

A photograph of the Golden Gate Bridge at night, illuminated by city lights, with a dark blue sky and water in the background. The bridge's towers and suspension cables are visible on the left side of the frame.

KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Rizqie Auliana
rizqie_auliana@uny.ac.id

The background of the slide is a photograph of the Golden Gate Bridge in San Francisco, taken at night. The bridge's towers and suspension cables are silhouetted against a dark blue, slightly hazy sky. The water of the bay is visible in the lower part of the frame, reflecting some of the ambient light. The overall mood is serene and professional.

Meningkatkan ketrampilan interpersonal

- ◆ Kemampuan utk bersosialisasi dg orang lain
- ◆ Membina hub baik dg org lain bukan hal mudah, yg dibutuhkan:
 - ◆ membutuhkan waktu
 - ◆ rasa saling percaya
 - ◆ saling menghargai

- ◆ Menurut Robert Bolton (people skills):
80% orang yg gagal ditempat kerja mengalami kegagalan krn tdk mempunyai hubungan baik dg orang lain



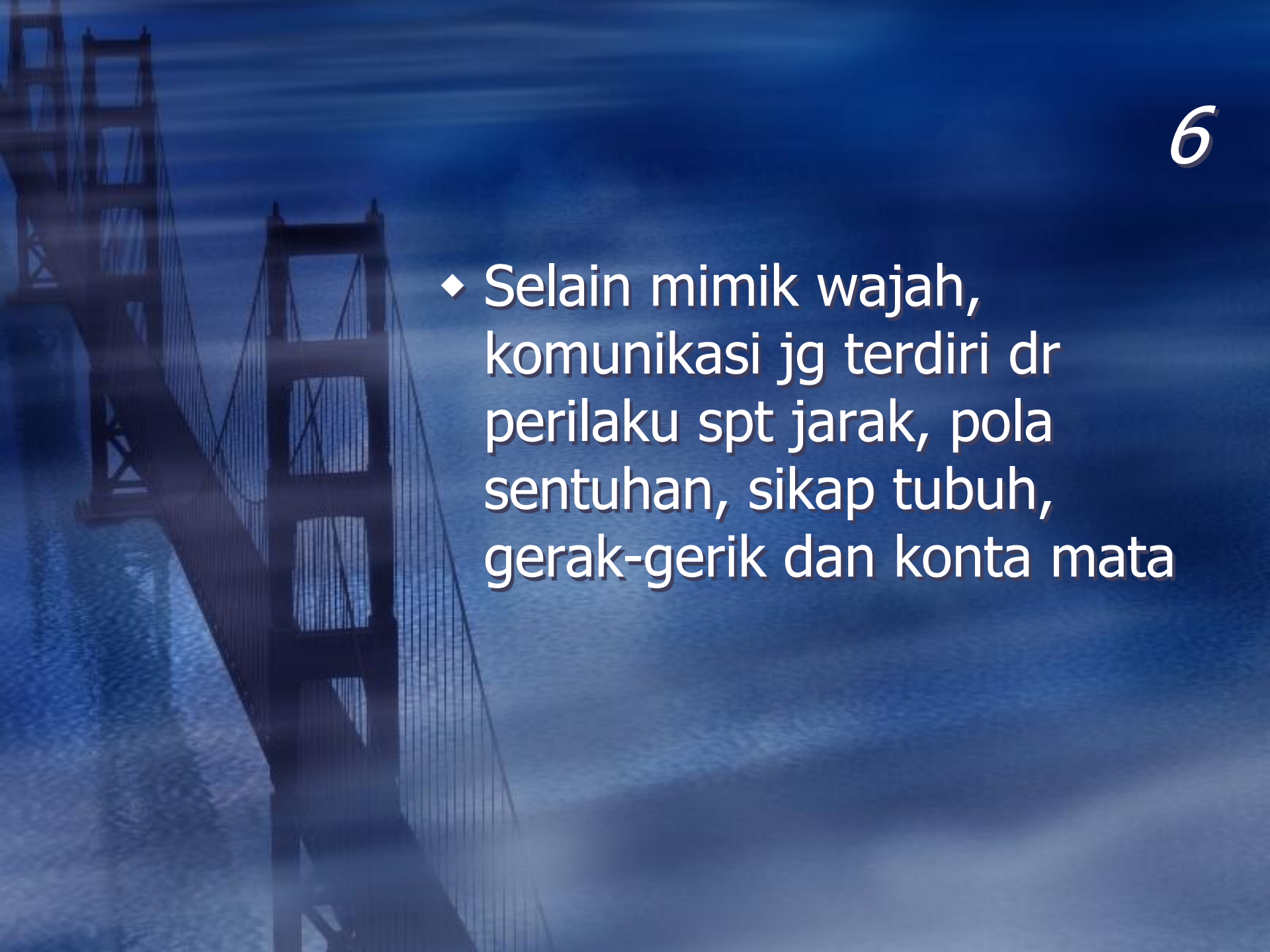
Unsur ketrampilan interpersonal

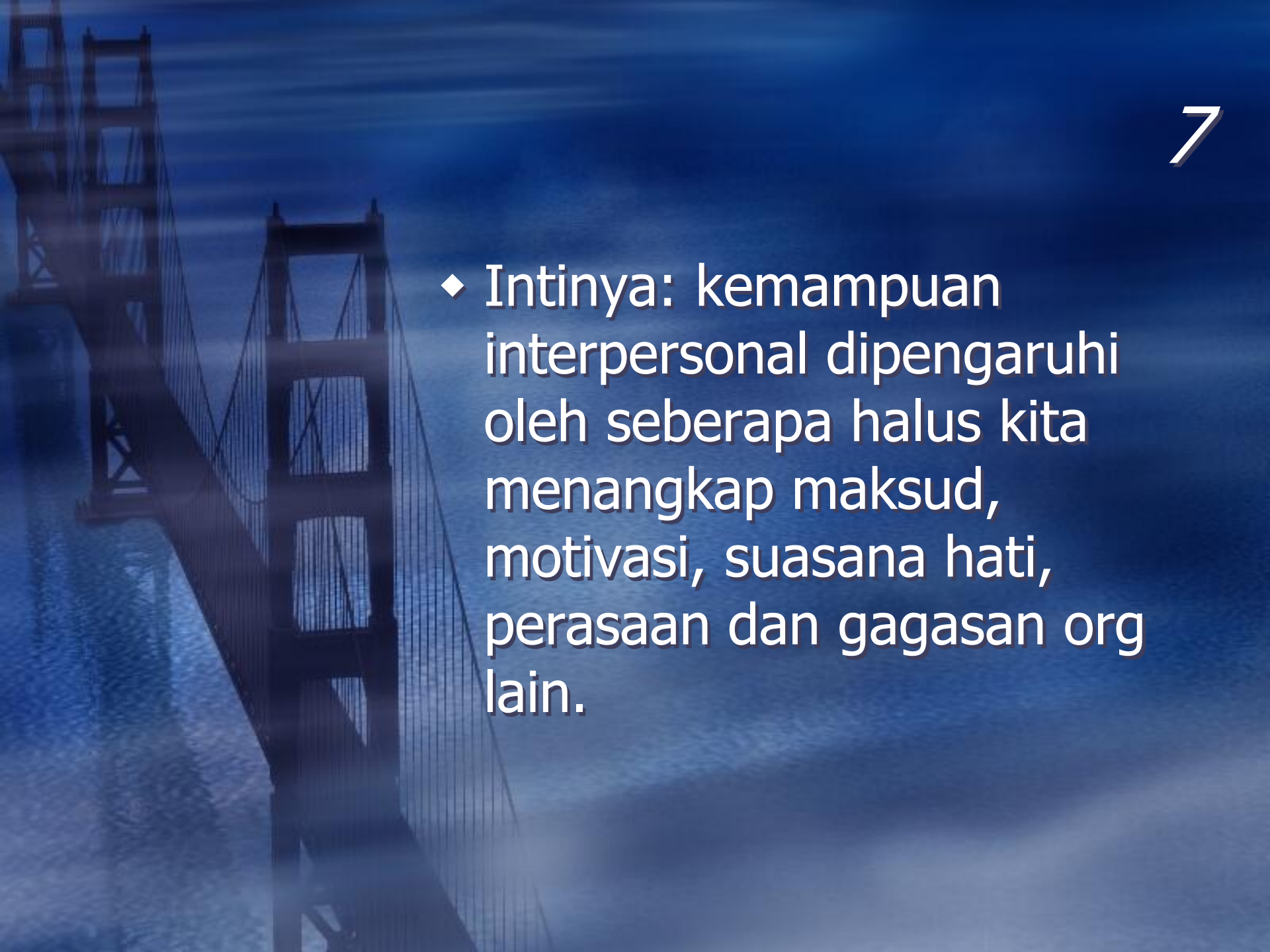
- ◆ Sekilas : Kemampuan interpersonal adl campuran dari karisma, gen dan keberuntungan
- ◆ 5 hal penunjang kecerdasan sosial:

