

Mendengarkan Secara Aktif: Meningkatkan Kemampuan Apresiasi

Tahukah kamu bahwa mendengarkan secara aktif dapat melatih kemampuanmu untuk memahami orang lain maupun keadaan sekitarmu? Hal ini juga berkaitan dengan kemampuanmu untuk mengapresiasi bukan hanya karya orang lain, tetapi juga pendapat orang lain yang berbeda dari pendapatmu. Dengan menjadi seorang pendengar yang aktif, maka dirimu akan memahami berbagai sudut pandang yang berbeda dan dapat memperkaya wawasanmu untuk menjadi seorang pemecah masalah.

Mendengarkan dengan aktif adalah proses mendengarkan seseorang secara penuh perhatian dan berfokus untuk memahami pesan yang disampaikan, baik dari segi kata-kata maupun makna yang tersirat. Dalam mendengar aktif, pendengar tidak hanya mendengar apa yang dikatakan, tetapi juga memberikan umpan balik yang tepat, menunjukkan empati, dan memastikan pemahaman yang benar melalui isyarat verbal maupun non-verbal. Proses ini melibatkan: fokus penuh, mengamati bahasa tubuh, memberikan umpan balik, menunda penilaian, dan mengonfirmasi pemahaman.

Tujuan utama dari mendengarkan aktif adalah memastikan komunikasi yang efektif dan menumbuhkan hubungan yang lebih baik melalui pemahaman yang mendalam.



Sumber Gambar: <https://ahaslides.com/id/blog/active-listening-skills/>

Hubungan Mendengarkan Secara Aktif dan Peningkatan Kemampuan Apresiasi

Mendengarkan secara aktif memiliki hubungan erat dengan kemampuan apresiasi, terutama dalam interaksi interpersonal dan situasi sosial. Berikut adalah beberapa cara bagaimana mendengarkan aktif dapat meningkatkan kemampuan apresiasi:

1. Pemahaman yang lebih dalam. Ketika seseorang mendengarkan dengan aktif, mereka menangkap tidak hanya kata-kata yang diucapkan, tetapi juga nuansa emosi, maksud tersembunyi, dan konteks di balik pesan. Hal ini membuat mereka lebih memahami dan menghargai perspektif, perasaan, dan pengalaman orang lain.

Dengan pemahaman yang lebih mendalam ini, apresiasi terhadap gagasan atau pengalaman orang lain akan meningkat.

2. Menghargai perspektif berbeda. Mendengarkan secara aktif membuka jalan untuk memahami sudut pandang yang mungkin berbeda dengan sudut pandang pribadi. Ini membantu seseorang untuk tidak cepat menilai atau mengabaikan sudut pandang lain, melainkan meresapi dan menghargainya, yang pada gilirannya meningkatkan rasa hormat dan apresiasi terhadap keberagaman pikiran dan perasaan.

3. Membangun hubungan yang lebih erat. Ketika orang merasa didengarkan secara aktif, mereka akan merasa dihargai dan diakui. Ini menciptakan suasana yang kondusif untuk hubungan yang lebih erat dan saling menghormati. Dalam hubungan yang saling menghargai ini, kemampuan untuk memberikan apresiasi terhadap orang lain semakin berkembang, karena ada kepercayaan dan keterbukaan.

4. Meningkatkan empati dan simpati. Mendengarkan dengan aktif sering kali melibatkan empati, di mana pendengar menempatkan diri mereka dalam posisi pembicara. Ini membantu pendengar memahami perasaan pembicara dan memberikan apresiasi atas perjuangan, kesuksesan, atau tantangan yang dihadapi. Empati yang tumbuh dari mendengarkan aktif membuat seseorang lebih peka dan apresiatif terhadap perasaan orang lain.

5. Memperkuat kolaborasi dan kerjasama. Dalam konteks kerja sama atau tim, mendengarkan aktif membantu semua anggota merasa diakui, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan apresiasi terhadap kontribusi masing-masing. Ketika semua orang merasa suaranya didengar, mereka lebih cenderung menghargai ide-ide orang lain dan menciptakan lingkungan yang lebih kolaboratif.

Secara keseluruhan, mendengarkan secara aktif bukan hanya soal memahami kata-kata yang diucapkan, tetapi juga tentang menciptakan hubungan di mana penghargaan dan apresiasi terhadap satu sama lain dapat tumbuh secara alami.

Manfaat Apresiasi

Apresiasi memiliki beberapa manfaat penting:

1. **Meningkatkan motivasi** - Ketika seseorang diapresiasi, mereka cenderung lebih termotivasi untuk terus melakukan yang terbaik.
2. **Membangun kepercayaan diri** - Pengakuan atas usaha atau prestasi dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang.
3. **Memperkuat hubungan** - Apresiasi dapat mempererat ikatan antara pemberi dan penerima apresiasi.
4. **Menciptakan lingkungan positif** - Budaya apresiasi menciptakan suasana yang lebih menyenangkan di tempat kerja atau dalam hubungan.
5. **Mendorong kreativitas** - Merasa dihargai dapat mendorong orang untuk lebih berani berkreasi dan berinovasi.
6. **Meningkatkan produktivitas** - Karyawan yang merasa diapresiasi cenderung lebih produktif dalam pekerjaannya.
7. **Menurunkan stres** - Pengakuan positif dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan.
8. **Membangun rasa memiliki** - Apresiasi membuat orang merasa dihargai dan menjadi bagian penting dari kelompok atau organisasi.

Mari kita ingat, bahwa mendengarkan secara aktif tidak hanya melibatkan telinga, tetapi juga hati dan pikiran. Dengan mendengarkan lebih dalam, kita membuka peluang untuk memahami perspektif orang lain secara lebih utuh. Hal ini akan meningkatkan kemampuan kita dalam memberikan apresiasi yang tulus dan bermakna.

Manfaat apresiasi tidak hanya dirasakan oleh orang yang menerimanya, tetapi juga oleh kita sebagai pemberi. Ketika kita mampu mengapresiasi orang lain dengan jujur, kita memperkuat hubungan, meningkatkan empati, dan menciptakan lingkungan yang penuh dukungan. Apresiasi mampu membangun motivasi dan memperkuat rasa kebersamaan, baik dalam lingkungan kerja, keluarga, maupun pergaulan sehari-hari.

Maka, mari kita mulai melatih diri untuk mendengarkan secara aktif. Jadikan setiap interaksi sebagai kesempatan untuk memberikan apresiasi yang tulus. Dengan begitu, kita tidak hanya

memperkaya hubungan dengan orang lain tetapi juga mengembangkan diri sebagai pribadi yang lebih terbuka dan bijaksana.

Ayo, mulai dari sekarang, berikan apresiasi dengan mendengarkan secara aktif!

Fatma 17 Juli 2024 Pemberdayaan Diri