



LAMPIRAN

A



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jl. Dr. Setiabudi No. 229 Telp.(022) 2013163 Pes 4301 - 4313 (22) 2000021 Bandung 40154

Nomor : 630/UN.40.1/PL./2012
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : Permohonan ijin mengadakan penelitian

19 Oktober 2012

Kepada : Yth. Bapak Rektor Universitas Pendidikan Indonesia
Melalui:
Yth. Direktur Direktorat Akademik
di-

Bandung

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa kami :

Nama : VERA DWI HANDAYANI
NIM : 0806888
Jurusan/Jenjang : PPB / S-1
Pendidikan tertinggi : SLTA

Bermaksud untuk mengadakan penelitian melalui wawancara, observasi, dan atau penyebaran angket tentang :

“PROFIL KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN IMPLEMENTASINYA BAGI LAYANAN DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING SMA”

Ke : SMA Negeri 23 Kota Bandung
Pada tanggal : Nopember 2012 s.d. Selesai

Bersama ini kami lampirkan:

1. Proposal penelitian 1 (satu) eksemplar;
2. Foto copy Kartu Mahasiswa Tahun Akademik 2012/2013;

Atas perhatian dan bantuan Bapak, kami mengucapkan terima kasih.



Dekan
Sub Pembantu Dekan I,

Prof. Dr. H. Mustofa Kamil, MPd.
NIP. 19611109 198703 1 001

TEMBUSAN disampaikan kepada :

1. Yth. Ketua Jurusan/Prodi *PPB FIP UPI di Bandung*;
2. Mahasiswa yang bersangkutan;
3. Arsip

LAMPIRAN

B

INSTRUMEN KOMUNIKASI INTERPERSONAL

(Sebelum Judgment)

1. Saya tersenyum saat berkomunikasi dengan orang lain
2. Saya menangis jika mendengar hal yang menyedihkan
3. Saya tertawa ketika mendengarkan hal yang lucu
4. Muka saya menjadi pucat ketika berbicara di depan banyak orang
5. Saya memandang lawan bicara ketika sedang berkomunikasi
6. Saya melotot ketika lawan bicara berbicara kasar
7. Saya melirik kesana kemari ketika teman bercerita
8. Saya menoleh ketika dipanggil oleh orang lain
9. Saya menghampiri ketika dipanggil oleh orang lain
10. Saya mendekati orang lain untuk menyapa
11. Saya gugup atau gemetar ketika sedang berbicara di depan umum
12. Saya berpenampilan rapi ketika akan bertemu dengan orang lain
13. Saya mengenakan pakaian yang sesuai norma
14. Saya menghindari pakaian yang mengganggu konsentrasi lawan bicara
15. Saya memilih lawan bicara yang berpenampilan menarik
16. Saya senang memperhatikan penampilan lawan bicara untuk menunjukkan ketertarikan dalam percakapan
17. Saya bersuara lantang (jelas) ketika sedang berkomunikasi
18. Saya menyesuaikan intonasi bicara pada setiap percakapan
19. Saya membentak lawan bicara ketika berbeda pendapat
20. Saya menggunakan parfum ketika akan berbicara dengan orang lain
21. Saya ingin berkomunikasi dengan lawan bicara yang beraroma mulut wangi
22. Saya mengacungkan jempol karena pendapatnya sesuai
23. Saya memberikan sentuhan (tepukan) kepada teman ketika argumennya tepat
24. Saya tepuk tangan ketika bangga terhadap pembicaraan seseorang di depan umum.
25. Saya berjabat tangan serta mengucapkan kata selamat ketika ada orang yang berhasil
26. Saya merangkul ketika menyemangati teman

27. Saya menganggukan kepala sebagai tanda memahami pembicaraan
28. Saya akan menanyakan hal yang menarik kepada lawan bicara
29. Saya akan bertanya jika ada yang meragukan
30. Saya berbicara terinci dan jelas dari hasil percakapan/diskusi
31. Ketika mendengarkan pembicaraan orang lain, saya sering kehilangan konsentrasi sehingga ada beberapa kata atau pokok pikiran yang terselip
32. Saya mampu menjelaskan intisari hasil diskusi atau percakapan
33. Saya merasa bahagia bila bisa berdiskusi dengan orang banyak
34. Saya merasa santai dan rileks dalam mengungkapkan pendapat
35. Saya senang jika diberi banyak kesempatan bicara
36. Selama berbicara di depan umum saya mengalami perasaan hampa
37. Saya memulai percakapan pada lawan bicara
38. Saya suka menyapa terlebih dahulu
39. Saya memberikan solusi di akhir percakapan
40. Saya memberikan kesimpulan dalam percakapan atau diskusi
41. Saya meninggalkan percakapan tanpa ijin
42. Saya senang mendengarkan curhat teman
43. Saya memperhatikan apa yang orang lain bicarakan
44. Saya memotong pembicaraan pada saat teman bercerita
45. Saya mengabaikan lawan bicara ketika sudah bosan mendengarkan
46. Saya menceritakan hal pribadi kepada teman-teman
47. Saya mampu mengatakan isi hati (perasaan) kepada orang lain
48. Saya terbuka dalam berpendapat
49. Saya menjawab pertanyaan atau memberikan keterangan yang diperlukan.
50. Saya marah jika orang lain menilai diri saya

INSTRUMEN KOMUNIKASI INTERPERSONAL

(Setelah di judgment)

1	Saya tersenyum saat berkomunikasi dengan orang lain
2	Saya tertawa saat mendengarkan hal yang lucu
3	Saya menangis jika mendengar hal yang menyedihkan
4	Muka saya menjadi pucat saat berbicara di depan banyak orang
5	Saya memandang lawan bicara saat berkomunikasi
6	Saya melotot saat lawan bicara saya berbicara kasar
7	Saya melirik kesana kemari saat teman bercerita
8	Saya menoleh saat dipanggil oleh orang lain
9	Saya langsung menghampiri saat dipanggil oleh orang lain
10	Saya mendekati orang lain untuk menyapa
11	Saya gugup atau gemeteran saat sedang berbicara di depan umum
12	Saya berpenampilan rapi saat akan bertemu orang lain
13	Saya mengenakan pakaian yang sesuai norma sosial
14	Saya menghindari pakaian yang mengganggu konsentrasi lawan bicara
15	Saya senang memperhatikan penampilan lawan bicara
16	Saya memilih lawan bicara yang berpenampilan menarik
17	Saya bersuara lantang saat sedang berkomunikasi
18	Saya menyesuaikan intonasi bicara pada setiap percakapan.
19	Saya membentak lawan bicara saat berbeda pendapat
20	Saya menggunakan parfum untuk membuat nyaman lawan bicara
21	Saya menggunakan penyegar mulut agar nyaman dalam berbicara
22	Saya mengacungkan jempol karena pendapatnya sesuai
23	Saya memberikan sentuhan (tepukan) kepada teman saat argumennya tepat
24	Saya tepuk tangan saat bangga terhadap pembicaraan seseorang di depan umum.
25	Saya berjabat tangan serta mengucapkan kata selamat saat ada orang yang berhasil
26	Saya merangkul saat menyemangati teman
27	Saya menganggukan kepala sebagai tanda memahami pembicaraan
28	Saya menganggukan kepala saat setuju dengan pendapat teman
29	Saya menanyakan hal yang menarik kepada lawan bicara
30	Saya akan bertanya jika ada yang meragukan
31	Saya mampu menjelaskan intisari hasil diskusi atau percakapan
32	Saya berbicara jelas dan lengkap dari hasil percakapan/diskusi
33	Saya sering kehilangan konsentrasi saat mendengarkan pembicaraan orang lain
34	Saya merasa bahagia bila bisa berdiskusi dengan orang banyak
35	Saya senang jika diberi banyak kesempatan bicara
36	Saya mengalami perasaan gugup selama berbicara di depan umum
37	Saya memulai percakapan pada lawan bicara

38	Saya suka menyapa terlebih dahulu
39	Saya memberikan solusi di akhir percakapan
40	Saya memberikan kesimpulan dalam percakapan atau diskusi
41	Saya meninggalkan percakapan tanpa ijin
42	Saya senang mendengarkan curhat teman
43	Saya memperhatikan apa yang orang lain bicarakan
44	Saya memotong pembicaraan pada saat teman bercerita
45	Saya mengabaikan lawan bicara saat sudah bosan mendengarkan
46	Saya menceritakan hal pribadi kepada teman-teman
47	Saya mampu mengatakan isi hati (perasaan) kepada orang lain
48	Saya terbuka dalam berpendapat
49	Saya menjawab pertanyaan atau memberikan keterangan yang diperlukan.
50	Saya marah jika orang lain menilai diri saya negatif

☺ SELAMAT MENGERJAKAN ☺

Petunjuk Pengisian

1. Terdapat 50 pernyataan yang mendeskripsikan tentang *kesesuaian* Anda terhadap *komunikasi interpersonal*.
2. Isilah identitas dengan jelas.
3. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama.
4. Jawaban dikerjakan pada lembar jawaban yang telah disediakan dengan cara **memberikan tanda silang (X)** yang dianggap *paling menggambarkan tentang diri Anda*. Contoh pernyataan :

1 Saya sulit fokus terhadap isi komunikasi

NO	JAWABAN				
	Sangat Sesuai	Sesuai	Bingung	Tidak sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1					X

5. Apabila ingin **mengubah pilihan yang telah ditandai, berilah tanda lingkaran pada pilihan yang akan dibatalkan**, contoh:

1 Saya sulit fokus terhadap isi komunikasi

NO	JAWABAN				
	Sangat Sesuai	Sesuai	Bingung	Tidak sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1		X			⊗

Selamat mengerjakan. Semoga kesuksesan akan senantiasa menyertai Anda.
Amien! Terima kasih! ☺

LEMBAR JAWABAN

NAMA : L/P
KELAS :
TANGGAL :
NO HP :

O	JAWABAN				
	Sangat Sesuai	Sesuai	Bingung	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
1					
2					
3					
4					
5					
5					
7					
8					
9					
0					
1					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

NO	JAWABAN				
	Sangat Sesuai	Sesuai	Bingung	Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					

Skor

Bandung, November 2012
TTD Siswa

**HASIL PENIMBANGAN
INSTRUMEN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PESERTA DIDIK**

Aspek-aspek	Indikator	Pernyataan	Penimbang Instrumen			Perbaikan
			Penimbang I Prof. Dr. H. Juntika, M.Pd	Penimbang II Dr. Hj. Nani M Sugandhi, M.Pd	Penimbang III Dr. H. Mubiar Agustin, M.Pd	
Komunikasi non-verbal	Mampu menunjukkan ekspresi wajah yang sesuai dengan keadaan	Saya tersenyum saat berkomunikasi dengan orang lain	√	√	√	-
		Saya tertawa ketika mendengarkan hal yang lucu	√	Perbaiki bahasa	√	Saya tertawa saat mendengarkan hal yang lucu
		Saya menangis jika mendengar hal yang menyedihkan	√	√	√	-
	Mampu menunjukkan arah pandangan mata dalam berkomunikasi	Muka saya menjadi pucat ketika berbicara di depan banyak orang	√	Perbaiki bahasa	√	Muka saya menjadi pucat saat berbicara di depan banyak orang
		Saya memandang lawan bicara ketika sedang berkomunikasi	√	Perbaiki bahasa	√	Saya memandang lawan bicara saat sedang berkomunikasi
		Saya melotot ketika lawan bicara saya berbicara kasar	√	Perbaiki bahasa	√	Saya melotot saat lawan bicara saya berbicara kasar
		Saya melirik kesana kemari ketika teman bercerita	√	Perbaiki bahasa	√	Saya melirik kesana kemari saat teman bercerita
		Saya menoleh ketika dipanggil oleh orang lain	√	Perbaiki bahasa	√	Saya menoleh saat dipanggil oleh orang lain
		Saya menghampiri ketika dipanggil oleh orang lain	√	Perbaiki bahasa	Perbaiki redaksi	Saya langsung menghampiri saat dipanggil oleh orang lain
		Saya mendekati orang lain untuk menyapa	√	√	√	-
Mampu menunjukkan sikap tubuh yang sesuai ketika berkomunikasi	Saya gugup atau gemeteran ketika sedang berbicara di depan umum	√	√	√	-	
	Saya berpenampilan rapi ketika akan bertemu orang lain	√	Perbaiki bahasa	√	Saya berpenampilan rapi saat akan bertemu orang lain	