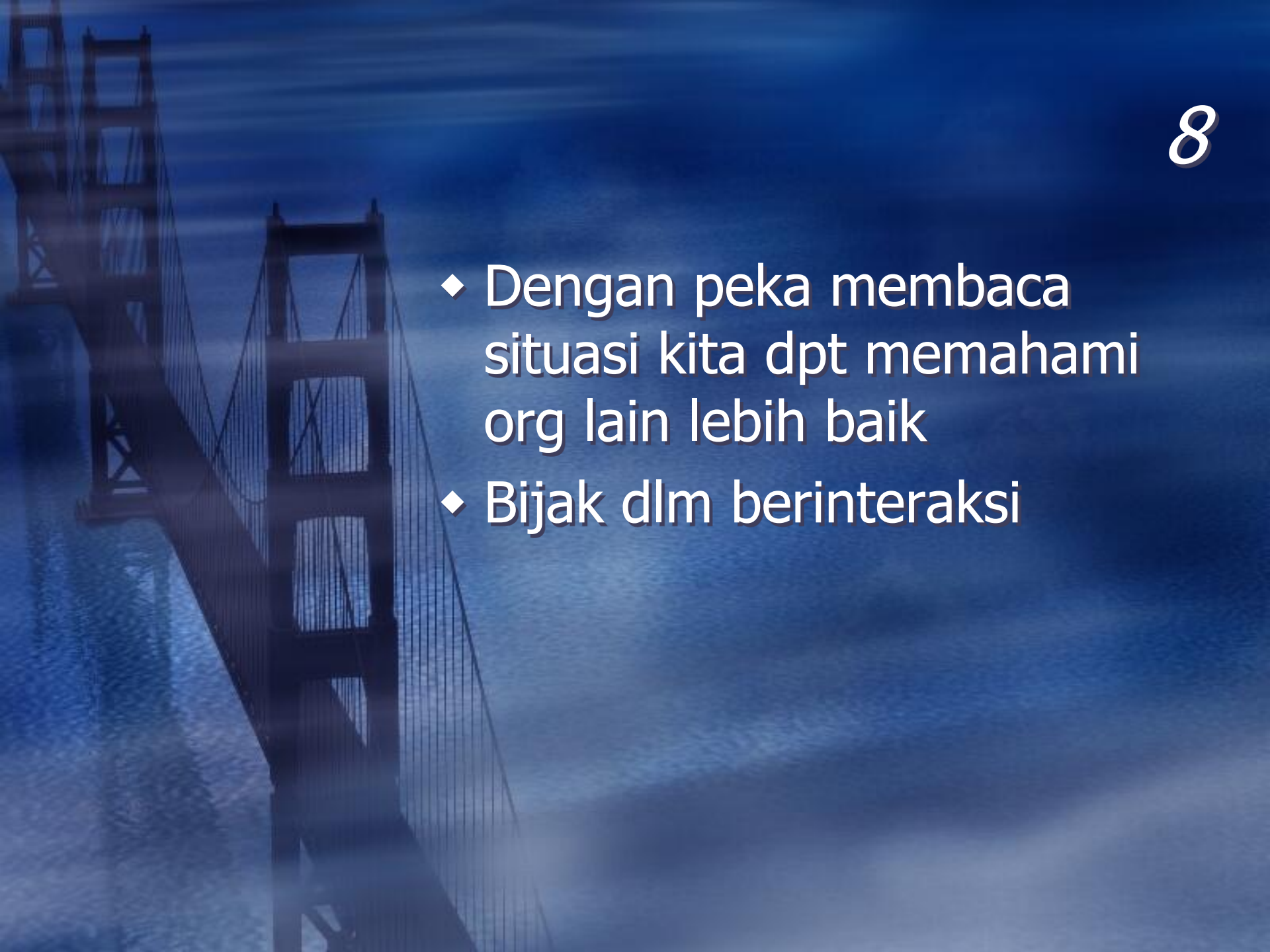
A dark, atmospheric photograph of the Golden Gate Bridge at night, with its towers and suspension cables silhouetted against a deep blue, misty sky. The bridge spans across the water, and the overall mood is serene and mysterious.

