



TOXIC COMMUNICATION

Rocky Valentino, M.Psi., Psikolog, CHRM

HR Professional, OD Specialist, Psychologist & Trainer

www.rockyvalentino.com

solutionpowerindoconsulting.id/id

S1
Psikologi

Profesi
Psikolog

POD

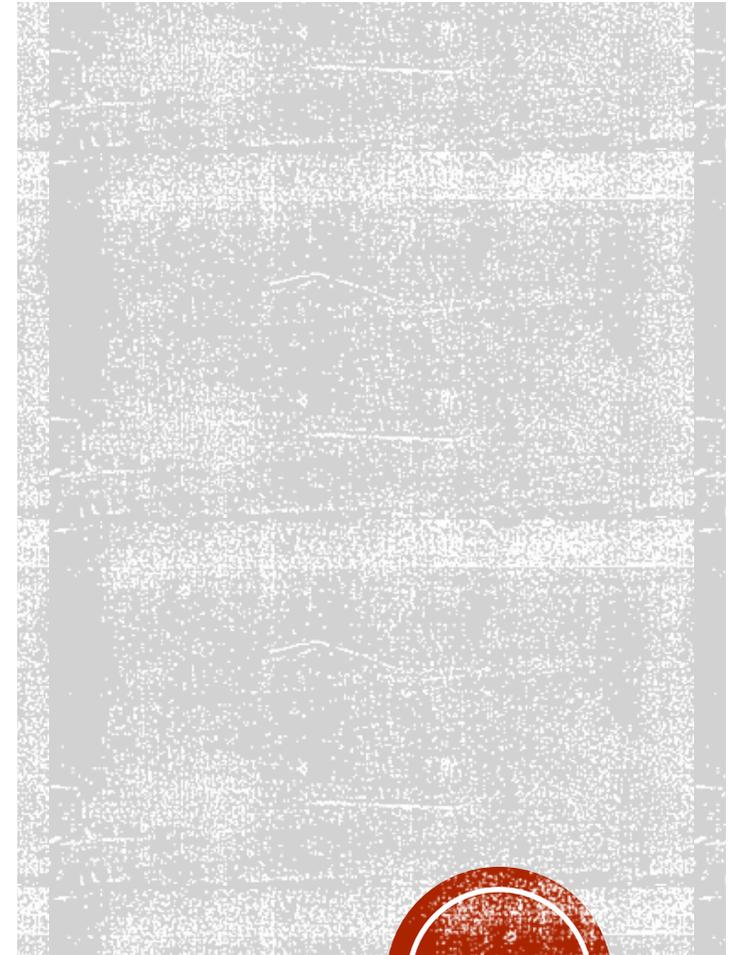
HR&GA

Konsultan
SDM

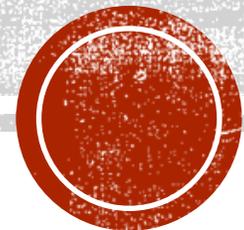
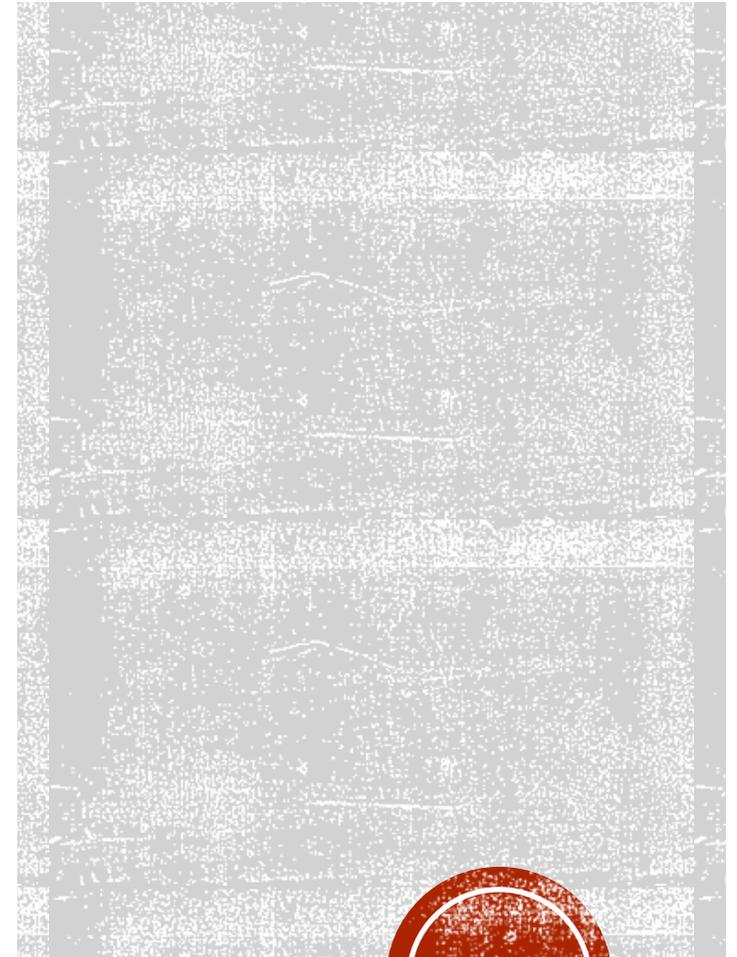
HROD