Penguatan (<i>Reinforcement</i>)	kesesuaian penampilan	Saya mengenakan pakaian yang sesuai norma sosial	√	√	√	-	
		Saya menghindari pakaian yang mengganggu konsentrasi lawan bicara	√	√	√	-	
		Saya memilih lawan bicara yang berpenampilan menarik	√	√	√	-	
		Saya senang memperhatikan penampilan lawan bicara untuk menunjukkan ketertarikan dalam percakapan	√	Perbaiki redaksi dan isi	√	Saya senang memperhatikan penampilan lawan bicara	
		Mampu menunjukkan karakter volume suara yang sesuai	Saya bersuara lantang (jelas) ketika sedang berkomunikasi	√	√	Perbaiki redaksi	Saya bersuara lantang ketika sedang berkomunikasi
			Saya menyesuaikan intonasi bicara pada setiap percakapan.	√	√	√	-
			Saya membentak lawan bicara ketika berbeda pendapat	√	Perbaiki bahasa	√	Saya membentak lawan bicara saat berbeda pendapat
		Mampu menunjukkan aroma mulut/badan yang bisa diterima orang lain	Saya menggunakan parfum ketika akan berbicara dengan orang lain	√	Perbaiki bahasa	Perbaiki redaksi dan isi	Saya menggunakan parfum untuk membuat nyaman lawan bicara
			Saya ingin berkomunikasi dengan lawan bicara yang beraroma mulut wangi	√	Perbaiki redaksi	Perbaiki redaksi dan isi	Saya menggunakan penyegar mulut agar nyaman dalam berbicara
			Saya mengacungkan jempol karena pendapatnya sesuai	√	√	√	-
		Mampu memberikan pujian	Saya memberikan sentuhan(tepukan) kepada teman ketika argumennya tepat	√	√	√	-
			Saya tepuk tangan ketika bangga terhadap pembicaraan seseorang	√	Perbaiki bahasa	√	Saya tepuk tangan saat bangga terhadap pembicaraan seseorang

		di depan umum.				di depan umum.	
Mampu memberikan dukungan		Saya berjabat tangan serta mengucapkan kata selamat ketika ada orang yang berhasil	✓	Perbaiki bahasa	✓	✓	Saya berjabat tangan serta mengucapkan kata selamat saat ada orang yang berhasil
		Saya merangkul ketika menyemangati teman	✓	Perbaiki bahasa	✓	✓	Saya merangkul saat menyemangati teman
Mampu memberikan isyarat berupa anggukan		Saya mengganggu kepala sebagai tanda memahami pembicaraan	✓	Perlu ditambahkan item	✓	Perlu ditambahkan item	Saya mengganggu kepala sebagai tanda memahami pembicaraan
		Saya menanyakan hal yang menarik kepada lawan bicara	✓	✓	✓	✓	Saya menanyakan kepala saat setuju dengan pendapat teman
Kemampuan mengajukan pertanyaan yang efektif	Bertanya (<i>Questioning</i>)	Saya akan bertanya jika ada yang meragukan	✓	✓	✓	✓	-
		Saya mampu menjelaskan intisari hasil diskusi atau percakapan	✓	✓	✓	✓	-
Kemampuan merangkum percakapan	Merefleksikan (<i>Reflecting</i>)	Saya berbicara terinci dan jelas dari hasil percakapan/diskusi	✓	Perbaiki bahasa	✓	✓	Saya berbicara jelas dan lengkap dari hasil percakapan/diskusi
		Ketika mendengarkan pembicaraan orang lain, saya sering kehilangan konsentrasi sehingga ada beberapa kata atau pokok pikiran yang terselip	✓	Perbaiki bahasa, redaksi dan isi	✓	✓	Saya sering kehilangan konsentrasi saat mendengarkan pembicaraan orang lain
Kemampuan merefleksikan perasaan		Saya merasa bahagia bila bisa berdiskusi dengan orang banyak	✓	✓	✓	✓	-
		Saya merasa santai dan rileks dalam mengungkap pendapat	✓	Dihilangkan	✓	✓	-
		Saya senang jika diberi banyak kesempatan bicara	✓	✓	✓	✓	-

Membuka dan menutup (<i>Opening and Closing</i>)	Keterampilan untuk memulai percakapan	Selama berbicara di depan umum saya mengalami perasaan hampa	√	Perbaiki redaksi	√	Saya mengalami perasaan gugup selama berbicara di depan umum
		Saya memulai percakapan pada lawan bicara	√		√	-
Keterampilan untuk mengakhiri percakapan	Keterampilan untuk mengakhiri percakapan	Saya suka menyapa terlebih dahulu	√		√	-
		Saya memberikan solusi di akhir percakapan	√		√	-
Pendengar yang aktif (<i>Active Listening</i>)	Mampu mendengarkan dan menangkap hasil pembicaraan	Saya memberikan kesimpulan dalam percakapan atau diskusi	√		√	-
		Saya menanggapi percakapan tanpa ijin	√		√	-
Keterbukaan diri (<i>Self-disclosure</i>)	Kemampuan untuk berbagi informasi diri kepada orang lain	Saya senang mendengarkan curhat teman	√		√	-
		Saya memperhatikan apa yang orang lain bicarakan	√		√	-
		Saya memotong pembicaraan pada saat teman bercerita	√		√	-
		Saya mengabaikan lawan bicara ketika sudah bosan mendengarkan	√	Perbaiki bahasa	√	Saya mengabaikan lawan bicara saat sudah bosan mendengarkan
		Saya menceritakan hal pribadi kepada teman-teman	√		√	-
		Saya mampu mengatakan isi hati (perasaan) kepada orang lain	√		√	-
		Saya terbuka dalam berpendapat	√		√	-
		Saya menjawab pertanyaan atau memberikan keterangan yang diperlukan.	√		√	-
		Saya marah jika orang lain menilai diri saya	√	Perbaiki redaksi	√	Saya marah jika orang lain menilai diri saya

**HASIL UJI KETERBACAAN
INSTRUMEN KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL**

Pernyataan	Penimbang Instrumen											Perbaikan	
	SMAN 14 Bandung				SMAN 16 Bandung				SMAN 23 Bandung				
	Atri	Vita	Rika	Nur	Intan	Tanti	Tiara	Rizki	Faradila				
Saya tersenyum saat berkomunikasi dengan orang lain	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Saya tersenyum saat berkomunikasi dengan orang lain
Saya tertawa saat mendengarkan hal yang lucu	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Saya tertawa saat mendengarkan hal yang lucu
Saya menangis jika mendengar hal yang menyedihkan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Saya menangis jika mendengar hal yang menyedihkan
Muka saya menjadi pucat saat berbicara di depan banyak orang	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Muka saya menjadi pucat saat berbicara di depan banyak orang
Saya memandang lawan bicara saat sedang berkomunikasi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Saya memandang lawan bicara saat sedang berkomunikasi
Saya melotot saat lawan bicara saya berbicara kasar	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Saya melotot saat lawan bicara saya berbicara kasar
Saya melirik kesana kemari saat teman bercerita	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Saya melirik kesana kemari saat teman bercerita
Saya menoleh saat dipanggil oleh orang lain	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Saya menoleh saat dipanggil oleh orang lain
Saya langsung menghampiri saat dipanggil oleh orang lain	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Saya langsung menghampiri saat dipanggil oleh orang lain
Saya mendekati orang lain untuk menyapa	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Saya mendekati orang lain untuk menyapa
Saya gugup atau gemeteran ketika sedang berbicara di depan umum	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Saya gugup atau gemeteran ketika sedang berbicara di depan umum
Saya berpenampilan rapi saat akan bertemu orang lain	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	Saya berpenampilan rapi saat akan bertemu orang lain

Saya mengenakan pakaian yang sesuai norma sosial	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya mengenakan pakaian yang sesuai aturan
Saya menghindari pakaian yang mengganggu konsentrasi lawan bicara	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya menghindari pakaian yang mengganggu konsentrasi lawan bicara
Saya memilih lawan bicara yang berpenampilan menarik	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya memilih lawan bicara yang berpenampilan menarik
Saya senang memperhatikan penampilan lawan bicara	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya senang memperhatikan penampilan lawan bicara
Saya bersuara lantang ketika sedang berkomunikasi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya bersuara lantang ketika sedang berkomunikasi
Saya menyesuaikan intonasi bicara pada setiap percakapan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya menyesuaikan intonasi bicara pada setiap percakapan.
Saya membentak lawan bicara saat berbeda pendapat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya membentak lawan bicara saat berbeda pendapat
Saya menggunakan parfum untuk membuat nyaman lawan bicara	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya menggunakan parfum untuk membuat nyaman lawan bicara
Saya menggunakan penyeegar mulut agar nyaman dalam berbicara	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya menggunakan penyeegar mulut agar nyaman dalam berbicara
Saya mengacungkan jempol karena pendapatnya sesuai	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya mengacungkan jempol karena pendapatnya sesuai
Saya memberikan sentuhan(tepukan) kepada teman ketika argumennya tepat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya memberikan sentuhan(tepukan) kepada teman ketika argumennya tepat
Saya tepuk tangan saat bangga terhadap pembicaraan seseorang di depan umum.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya tepuk tangan saat bangga terhadap pembicaraan seseorang di depan umum.
Saya berjabat tangan serta mengucapkan kata selamat saat ada orang yang berhasil	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya berjabat tangan serta mengucapkan kata selamat saat ada orang yang berhasil

Saya merangkul saat menyemangati teman	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya merangkul saat menyemangati teman
Saya mengganggu kepala sebagai tanda memahami pembicaraan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya mengganggu kepala sebagai tanda memahami pembicaraan
Saya mengganggu kepala saat setuju dengan pendapat teman	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya mengganggu kepala saat setuju dengan pendapat teman
Saya menanyakan hal yang menarik kepada lawan bicara	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya menanyakan hal yang menarik kepada lawan bicara
Saya akan bertanya jika ada yang meragukan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya akan bertanya jika ada yang meragukan
Saya mampu menjelaskan intisari hasil diskusi atau percakapan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya mampu menjelaskan intisari hasil diskusi atau percakapan
Saya berbicara jelas dan lengkap dari hasil percakapan/diskusi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya berbicara jelas dan lengkap dari hasil percakapan/diskusi
Saya sering kehilangan konsentrasi saat mendengarkan pembicaraan orang lain	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya sering kehilangan konsentrasi saat mendengarkan pembicaraan orang lain
Saya merasa bahagia bila bisa berdiskusi dengan orang banyak	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya merasa bahagia bila bisa berdiskusi dengan orang banyak
Saya merasa santai dan rileks dalam mengungkapakan pendapat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya merasa santai dan rileks dalam mengungkapakan pendapat
Saya senang jika diberi banyak kesempatan bicara	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya senang jika diberi banyak kesempatan bicara
Saya mengalami perasaan gugup selama berbicara di depan umum	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya mengalami perasaan gugup selama berbicara di depan umum
Saya memulai percakapan pada lawan bicara	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya memulai percakapan pada lawan bicara
Saya suka menyapa terlebih dahulu	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya suka menyapa terlebih dahulu
Saya memberikan solusi di akhir percakapan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya memberikan solusi di akhir percakapan

Saya memberikan kesimpulan dalam percakapan atau diskusi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya memberikan kesimpulan dalam percakapan atau diskusi
Saya meninggalkan percakapan tanpa ijin	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya meninggalkan percakapan tanpa ijin
Saya senang mendengarkan curhat teman	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya senang mendengarkan curhat teman
Saya memperhatikan apa yang orang lain bicarakan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya memperhatikan apa yang orang lain bicarakan
Saya memotong pembicaraan pada saat teman bercerita	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya memotong pembicaraan pada saat teman bercerita
Saya mengabaikan lawan bicara saat sudah bosan mendengarkan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya mengabaikan lawan bicara saat sudah bosan mendengarkan
Saya menceritakan hal pribadi kepada teman-teman	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya menceritakan hal pribadi kepada teman-teman
Saya mampu mengatakan isi hati (perasaan) kepada orang lain	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya mampu mengatakan isi hati (perasaan) kepada orang lain
Saya terbuka dalam berpendapat	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya terbuka dalam berpendapat
Saya menjawab pertanyaan atau memberikan keterangan yang diperlukan.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya menjawab pertanyaan atau memberikan keterangan yang diperlukan.
Saya marah jika orang lain menilai diri saya negatif	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Saya marah jika orang lain menilai diri saya negatif

LAMPIRAN

C

Sig. (1-tailed)	.220	.096	.458	.150	.008	.213	.436	.102	.117	.315	.328	.012	.001	.001	.018	.001	.003	.499	.002	.013	.000
N	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358
Item1 Correlation Coefficient	-.042	.054	.047	.002	.007	-.062	-.078	.036	.068	.161	.036	.033	.128	.050	-.036	.165	.187	-.038	.079	.034	.269
Sig. (1-tailed)	.215	.156	.188	.483	.450	.122	.071	.247	.100	.001	.250	.266	.008	.174	.251	.001	.000	.237	.069	.260	.000
N	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358
Item1 Correlation Coefficient	.083	.091	-.056	.079	.057	.024	-.036	.159	.102	.071	.135	.194	.160	.164	.068	.143	.187	.101	.122	.011	.375
Sig. (1-tailed)	.058	.043	.144	.069	.142	.326	.246	.001	.027	.089	.005	.000	.001	.001	.099	.003	.000	.028	.011	.417	.000
N	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358
Item1 Correlation Coefficient	.025	.038	.044	.122	-.032	.045	.000	.003	-.003	-.021	.062	.032	.044	.034	.171	.000	-.038	.101	.106	-.023	.203
Sig. (1-tailed)	.317	.239	.201	.011	.274	.199	.494	.480	.476	.348	.120	.273	.201	.264	.001	.499	.237	.028	.022	.333	.000
N	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358
Item2 Correlation Coefficient	.068	-.016	-.096	-.019	.054	-.062	-.029	.106	.118	.046	-.115	.091	.104	.058	-.149	.154	.079	-.106	1.000	.202	.210
Sig. (1-tailed)	.101	.378	.035	.358	.156	.120	.291	.022	.013	.193	.015	.043	.025	.137	.002	.002	.069	.022	.000	.000	.000
N	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358	358
Item2 Correlation Coefficient	.155	.023	-.032	.052	.080	.004	.054	-.013	.004	.037	.039	.037	.110	.103	-.172	.118	.034	-.023	.202	1.000	.264
Sig. (1-tailed)	.002	.333	.276	.162	.067	.472	.155	.401	.472	.241	.231	.243	.019	.025	.001	.013	.260	.333	.000	.000	.000

Item27	Correlation Coefficient	.144	-.006	.210	.151	.109	1.000	.431	.000
	Sig. (1-tailed)	.003	.453	.000	.002	.020		.000	.000
	N	358	358	358	358	357	358	358	358
Item28	Correlation Coefficient	.216**	.135**	.200**	.201**	.147**	.237**	1.000	.431**
	Sig. (1-tailed)	.000	.005	.000	.000	.003	.000		.000
	N	358	358	358	358	357	358	358	358
ASPEK 2	Correlation Coefficient	.622**	.563**	.703**	.647**	.571**	.507**	.431**	1.000
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	358	358	358	358	357	358	358	358

