

Konsep dan prinsip kebutuhan berkomunikasi dengan orang lain untuk mengungkapkan emosi, ketakutan dan pendapat

Cecilya kustanti, S.Kep.,Ns.,M.Kes

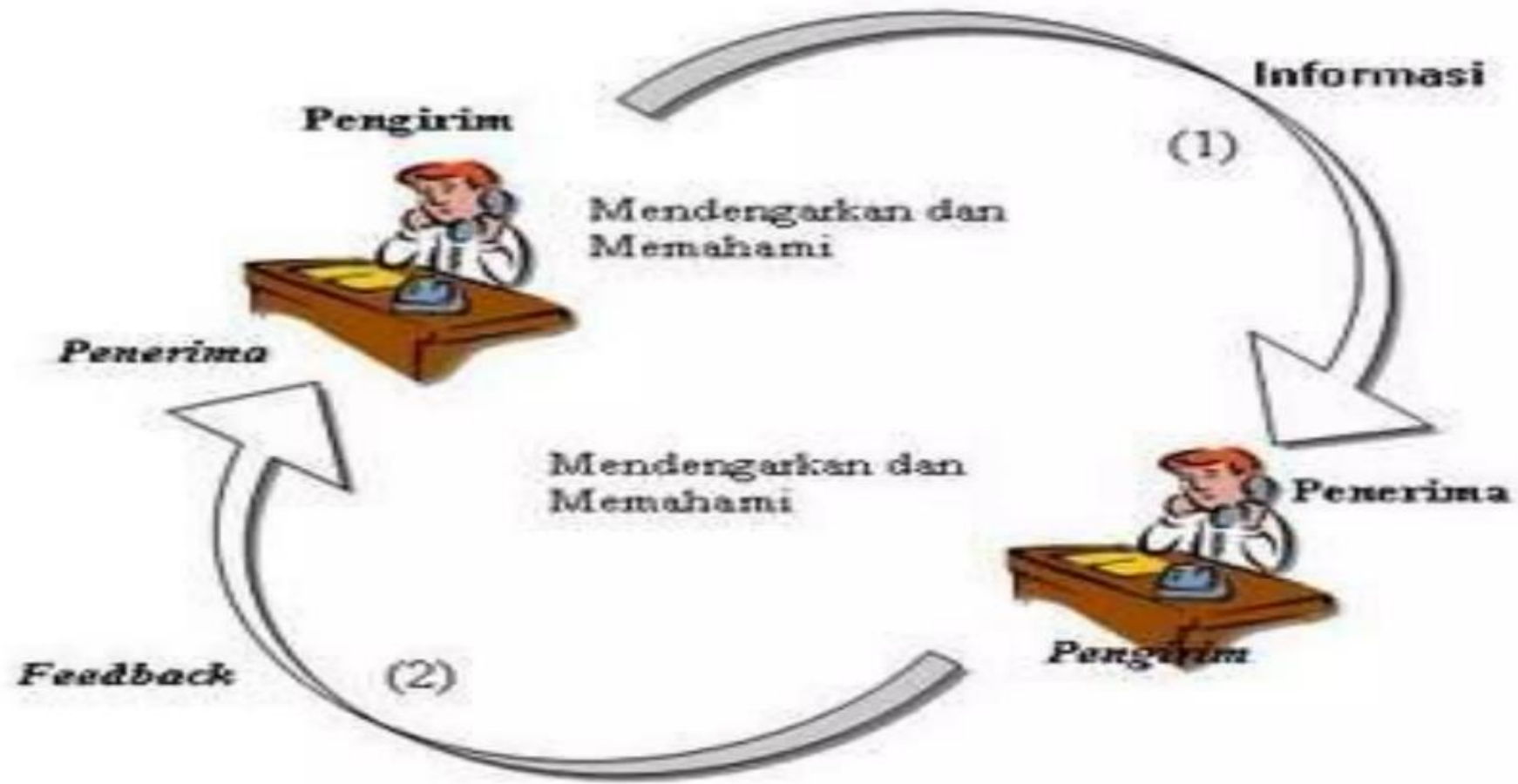
KOMUNIKASI



DEFINISI :

Komunikasi adalah "suatu proses dalam mana seseorang atau beberapa orang, kelompok, organisasi, dan masyarakat menciptakan, dan menggunakan informasi agar terhubung dengan lingkungan dan orang

Komunikasi adalah suatu proses penyampaian informasi (pesan, ide, gagasan) dari satu pihak kepada pihak lain."



