pentingnya arti kemampuan interpersonal di tempat kerja. Bagaimana seseorang diartikan oleh manajer dan rekan kerjanya memainkan peranan besar dalam hal-hal yang sama kecilnya dengan kesenangan sehari-hari di kantor dan sama besarnya dengan masa depan karir nya.

Tidak peduli seberapa kerasnya seseorang bekerja atau berapa banyak ide brilian yang dipunyai, jika dia tidak bisa berhubungan dengan orang-orang yang bekerja sama dengannya, maka kehidupan professionalnya akan menderita. Kabar baiknya adalah ada beberapa hal konkret yang bisa dilakukan untuk meningkatkan keahlian social seseorang, dan menjadi lebih dekat dengan kolega-koleganya.

Ada 10 tips berikut untuk meningkatkan kemampuan interpersonal seseorang, yaitu :

1. **Smile / tersenyum .**

Sedikit orang yang ingin berada di sekitar seseorang yang selalu terlihat tak bahagia. Lakukan yang terbaik untuk menjadi seseorang yang friendly dan antusias dengan rekan-rekan kerja . Bangun sikap positif dan ceria mengenai pekerjaan dan mengenai kehidupan. Seringlah tersenyum. Energi positif yang dipancarkan akan menarik yang lain kepada dirinnya.



1. **Jadilah apresiatif.**

Carilah satu hal positif tentang setiap orang yang bekerja sama dan biarlah mereka mendengarnya. Jadilah murah hati dengan pujian dan kata-kata yang mengobarkan semangat. Ucapkan terima kasih ketika seseorang menolong kita. Buatlah kolega kita merasa diterima ketika mereka menelepon atau datang ke kantor kita. Jika kita membiarkan orang lain mengetahui bahwa mereka dihargai, mereka akan mau memberikan yang terbaik .



1. **Perhatikanlah orang lain.**

 Cermatilah apa yang sedang terjadi dalam kehidupan orang lain. Ketahuilah momen-momen bahagia mereka, dan tunjukkanlah perhatian dan simpati pada situasi-situasi sulit seperti waktu sakit atau kematian. Buatlah eye contact dan ingatlah orang dari nama pertama mereka. Tanyakan yang lain akan opini-opini mereka.



1. **Latihlah mendengarkan dengan aktif.**

 Untuk mendengarkan dengan aktif adalah dengan mendemonstrasikan bahwa kita memang mau untuk mendengar dan mengerti akan pandangan orang lain. Itu berarti menegaskan kembali, dengan bahasa sendiri, apa yang orang lain telah katakan. Dengan cara ini kita menegaskan bahwa kita mengerti apa yang mereka maksudkan dan mereka mengetahui bahwa respon kita melebihi lip service. Rekan-rekan kerja akan menghargai mengetahui bahwa kita benar-benar mendengarkan dengan apa yang telah mereka katakan.



1. **Bawalah kebersamaan.**

 Ciptakanlah lingkungan yang mengajak orang lain untuk bekerja sama. Perlakukanlah setiap orang dengan sama, dan jangan bermain `siapa yang favorit.` Hindari berbicara tentang orang lain di belakang mereka. Tindak lanjutkan apa yang orang lain sarankan atau minta. Ketika kita membuat pernyataan atau pengumuman, pastikan bahwa kita telah dimengerti. Jika rekan-rekan lain melihat kita sebagai seseorang yang solid dan fair, mereka akan mempercayai kita.

1. **Tangani konflik-konflik.**

Ambillah sebuah langkah mudah untuk membawa kebersamaan, dan menjadi seseorang yang menangani konflik-konflik ketika akan terjadi. Pelajari bagaimana menjadi mediator yang efektif. Jika ada rekan-rekan kerja yang ber-cekcok mengenai permasalahan personal atau professional, aturlah agar kedua pihak duduk bersama dan bantu mengatasi perbedaan mereka. Dengan mengambil peranan memimpin, kita akan mendapatkan respek dan kekaguman dari orang sekitar anda.

1. **Berkomunikasi dengan jelas.**

Perhatikanlah apa yang kita katakan dan bagaimana mengatakannya. Seorang komunikator yang jelas dan efektif menghindari salah pengertian dengan rekan-rekan kerja, kolega-kolega, dan rekan sejawatnya. Kelancaran verbal kita memproyeksikan gambaran akan intelijensi dan kedewasaan, tidak peduli berapa pun usia kita. Jika kita tetap mengeluarkan semua apa yang ada di pikiran , orang tidak akan terlalu menaruh perhatian dengan kata-kata ataupun opini kita .