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Correlations

		Item29	Item30	ASPEK3	Valid/Tidak
Spearman's rho	Item29	1.000	.309**	.830**	Valid
	Correlation Coefficient		.000	.000	
	Sig. (1-tailed)		.358	.358	
	N	358	358	358	
Item30	Correlation Coefficient	.309**	1.000	.750**	Valid
	Sig. (1-tailed)	.000		.000	
	N	358	358	358	
ASPEK3	Correlation Coefficient	.830**	.750**	1.000	
	Sig. (1-tailed)	.000	.000		
	N	358	358	358	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

		Item31	Item32	Item33	Item34	Item35	Item36	ASPEK4	Valid/Tidak
Spearman's rho	Item31	1.000	.378**	.065	.077	.139**	.217**	.547**	Valid
			.000	.110	.074	.004	.000	.000	
	N	358	358	358	358	358	358	358	
Item32	Correlation Coefficient	.378**	1.000	-.067	.227**	.328**	.083	.560**	Valid
	Sig. (1-tailed)	.000		.103	.000	.000	.058	.000	
	N	358	358	358	358	358	358	358	
Item33	Correlation Coefficient	.065	-.067	1.000	-.035	-.054	.278**	.393**	Valid
	Sig. (1-tailed)	.110	.103		.257	.153	.000	.000	
	N	358	358	358	358	358	358	358	
Item34	Correlation Coefficient	.077	.227**	-.035	1.000	.407**	-.035	.525**	Valid
	Sig. (1-tailed)	.074	.000	.257		.000	.253	.000	
	N	358	358	358	358	358	358	358	
Item35	Correlation Coefficient	.139**	.328**	-.054	.407**	1.000	.025	.581**	Valid
	Sig. (1-tailed)	.004	.000	.153	.000		.321	.000	
	N	358	358	358	358	358	358	358	
Item36	Correlation Coefficient	.217**	.083	.278**	-.035	.025	1.000	.486**	Valid
	Sig. (1-tailed)	.000	.058	.000	.253	.321		.000	
	N	358	358	358	358	358	358	358	
ASPEK4	Correlation Coefficient	.547**	.560**	.393**	.525**	.581**	.486**	1.000	
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		
	N	358	358	358	358	358	358	358	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Spearman's rho	Item37	Item38	Item39	Item40	Item41	ASPEK5	Valid/Tidak Valid
Item37	1,000	.427**	.270**	.224**	.035	.614**	Valid
Correlation Coefficient							
Sig. (1-tailed)		.000	.000	.000	.254	.000	
N	358	358	358	358	358	358	
Item38	.427**	1,000	.266**	.201**	.090	.644**	Valid
Correlation Coefficient							
Sig. (1-tailed)	.000		.000	.000	.044	.000	
N	358	358	358	358	358	358	
Item39	.270**	.266**	1,000	.440**	.119	.655**	Valid
Correlation Coefficient							
Sig. (1-tailed)	.000	.000		.000	.012	.000	
N	358	358	358	358	358	358	
Item40	.224**	.201**	.440**	1,000	.065	.604**	Valid
Correlation Coefficient							
Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000		.112	.000	
N	358	358	358	358	358	358	
Item41	.035	.090	.119	.065	1,000	.450**	Valid
Correlation Coefficient							
Sig. (1-tailed)	.254	.044	.012	.112		.000	
N	358	358	358	358	358	358	
ASPEK5	.614**	.644**	.655**	.604**	.450**	1,000	
Correlation Coefficient							
Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		
N	358	358	358	358	358	358	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Item47	Correlation Coefficient	.278	1.000	.306	.107	.007	.000	.000	.000	Valid
	Sig. (1-tailed)	.000		.000	.022	.469	.000	.000	.000	
	N	358	358	358	358	358	358	358	358	
Item48	Correlation Coefficient	.198**	.308**	1.000	.327**	.063	.619**	.619**	.619**	Valid
	Sig. (1-tailed)	.000	.000		.000	.116	.000	.000	.000	
	N	358	358	358	358	358	358	358	358	
Item49	Correlation Coefficient	.098*	.107*	.327**	1.000	-.120*	.359**	.359**	.359**	Valid
	Sig. (1-tailed)	.032	.022	.000		.012	.000	.000	.000	
	N	358	358	358	358	358	358	358	358	
Item50	Correlation Coefficient	-.070	.004	.063	-.120*	1.000	.381**	.381**	.381**	Valid
	Sig. (1-tailed)	.093	.469	.116	.012		.000	.000	.000	
	N	358	358	358	358	358	358	358	358	
ASPEK7	Correlation Coefficient	.584**	.657**	.619**	.359**	.381**	1.000	1.000	1.000	
	Sig. (1-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000				
	N	358	358	358	358	358	358	358	358	

** Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.783	47

Gambaran Umum Komunikasi Interpersonal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	93	26.0	26.0	26.0
	Rendah Sekali	30	8.4	8.4	34.4
	Sedang	137	38.3	38.3	72.6
	Tinggi	77	21.5	21.5	94.1
	Tinggi Sekali	21	5.9	5.9	100.0
	Total	358	100.0	100.0	

Sebaran Jawaban Komunikasi Interpersonal

Gambaran Umum Komunikasi Interpersonal Berdasarkan Gender

perempuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	63	30.3	30.3	30.3
	Rendah Sekali	12	5.8	5.8	36.1
	Sedang	70	33.7	33.7	69.7
	Tinggi	51	24.5	24.5	94.2
	Tinggi Sekali	12	5.8	5.8	100.0
	Total	208	100.0	100.0	

jumlah laki laki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	37	24.7	24.7	24.7
	Rendah Sekali	14	9.3	9.3	34.0
	Sedang	61	40.7	40.7	74.7
	Tinggi	29	19.3	19.3	94.0
	Tinggi Sekali	9	6.0	6.0	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Sebaran Jawaban Komunikasi Interpersonal

Aspek-Aspek Komunikasi Interpersonal

komunikasi_non_verbal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	99	27.7	27.7	27.7
Rendah Sekali	28	7.8	7.8	35.5
Sedang	139	38.8	38.8	74.3
Tinggi	78	21.8	21.8	96.1
Tinggi Sekali	14	3.9	3.9	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Aspek_Penguatan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	72	20.1	20.1	20.1
Rendah Sekali	30	8.4	8.4	28.5
Sedang	172	48.0	48.0	76.5
Tinggi	74	20.7	20.7	97.2
Tinggi Sekali	10	2.8	2.8	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Aspek_Bertanya

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	52	14.5	14.5	14.5
Rendah Sekali	30	8.4	8.4	22.9
Sedang	180	50.3	50.3	73.2
Tinggi	96	26.8	26.8	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Aspek_Merefleksikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	93	26.0	26.0	26.0
Rendah Sekali	28	7.8	7.8	33.8
Sedang	128	35.8	35.8	69.6
Tinggi	90	25.1	25.1	94.7
Tinggi Sekali	19	5.3	5.3	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Aspek_Membuka_dan_menutup

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	89	24.9	24.9	24.9
Rendah Sekali	34	9.5	9.5	34.4
Sedang	135	37.7	37.7	72.1
Tinggi	93	26.0	26.0	98.0
Tinggi Sekali	7	2.0	2.0	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Aspek_Pendengar_yang_aktif

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	85	23.7	23.7	23.7
Rendah Sekali	37	10.3	10.3	34.1
Sedang	98	27.4	27.4	61.5
Tinggi	127	35.5	35.5	96.9
Tinggi Sekali	11	3.1	3.1	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Aspek_Keterbukaan_diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	63	17.6	17.6	17.6
Rendah Sekali	37	10.3	10.3	27.9
Sedang	149	41.6	41.6	69.6
Tinggi	89	24.9	24.9	94.4
Tinggi Sekali	20	5.6	5.6	100.0
Total	358	100.0	100.0	

dikator-Indikator Komunikasi Interpersonal

Indk_ekspresi_wajah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	52	14.5	14.5	14.5
Rendah Sekali	59	16.5	16.5	31.0
Sedang	128	35.8	35.8	74.6
Tinggi	87	24.3	24.3	98.9
Tinggi Sekali	4	1.1	1.1	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Indk_arah_pandangan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	28	7.8	7.8	7.8
Rendah Sekali	61	17.0	17.0	24.9
Sedang	176	49.2	49.2	74.0
Tinggi	87	24.3	24.3	98.3
Tinggi Sekali	6	1.7	1.7	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Indk_sikap_tubuh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	85	23.7	23.7	23.7
Rendah Sekali	31	8.7	8.7	32.4
Sedang	117	32.7	32.7	65.1
Tinggi	116	32.4	32.4	97.5
Tinggi Sekali	9	2.5	2.5	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Indk_kesesuaian_penampilan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	57	15.9	15.9	15.9
Rendah Sekali	32	8.9	8.9	24.9
Sedang	164	45.8	45.8	70.7
Tinggi	99	27.7	27.7	98.3
Tinggi Sekali	6	1.7	1.7	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Indk_kesesuaian_volume_suara

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	34	9.5	9.5	9.5
Rendah Sekali	40	11.2	11.2	20.7
Sedang	156	43.6	43.6	64.2
Tinggi	111	31.0	31.0	95.3
Tinggi Sekali	17	4.7	4.7	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Indk_kesesuaian_Aroma_badanmulut

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	129	36.0	36.0	36.0
Rendah Sekali	30	8.4	8.4	44.4
Sedang	61	17.0	17.0	61.5
Tinggi	118	33.0	33.0	94.4
Tinggi Sekali	20	5.6	5.6	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Indk_memberikan_pujian

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	95	26.5	26.5	26.5
Rendah Sekali	32	8.9	8.9	35.5
Sedang	125	34.9	34.9	70.4
Tinggi	106	29.6	29.6	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Indk_memberikan_dukungan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	91	25.4	25.4	25.4
Rendah Sekali	35	9.8	9.8	35.2
Sedang	115	32.1	32.1	67.3
Tinggi	95	26.5	26.5	93.9
Tinggi Sekali	22	6.1	6.1	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Indk_mengajukan_pertanyaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	52	14.5	14.5	14.5
Rendah Sekali	30	8.4	8.4	22.9
Sedang	180	50.3	50.3	73.2
Tinggi	96	26.8	26.8	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Indk_merangkul_percakapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	92	25.7	25.7	25.7
Rendah Sekali	26	7.3	7.3	33.0
Sedang	156	43.6	43.6	76.5
Tinggi	73	20.4	20.4	96.9
Tinggi Sekali	11	3.1	3.1	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Indk_merefleksikan_percakapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	86	24.0	24.0	24.0
Rendah Sekali	28	7.8	7.8	31.8
Sedang	130	36.3	36.3	68.2
Tinggi	90	25.1	25.1	93.3
Tinggi Sekali	24	6.7	6.7	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Indk_memulai_percakapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	91	25.4	25.4	25.4
Rendah Sekali	40	11.2	11.2	36.6
Sedang	62	17.3	17.3	53.9
Tinggi	148	41.3	41.3	95.3
Tinggi Sekali	17	4.7	4.7	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Indk_mengakhiri_percakapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	71	19.8	19.8	19.8
Rendah Sekali	25	7.0	7.0	26.8
Sedang	130	36.3	36.3	63.1
Tinggi	110	30.7	30.7	93.9
Tinggi Sekali	22	6.1	6.1	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Indk_menangkap_pesan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	85	23.7	23.7	23.7
Rendah Sekali	37	10.3	10.3	34.1
Sedang	98	27.4	27.4	61.5
Tinggi	127	35.5	35.5	96.9
Tinggi Sekali	11	3.1	3.1	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Indk_berbagi_informasi_diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	63	17.6	17.6	17.6
Rendah Sekali	37	10.3	10.3	27.9
Sedang	149	41.6	41.6	69.6
Tinggi	89	24.9	24.9	94.4
Tinggi Sekali	20	5.6	5.6	100.0
Total	358	100.0	100.0	

Persentase ketercapaian aspek komunikasi interpersonal

Statistics

	ASPEK1	ASPEK2	ASPEK3	ASPEK4	ASPEK5	ASPEK6	ASPEK7	JUMLAH
N Valid	358	358	358	358	358	358	358	358
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	63.03	25.25	7.56	18.78	17.51	14.24	16.05	162.43
Sum	22564	9040	2707	6725	6267	5099	5747	58149

Statistics

	presentase_ aspek1	presentase_ aspek2	presentase_ aspek3	presentase_ aspek4	presentase_ aspek5	presentase_ aspek6	presentase_ aspek7
N Valid	358	358	358	358	358	358	358
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	70.0310	72.1468	75.6145	62.6164	70.0223	71.2151	64.2123
Sum	25071.11	25828.57	27070.00	22416.67	25068.00	25495.00	22988.00

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ASPEK1	358	42	80	63.03	6.760
ASPEK2	358	10	35	25.25	4.610
ASPEK3	358	2	10	7.56	1.558
ASPEK4	358	11	27	18.78	3.088
ASPEK5	358	7	24	17.51	3.042
ASPEK6	358	4	20	14.24	2.862
ASPEK7	358	8	24	16.05	2.796
JUMLAH	358	105	200	162.43	15.021
Valid N (listwise)	358				

Persentase Indikator-Indikator Komunikasi Interpersonal

Statistics

		presentase _indk1	presentase _indk2	presentase _indk3	presentase _indk4	presentase _indk5	presentase _indk6	presentase _indk7	presentase _indk8
N	Valid	358	358	358	358	358	358	358	358
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		72.5326	63.6034	66.6201	74.3715	71.3780	68.8268	73.7989	70.9078
Sum		25966.67	22770.00	23850.00	26625.00	25553.33	24640.00	26420.00	25385.00

		presentase _indk9	presentase _indk10	presentase _indk11	presentase _indk12	presentase _indk13	presentase _indk14	presentase _indk15
N	Valid	358	358	358	358	358	358	358
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		75.6145	62.1043	63.1285	69.6648	70.2607	71.2151	64.2123
Sum		27070.00	22233.33	22600.00	24940.00	25153.33	25495.00	22988.00