CARA KOMUNIKASI

- VERBAL
- NON VERBAL

Komponen komunikasi

- **Pengirim atau komunikator (*sender*)** adalah pihak yang mengirimkan pesan kepada pihak lain.
- **Pesan (*message*)** adalah isi atau maksud yang akan disampaikan oleh satu pihak kepada pihak lain.
- **Saluran (*channel*)** adalah media dimana pesan disampaikan kepada komunikan. dalam komunikasi antar-pribadi (tatap muka) saluran dapat berupa udara yang mengalirkan getaran nada/suara.

Lanjutan



- **Penerima atau komunikate (*receiver*)** adalah pihak yang menerima pesan dari pihak lain
- **Umpan balik (*feedback*)** adalah tanggapan dari penerimaan pesan atas isi pesan yang disampaikannya.
- **Aturan** yang disepakati para pelaku komunikasi tentang bagaimana komunikasi itu akan dijalankan ("**Protokol**")

Proses komunikasi

- Komunikator (*sender*) yang mempunyai maksud berkomunikasi dengan orang lain mengirimkan suatu pesan kepada orang yang dimaksud. Pesan yang disampaikan itu bisa berupa informasi dalam bentuk [bahasa](#) ataupun lewat simbol-simbol yang bisa dimengerti kedua pihak.
- Pesan (*message*) itu disampaikan atau dibawa melalui suatu media atau saluran baik secara langsung maupun tidak langsung. Contohnya berbicara langsung melalui [telepon](#), [surat](#), [e-mail](#), atau media lainnya.

Lanjutan

- Komunikasikan (*receiver*) menerima pesan yang disampaikan dan menerjemahkan isi pesan yang diterimanya ke dalam bahasa yang dimengerti oleh komunikasikan itu sendiri.
- Komunikasikan (*receiver*) memberikan umpan balik (*feedback*) atau tanggapan atas pesan yang dikirimkan kepadanya, apakah dia mengerti atau memahami pesan yang dimaksud oleh si pengirim.

Fungsi Komunikasi



Fungsi dari komunikasi adalah :

1. control
2. informasi
3. motivasi
4. ekspresi emosi

FUNGSI KONTROL

- Fungsi kontrol adalah sebagai cara untuk mengetahui apakah orang lain tetap sesuai pada jalur yang di tetapkan oleh kita atau tidak, dan juga mengetahui bagaimana keadaan orang lain sehingga kita bisa memutuskan sesuatu yang sesuai dengan keadaan orang tsb
- Fungsi kontrol menggunakan cara yang lebih force(memaksa dan memberikan konsekuensi nyata),



FUNGSI INFORMASI



- Komunikasi merupakan sebuah proses untuk memberikan informasi dari sumber kepada tujuan yang pada akhirnya melahirkan feedback (tanggapan atau umpan balik)