1. Kepekaan membaca situasi

- ◆ Sebagian interaksi sosial terjadi tanpa kata-kata
- ◆ Komunikasi non verbal 60-90% membantu interaksi sosial
- ◆ Mnrt ahli kinesik : wajah menghasilkan 250 ribu ungkapan

- 
- A photograph of the Golden Gate Bridge at night, illuminated by city lights. The bridge's towers and suspension cables are visible against a dark blue sky. The water below is dark and reflects some of the lights.
- ◆ Selain mimik wajah, komunikasi jg terdiri dr perilaku spt jarak, pola sentuhan, sikap tubuh, gerak-gerik dan kontak mata

- 
- ◆ Intinya: kemampuan interpersonal dipengaruhi oleh seberapa halus kita menangkap maksud, motivasi, suasana hati, perasaan dan gagasan org lain.

- 
- The background of the slide is a photograph of the Golden Gate Bridge at night. The bridge's towers and suspension cables are silhouetted against a dark blue, misty sky. The water below is also dark and reflects the bridge's structure. The overall mood is serene and contemplative.
- ◆ Dengan peka membaca situasi kita dpt memahami org lain lebih baik
 - ◆ Bijak dlm berinteraksi



2. Ketrampilan mendengarkan

- ◆ Menghadapi org lain dg penuh perhatian
- ◆ Mempertahankan sikap terbuka
- ◆ Menghindari gerakan yg mengganggu

- ◆ Menjalin kontak mata dg baik
- ◆ Menggunakan kalimat pembuka yg cocok utk berkomunikasi
- ◆ Memberikan isyarat sederhana utk mendorong org lain menyampaikan kata-kata

- ◆ Mempertahankan sikap diam penuh perhatian ketika org lain bicara
- ◆ Merumuskan kembali pokok pembicaraan orang lain
- ◆ Menunjukkan empati
- ◆ Sarikan isi pembicaraan dg ringkas



3. Menegaskan

Utk memiliki kemampuan interpersonal perlu memiliki sifat asertif:

- ◆ Mampu mengungkapkan perasaan
- ◆ Mampu mengungkapkan keyakinan dan pemikiran scr terbuka

- ◆ Mampu untuk mempertahankan hak-hak pribadi
- ◆ Ketiganya tsb harus dilakukan dg cara dan waktu yg tepat

The background of the slide is a photograph of the Golden Gate Bridge in San Francisco, taken at night. The bridge's towers and suspension cables are silhouetted against a dark blue, misty sky. The water below is also dark and reflects the bridge's structure. The overall mood is serene and somewhat mysterious.

4. Menyelesaikan konflik

- ◆ Intinya: jangan menghindari konflik
- ◆ Menyimpan masalah sama dg menumpuk bom waktu
- ◆ Selesaikan konflik dg baik



5. Bekerjasama untuk menyelesaikan masalah

- ◆ Lakukan dengan baik
- ◆ Bekerjasama menyelesaikan masalah membuat hubungan semakin dekat krn ada perasaan senasib dan sepenanggungan



Cara meningkatkan efektivitas interpersonal

- ◆ Menurut Dale Carnegie untuk menuju efektivitas interpersonal diperlukan beberapa cara :



1. Jangan mengkritik atau menghakimi

- ◆ Tdk ada org yg suka dikritik dan dihakimi
- ◆ Beri saran dengan bentuk “pesan aku”
- ◆ Misal : ada org lain yg nulis proposalnya krg bagus dan terlambat, jgn katakan nulis proposal sj kok terlambat

A photograph of the Golden Gate Bridge at night, illuminated by city lights, with the water of the bay visible below. The bridge's towers and suspension cables are silhouetted against the dark sky.