LAMPIRAN

D

Tabel 1
 Deskripsi Kebutuhan Komunikasi Interpersonal Peserta Didik

Aspek	Presentase Ketercapaian	Indikator Keberhasilan	Presentase Ketercapaian
Komunikasi non-verbal	70,1%	Indikator 1	72,5%
		Indikator 2	63,6%
		Indikator 3	66,6%
		Indikator 4	74,4%
		Indikator 5	68,8%
		Indikator 6	73,8%
Penguatan (<i>Reinforcement</i>)	72,1%	Indikator 7	73,8%
		Indikator 8	71%
Bertanya (<i>Questioning</i>)	75,6%	Indikator 9	75,6%
Merefleksikan (<i>Reflecting</i>)	62,6%	Indikator 10	62,1%
		Indikator 11	63,7%
Membuka dan menutup (<i>Opening and Closing</i>)	70%	Indikator 12	69,7%
		Indikator 13	70,3%
Pendengar yang aktif (<i>Active Listening</i>)	71,2%	Indikator 14	71,2%
Keterbukaan diri (<i>Self-disclosure</i>)	64,2%	Indikator 15	64,2%

Tabel 2
 Deskripsi Pencapaian Komunikasi Interpersonal Berdasarkan Kelas

Kelas	Pencapaian Komunikasi Interpersonal
X-1	68%
X-2	72.1%
X-3	69.2%
X-4	72.9%
X-5	69.2%
X-6	68.8%
X-7	64.9%
X-8	69.3%
X-9	68.1%
X-10	68.4%

Tabel 4
 Deskripsi Pencapaian Komunikasi Interpersonal Berdasarkan Indikator

Kelas	Indikator (%)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
X-1	70.6	71.5	61.5	74.7	68.2	66.8	64.8	71.6	73.8	62.7	62.5	72.4	68.0	72.1	63.8
X-2	77.2	67.8	70.8	75.4	73.3	67.2	77.8	76.6	75.8	65.2	67.6	72.5	70.6	75.7	66.7
X-3	67.4	51.1	68.8	74.6	70.7	67.6	78.9	71.4	76.8	61.1	59.6	70	71.2	77.1	65.7
X-4	78.4	64.3	72	82.6	72.3	73	82.9	71.2	81.9	64.1	62.7	75	72.6	76.4	65.6
X-5	63.6	60	67.3	72.1	68.9	72	72.6	66.1	82.7	64.9	62.4	71.4	70.1	78.1	67.9
X-6	73.5	67.8	66.8	75.9	71.5	66.7	70.6	64.6	73.9	64.3	65	73.3	70.7	70.3	62.4
X-7	78	68.3	63.2	68	71.3	69.2	62.6	57.8	66.7	59.1	65.7	55.8	69.4	59.0	64.1
X-8	67.4	62.7	67.1	77.6	74.2	64.9	77.1	75.8	72.7	58.4	67.7	72	73.9	62.8	64.5
X-9	74.5	65.5	62.9	71.5	72.52	66.7	71.9	76.9	74.8	60	56.6	62.4	69.5	73.8	60.8
X-10	74.8	58.3	65	70.7	70.6	74.2	77.6	77.2	77.8	61.3	60.7	70.3	66.1	67.1	60.2

Tabel 5
 Deskripsi Pencapaian Komunikasi Interpersonal Berdasarkan Gender

Indikator	Presentase
Laki-laki	68,7%
Perempuan	69,4%

LAMPIRAN

E

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

1	Tema	:	Komunikasi non verbal
2	Judul Kegiatan	:	Hal yang mengganggu komunikasi
3	Bidang Bimbingan	:	Bimbingan pribadi-sosial
4	Kompetensi	:	Pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal
5	Tujuan	:	Peserta didik mampu menunjukkan komunikasi non verbal
6	Indikator	:	<ul style="list-style-type: none"> - Menunjukkan ekspresi wajah yang sesuai dengan keadaan - Menunjukkan arah pandangan mata dalam berkomunikasi terhadap lawan bicara - Menunjukkan sikap tubuh yang sesuai ketika berkomunikasi - Menunjukkan kesesuaian penampilan dalam lingkungan sekolah - Menunjukkan karakter volume suara yang sesuai - Menunjukkan aroma badan/mulut yang bisa diterima orang lain
7	Jenis Layanan	:	Bimbingan klasikal
8	Fungsi Pelayanan	:	Informatif dan developmental
9	Bahan dan Alat	:	Meja, kursi, kertas, pensil
10	Media	:	Proyektor, laptop/komputer
11	Materi	:	Hal yang mengganggu komunikasi
12	Tempat Penyelenggaraan	:	Ruangan kelas
13	Waktu	:	1 x 45 menit
14	Sasaran Layanan	:	Peserta didik Kelas X
15	Semester	:	-
16	Jumlah peserta	:	Seluruh peserta didik
17	Langkah-langkah kegiatan	:	
	a. Eksperientasi	:	<p>1. Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik - Guru BK menjelaskan secara singkat maksud dan tujuan kegiatan <p>2. Tahap Transisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyiapkan alat-alat dan media yang diperlukan dalam kegiatan - Guru BK menyiapkan peserta didik untuk mengikuti kegiatan <p>3. Tahap Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyampaikan materi mengenai hal yang mengganggu komunikasi - Guru BK membagi peserta didik ke dalam

			<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik mencontohkan hal yang mengganggu komunikasi di depan kelas - Peserta didik menuliskan hasil diskusinya ke dalam kertas <p>4. Tahap Akhir: Guru BK menutup seluruh kegiatan dengan menyimpulkan kegiatan tersebut dan mengucapkan salam.</p>
	b. Identifikasi	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi pengalaman yang telah didapat ketika melakukan diskusi dengan kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai makna komunikasi? 2. Apa yang peserta didik rasakan sebelum melakukan kegiatan ini dan setelah melakukan kegiatan? 3. Usaha apa yang dilakukan kelompok ketika akan berkomunikasi?
	c. Analisis	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk menganalisis pengalaman mengenai tips memulai percakapan. Akan ditanyakan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seberapa pentingkah komunikasi bagi anda? 2. Bagaimana perasaan ketika ada orang lain yang mengganggu saat berkomunikasi? 3. Apa yang akan anda lakukan agar anda berkomunikasi dengan baik ?
	d. generalisasi	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK merefleksikan kembali pengalaman dan perasaan peserta didik ketika berdiskusi dengan kelompok 2. Guru BK memberikan motivasi bahwa kerjasama yang baik dalam kelompok akan menimbulkan hasil yang baik pula 3. Guru BK merangkum hasil dari pembahasan materi 4. Guru BK meminta peserta didik menyampaikan manfaat yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilaksanakan.
18	Evaluasi	:	
	a. Isi	:	Peserta didik memahami tentang materi dan makna permainan yang diberikan oleh pemateri
	b. Proses	:	Dalam proses kegiatan, diadakan evaluasi, yaitu kegiatan tersebut berhasil apabila kegiatan berjalan dengan lancar dan para peserta didik dapat mengikuti intruksi dari guru BK
	c. Hasil	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian hasil berkaitan dengan pemahaman peserta didik mengenai hal yang mengganggu komunikasi, penilaian

			<p>hasil dapat dilihat pada tahap Identifikasi dan analisis yang menanyakan langsung kepada peserta didik mengenai hal yang mengganggu komunikasi</p> <p>2. Peserta didik memahami pentingnya berkomunikasi</p> <p>3. Peserta didik mengetahui tips berkomunikasi</p>
19	Tindak lanjut	:	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik, agar dapat memulai percakapan dalam melakukan segala aktivitas dengan optimal. • Mengadakan bimbingan kelompok • Melanjutkan bimbingan klasikal
20	Penyelenggara Layanan	:	Guru BK/ Konselor

Hal Yang Mengganggu Komunikasi

by akhmadfarhan

Berbicara adalah salah satu bentuk komunikasi yang paling efektif karena pesan yang ingin disampaikan bisa langsung diterima. Respon dari orangnya pun bisa langsung kita dapatkan. Namun, ada satu hal yang perlu kita ingat ketika berbicara adalah adanya komunikasi non verbal yang pengaruhnya sangat besar. Komunikasi non verbal ini bisa berupa bahasa tubuh, ekspresi wajah, intonasi suara dan sebagainya. Jadi selain pesan yang disampaikan secara lisan, lawan bicara juga akan mendapat “pesan” dari komunikasi non verbal yang dilakukan.

Untuk itu, kita harus berhati-hati ketika berbicara. Jangan sampai komunikasi non verbal kita mengganggu dan merusak pembicaraan. Ada beberapa cara berbicara yang harus dihindari yaitu:

1. Menggunakan nada suara tinggi

Nada suara yang tinggi bisa merusak komunikasi. Meskipun isi pesannya baik tapi jika disampaikan dengan nada suara yang tidak tepat bisa diartikan lain. Biasanya nada suara tinggi digunakan ketika orang sedang marah dan beradu mulut. Berbicara dengan nada tinggi dianggap kurang sopan dan bisa menyinggung perasaan orang lain. Gunakan nada suara yang lebih rendah dan tutur kata yang lembut.

2. Menggunakan kata-kata kasar

Ada banyak pilihan kata dalam bahasa Indonesia atau bahasa daerah untuk mengungkapkan satu makna. Jangan menggunakan kata-kata yang bisa diartikan kasar oleh pendengar. Bahasa daerah tertentu menggunakan kata yang berbeda untuk lawan bicara yang

berbeda. Kalau bicara dengan orang tua dan anak-anak pilihan katanya tidak sama. Pilihlah kata-kata yang tepat untuk berbicara dengan lawan bicara sesuai dengan karakter orangnya.

3. Tidak menatap lawan bicara

Tatapan mata punya banyak makna. Dengan menatap lawan bicara, kita menghargai mereka. Isi hati dan perasaan bisa juga terpancar dari mata. Menatap mata perlu dilakukan tapi bukan berarti kita “melotot” terus-terusan. Buatlah lawan bicara nyaman dengan tatapan mata kita. Jangan membuat mereka jengah dan kikuk dengan pandangan mata kita yang menusuk.

4. Bercanda secara berlebihan

Humor itu perlu dalam pembicaraan. Tujuannya agar suasananya tidak kaku dan membosankan. Namun, bercanda jangan sampai berlebihan sampai tertawa terpingkal-pingkal. Apalagi bercandanya menjelek-jelekkkan orang lain. Bercanda secukupnya saja.

5. memiliki Aroma mulut/ badan yang kurang sedap

Terkadang kita tidak menyadari bahwa aroma tubuh terutama mulut sangat mempengaruhi berjalannya komunikasi. Mungkin hal ini pernah kita alami dengan orang lain. Kita merasa kurang nyaman bila mengobrol dengan orang yang seperti itu. Alangkah baiknya kita menjaga aroma tubuh kita agak orang lain senang berbicara dengan kita. Selain untuk menyenangkan orang lain, dengan aroma tubuh dan mulut yang wangi dapat membuat kita nyaman.

Hindarilah cara berbicara seperti tersebut di atas. Salah satu cara menilai kualitas manusia adalah dengan melihat apa yang dibicarakan dan bagaimana cara bicarannya. Orang yang baik akan bicara yang baik-baik dengan cara yang baik juga. Semoga kita termasuk bagian dari mereka.

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

1	Tema	:	Arah pandangan mata
2	Judul Kegiatan	:	Mata dan komunikasi
3	Bidang Bimbingan	:	Bimbingan pribadi
4	Kompetensi	:	Pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal
5	Tujuan	:	Peserta didik mampu menunjukkan arah pandangan mata yang sesuai saat sedang berkomunikasi
6	Indikator	:	Menunjukkan arah pandangan mata yang sesuai
7	Jenis Layanan	:	Bimbingan klasikal
8	Fungsi Pelayanan	:	Informatif dan developmental
9	Bahan dan Alat	:	Meja, kursi, kertas, pensil
10	Media	:	Proyektor, laptop
11	Materi	:	Mata dan komunikasi
12	Tempat Penyelenggaraan	:	Ruangan kelas
13	Waktu	:	1 x 45 menit
14	Sasaran Layanan	:	Peserta didik SMA kelas X
15	Semester	:	-
16	Jumlah peserta	:	Seluruh peserta didik
17	Langkah-langkah kegiatan	:	
	a. Eksperientasi	:	<p>1. Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik - Guru BK menjelaskan secara singkat maksud dan tujuan kegiatan <p>2. Tahap Transisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyiapkan alat-alat dan media yang diperlukan dalam kegiatan - Guru BK menyiapkan peserta didik untuk mengikuti kegiatan <p>3. Tahap Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyampaikan materi mengenai mata dan komunikasi - Tiap peserta didik memberikan komentar dari materi yang telah disampaikan Guru BK. - Peserta didik saling berdiskusi dengan teman mengenai materi - Guru BK mengakhiri kegiatan jika kegiatan sudah tidak efektif atau sudah menghasilkan suatu pemecahan masalah <p>4. Tahap Akhir: Guru BK menutup seluruh kegiatan dengan menyimpulkan kegiatan tersebut dan mengucapkan salam.</p>
	b. Identifikasi	:	Guru BK mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi pengalaman yang telah didapat ketika melakukan diskusi dengan