FUNGSI MOTIVASI

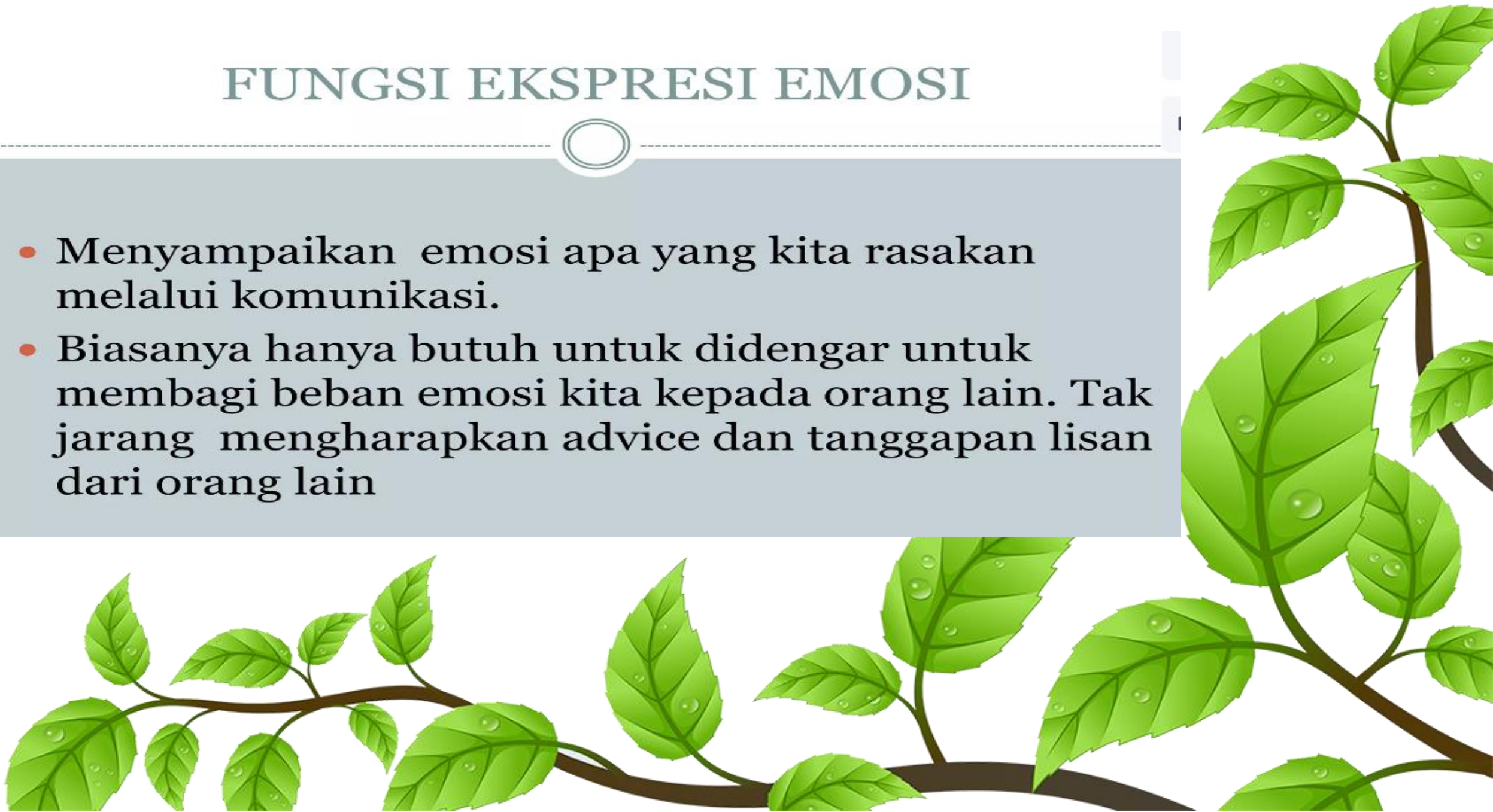


- Sebagai alat untuk memberikan motivasi kepada orang lain.
- Tujuannya, yaitu untuk memastikan, apakah orang lain tetap pada jalur yang kita inginkan atau tidak, jika fungsi kontrol menggunakan cara yang lebih force(memaksa dan memberikan konsekuensi nyata),
- fungsi motivasi lebih kepada cara-cara yang sifatnya soft, lembut namun biasanya langsung mengarah kepada nuraninya