2. Hindari mengeluh

- ◆ Keluhan hanya tepat disampaikan pd org lain yg memiliki hubungan dekat dg kita



3. Beri penghargaan yg jujur dan tulus

- ◆ Pujian yg berlebihan terkesan menjilat
- ◆ Pujian paling tepat :
diberikan ketika org tsb sedang dlm kondisi lelah-lelahnya

The background of the slide is a photograph of the Golden Gate Bridge in San Francisco, taken at night. The bridge's towers and suspension cables are silhouetted against a dark blue, slightly hazy sky. The water of the bay is visible in the lower part of the frame, reflecting some of the ambient light. The overall mood is serene and professional.

4. *Tunjukkan minat yang tulus*

- ◆ Org merasa dihargai bila kita menaruh perhatian pd apa yg dia sampaikan
- ◆ Tunjukkan minat melalui : kontak mata, sikap tubuh, tdk memotong perkataannya dan bertanya yg relevan dg yg dibicarakan



5. Tersenyumlah

- ◆ Senyum membuat suasana menjadi rileks
- ◆ Sebaiknya jika tdk mau tersenyum maka lawan bicara dpt salah menangkap kesan tegang, marah, atau kurang bersahabat

A background image of the Golden Gate Bridge at night, illuminated with blue lights. The bridge's towers and suspension cables are visible against a dark sky.

6. Buatlah orang lain merasa penting

- ◆ Ketika berbicara dg org lain buat org lain merasa penting, caranya:
 - beri perhatian penuh
 - Hindari sambil melakukan aktivitas
 - Posisikan tubuh dekat dg yg diajak bicara
 - Jaga kontak mata



7. Ajukan pertanyaan, bukan perintah

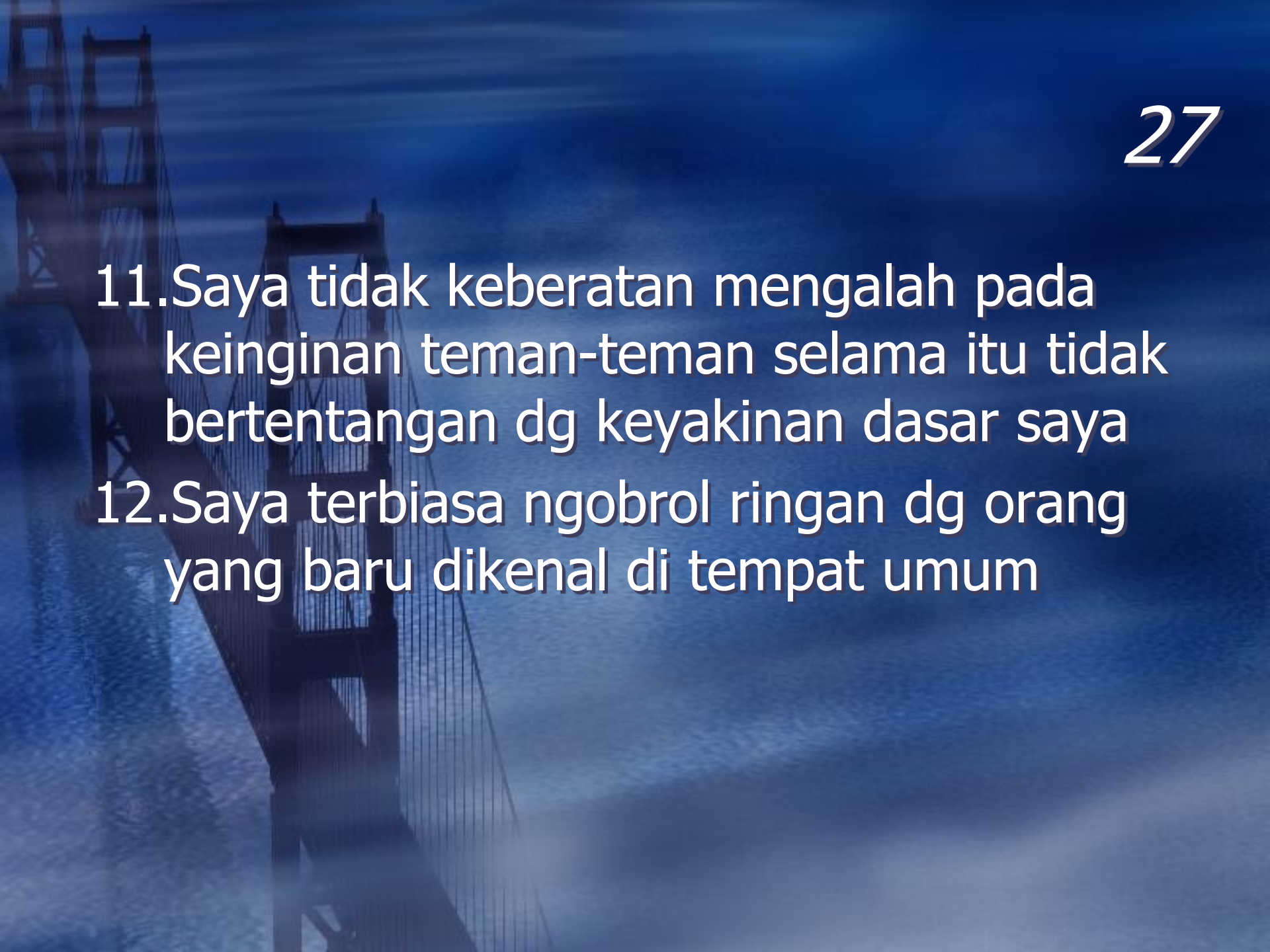
- ◆ Ketika meminta org lain melakukan sesuatu, mintalah pendapat dan persetujuan lewat pertanyaan bukan sekedar memerintah.