			<p>kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai makna arah pandangan mata? 2. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai arah pandangan mata yang baik? 3. Apa yang peserta didik rasakan sebelum melakukan kegiatan ini dan setelah melakukan kegiatan? 4. Usaha apa yang dilakukan kelompok untuk arah pandangan mata yang baik?
	c. Analisis	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk menganalisis pengalaman mengenai cara menggunakan arah pandangan mata. Akan ditanyakan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seberapa sulitkah menggunakan arah pandangan mata yang baik bagi anda? 2. Bagaimana perasaan ketika sedang mengobrol lawan bicara melirik kesana kemari? 3. Apa yang akan anda lakukan agar dapat mengarahkan pandangan mata dengan baik saat sedang berkomunikasi? 4. Apa yang anda lakukan agar dapat fokus melihat lawan bicara saat sedang berkomunikasi?
	d. generalisasi	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK merefleksikan kembali pengalaman dan perasaan peserta didik ketika berdiskusi dengan kelompok 2. Guru BK memberikan motivasi bahwa kerjasama yang baik dalam kelompok akan menimbulkan hasil yang baik pula 3. Guru BK merangkum hasil dari pembahasan materi 4. Guru BK meminta peserta didik menyampaikan manfaat yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilaksanakan.
18	Evaluasi	:	
	a. Isi	:	Peserta didik memahami tentang materi yang diberikan oleh pemateri
	b. Proses	:	Dalam proses kegiatan, diadakan evaluasi, yaitu kegiatan tersebut berhasil apabila kegiatan berjalan dengan lancar dan para peserta didik dapat mengikuti intruksi dari guru BK
	c. Hasil	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian hasil berkaitan dengan pemahaman peserta didik mengenai arah pandangan mata, penilaian hasil dapat dilihat pada tahap Identifikasi dan analisis yang menanyakan langsung kepada peserta didik mengenai arah pandangan

			<p>2. Peserta didik memahami pentingnya arah pandangan mata dengan baik saat berkomunikasi</p> <p>3. Peserta didik mengetahui cara menggunakan arah pandangan mata yang baik.</p>
19	Tindak lanjut	:	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik, agar dapat menggunakan arah pandangan mata dengan baik dalam melakukan segala aktivitas dengan optimal. • Mengadakan bimbingan kelompok • Melanjutkan bimbingan klasikal
20	Penyelenggara Layanan	:	Guru BK/ Guru BK

MATA DAN KOMUNIKASI

. Ketika kita melakukan kontak mata yang baik dengan orang yg kita ajak bicara, maka orang itu akan menginterpretasikan apa yang kita katakan dengan lebih baik ketimbang jika kita menghindari kontak mata. Jika melakukan kontak mata dengan anggota tim/rekan kerja/bawahan, insya Allah mereka akan memberi perhatian kepada pesan yang kita paparkan dan menganggap sedang berhadapan dengan sosok yang percaya diri namun tenang.

Body language khusus pada kontak mata, merupakan hal yang sangat penting dalam komunikasi. tatapan harus tetap dipertahankan saat komunikasi sedang berlangsung. Tatapan mata yang sopan tidak melebihi 5 detik agar tidak menjadi teror, ancaman dan tidak melampaui hal-hal yang boleh dilihat saja.

Dalam komunikasi adakalanya tatapan mata jauh lebih dapat dipercaya daripada segala ujaran yang disampaikan oleh seorang komunikator. Tatapan mata yang tulus, jujur dan bersahabat akan memuluskan jalannya peluncuran kata-kata dari seorang komunikator. Oleh karena itu, seorang komunikator harus melatih matanya untuk berkomunikasi secara sopan dengan siapa saja.

Pandangan pertama adalah awal dari komunikasi Anda dengan orang lain. Saat berbicara dengan seseorang biasanya menatap mata lawan bicara Anda. Tapi bukan berarti Anda menatap lawan bicara dalam waktu yang lama. Anda cukup menatap selama 5 detik. Dari eye contact ini Anda dapat melihat apakah lawan bicara tertarik dengan informasi yang Anda sampaikan atau malah sebaliknya. Jika Anda sedang menyampaikan ide atau pandangan kepada rekan kerja satu tim Anda pastikan Anda memberikan tatapan penuh keyakinan. Agar tim Anda dapat menilai bahwa yang Anda sampaikan akan memberikan hasil yang maksimal kepada tim.

Berikut beberapa tips sederhana untuk melakukan tatapan mata saat berkomunikasi. Anda bisa melakukan banyak "permainan", namun perlu disadari anda tak sepenuhnya bisa berdusta dengan tatapan mata. Tetap lebih utama anda berkomunikasi secara jujur dan jelas ketimbang ber-acting. Orang lain dengan mudah menangkap kepura-puraan, dan itu bisa berakibat yang kontra-produktif bagi komunikasi anda.

1--Berlatihlah dengan menatap jarak antara dua alis.

Bila anda belum terbiasa atau cukup memiliki keberanian untuk membalas tatapan mata lawan bicara anda, maka berlatihlah dengan menatap jarak antara dua alis, atau jarak antara dua mata, atau pangkal hidung. Lawan bicara akan menganggap anda sedang melihat dan memperhatikan dia. Secara perlahan gerakkan tatapan anda ke arah bola matanya.

2--Tataplah setidaknya lima sampai tujuh detik.

Berapa lama patokan kita dalam melakukan kontak mata dengan lawan bicara?

Menurut Bert Decker, agar lawan bicara merasa sedang diperhatikan, kita perlu melakukan kontak mata secara langsung setidaknya selama 5 detik. Atau, anda juga bisa menatapnya hingga kalimat/pembicaraan pentingnya selesai.

3--Jangan saling bertatapan terlalu lama.

Tak seorang pun senang ditatap berlama-lama. Saling menatap dalam waktu lama sama saja seperti adu keberanian (persis ikan cupang yang sedang diadu.) Ini akan menumbuhkan perasaan tidak enak. Bagi kebanyakan orang menatap orang lain terlalu lama bisa diartikan sedang menantang, mengintimidasi, atau melamun, membayangkan yang tidak-tidak, tergantung bagaimana cahaya bola mata dipancarkan. Dalam berkomunikasi, terutama saat anda sedang bersitegang, maka redakan situasi tegang itu dengan mengalihkan pandangan ke arah lain. Bila anda ingin berlama-lama menatap sesuatu, tataplah sebuah lukisan atau ukiran, jangan wajah orang lain.

4--Bola mata yang tak berdusta.

Memang pepatah mengatakan mata tidak berdusta, tetapi sebenarnya yang mencerminkan situasi emosi diri anda adalah bola mata anda. Bila anda sedang dalam keadaan senang, gembira, anda mungkin berusaha menyembunyikan di balik raut wajah, namun anda tak bisa membohongi bola mata anda yang tampak cerah dan melebar. Sebaliknya, bila anda kecewa, atau sedih, bola mata akan mengerut, meredup dan mengecil. Coba pelajari bagaimana gerak bola mata lawan bicara anda untuk mengetahui apakah ia sedang mengatakan yang sesungguhnya atau tidak.

5--Alis juga berbicara.

Alis juga memegang peranan penting dalam komunikasi mata. Perhatikan orang yang mengerutkan kening juga akan mengerutkan alisnya. Mata yang terbelalak, pertanda senang atau terkejut, diperkuat dengan alis yang terangkat tinggi.

6--Hindari melihat dengan sekilas.

Bila anda menatap, tataplah dengan mantap. Jangan hanya melihat sekilas-sekilas. Anda takkan dapat menangkap sesuatu dari tatapan yang sekilas. Lebih buruk lagi, anda bisa dicap tidak memperhatikan. Bila anda berjumpa dengan cukup banyak orang, maka sempatkan untuk melemparkan pandangan secukupnya pada mereka hingga mereka mengerti bahwa anda sedang memberikan perhatian. Namun, bila anda tak mampu melakukan pada seluruh lawan bicara anda, maka lakukan pada beberapa orang yang cukup anda kenal baik.

7--Sesekali alihkan pandangan

Sebagaimana lagu yang baik, tatapan mata juga memerlukan jeda. Ini baik untuk menurunkan ketegangan. dalam situasi yang panas. Ini baik juga untuk memberikan kesempatan bagi anda untuk mencerna apa yang sedang disampaikan oleh lawan bicara. Biasanya orang akan mengalihkan pandangan menatap jauh ke depan untuk memahami maksud pembicaraan anda. berikan waktu baginya. Mengalihkan tatapan juga isyarat untuk mengalihkan pembicaraan. atau memulai topik yang baru.

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

1	Tema	:	Penguatan
2	Judul Kegiatan	:	Memuji orang itu baik
3	Bidang Bimbingan	:	Bimbingan pribadi-sosial
4	Kompetensi	:	Pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal
5	Tujuan	:	- Peserta didik mampu memberikan pujian kepada orang lain - Peserta didik mampu memberikan dukungan kepada orang lain
6	Indikator	:	- Peserta didik memberikan pujian - Peserta didik memberikan dukungan
7	Jenis Layanan	:	Bimbingan klasikal
8	Fungsi Pelayanan	:	Informatif dan developmental
9	Bahan dan Alat	:	Meja, kursi, kertas, pensil
10	Media	:	Papan tulis, spidol
11	Materi	:	Memuji orang itu baik
13	Tempat Penyelenggaraan	:	Ruangan kelas
14	Waktu	:	1 x 45 menit
15	Sasaran Layanan	:	Peserta didik SMA kelas X
16	Smester	:	1
17	Jumlah peserta	:	Seluruh peserta didik
18	Langkah-langkah kegiatan	:	
	a. Eksperientasi	:	<p>1. Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik - Guru BK menjelaskan secara singkat maksud dan tujuan kegiatan <p>2. Tahap Transisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyiapkan alat-alat dan media yang diperlukan dalam kegiatan - Guru BK menyiapkan peserta didik untuk mengikuti kegiatan <p>3. Tahap Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK memberikan materi mengenai memuji orang itu baik - Guru BK menunjuk salah satu peserta didik supaya bertindak sebagai moderator dan pemimpin jalannya diskusi/debat. - Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan debat dengan teman yang lain mengenai materi tersebut.

			<p>- Guru BK mengakhiri kegiatan jika kegiatan sudah tidak efektif atau sudah menghasilkan suatu pemecahan masalah.</p> <p>4. Tahap Akhir: Guru BK menutup seluruh kegiatan dengan menyimpulkan kegiatan tersebut dan mengucapkan salam.</p>
	b. Identifikasi	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi pengalaman yang telah didapat ketika melakukan diskusi dengan kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai memuji? 2. Apa yang peserta didik rasakan sebelum melakukan kegiatan ini dan setelah melakukan kegiatan? 3. Usaha apa yang dilakukan peserta didik agar senang memuji orang lain?
	c. Analisis	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk menganalisis pengalaman mengenai pandai bertanya. Akan ditanyakan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seberapa sulitkah memuji orang lain bagi anda? 2. Bagaimana perasaan ketika ada orang lain yang memuji diri anda? 3. Apa yang akan anda lakukan agar dapat dipuji orang?
	d. generalisasi	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK merefleksikan kembali pengalaman dan perasaan peserta didik ketika berdiskusi 2. Guru BK memberikan motivasi bahwa berdiskusi dengan baik akan menimbulkan hasil yang baik pula 3. Guru BK merangkum hasil dari pembahasan materi 4. Guru BK meminta peserta didik menyampaikan manfaat yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilaksanakan.
19	Evaluasi	:	
	a. Isi	:	<p>Peserta didik memahami tentang materi yang diberikan oleh pemateri</p>

	b. Proses	:	Dalam proses kegiatan, diadakan evaluasi, yaitu kegiatan tersebut berhasil apabila kegiatan berjalan dengan lancar dan para peserta didik dapat mengikuti intruksi dari guru BK
	c. Hasil	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian hasil berkaitan dengan pemahaman peserta didik mengenai memuji orang itu baik, penilaian hasil dapat dilihat pada tahap Identifikasi dan analisis yang menanyakan langsung kepada peserta didik mengenai pujian. 2. Peserta didik memahami pentingnya memberi pujian kepada orang lain 3. Peserta didik mengetahui cara memuji orang dengan baik
20	Tindak lanjut	:	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik, agar senang memuji orang lain dalam melakukan segala aktivitas dengan optimal. • Mengadakan bimbingan kelompok • Melanjutkan bimbingan klasikal
21	Penyelenggara Layanan	:	Guru BK/ Guru BK

Memuji Orang Itu Baik

"Wah, kalau aku tak pernah kekurangan uang tuh." "Aku, kok enggak pernah begitu, ya?" "Kalau aku pasti bisa." Bayangkan, apa yang Anda rasakan jika bertemu orang yang selalu menonjolkan ke-"aku"-annya seperti itu? Pasti Anda akan jengkel, atau paling tidak merasa tak nyaman ngobrol dengannya. Pembicaraan, selalu ia yang mendominasi. Ingat, selalu menonjolkan diri, selalu bilang, "Kalau aku..," hanya akan membuat Anda dijauhi orang-orang di sekitar Anda. Nah, bagaimana agar Anda selalu dikelilingi oleh teman dan sahabat-sahabat Anda?

1. Jangan segan-segan memberi pujian.

Jangan malu untuk memuji prestasi seseorang, bahkan untuk prestasi yang sekecil apapun. Pujian dapat membuat hubungan antar teman menjadi lebih dekat.

2. Berikan dukungan.

Tunjukkan dukungan Anda untuk apa yang mereka capai, entah itu saat mereka senang maupun saat sedih. Saat teman Anda sakit, tawarkan diri untuk mengantar

mereka berobat ke dokter. Jika mereka akan mengikuti lomba, anda bisa memberikan semangat. Dukungan yang diberikan bisa berupa rangkulan sebagai tanda menyemangati.

3. Jangan memojokkan orang.

Tak seorang pun yang mau dipojokkan atau dinilai oleh temannya, apalagi jika penilaian itu negatif. "Kamu seharusnya enggak bicara seperti itu. Mereka yang hobinya memojokkan dan menilai buruk orang lain biasanya akan di jauhi oleh lingkungannya.