FUNGSI EKSPRESI EMOSI

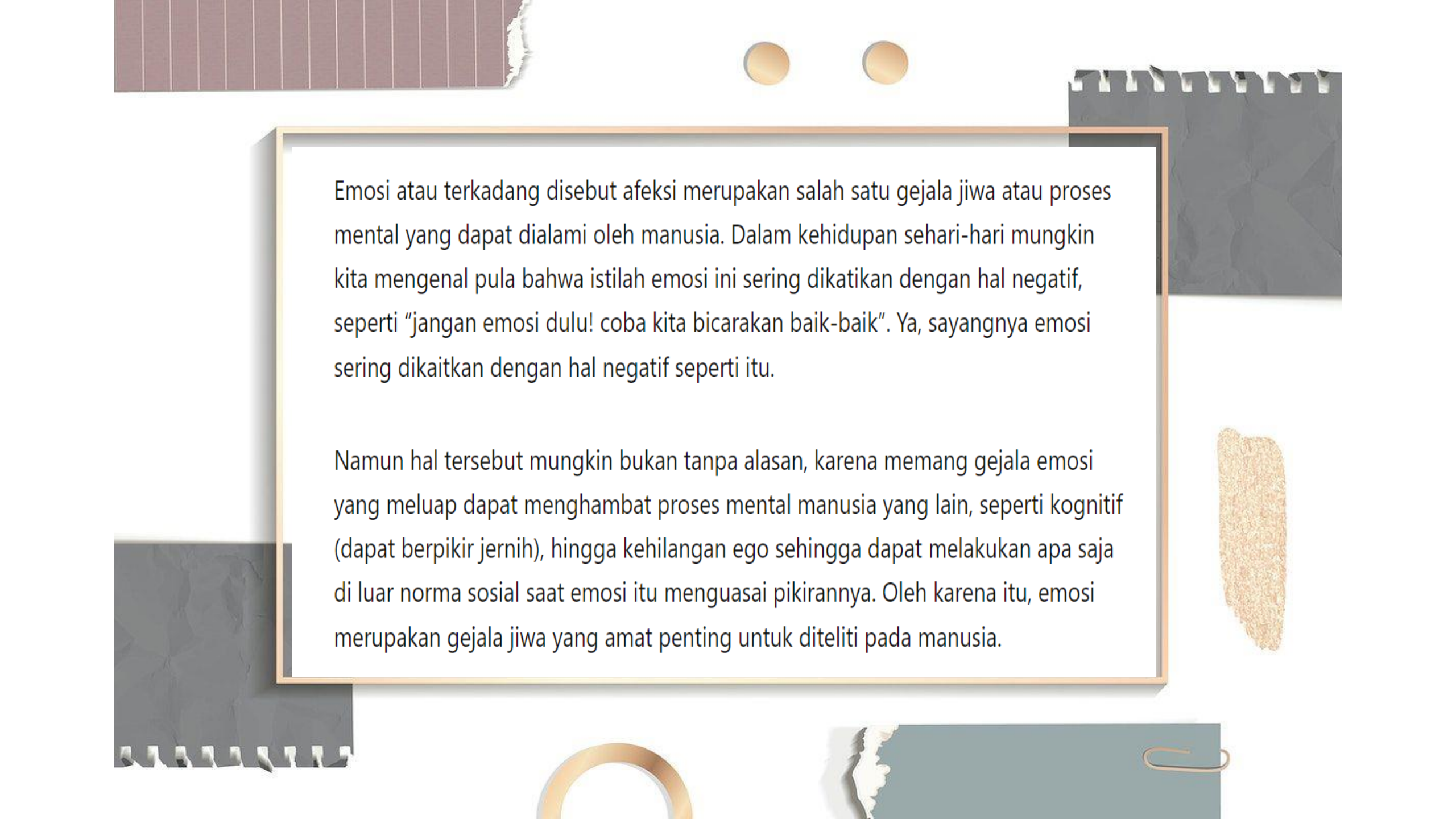


- Menyampaikan emosi apa yang kita rasakan melalui komunikasi.
- Biasanya hanya butuh untuk didengar untuk membagi beban emosi kita kepada orang lain. Tak jarang mengharapkan advice dan tanggapan lisan dari orang lain