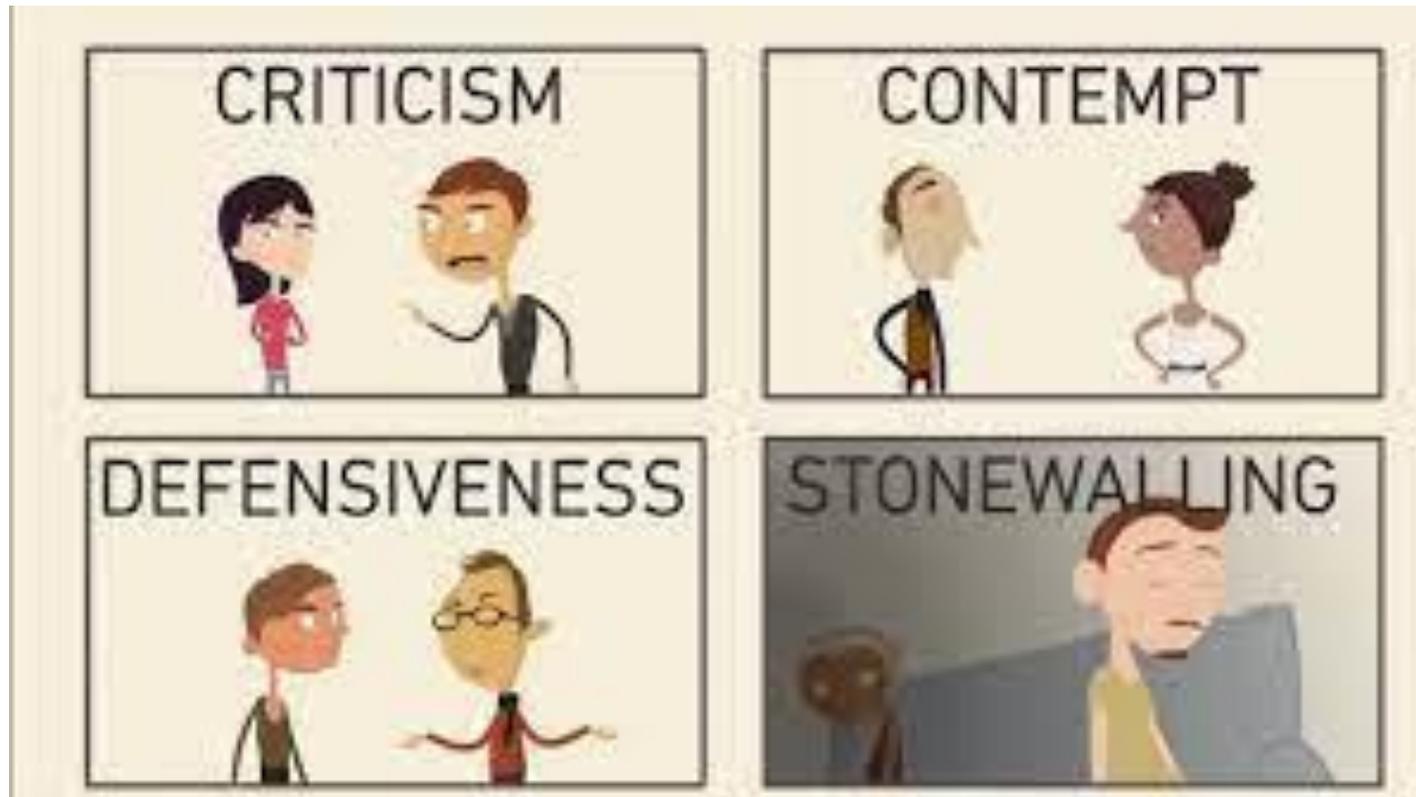


- Penelitian telah menunjukkan ada beberapa jenis **gaya komunikasi negatif** yang sangat merusak, sehingga berakibat pada pengakhiran dari suatu hubungan.
- Bahkan perilaku **kontraproduktif dalam komunikasi** menjadi faktor penghambat dan sangat mematikan sehingga menyebabkan konflik, pertentangan dan kegagalan dalam berhubungan.

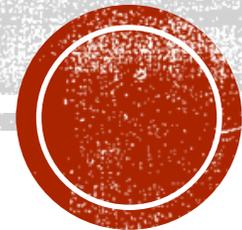