Ingat, kebanyakan orang ingin diri mereka diterima dan diakui. Mereka yang bisa menerima orang lain secara apa adanya, biasanya akan punya banyak teman. orang akan merasa nyaman bila berada bersama orang yang bisa menerima mereka, baik atau buruk. Dengan toleransi dan sikap menerima, orang akan menjadi terbuka dan betah bersama Anda. Intinya, orang butuh dihargai, dan jika Anda bisa memenuhi keinginan itu, mereka pun akan menghargai Anda.

4. Jadwal yang padat

Kehidupan yang semakin cepat membuat hubungan antar-individu pun semakin renggang. Upayakan untuk selalu membuat kontak dengan mereka. Kadang-kadang, urusan silaturahmi menjadi sangat sederhana. Seringkali, urusan ini menjadi sangat sulit, jika Anda tak melakukannya dengan penghargaan penuh terhadap arti hubungan, entah itu dengan saudara, teman atau sahabat.

5. Jangan mengritik,

Orang yang hobi mengritik, apalagi kritik yang negatif, akan di jauhi oleh lingkungannya. Jadi, jika Anda termasuk seorang yang hobi mengritik, usahakan jangan asal mengritik. Lihatlah tempat, waktu dan siapa orang yang Anda hadapi.

6. Menjaga rahasia

Sepertinya menjaga rahasia persoalan gampang, namun dalam praktiknya tak semudah yang diperkirakan, lho. Ingat, ada orang yang sangat menjaga betul privasi atau rahasianya, dan akan sangat menghargai orang yang bisa menjaga rahasianya. Jika Anda dikenal sebagai orang yang tak bisa menjaga rahasia, bukan tak mungkin orang akan "menjauhi" Anda, atau minimal tak akan gampang membuka diri pada Anda. Anda tak akan dipercaya.

7. Jangan membual.

Manusia pada dasarnya adalah makhluk egois. Buktinya, meski kita ikut merasa bahagia atas keberhasilan seseorang, seringkali kita juga merasa iri, kok keberhasilan itu tidak menjadi milik kita. Jadi, tak perlulah membual. Kalau memang kita belum berhasil, tak perlu mengarang-ngarang cerita bahwa kita sudah sukses. Ingat, pada saat Anda membual, dan orang tahu bahwa kita membual, itu berarti Anda sudah membuatnya merasa tak enak atau bahkan jengkel. Tak heran jika Anda pun lantas disingkirkan.

8. Jangan asal mendebat.

Ada orang yang sangat suka mendebat pandangan atau ucapan seseorang, tak peduli apakah pandangan orang tersebut benar atau salah. Yang penting, ia mendebat. Sama halnya seperti orang yang hobi mengkritik (negatif), orang yang hobi mendebat sangat suka "menciptakan" permusuhan. Jika Anda memang suka berdebat, apa salahnya berabung dengan kelompok diskusi, misalnya. Ini jauh lebih positif. Jadi, cobalah menjaga bicara Anda, sekalipun Anda tak setuju pada pandangan seseorang.

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

1	Tema	:	Bertanya
2	Judul Kegiatan	:	Pandai bertanya
3	Bidang Bimbingan	:	Bimbingan pribadi-sosial
4	Kompetensi	:	Pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal
5	Tujuan	:	Peserta didik mampu mendengarkan dan menangkap pesan yang disampaikan oleh orang lain dengan baik
6	Indikator	:	Kemampuan untuk mengajukan pertanyaan
7	Jenis Layanan	:	Bimbingan klasikal
8	Fungsi Pelayanan	:	Informatif dan developmental
9	Bahan dan Alat	:	Meja, kursi, kertas, pensil
10	Media	:	Proyektor, laptop
11	Materi	:	Pandai bertanya
12	Tempat Penyelenggaraan	:	Ruangan kelas
13	Waktu	:	1 x 45 menit
14	Sasaran Layanan	:	Peserta didik SMA Kelas X
15	Smester	:	1
16	Jumlah peserta	:	Seluruh peserta didik Kelas X
17	Langkah-langkah kegiatan	:	
	a. Eksperientasi	:	<p>1. Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik - Guru BK menjelaskan secara singkat maksud dan tujuan kegiatan <p>2. Tahap Transisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyiapkan alat-alat dan media yang diperlukan dalam kegiatan - Guru BK menyiapkan peserta didik untuk mengikuti kegiatan <p>3. Tahap Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK memberikan materi mengenai pintar membawa diri - Guru BK menunjuk salah satu peserta didik supaya bertindak sebagai moderator dan pemimpin jalannya diskusi/debat. - Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan debat dengan teman yang lain mengenai materi tersebut. - Guru BK mengakhiri kegiatan jika kegiatan sudah tidak efektif atau sudah menghasilkan suatu pemecahan masalah. <p>4. Tahap Akhir: Guru BK menutup seluruh kegiatan dengan menyimpulkan kegiatan tersebut dan mengucapkan salam.</p>

	b. Identifikasi	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi pengalaman yang telah didapat ketika melakukan diskusi dengan kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai makna bertanya? 2. Apa yang peserta didik rasakan sebelum melakukan kegiatan ini dan setelah melakukan kegiatan? 3. Usaha apa yang dilakukan peserta didik agar pandai bertanya?
	c. Analisis	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk menganalisis pengalaman mengenai pandai bertanya. Akan ditanyakan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seberapa sulitkah bertanya bagi anda? 2. Bagaimana perasaan ketika anda tidak pandai bertanya? 3. Apa yang akan anda lakukan agar dapat bertanya dengan baik?
	d. generalisasi	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK merefleksikan kembali pengalaman dan perasaan peserta didik ketika berdiskusi 2. Guru BK memberikan motivasi bahwa berdiskusi dengan baik akan menimbulkan hasil yang baik pula 3. Guru BK merangkum hasil dari pembahasan materi 4. Guru BK meminta peserta didik menyampaikan manfaat yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilaksanakan.
18	Evaluasi	:	
	a. Isi	:	<p>Peserta didik memahami tentang materi dan makna permainan yang diberikan oleh pematari</p>
	b. Proses	:	<p>Dalam proses kegiatan, diadakan evaluasi, yaitu kegiatan tersebut berhasil apabila kegiatan berjalan dengan lancar dan para peserta didik dapat mengikuti intruksi dari guru BK</p>
	c. Hasil	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian hasil berkaitan dengan pemahaman peserta didik mengenai pandai bertanya, penilaian hasil dapat dilihat pada tahap Identifikasi dan analisis yang menanyakan langsung kepada peserta didik mengenai pandai bertanya 2. Peserta didik memahami pentingnya pandai bertanya 3. Peserta didik mengetahui cara bertanya dengan baik

19	Tindak lanjut	:	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik, agar dapat pandai bertanya dalam melakukan segala aktivitas dengan optimal. • Mengadakan bimbingan kelompok • Melanjutkan bimbingan klasikal
20	Penyelenggara Layanan	:	Guru BK/ Guru BK

Pandai Bertanya

Bertanya tidak berarti mencampuri orang lain. Orang sering merasa dihargai bahkan tersanjung oleh pertanyaan Anda, karena pertanyaan itu menunjukkan ketertarikan Anda pada mereka dan pada jawaban mereka.

Bertanyapun merupakan cara yang sangat meyakinkan untuk memperoleh informasi. Kuncinya ajukan pertanyaan yang mengembangkan diskusi. Gunakan tip berikut ini untuk dapat bertanya dengan baik agar memperoleh jawaban yang Anda perlukan.

- Pertanyaan terbuka – hindarkan pertanyaan yang membuat orang menjawab ya atau tidak. Ajukan pertanyaan yang merangsang uraian jawaban. Misalnya, jangan bertanya Apakah Anda menyesali tindakan itu?, tetapi Bagaimana sekarang perasaan Anda dengan tindakan Anda itu?.
- Ciptakan siklus belajar – tolong jelaskan keputusan Saudara tentang masalah
- Mintalah penjelasan – orang sering bicara dengan istilah umum. Untuk memperoleh informasi yang lebih tepat, tanyakan : Persisnya apa yang ingin Anda ubah?.
- Hindari pertanyaan yang mematikan – pertanyaan mengapa melakukan sesuatu - dapat menyebabkan orang bersikap defensif – entah karena belum benar benar menyelidiki alasan alasannya atau karena merasa ditantang. Untuk mendapat lebih banyak informasi, bertanyalah pada apa dan bagaimana mereka melakukan..Itu akan menunjukkan ketertarikan Anda kepada mereka.

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

1	Tema	:	Merefleksikan
2	Judul Kegiatan	:	Merefleksikan percakapan
3	Bidang Bimbingan	:	Bimbingan pribadi
4	Kompetensi	:	Pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal.
5	Tujuan	:	Peserta didik mampu mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dalam aspek merefleksikan
6	Indikator	:	- Kemampuan untuk merangkum percakapan - Kemampuan untuk merefleksikan percakapan
7	Jenis Layanan	:	Bimbingan klasikal
8	Fungsi Pelayanan	:	Informatif
9	Bahan dan Alat	:	Meja, kursi, kertas, dan pensil
10	Media	:	Papan tulis dan spidol
11	Materi	:	Merefleksikan percakapan
12	Tempat Penyelenggaraan	:	Ruangan kelas
13	Waktu	:	1 x 45 menit
14	Sasaran Layanan	:	Peserta didik SMA kelas X
15	Semester	:	1
16	Jumlah peserta	:	Seluruh peserta didik kelas X
17	Langkah-langkah kegiatan	:	
	a. Eksperientasi	:	<p>1. Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik - Guru BK menjelaskan secara singkat maksud dan tujuan kegiatan <p>2. Tahap Transisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyiapkan alat-alat dan media yang diperlukan dalam kegiatan - Guru BK menyiapkan peserta didik untuk mengikuti kegiatan <p>3. Tahap Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyampaikan materi mengenai merefleksikan percakapan - Tiap peserta didik memberikan komentar dari materi yang telah disampaikan Guru BK. - Peserta didik saling berdiskusi dengan teman mengenai materi - Guru BK mengakhiri kegiatan jika kegiatan sudah tidak efektif atau sudah menghasilkan suatu pemecahan masalah <p>4. Tahap Akhir: Guru BK menutup seluruh kegiatan dengan menyimpulkan kegiatan tersebut dan mengucapkan salam.</p>

	b. Identifikasi	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi pengalaman yang telah didapat ketika melakukan diskusi dengan teman.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai makna merefleksikan percakapan? 2. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai merefleksikan percakapan dengan baik? 3. Apa yang peserta didik rasakan sebelum melakukan kegiatan ini dan setelah melakukan kegiatan? 4. Usaha apa yang dilakukan kelompok untuk dapat merefleksikan percakapan dengan baik?
	c. Analisis	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk menganalisis pengalaman mengenai cara merefleksikan percakapan. Akan ditanyakan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seberapa sulitkah merefleksikan percakapan bagi anda? 2. Bagaimana perasaan anda ketika ada orang lain yang pandai merefleksikan percakapan? 3. Apa yang akan anda lakukan agar dapat merefleksikan percakapan dengan baik saat sedang berkomunikasi?
	d. generalisasi	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK merefleksikan kembali pengalaman dan perasaan peserta didik ketika berdiskusi dengan kelompok 2. Guru BK memberikan motivasi kepada peserta didik 3. Guru BK merangkum hasil dari pembahasan materi 4. Guru BK meminta peserta didik menyampaikan manfaat yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilaksanakan.
18	Evaluasi	:	
	a. Isi	:	Peserta didik memahami tentang materi yang diberikan oleh pemateri
	b. Proses	:	Dalam proses kegiatan, diadakan evaluasi, yaitu kegiatan tersebut berhasil apabila kegiatan berjalan dengan lancar dan para peserta didik dapat mengikuti intruksi dari guru BK
	c. Hasil	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian hasil berkaitan dengan pemahaman peserta didik mengenai merefleksikan percakapan, penilaian hasil dapat dilihat pada tahap Identifikasi dan analisis yang menanyakan langsung kepada

			peserta didik mengenai merefleksikan percakapan 2. Peserta didik memahami merefleksikan percakapan dengan baik saat berkomunikasi 3. Peserta didik mengetahui cara merefleksikan percakapan yang baik.
19	Tindak lanjut	:	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik, agar dapat menggunakan arah pandangan mata dengan baik dalam melakukan segala aktivitas dengan optimal. • Mengadakan bimbingan kelompok • Melanjutkan bimbingan klasikal
20	Penyelenggara Layanan	:	Guru BK/ Guru BK

Merefleksikan percakapan

Merefleksikan percakapan adalah mengungkapkan kembali atau memberi masukan kepada orang lain tentang inti dari apa saja yang baru dikatakannya dengan cara memendekkan dan memperjelas pendapat. Merefleksi isi tidak sama dengan membeo karena merefleksi isi menggunakan sebagian dari kata-kata inti dari percakapan.

Merangkum hampir sama dengan refleksi isi, namun berbeda. Perbedaannya adalah bahwa merangkum dilakukan setelah beberapa waktu yang lebih lama dan mencakup beberapa informasi yang diucapkan orang lain. Merangkumkan mungkin bisa di gunakan di awal dan akhir dari percakapan, untuk transisi (peralihan) antar topik, atau untuk memberikan penjelasan panjang terhadap masalah klien yang rumit.

Dengan mengamati dan mendengarkan, membayangkan bagaimana perasaan orang lain yang sebenarnya. Lalu, mengatakan kepada orang lain apa yang mereka pikirkan mengenai perasaan. Contohnya, Ketika kita kelihatan bingung, orang lain bisa juga menunjukkan hal tersebut dengan mengatakan, "Anda sepertinya bingung."

Merefleksikan merupakan tanggapan singkat dari pembicara yang menyatakan inti dari konten lain dengan menggunakan kata-kata dari si pendengarnya. Kata yang dicetak miring dalam definisi ini menyoroti unsure penting dari keefektifan.