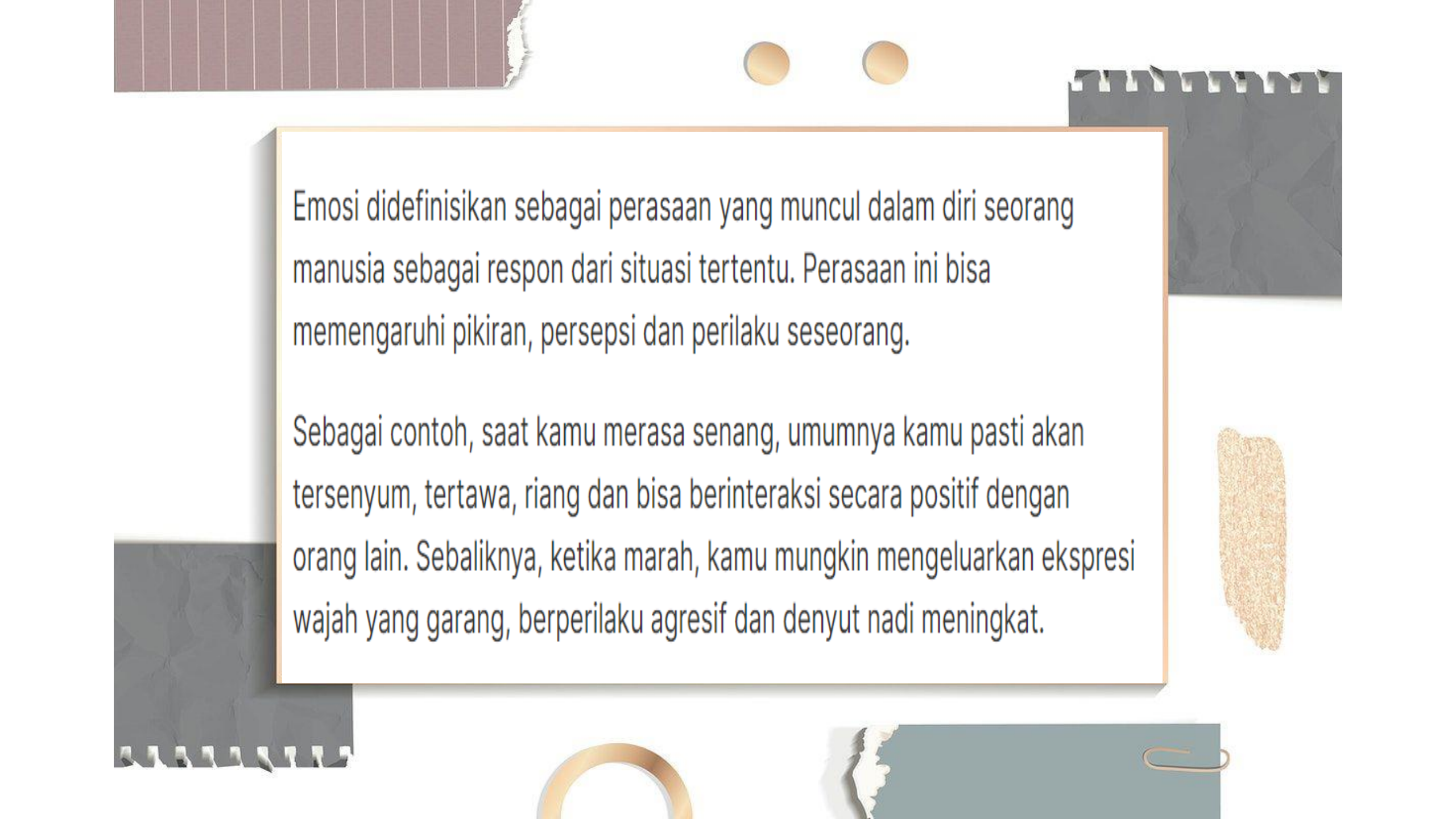


Kebutuhan mengungkapkan
“Perasaan Emosi”




Emosi atau terkadang disebut afeksi merupakan salah satu gejala jiwa atau proses mental yang dapat dialami oleh manusia. Dalam kehidupan sehari-hari mungkin kita mengenal pula bahwa istilah emosi ini sering dikaitkan dengan hal negatif, seperti "jangan emosi dulu! coba kita bicarakan baik-baik". Ya, sayangnya emosi sering dikaitkan dengan hal negatif seperti itu.

Namun hal tersebut mungkin bukan tanpa alasan, karena memang gejala emosi yang meluap dapat menghambat proses mental manusia yang lain, seperti kognitif (dapat berpikir jernih), hingga kehilangan ego sehingga dapat melakukan apa saja di luar norma sosial saat emosi itu menguasai pikirannya. Oleh karena itu, emosi merupakan gejala jiwa yang amat penting untuk diteliti pada manusia.



Emosi didefinisikan sebagai perasaan yang muncul dalam diri seorang manusia sebagai respon dari situasi tertentu. Perasaan ini bisa memengaruhi pikiran, persepsi dan perilaku seseorang.

Sebagai contoh, saat kamu merasa senang, umumnya kamu pasti akan tersenyum, tertawa, riang dan bisa berinteraksi secara positif dengan orang lain. Sebaliknya, ketika marah, kamu mungkin mengeluarkan ekspresi wajah yang garang, berperilaku agresif dan denyut nadi meningkat.



Macam-macam emosi :

- *Joy* (senang) dan *sadness* (sedih)
- *Anger* (marah) dan *fear* (takut)
- *Trust* (percaya) dan *disgust* (jijik)
- *Surprise* (terkejut) dan *anticipation* (berharap)

Dampak Emosi :

1. Kesejahteraan mental

Emosi positif seperti sukacita dan cinta dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Sementara itu, jika keluar yang negatif, seperti sedih atau cemas dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan menyebabkan masalah seperti depresi atau kecemasan.