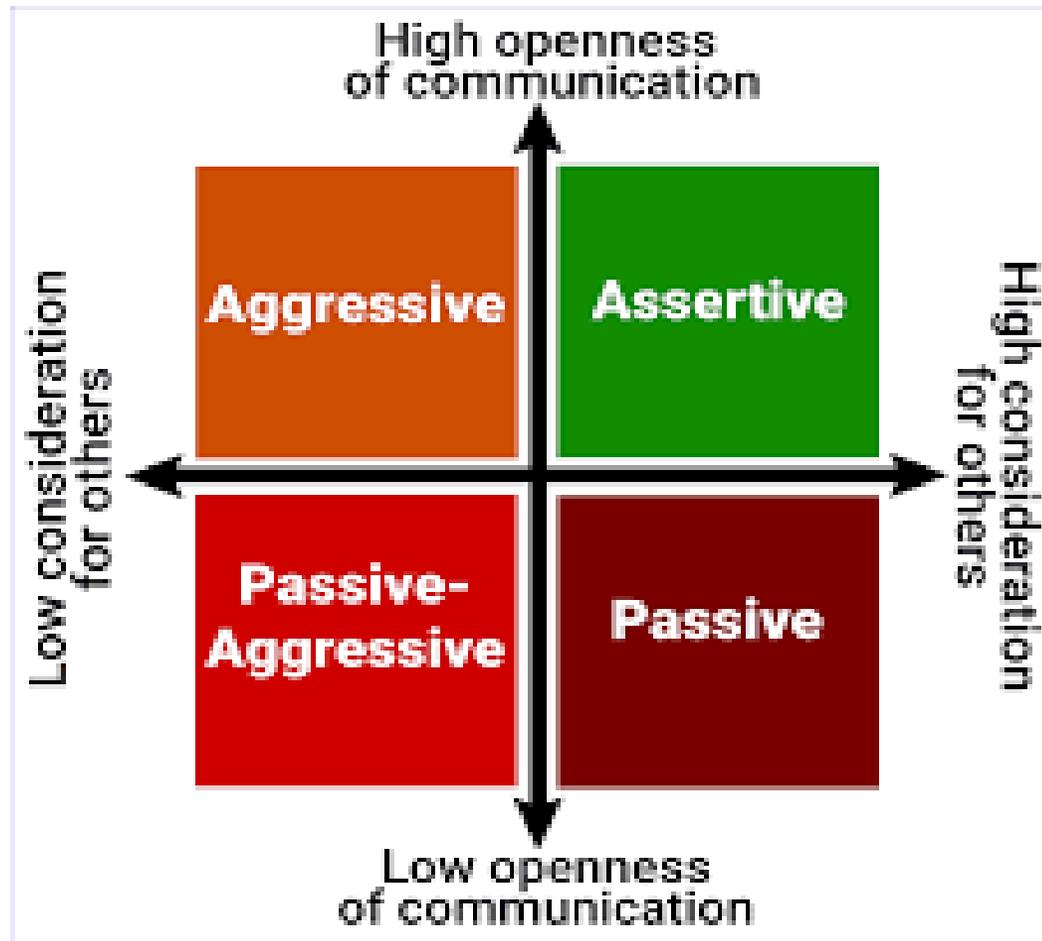
- Toxic communication pada dasarnya adalah komunikasi yang tidak langsung atau langsung yang dapat menyebabkan hubungan yang **tidak stabil atau beracun** sehingga dapat **menghambat proses komunikasi**.
- **Perilaku toxic** dalam komunikasi bisa datang dalam berbagai bentuk seperti: Terpicu dari isu pembicaraan yang panas, menyebabkan emosi, tidak dapat menerima dan menyalahkan lawan bicara.