1. **Hiburlah mereka.**

Janganlah takut untuk menjadi lucu ataupun pandai. Banyak orang yang mau berada di dekat orang-orang yang bisa membuat mereka tertawa. Gunakanlah rasa humor sebagai alat efektif untuk menurunkan batas dan menghimpun perhatian orang.

1. **Lihatlah dari sisi mereka.**



Empati berarti menjadi mampu untuk menaruh diri anda dalam sepatu orang lain dan mengerti apa yang mereka rasakan. Cobalah untuk melihat situasi dan respon-respon dari perspektif orang lain. Ini bisa terjadi dengan tetap berhubungan dengan emosi-emosi anda sendiri; orang-orang yang menghindari perasaan mereka sendiri terkadang menjadi sulit untuk ber-empati dengan orang lain.

1. **Janganlah mengeluh.**

Tidak ada yang lebih buruk dibandingkan seorang pengeluh yang kronis ataupun perengek. Jika anda harus mengemukakan tentang sesuatu, simpanlah itu dalam buku harian anda. Jika anda harus mengungkapkan dengan kata-kata keluhan-keluhan anda, ungkapkan kepada teman terdekat anda dan keluarga saja, dan jadikanlah singkat. Bagikan itu kepada semua orang sekitar anda atau yang lainnya dan anda akan mendapatkan reputasi buruk.

**Mengembangkan Keterampilan Intrapersonal Sejak Dini**

Banyak studi penelitian membuktikan bahwa kesuksesan anak dipengaruhi oleh ketrampilan interpersonal anak. Pasalnya, kecakapan interpersonal menyangkut tentang kemampuan berhubungan sesama manusia misalnya piawai dalam berkomunikasi sesama teman, kerja sama tim, bergaul dan menjalin hubungan baik. Ketrampilan interpersonal perlu dikembangkan sejak dini. Sebab, anak perlu beradaptasi di lingkungan sekolah, bergaul dengan sesama teman dan yang lebih penting untuk membantu kesuksesan di jenjang pendidikan selanjutnya. Berikut lima cara untuk mengembangkan ketrampilan interpersonal anak usia dini.

1. berikan pemahaman kepada anak bahwa anak perlu bantuan orang lain. Ini merupakan prinsip penting bagi anak untuk menumbuhkan pro sosial. Dampaknya anak akan selalu menjaga hubungan baik dengan orang lain.
2. Berikan proyek kepada anak dengan temannya, proyek yang diberikan anak dan temannya bisa berupa hal-hal kecil yang bisa dilakukan dan diselesaikan anak, misalnya memindahkan kursi, membersihkan ruangan kelas, menyirami tanaman. Ketika anak diberikan proyek anak akan mengembangkan ketrampilan dalam bekerja sama untuk menyelesaikan tugas dan tujuan.
3. Ajak anak untuk melakukan presentasi. Saat anak presentasi, anak akan melatih kemapuan komunikasi verbal dan nonverbal. Selain itu, anak akan mengembangkan mental dan keberanian dalam mengemukakan pendapat.
4. Berikan kesempatan anak untuk berteman dengan siapa saja, biarkan anak mengenali orang yang berbeda rupa, etnis, agama dan lainnya. cara ini dilakukan untuk menghargai beberapa karakter dan sifat orang-orang di sekitar lingkungan anak, agar anak memiliki rasa empati yang tinggi dan memiliki hubungan yang baik terhadap semua orang.
5. Ajak anak untuk bermain peran. Bermain peran dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan efikasi diri pada anak. Cara ini berguna untuk membentuk jiwa leadership anak.

Literatur :

http://www.subliyanto.id/2011/02/kemampuan-interpersonal.html

https://www.dedyprastyo.com/2017/10/pengertian-manfaat-dan-tips-meningkatkan-interpersonal-skill/

<https://www.jawaban.com/read/article/id/2008/04/06/82/080404153540/10_cara_untuk_meningkatkan_skill_interpersonal_anda>

https://indonesiana.tempo.co/read/115587/2017/08/22/muh.arif.muchlisin/mengembangkan-ketrampilan-interpersonal-anak-usia-dini