2. Kesehatan fisik

Stres yang berkepanjangan akibat emosi negatif dapat berkontribusi pada masalah kesehatan seperti peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan pencernaan, gangguan tidur, dan penurunan sistem kekebalan tubuh.

3. Hubungan sosial

Emosi positif seperti [kasih sayang](#), kebahagiaan, dan kegembiraan dapat memperkuat ikatan sosial, meningkatkan keintiman, dan membangun hubungan yang sehat.

Di sisi lain, jenis negatif seperti marah, kecewa, atau cemburu dapat merusak hubungan sosial dan menyebabkan konflik.

4. Pengambilan keputusan

Emosi yang kuat seperti kemarahan atau ketakutan dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berpikir rasional dan membuat keputusan yang bijaksana.

5. Produktivitas dan kinerja

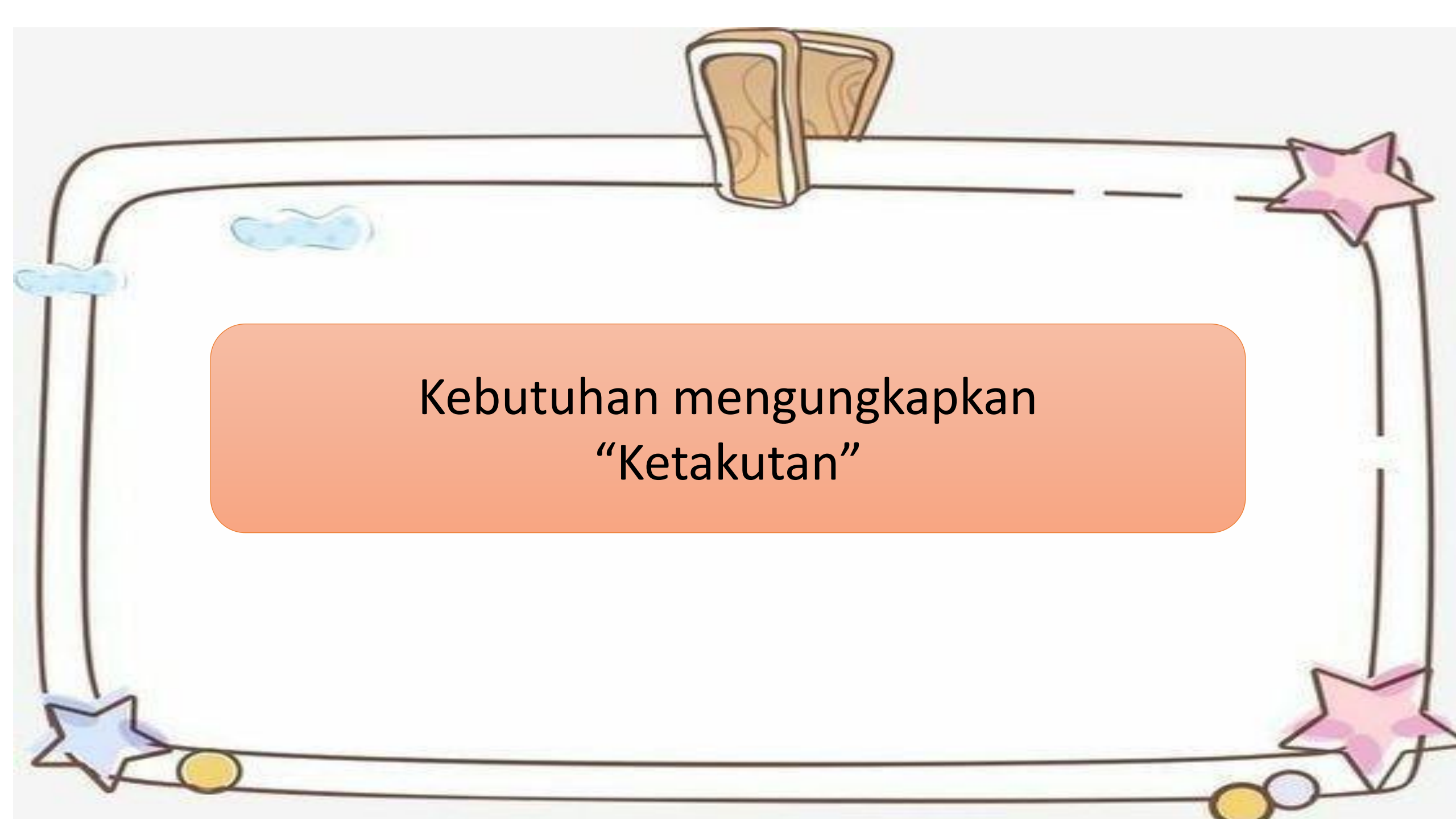
Perasaan yang positif dan motivasi yang tinggi dapat meningkatkan motivasi, kreativitas, dan produktivitas.