Pertama, merefleksikan yang baik itu singkat. Saat orang mulai menggunakan keterampilan ini, mereka cenderung terlalu bertele-tele. Kadang-kadang merefleksikan ini bahkan memiliki pesan lebih dari satu orang pembicara. Saat merefleksikannya tidak ringkas, rangkaian pemikiran dari pembicara bisa keluar jalur. Pendengar yang yanik akan belajar untuk menyingkat responnya.

Kedua, merefleksikan yang efektif hanya menggambarkan inti dari pesan pembicaranya. Dia memotong detail-detail yang ada dalam percakapan dan berfokus pada inti permasalahan. Para pendengar yang baik mengembangkan pengertian yang menjadi inti dari pembicaraan dan menggambarannya dalam kata-kata. Dua puluh lima abad yang lalu, para filsuf Yunani Heraclitus mengatakan: “Dengarkan maknanya.”

Karakteristik lain dari merefleksikan adalah bahwa parafrase berfokus pada isi pesan si pembicara. Hal ini berkaitan dengan fakta atau gagasan daripada emosi yang diekspresikan si penyampai. Meskipun perbedaan jelas antara isi dan perasaannya dibuat-buat, merefleksikan hanya berfokus pada isi pesan.

Akhirnya, sebuah merefleksikan yang efektif dinyatakan dengan kata-kata dari si pendengar itu sendiri. Keterampilan ini melibatkan konsen pemahaman dari rekomendasi si pembicara. Pendengar perlu “masuk ke keterampilan lain” untuk sejenak dan melihat situasi dari sudut pandang si pembicara. Dari pemahaman pendengar kemudian dituliskan dalam ringkasan kata-katanya sendiri. Ada perbedaan yang sangat jelas terlihat antara meniru (mengulangi persis kata-kata si pembicara) dengan merefleksikan. Meniru biasanya menghambat percakapan, sementara merefleksikan, jika digunakan dengan tepat, dapat memberikan kontribusi besar terhadap komunikasi dengan orang lain.

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

1	Tema	:	Merefleksikan
2	Judul Kegiatan	:	Berdebat yuk
3	Bidang Bimbingan	:	Bimbingan pribadi-sosial
4	Kompetensi	:	Pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal.
5	Tujuan	:	Peserta didik mampu mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dalam aspek merefleksikan
6	Indikator	:	Kemampuan merefleksikan percakapan dari beberapa aspek yang diutarakan
7	Jenis Layanan	:	Bimbingan klasikal
8	Fungsi Pelayanan	:	Informatif dan developmental
9	Bahan dan Alat	:	meja, kursi, kertas, dan ballpoint
10	Media	:	Papan tulis dan spidol
11	Materi	:	-
12	Tempat Penyelenggaraan	:	Ruangan kelas
13	Waktu	:	1 x 45 menit
14	Sasaran Layanan	:	Peserta Didik Kelas X
15	Semester	:	-
16	Jumlah peserta	:	38 orang
17	Langkah-langkah kegiatan	:	
	a. Eksperientasi	:	<p>1. Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik - Guru BK menjelaskan secara singkat maksud dan tujuan kegiatan <p>2. Tahap Transisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyiapkan alat-alat dan media yang diperlukan dalam kegiatan - Guru BK menyiapkan peserta didik untuk mengikuti kegiatan <p>3. Tahap Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyampaikan materi merefleksikan. - Guru BK menyampaikan suatu permasalahan yang akan diperdebatkan. - Kemudian peserta dibagi menjadi dua kelompok yang pro dan kontra terhadap permasalahan tersebut. - Setelah perdebatan pemanas, kemudian fasilitator menengahnya didiskusikan mengenai jalannya perdebatan tersebut serta bagaimana sebaiknya untuk menanggapi permasalahan tersebut. <p>4. Tahap Akhir: Guru BK menutup seluruh kegiatan dengan menyimpulkan kegiatan tersebut dan mengucapkan salam.</p>

	b. Identifikasi	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi pengalaman yang telah didapat ketika melakukan diskusi/permainan dengan kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai merefleksikan dalam suatu perdebatan? 2. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai merefleksikan? 3. Apa yang peserta didik rasakan sebelum melakukan kegiatan ini dan setelah melakukan kegiatan? 4. Usaha apa yang dilakukan peserta didik dalam merefleksikan?
	c. Analisis	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk menganalisis pengalaman mengenai waktu dan manajemen waktu pada diri sendiri. Akan ditanyakan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seberapa pentingkah merefleksikan bagi anda? 2. Bagaimana perasaan ketika anda tidak bisa merefleksikan?
	d. generalisasi	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menjelaskan kembali pengalaman dan perasaan peserta didik ketika berdiskusi dengan kelompok 2. Guru BK merangkum hasil dari pembahasan materi 3. Guru BK meminta peserta didik menyampaikan manfaat yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilaksanakan.
18	Evaluasi	:	
	a. Isi	:	Peserta didik memahami tentang materi dan makna permainan yang diberikan oleh pimatei
	b. Proses	:	Dalam proses kegiatan, diadakan evaluasi, yaitu kegiatan tersebut berhasil apabila kegiatan berjalan dengan lancar dan para peserta didik dapat mengikuti intruksi dari guru BK
	c. Hasil	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian hasil berkaitan dengan pemahaman peserta didik mengenai menejemen waktu, penilaian hasil dapat dilihat pada tahap Identifikasi dan analisis yang menanyakan langsung kepada peserta didik mengenai merefleksikan. 2. Peserta didik memahami pentingnya merefleksikan 3. Peserta didik mengetahui cara merefleksikan yang efektif.

19	Tindak lanjut	: 1. Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik, agar dapat merefleksikan percakapan dengan tepat 2. Mengadakan bimbingan kelompok 3. Melanjutkan bimbingan klasikal
20	Penyelenggara Layanan	: Guru BK/ Konselor

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

1	Tema	:	Merefleksikan
2	Judul Kegiatan	:	Merangkum
3	Bidang Bimbingan	:	Bimbingan pribadi
4	Kompetensi	:	Pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal.
5	Tujuan	:	Peserta didik mampu mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dalam aspek merefleksikan
6	Indikator	:	- Kemampuan untuk merangkum percakapan - Kemampuan untuk merefleksikan percakapan
7	Jenis Layanan	:	Bimbingan klasikal
8	Fungsi Pelayanan	:	Informatif
9	Bahan dan Alat	:	Meja, kursi, kertas, dan pensil
10	Media	:	Papan tulis dan spidol
11	Materi	:	-
12	Tempat Penyelenggaraan	:	Ruangan kelas
13	Waktu	:	1 x 45 menit
14	Sasaran Layanan	:	Peserta didik SMA kelas X
15	Semester	:	1
16	Jumlah peserta	:	Seluruh peserta didik
17	Langkah-langkah kegiatan	:	
	a. Eksperientasi	:	<p>1. Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik - Guru BK menjelaskan secara singkat maksud dan tujuan kegiatan <p>2. Tahap Transisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyiapkan alat-alat dan media yang diperlukan dalam kegiatan - Guru BK menyiapkan peserta didik untuk mengikuti kegiatan <p>3. Tahap Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyampaikan materi mengenai merangkum - Salah satu peserta didik bercerita mengenai pengalaman hidup yang menyenangkan - Seluruh peserta didik mendengarkan dengan baik. - Peserta didik merangkum kembali cerita pada kertas, lalu menyampaikannya didepan kelas. - Guru BK mengakhiri kegiatan jika kegiatan sudah tidak efektif atau sudah menghasilkan suatu pemecahan masalah <p>4. Tahap Akhir: Guru BK menutup seluruh kegiatan dengan menyimpulkan kegiatan tersebut dan mengucapkan salam.</p>

	b. Identifikasi	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi pengalaman yang telah didapat ketika melakukan diskusi dengan teman.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai merangkum? 2. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai merangkum percakapan dengan baik? 3. Apa yang peserta didik rasakan sebelum melakukan kegiatan ini dan setelah melakukan kegiatan?
	c. Analisis	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk menganalisis pengalaman mengenai cara merangkum percakapan. Akan ditanyakan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seberapa sulitkah merangkum percakapan bagi anda? 2. Bagaimana perasaan anda ketika ada orang lain yang pandai merangkum percakapan? 3. Apa yang akan anda lakukan agar dapat merangkum percakapan dengan baik saat sedang berkomunikasi?
	d. generalisasi	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK merefleksikan kembali pengalaman dan perasaan peserta didik ketika berdiskusi. 2. Guru BK memberikan motivasi kepada peserta didik 3. Guru BK merangkum hasil dari pembahasan materi 4. Guru BK meminta peserta didik menyampaikan manfaat yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilaksanakan.
18	Evaluasi	:	
	a. Isi	:	Peserta didik memahami tentang materi yang diberikan oleh pematari
	b. Proses	:	Dalam proses kegiatan, diadakan evaluasi, yaitu kegiatan tersebut berhasil apabila kegiatan berjalan dengan lancar dan para peserta didik dapat mengikuti intruksi dari guru BK
	c. Hasil	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian hasil berkaitan dengan pemahaman peserta didik mengenai merangkum percakapan, penilaian hasil dapat dilihat pada tahap Identifikasi dan analisis yang menanyakan langsung kepada peserta didik mengenai merefleksikan percakapan 2. Peserta didik memahami merangkum percakapan dengan baik saat berkomunikasi

			3. Peserta didik mengetahui cara merangkum percakapan yang baik.
19	Tindak lanjut	:	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik, agar dapat menggunakan arah pandangan mata dengan baik dalam melakukan segala aktivitas dengan optimal. • Mengadakan bimbingan kelompok • Melanjutkan bimbingan klasikal
20	Penyelenggara Layanan	:	Guru BK/ Guru BK

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

1	Tema	:	Membuka dan menutup
2	Judul Kegiatan	:	Tips memulai percakapan
3	Bidang Bimbingan	:	Bimbingan pribadi-sosial
4	Kompetensi	:	Pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal
5	Tujuan	:	Peserta didik memiliki keterampilan untuk memulai percakapan dengan orang lain
6	Indikator	:	Keterampilan untuk memulai percakapan
7	Jenis Layanan	:	Bimbingan klasikal
8	Fungsi Pelayanan	:	Informatif dan developmental
9	Bahan dan Alat	:	Papan tulis, spidol, meja, kursi, kertas, pensil
10	Media	:	Proyektor, laptop/komputer
11	Materi	:	Pentingnya sebuah 'waktu'
12	Tempat Penyelenggaraan	:	Ruangan kelas
13	Waktu	:	1 x 45 menit
14	Sasaran Layanan	:	Peserta didik SMA kelas X
15	Smester	:	1
16	Jumlah peserta	:	Peserta didik kelas X
17	Langkah-langkah kegiatan	:	
	a. Eksperientasi	:	<p>1. Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengucapkan salam dan menyapa siswa - Guru BK menjelaskan secara singkat maksud dan tujuan kegiatan <p>2. Tahap Transisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyiapkan alat-alat dan media yang diperlukan dalam kegiatan - Guru BK menyiapkan siswa untuk mengikuti kegiatan <p>3. Tahap Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyampaikan materi mengenai tips memulai percakapan - Guru BK membagi siswa ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 10 orang konseli. masing-masing kelompok memiliki tugas untuk mendiskusikan materi yang disampaikan - Siswa menuliskan hasil diskusinya ke dalam kertas <p>4. Tahap Akhir: Guru BK menutup seluruh kegiatan dengan menyimpulkan kegiatan tersebut dan mengucapkan salam.</p>

	b. Identifikasi	:	<p>Guru BK mengajak siswa untuk mengidentifikasi pengalaman yang telah didapat ketika melakukan diskusi dengan kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana tanggapan siswa mengenai makna percakapan? 2. Apa yang siswa rasakan sebelum melakukan kegiatan ini dan setelah melakukan kegiatan? 3. Usaha apa yang dilakukan kelompok ketika akan memulai percakapan?
	c. Analisis	:	<p>Guru BK mengajak siswa untuk menganalisis pengalaman mengenai tips memulai percakapan. Akan ditanyakan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seberapa pentingkah memulai percakapan bagi anda? 2. Bagaimana perasaan ketika anda malu untuk memulai percakapan? 3. Apa yang akan anda lakukan agar anda tidak malu untuk memulai percakapan?
	d. generalisasi	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK merefleksikan kembali pengalaman dan perasaan siswa ketika berdiskusi dengan kelompok 2. Guru BK memberikan motivasi bahwa kerjasama yang baik dalam kelompok akan menimbulkan hasil yang baik pula 3. Guru BK merangkum hasil dari pembahasan materi 4. Guru BK meminta siswa menyampaikan manfaat yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilaksanakan.
18	Evaluasi	:	
	a. Isi	:	Siswa memahami tentang materi dan makna permainan yang diberikan oleh pematei
	b. Proses	:	Dalam proses kegiatan, diadakan evaluasi, yaitu kegiatan tersebut berhasil apabila kegiatan berjalan dengan lancar dan para siswa dapat mengikuti intruksi dari guru BK
	c. Hasil	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian hasil berkaitan dengan pemahaman siswa mengenai tips memulai percakapan, penilaian hasil dapat dilihat pada tahap Identifikasi dan analisis yang menanyakan langsung kepada siswa mengenai tips memulai percakapan 2. Siswa memahami pentingnya berkomunikasi 3. Siswa mengetahui tips memulai percakapan.

19	Tindak lanjut	:	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberikan penguatan kepada siswa, agar dapat memulai percakapan dalam melakukan segala aktivitas dengan optimal. • Mengadakan bimbingan kelompok • Melanjutkan bimbingan klasikal
20	Penyelenggara Layanan	:	Guru BK/ Konselor

TIPS MEMULAI PERCAKAPAN

Pernahkah Anda duduk berdua dalam satu meja dengan orang asing, dan tak tahu harus berkata apa? Atau Anda pernah menunggu di satu ruangan yang sama dengan satu orang lainnya, dalam suasana hening, dan tak tahu harus membicarakan apa untuk memecah kesunyian? Bagaimana caranya memulai percakapan dengan mereka agar Anda sukses dalam pekerjaan?