Kuis kemampuan interpersonal

1. Teman-teman sering curhat atau meminta pendapat saya
2. Saya lebih menyukai olah raga berkelompok daripada olah raga tunggal
3. Kalau menghadapi masalah, saya cenderung mencari org lain utk dimintai pertolongan drpd berusaha utk memecahkannya sendiri

4. Saya memiliki sekurang-kurangnya 6 sahabat yg benar-benar dekat
5. Saya lebih menyukai permainan bersama teman-teman drpd permainan sendiri seperti komputer.
6. Saya merasa senang bila dpt berbagi makanan, pengalaman dan ilmu dg orang lain

7. Saya senang berada di tengah org banyak
8. Saya lebih suka terlibat kegiatan sosial
9. Saya lebih suka menghabiskan hari bersama teman-teman drpod sendirian di rumah
10. Saya masih rutin berkomunikasi dg setidaknya 5 teman lama

- 
11. Saya tidak keberatan mengalah pada keinginan teman-teman selama itu tidak bertentangan dg keyakinan dasar saya
 12. Saya terbiasa ngobrol ringan dg orang yang baru dikenal di tempat umum

Kriteria:

Nilai 1-4 :

lebih senang sendiri, menyukai kemandirian, kurang suka bergantung pd org lain, tetapi dpt dianggap tidak ramah dan senang mengucilkan diri. Latih untuk banyak menyapa dan berbincang ringan dg orang lain

Nilai 5-8:

cukup bersosialisasi, berada ditempat ramai atau sendirian tdk menjadi masalah, mampu menjalin hubungan baik dg orang lain. Latih untuk mengenali pribadi teman dan jangan sekedar mengetahui nama.

- ◆ Nilai 9-12:
cerdas secara sosial, mampu menjalin hubungan baik dengan banyak orang, senang memiliki banyak teman, latih menghargai diri sendiri dan keluarga.



Tugas latihan hari ini

- ◆ Coba anda buat kelompok bertiga
- ◆ Cari tempat diluar kampus atau jurusan
- ◆ Cari tempat untuk duduk santai di tempat umum yg ada keramaian/kegiatan
- ◆ Amati selama 15 menit cara orang berinteraksi

Tugas PR

Selama 1 minggu ini:

- ◆ Buat target perkenalan dg orang baru
- ◆ Hubungi minimal 2 teman lama dan catat poin penting yg disampaikan
- ◆ Renungkan kualitas hubungan anda dengan keluarga, sahabat dan orang terdekat