Sebaliknya, apabila yang muncul negatif, hal ini dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi motivasi, dan mempengaruhi kinerja secara keseluruhan.

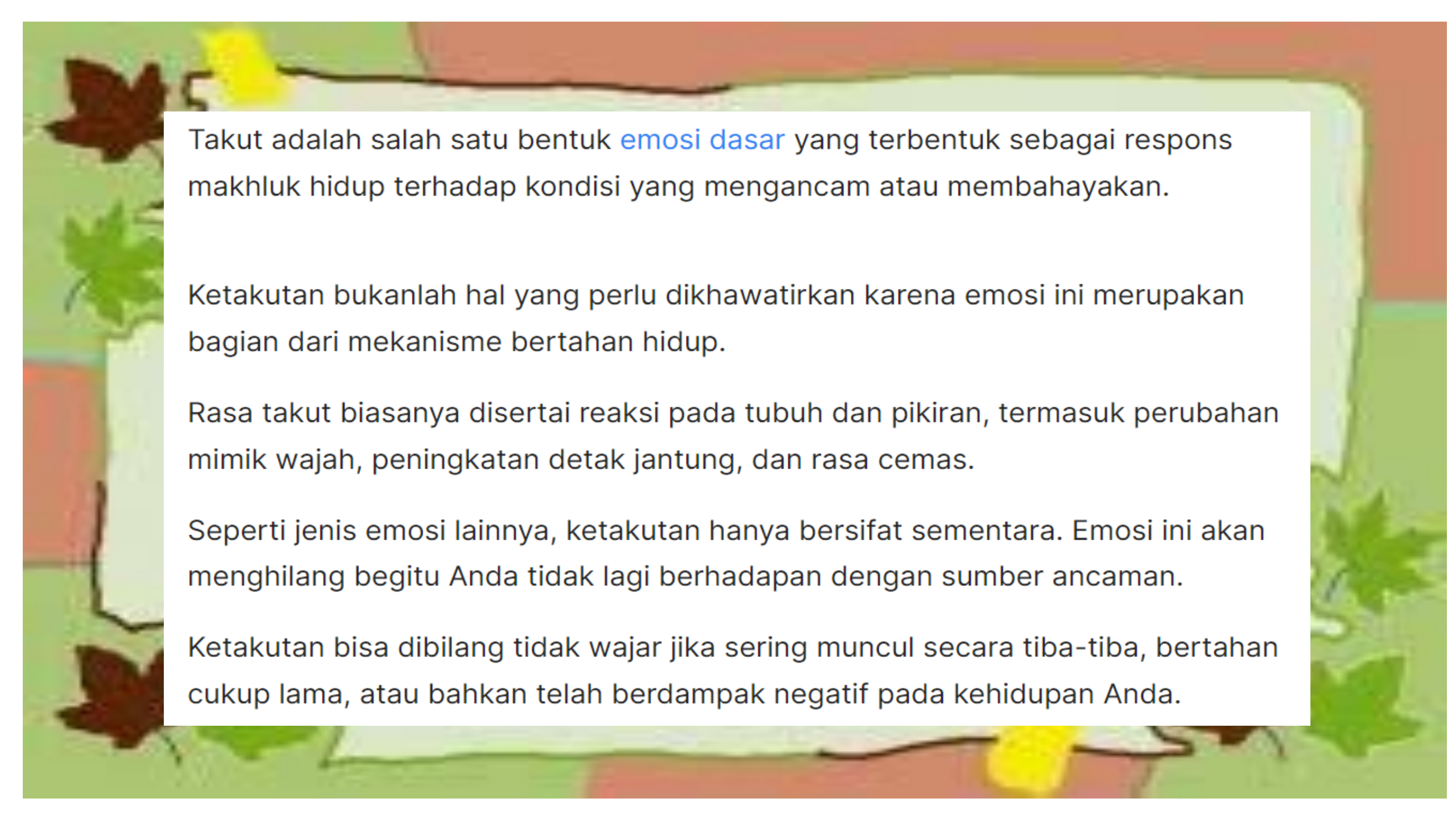
6. Kualitas hidup

Emosi yang sehat dan positif dapat meningkatkan kepuasan hidup, kebahagiaan, dan kepuasan pribadi. Sebaliknya, jika yang dominan negatif atau tidak terkendali dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari dan menyebabkan ketidakpuasan.

Jika kamu atau keluarga mengalami masalah emosi yang sulit diatasi, jangan ragu untuk langsung melakukan konsultasi dengan psikolog klinis di Halodoc dengan klik gambar di bawah ini.



Kebutuhan mengungkapkan
“Ketakutan”



Takut adalah salah satu bentuk **emosi dasar** yang terbentuk sebagai respons makhluk hidup terhadap kondisi yang mengancam atau membahayakan.

Ketakutan bukanlah hal yang perlu dikhawatirkan karena emosi ini merupakan bagian dari mekanisme bertahan hidup.

Rasa takut biasanya disertai reaksi pada tubuh dan pikiran, termasuk perubahan mimik wajah, peningkatan detak jantung, dan rasa cemas.

Seperti jenis emosi lainnya, ketakutan hanya bersifat sementara. Emosi ini akan menghilang begitu Anda tidak lagi berhadapan dengan sumber ancaman.

Ketakutan bisa dibilang tidak wajar jika sering muncul secara tiba-tiba, bertahan cukup lama, atau bahkan telah berdampak negatif pada kehidupan Anda.



Manfaat rasa takut





1. Membuat rasa aman

Manfaat rasa takut yang pertama adalah membuat kita tetap merasa aman. Ketakutan bertindak sebagai alarm bahaya internal. Hal itu akan memaksa kita untuk bertindak dan membantu membuat keputusan yang bijaksana.



2. Membakar kalori