The Four Toxic Communication Styles





Communication Style Vs Toxic Communication Style



Passive

Emotionally dishonest, indirect, inhibited, self-denying, blaming, apologetic.

"Others' rights and needs take precedence over mine"

Passive Aggressive

Emotionally dishonest, indirect. Self-denying at first. Self-enhancing at expense of others later.

"I subtly make clear that my rights and needs prevail"

Aggressive

Inappropriately honest, direct, expressive, attacking, blaming, controlling, self-enhancing at expense of others.

"I boldly insist that my rights and needs prevail"

Assertive

Appropriately honest, direct, self-enhancing, expressive, self-confident, empathic to emotions of all involved.

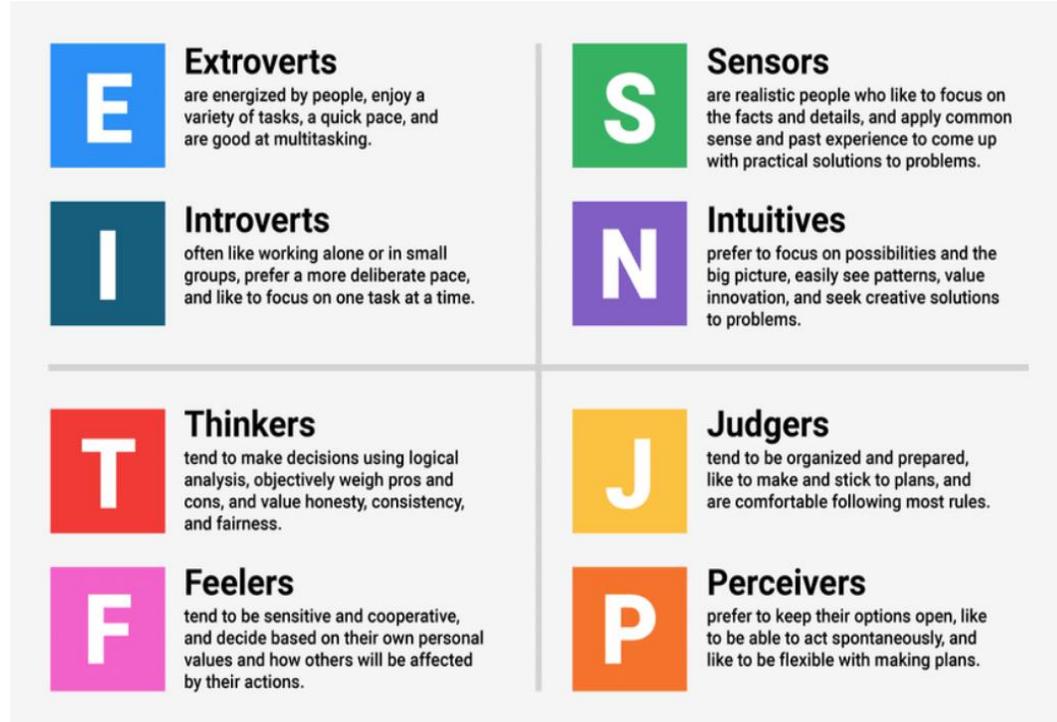
"I clearly express that we both have rights and needs"

Communication Style Vs Toxic Communication Style



CRITICISM

- Kritik mengacu pada menyerang atau merendahkan **kepribadian atau karakter** orang lain daripada isi topik pembicaraan.
- Ketika kita mengkritik lawan bicara, pada dasarnya kita menyiratkan bahwa **ada sesuatu yang tidak sesuai dengan diri kita** ataupun ada yang salah dengan lawan bicara.
- Hal yang sering kita lupakan ketika memberi kritik kepada orang lain adalah kita **tidak memahami kepribadian lawan bicara kita**. Tidak masalah jika lawan bicara kita memiliki kepribadian terbuka dan control emosi yang baik. Tapi bagaimana bila sebaliknya?



“Setiap kata-kata yang disampaikan ke orang lain bisa menjadi informasi yang menarik dan bisa juga menjadi informasi yang menyakiti orang lain.”



