

Hubungan Interpersonal untuk Komunikasi Bebas Konflik

Sri Rahayu

Perpustakaan Nasional RI

ayurahayu898321@gmail.com



Identitas Buku

Judul buku	: Komunikasi Bebas Konflik
Penulis	: Hiromi Yamasaki
Penerjemah	: Faizal
Editor	: Tilarama
Penerbit	: PT Gramedia Pustaka Utama
Cetakan	: Pertama, 2021
Tebal buku	: 145 halaman
ISBN	: 978 602 063306 0
Judul asli	: <i>Nigatena Hitoga Kini Naranakunaru Hon</i>
Penerbit	: Nikkei Business Publication
Tahun terbit	: 2016

Intisari Buku

Komunikasi adalah bagian penting dalam kehidupan manusia untuk berinteraksi dengan manusia yang lain sebagai makhluk sosial. Komunikasi merupakan sebuah proses penyampaian informasi dari pemberi informasi kepada penerima informasi tanpa adanya gangguan. Komunikasi dapat dilakukan secara verbal dan nonverbal. Komunikasi verbal (lisan) adalah komunikasi yang terjalin secara langsung. Komunikasi nonverbal adalah komunikasi yang dilakukan dengan menggunakan isyarat atau gerakan tubuh. Komunikasi dapat terjadi jika ada interaksi antara dua orang atau lebih di waktu yang sama dan terdapat pesan yang disampaikan.

Komunikasi dengan diri sendiri atau komunikasi interpersonal merupakan hal penting sebagai dasar bagi kita dalam berhubungan dengan orang lain. Hal pertama yang dilakukan adalah dengan mengenali diri

sendiri dan memahami diri sendiri dengan baik. Dengan begitu, komunikasi dengan orang lain pun akan menjadi lancar. Cara berpikir tentang diri sendiri dapat memiliki efek yang kuat pada perasaan, meningkatkan perasaan harga diri dan kekuatan pribadi. Dengan mengenali diri sendiri, kita menjadi sadar akan kekuatan dan kelemahan diri. *Mind* (pikiran) merupakan pondasi dalam berkomunikasi.

Ketika kita sudah mengenali diri sendiri, memahami siapa dan bagaimana kita, kemudian kita juga harus mengenali siapa orang di sekitar kita, dengan siapa kita berbicara; apakah itu atasan atau orang yang baru kita kenal? Pada dasarnya, setiap manusia mempunyai pola yang berbeda, baik pola emosi maupun pola pemikiran.

Di mana pun kita berada di dunia ini, baik di lingkungan masyarakat maupun di lingkungan tempat kerja, kita tidak bisa memilih dengan siapa kita akan bertemu orang; atasan, rekan

sejawat, atau bawahan. Bagaimana jika di sekitar kita ada orang yang sulit kita hadapi? Bagaimana jika kita dipertemukan dengan orang yang senantiasa membuat kita gelisah? Bagaimana jika kita bertemu dengan orang yang membuat kita tertekan?

Kita adalah makhluk hidup yang membutuhkan rasa tenteram dan ketenangan ketika berada dalam kelompok. Kita ingin mendapatkan penghargaan atas semua proses, seperti pengakuan atas eksistensi kita. Buku ini menjelaskan cara-cara agar mudah berhubungan dengan orang lain tanpa menggunakan energi konfrontasi. Kuncinya adalah menjalin hubungan interpersonal dengan baik lewat cara mengenali diri sendiri terlebih dahulu dan memahami *mind* (pikiran) yang menjadi fondasi komunikasi. Penulisnya mengingatkan pembaca bahwa untuk bisa mahir berhubungan dengan orang lain, pertama-tama yang harus kita lakukan adalah mengenali diri sendiri dan memahami perasaan diri sendiri dengan baik.

Biografi Pengarang

Penulis adalah seorang *coach* komunikasi kelahiran tahun 1971. Yamasaki di tahun 2016 mendapat undangan ke Taiwan dan Thailand sebagai pembicara pada seminar. Yamasaki juga banyak diundang pada acara TV dan dimuat beritanya di majalah. Ia menulis tujuh judul buku yang diterbitkan oleh penerbit Nikkei BP. Selama 11 tahun ia memberikan kursus *coaching* komunikasi yang ditujukan bagi para ibu di sekitarnya yang disebut dengan “Mama no Iki-iki Quen Puroguramu” (nama lainnya Mamaiki). Membina relasi dengan orang lain memberi pengaruh yang besar sebagai salah satu usahanya dalam *business coach*.

Kelebihan dan Kekurangan Buku

Kelebihan buku ini ada pada penyampaian isi yang disajikan dengan kalimat yang mudah dipahami dan disertai dengan contoh dan penyelesaian masalah. Selain itu, adanya ilustrasi atau gambar yang menerangkan contoh kasus membuat buku ini menjadi semakin menarik. Sementara itu, sebagai buku terjemahan, kekurangan buku ini ada pada penerjemahan yang terkadang terasa kurang akurat. Ada beberapa kalimat yang agak membingungkan akibat pengulangan kata dan lain-lain.

Kesimpulan

Memahami dan mengenali diri sendiri penting untuk menjalin komunikasi yang baik antarsesama manusia. Berhubungan dengan manusia lain yang berbeda usia, jenis kelamin, dan latar belakang bukanlah hal yang mudah. Masalah demi masalah akan timbul seiring dengan berjalannya waktu, seperti pekerjaan yang tidak berjalan dengan baik atau karakter individu masing-masing yang sulit dikendalikan. Oleh karena itu, penting untuk mulai mempraktikkan komunikasi yang baik dan bebas konflik demi terciptanya ketenteraman, kepercayaan diri yang kuat, serta terhindarnya kesalahpahaman.