

# SIKLUS HUBUNGAN INTERPERSONAL

---

## Pertemuan 3

# Arti Siklus

---

- Siklus artinya proses sinambung dari satu tahap ke tahap berikutnya.
- Hubungan antarmanusia merupakan sebuah siklus, dari perkenalan, menuju kebersamaan, menuju perpisahan, dan kemungkinan kembali kepada penggiatan menuju kebersamaan.
- Pada setiap tahap dalam suatu hubungan, komunikasi memainkan peran yang berbeda.

# Menuju Kebersamaan

---

1. Tahap memulai (initiating), merupakan usaha awal, komunikasi biasanya dilakukan dengan hati-hati agar terbentuk persepsi dan kesan pertama yang baik.
2. Penjajagan (experimenting), merupakan usaha mengenal diri orang lain. Tahap ini digunakan untuk mengetahui kemiripan dan perbedaan.
3. Penggiatan (intensifying), menandai awal keintiman, berbagi informasi pribadi, status kenalan menjadi teman akrab sehingga banyak perubahan cara berkomunikasi. Derajat keterbukaan menjadi lebih besar.

# Menuju Kebersamaan (lanjutan)

---

4. Pengintegrasian (integrating), terjadi bila dua orang mulai menganggap diri mereka sendiri sebagai pasangan.
5. Pengikatan (bonding), tahap yang lebih formal atau ritualistik. Ada pengikatan seperti tunangan atau perkawinan. Menerima seperangkat aturan yang mengatur hidup mereka bersama.

# Menuju Perpisahan

---

1. **Pembedaan (differentiating)**, terjadi bila dua orang memutuskan bahwa hubungan mereka terlalu membatasi adanya perbedaan. Kedua belah pihak saling memusatkan pada perbedaan. Mulai menekankan individualitas. Sering terjadi perselisihan.
2. **Pembatasan (circumscribing)**, suatu tahap yang menunjukkan bahwa pasangan mulai mengurangi frekuensi dan keintiman komunikasi.
3. **Stagnasi (stagnating)** menunjukkan kemerosotan hubungan, bertahan pada posisi yang saling menjauh.

# Menuju Perpisahan (lanjutan)

---

4. Penghindaran (avoiding), upaya selalu menghindar dari pertemuan dan komunikasi. Misalnya pasangan yang hidup serumah, tetapi hidup sendiri2.
5. Pemutusan (terminating), adalah tahap final dalam suatu hubungan. Semakin lama dan semakin penting hubungan tersebut, pemutusan hubungan terasa semakin menyakitkan.

# Peran Komunikasi

---

Pada setiap tahap dalam siklus hubungan interpersonal, komunikasi memainkan peran yang berbeda:

- ❑ Pada tahap perkenalan komunikasi berperan sebagai pembuka pintu (inisiator), yaitu sarana yang menegaskan isiatif untuk mengenal satu sama lain.
- ❑ Pada tahap kebersamaan, peranan komunikasi adalah sebagai pemelihara (katalisator), supaya hubungan interpersonal tetap harmonis.
- ❑ Pada tahap ketika hubungan interpersonal terancam putus, maka komunikasi berperan sebagai perantara (mediator) agar antagonisme dapat diperkecil dan kembali lagi ke dalam suasana integrasi atau kebersamaan yang harmonis.

# PEMELIHARAAN HUBUNGAN INTERPERSONAL

---

- ❑ Positivitas: bekerjasama, gembira, optimistik, sabar, pemaaf, membangun penghargaan diri orang lain melalui pujian.
- ❑ Keterbukaan: mendorong penyingkapan isi pikiran dan perasaan.
- ❑ Jaminan: komitmen, hubungan itu punya masa depan, menunjukkan cinta dan kesetiaan.
- ❑ Jaringan: melibatkan diri dalam aktivitas kelompok kawan kita.
- ❑ Tugas: berbagi tugas dan tanggung jawab.

# CONTOH DIALOG PADA TAHAP-TAHAP MENUJU KEBERSAMAAN

---

1. Tahap memulai:

"Hei, apa kabar?"

"Baik, dan anda?"

2. Tahap penjajagan:

"Oh, jadi anda senang main bulutangkis, saya juga"

"Benarkah? Bagus. Dimana anda biasanya main bulutangkis?"

# CONTOH DIALOG (lanjutan)

---

## 3. Tahap Penggiatan

"Aku kira, aku mencintaimu"

"Aku cinta kamu juga"

## 4. Tahap Pengintegrasian

"Aku merasa bagian dari dirimu."

"Yah, kita seperti sudah bersatu."

## 5. Tahap Pengikatan

"Aku ingin selalu bersamamu"

"Mari kita menikah saja."

# Contoh Dialog menuju Perpisahan

---

## Tahap Pembedaan

“Aku tidak suka menghadiri keramaian”

“Aku tidak memahamimu. Mungkin ini perbedaan kita”

## Tahap Pembatasan

“Aku tidak suka dengan kebiasaanmu ke luar kota”

# Contoh Dialog menuju Perpisahan (lanjutan)

---

## Tahap Stagnasi

"Apa yang akan kita bicarakan?"

## Tahap Penghindaran

"Aku sibuk, aku tidak dapat bertemu denganmu"

## Tahap Pemutusan

"Kau tak perlu mencoba  
menghubungiku lagi."

# Faktor yang memicu penurunan kadar hubungan interpersonal

---

- ❑ Kompetisi atau persaingan yang tidak sehat, dimana salah satu pihak berusaha memperoleh sesuatu keuntungan dengan mengorbankan orang lain.
- ❑ Dominasi, dimana salah satu pihak berusaha mengendalikan pihak lain.
- ❑ Saling menyalahkan, dimana masing-masing berusaha menyalahkan yang lain, dan saling mengklaim kebenaran pada diri sendiri.
- ❑ Meremehkan, dimana salah satu pihak terus-menerus berbuat sesuatu yang ia ketahui menyinggung perasaan yang lain.

# HUBUNGAN ANTARANGGOTA KELUARGA

---

- ❑ Hubungan antar anggota keluarga bersifat sangat khusus, terikat oleh darah, perkawinan, atau adopsi.
- ❑ Hubungan antar anggota bersifat hirarkis sesuai dengan garis keturunan (trah)
- ❑ Relatif permanen

# Hakekat Hubungan Interpersonal

---

- ❑ Hubungan interpersonal adalah suatu "action oriented".
- ❑ Hubungan interpersonal dilandasi adanya tujuan atau orientasi tertentu.
- ❑ Suatu kegiatan untuk mengembangkan hasil yang lebih produktif dan memuaskan, membina hubungan antarmanusia lebih harmonis