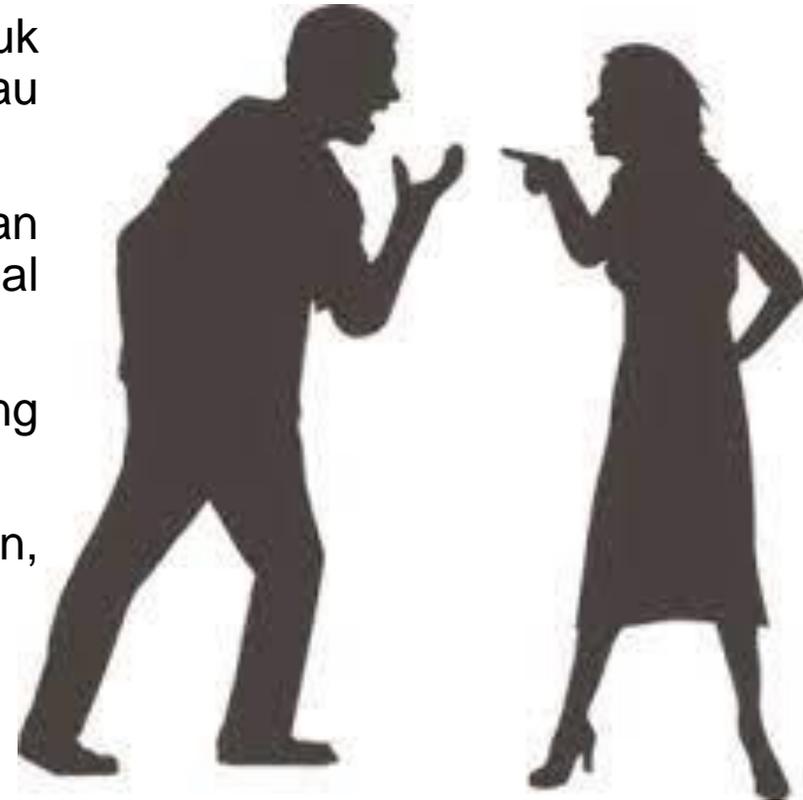
CONTEMPT

- **Penghinaan** adalah komunikasi yang tidak sopan dan lebih kepada mengejek.
- Penghinaan adalah setiap **pernyataan ataupun perilaku nonverbal** yang menyerang perasaan orang lain dengan maksud untuk menghina atau melecehkannya secara psikologis.
- Lebih kepada **tindakan tidak terpuji** yang menunjukkan rasa tidak hormat kepada lawan bicara dan menempatkan kita pada posisi yang lebih tinggi.
- Perilaku tersebut termasuk memutar mata (non-verbal), mencibir, menyebut kata negatif, humor yang menimbulkan permusuhan, dan sarkasme.



DEFENSIVENESS

- **Defensif** adalah upaya untuk melindungi diri sendiri, untuk mempertahankan pernyataan yang kita sampaikan atau untuk menangkal serangan yang dirasakan.
- Defensif adalah komunikasi yang mencoba membuktikan bahwa **kita tidak bersalah**. Meskipun ini tampak normal dengan berbagai cara.
- Hal itu adalah *toxic communication* yang berbahaya yang dapat memunculkan “**EGO**”.
- **Bentuk perilaku defensive** seperti: Membuat alasan, mengeluh, dan dengan merespon "menyerang ya“.



STONEWALLING

- **Stonewalling** dalam komunikasi terjadi ketika kita lebih mengambil tindakan mengelak seperti mengabaikan atau berpaling atau memilih diam.
- Kita **tidak mau berdebat** untuk menyelesaikan pembicaraan, tidak mau menanggapi lebih jauh terhadap lawan bicara.
- Termasuk sikap keheningan yang kaku, jawaban bersuku kata satu atau mengubah topik pembicaraan.
- Ada keengganan untuk mengungkapkan secara langsung apa yang kita pikirkan atau rasakan.
- Kita **mengganggap diri kita mengalah**, namun justru sebaliknya sebenarnya membuka pikiran kita tidak tenang, gelisah dan lawan bicara kita menjadi tidak menghormati kita untuk membicarakan topik lainnya di kemudian hari.





Rocky Valentino, M.Psi., Psikolog., CHRM

| HR Professional | HROD Consultant | Psikolog | Trainer |

rocky_consulting@yahoo.com

www.rockyvalentino.com

www.solutionpowerindoconsulting.id/id

Linkedin: Rocky Valentino