Manfaat rasa takut yang kedua adalah untuk membantu membakar kalori. Percaya atau tidak, perasaan takut akan membakar lebih banyak kalori daripada saat kita tidak merasa takut.



3. Meningkatkan kekebalan tubuh

Manfaat rasa takut yang ketiga yaitu dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Dalam studi pada 2009 di Universitas Coventry, Inggris, partisipan diberikan tontonan berupa film horor. Sampel darah dari peserta penelitian diambil sebelum dan sesudah menonton.



4. Merasa bangga

Manfaat rasa takut yang keempat yaitu membuat diri merasa mampu dan bangga. Saat merasa takut, tubuh tidak hanya melepaskan adrenalin, tetapi juga bahan kimia lain, seperti dopamin, endorfin, oksitosin, dan serotonin. Dan serotonin, khususnya, akan membantu otak Anda bekerja lebih efisien.



5. Mengelola stres

Manfaat rasa takut yang kelima adalah membantu mengelola stres dan membuat tubuh rileks. Stres muncul didasarkan pada rasa takut. Kita pasti pernah merasa khawatir segala sesuatunya tidak akan berjalan dengan baik.



6. Membantu fokus

Memikirkan tentang hasil di masa depan dari sesuatu yang tidak diketahui sudah cukup untuk membuat kita takut. Jika merasa khawatir atau cemas tentang hal itu, kita dapat memanfaatkan rasa takut tersebut untuk membuat fokus pada pekerjaan atau perencanaan yang perlu dilakukan.



7. Meningkatkan sosialisasi


Manfaat rasa takut yang terakhir yaitu dapat meningkatkan kesadaran sosialisasi seseorang. Saat merasa takut, oksitosin akan dilepaskan, yaitu hormon yang berkaitan dengan perilaku prososial.



Kebutuhan mengungkapkan
“Pendapat”



Manfaat mengemukakan pendapat:

1. Melatih kepercayaan diri
 2. Berdampak dalam pengambilan Keputusan
 3. Mampu menggiring dalam diskusi
 4. Mendapatkan evaluasi dari orang lain
 5. Memberi perubahan
- 



SELAMAT BELAJAR