Kadang kala, memulai satu pembicaraan dengan orang yang tidak dikenal memang tak mudah. Bisa jadi, saking sibuknya mencari topik pembicaraan, Anda malah jadi gugup dan tak sanggup berkata apa-apa. Jika ini yang terjadi, berarti Anda harus menyiapkan strategi khusus untuk bisa memulai percakapan dengan orang asing. Karena bisa jadi, orang tersebut akan membuka kesempatan atau peluang besar bagi karier Anda.

Mulai dari hal kecil Jika Anda berada dalam situasi yang mengharuskan Anda berbincang dengan seseorang yang tak Anda kenal, jangan berpikir bahwa hal tersebut adalah hal yang berat. Cobalah menganggapnya sebagai suatu kesempatan untuk mendapatkan teman, pengetahuan, dan pengalaman baru. Anda juga tak perlu gugup, cukup jadi diri sendiri saja.

Karena itulah, konsultan kepribadian dan bisnis Sue Thompson menyarankan agar Anda membicarakan topik pembicaraan, mulailah mengingat hal atau kegiatan yang pernah Anda lakukan akhir-akhir ini atau yang akan Anda lakukan beberapa bulan kedepan. Misalnya saja saat Anda liburan ke suatu tempat, pergi ke sebuah pameran besar, atau kegiatan lainnya yang kemungkinan besar juga dilakukan olehnya.

Percakapan timbal-balik akan membuat perbincangan lebih menyenangkan dan tidak monoton. "Ajukan pertanyaan terbuka dengan kata-kata siapa, apa, dimana, atau kapan. Pertanyaan seperti ini lebih baik daripada Anda mengajukan pertanyaan yang bisa dijawab dengan kata singkat "ya" atau "tidak". Anda juga bisa membahas soal hobi atau hal yang sedang hangat dibicarakan. Hati-hati dalam memilih topik yang terakhir. Perhatikan dulu

apakah topik tersebut tidak kontroversial atau menyinggung perasaannya. Anda bisa memulai percakapan dari banyak topik tersebut dan dari situlah pembicaraan akan mengalir lancar.

Yang pasti, dengan berani membuka percakapan, artinya Anda sudah membuka jalan sebuah hubungan. Hubungan dengan orang lain, baik yang berhubungan langsung dengan pekerjaan Anda maupun yang tidak, nantinya akan membantu Anda dalam membangun karier Anda. Intinya, menjalin hubungan yang baik dengan setiap orang akan menyelamatkan karier Anda.

Seringkali kita menemui hambatan dalam memulai percakapan dengan orang yang belum kita kenal. Kita seringkali merasa "takut mengatakan sesuatu yang terlalu sepele, atau sesuatu yang rasanya tidak layak dinyatakan" Kita memiliki gambaran mental yang palsu tentang apa yang diharapkan orang lain terhadap diri kita. Berikut. 4 tips untuk memulai percakapan :

1. Berhentilah berusaha menjadi orang yang sempurna. Tidak ada seorang pun yang cemerlang setiap saat. Kita tidak dapat mengeluarkan kata kata bijaksana dari otak kita dengan berpikir. Hal hal tersebut akan keluar secara spontan ketika kita merasa rileks dengan diri sendiri.

2. Buatlah percakapan kecil yang sederhana. Jangan memikirkan sesuatu yang hebat atau cerdas untuk memulai percakapan. Keluarkan saja komentar tentang segala hal yang terjadi di sekitar Anda, atau ajukan pertanyaan. Tidak usah takut kalau dianggap bodoh dengan komentar Anda, yang penting mulai percakapan. Misalnya : "Wah, akhirnya kita jadi berangkat juga ya." "Mau kemana ?" "Maaf, kira-kira nanti kita tiba di tujuan jam berapa ya?"

3. Buatlah oranglain untuk berbicara tentang dirinya sendiri.

Anda berasal dari mana ? Anda saat ini menegerjakan bisnis apa ? Saat ini, berapa anak Anda? Anda tinggal dimana ? Semua pertanyaan ini dapat memecahkan kebuntuan dalam percakapan. Dan pertanyaan tersebut menunjukkan ketertarikan Anda terhadap dirinya. Secara tidak langsung, Anda telah membuat dia berbicara mengenai topik yang sangat dikuasainya, yaitu dirinya sendiri.

4. Tunjukkan bahwa Anda sangat tertarik dengan topik pembicaraannya, dengan mengajukan pertanyaan. Ketika orang lain mengatakan kalau memiliki tanah 3 hektar, Anda jangan katakan, wah kalau saya punya 5 hektar, walaupun kenyataannya memang benar. Akan lebih baik kalau Anda katakan, "Wah, hebat sekali, lokasi tanahnya dimana?, sekarang dimanfaatkan untuk apa ?."

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

1	Tema	:	Membuka dan menutup
2	Judul Kegiatan	:	Tips mengakhiri percakapan dengan sopan
3	Bidang Bimbingan	:	Bimbingan pribadi-sosial
4	Kompetensi	:	Pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal
5	Tujuan	:	Peserta didik memiliki keterampilan untuk mengakhiri percakapan dengan orang lain
6	Indikator	:	Keterampilan untuk mengakhiri percakapan
7	Jenis Layanan	:	Bimbingan klasikal
8	Fungsi Pelayanan	:	Informatif dan developmental
9	Bahan dan Alat	:	Papan tulis, spidol, meja, kursi, kertas, pensil
10	Media	:	Proyektor, laptop/komputer
11	Materi	:	Tips mengakhiri percakapan dengan sopan
12	Tempat Penyelenggaraan	:	Ruangan kelas
13	Waktu	:	1 x 45 menit
14	Sasaran Layanan	:	Peserta didik SMA Kelas X
15	Semester	:	1
16	Jumlah peserta	:	Peserta didik dalam kelas
17	Langkah-langkah kegiatan	:	
	a. Eksperientasi	:	<p>1. Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik - Guru BK menjelaskan secara singkat maksud dan tujuan kegiatan <p>2. Tahap Transisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyiapkan alat-alat dan media yang diperlukan dalam kegiatan - Guru BK menyiapkan peserta didik untuk mengikuti kegiatan <p>3. Tahap Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyampaikan materi mengenai tips mengakhiri percakapan dengan sopan - Guru BK menunjuk salah satu peserta didik supaya bertindak sebagai moderator dan pemimpin jalannya diskusi/debat. - Peserta didik diminta untuk berdiskusi dan debat dengan teman yang lain mengenai materi tersebut. - Peserta didik menuliskan hasil diskusinya ke dalam kertas - Guru BK mengakhiri kegiatan jika kegiatan sudah tidak efektif atau sudah menghasilkan suatu pemecahan masalah

			<p>4. Tahap Akhir: Guru BK menutup seluruh kegiatan dengan menyimpulkan kegiatan tersebut dan mengucapkan salam.</p>
	b. Identifikasi	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi pengalaman yang telah didapat ketika melakukan diskusi dengan kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai makna percakapan? 2. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai makna mengakhiri percakapan? 3. Apa yang peserta didik rasakan sebelum melakukan kegiatan ini dan setelah melakukan kegiatan? 4. Usaha apa yang dilakukan kelompok ketika akan mengakhiri percakapan?
	c. Analisis	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk menganalisis pengalaman mengenai tips mengakhiri percakapan dengan sopan. Akan ditanyakan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seberapa pentingkah mengakhiri percakapan bagi anda? 2. Bagaimana perasaan ketika anda malu untuk mengakhiri percakapan? 3. Apa yang akan anda lakukan agar anda tidak malu untuk mengakhiri percakapan?
	d. generalisasi	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK merefleksikan kembali pengalaman dan perasaan peserta didik ketika berdiskusi dengan kelompok 2. Guru BK memberikan motivasi bahwa kerjasama yang baik dalam kelompok akan menimbulkan hasil yang baik pula 3. Guru BK merangkum hasil dari pembahasan materi 4. Guru BK meminta peserta didik menyampaikan manfaat yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilaksanakan.
18	Evaluasi	:	
	a. Isi	:	<p>Peserta didik memahami tentang materi dan makna permainan yang diberikan oleh pemateri</p>
	b. Proses	:	<p>Dalam proses kegiatan, diadakan evaluasi, yaitu kegiatan tersebut berhasil apabila kegiatan berjalan dengan lancar dan para peserta didik dapat mengikuti intruksi dari guru BK</p>
	c. Hasil	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian hasil berkaitan dengan pemahaman peserta didik mengenai tips mengakhiri percakapan dengan sopan, penilaian hasil dapat dilihat pada tahap Identifikasi dan analisis yang menanyakan

			<p>langsung kepada peserta didik mengenai tips memulai percakapan</p> <p>2. Peserta didik memahami pentingnya berkomunikasi</p> <p>3. Peserta didik mengetahui tips mengakhiri percakapan dengan sopan.</p>
19	Tindak lanjut	:	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik, agar dapat mengakhiri percakapan dalam melakukan segala aktivitas dengan optimal. • Mengadakan bimbingan kelompok • Melanjutkan bimbingan klasikal
20	Penyelenggara Layanan	:	Guru BK/ Konselor

TIPS MENGAKHIRI PERCAKAPAN DENGAN SOPAN

Anda pernah terjebak dalam pembicaraan yang membosankan dan pada akhirnya merasa canggung untuk mengakhirinya? Merasa canggung untuk mengakhiri percakapan ketika sedang berdiskusi atau bertemu dengan relasi kerap terjadi. Sebenarnya ada beberapa cara yang dapat membantu Anda untuk keluar dari situasi tersebut dengan sopan, misalnya beralasan harus mengangkat telepon, pergi ke kamar kecil, dan sebagainya.

Seperti dilansir The Grindstone, beberapa ahli dalam berkarir mengungkapkan cara terbaik yang dapat membantu Anda mengakhiri pembicaraan dengan orang lain.

1. Tetap Santai

Seorang ahli komunikasi yang juga pimpinan di Roshini Performance Group, Roshini Rajkumar mengatakan jika Anda tetap santai untuk berpamitan atau mengakhiri pembicaraan, maka semuanya akan berjalan dengan lancar tanpa perlu memberikan alasan mengapa Anda harus pergi dan mengakhiri pembicaraan tersebut.

2. Tunggu Adanya Jeda

Menurut Regina Barr, Pendiri dan CEO RedLadder, jika topik yang dibicarakan antara Anda dengan relasi sudah begitu membosankan, sebaiknya tunggu adanya jeda disela-sela pembicaraan tersebut. Saat jeda tersebut, Anda dapat mempunyai kesempatan untuk mengakhirinya dengan sopan tanpa harus memotong saat relasi Anda sedang berbicara. Misalnya dengan menjulurkan tangan untuk bersalaman sambil tersenyum dan mengatakan 'senang sekali bertemu dengan Anda, sampai ketemu lagi'.

3. Jujur

Seorang perekrut dari AccountSource, John Gouthro, Jr mengatakan Anda bisa saja langsung berkata jujur. Misalnya dengan mengatakan, "Maafkan saya. Saya tahu kita

seharusnya bicara lebih banyak. Ini kartu nama saya, sangat menyenangkan bertemu dengan Anda. Saya berharap bisa berbincang-bincang di lain waktu." Kalimat tersebut dapat membantu Anda terlepas dari situasi yang membuat Anda canggung. Hal ini sangat efektif karena selain jujur dan sederhana, relasi Anda pun akan mengerti bahwa pada Anda tengah sibuk dengan pekerjaan.

4. Mengatakan Ingin ke Toilet

Menurut pakar karir, Hector Cisneros, salah satu alasan untuk mengakhiri pembicaraan yang membosankan yaitu dengan mengatakan ingin ke toilet. Misalnya dengan berkata "Maaf, apakah Anda tahu di mana kamar kecil?" dengan begitu Anda dapat keluar dari perangkap pembicaraan yang membosankan tersebut.

6. Mengalihkan Perhatian ke Orang Lain

Rachel Dotson dari ZipRecruiter mengatakan untuk mengakhiri pembicaraan Anda bisa mencoba mengalihkan perhatiannya pada orang yang memang dia tuju. Misalnya dengan mencoba memperkenalkan dia pada orang yang memang dibutuhkannya. Sehingga di saat Anda sedang berbicara dengan relasi, kemudian merasa canggung untuk mengakhirinya, Anda dapat mengatakan, "sudah bertemu dengan rekan saya belum? Kalian harus bertemu, dia orang yang tepat. Ayo kita cari dia."

7. Memberikan Pujian

Memberikan pujian saat mengakhiri suatu percakapan juga dapat dilakukan. Sebagai contoh, "Saya suka pandangan Anda mengenai industri ini". Pujian yang baik dapat membuat relasi Anda senang sehingga Anda dapat mengakhiri pembicaraan tanpa ada perasaan tidak enak.

10. Menawarkan Bantuan

Menurut Alan Guinn, seorang Managing Director dan CEO dari Grup Konsultasi Guinn, sebelum memutuskan untuk mengakhiri suatu pembicaraan dengan relasi, sebaiknya Anda menawarkan bantuan. Misalnya dengan mengatakan "Beritahu saja, apa yang bisa saya bantu?". Kalimat tersebut membuat relasi Anda merasa dihargai

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

1	Tema	:	Pendengar yang aktif
2	Judul Kegiatan	:	Sambung menyambung
3	Bidang Bimbingan	:	Bimbingan pribadi-sosial
4	Kompetensi	:	Pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal
5	Tujuan	:	Peserta didik mampu mendengarkan dan menangkap pesan yang disampaikan oleh orang lain dengan baik
6	Indikator	:	Kemampuan mendengarkan dan menangkap pesan
7	Jenis Layanan	:	Bimbingan Kelompok
8	Fungsi Pelayanan	:	Informatif dan developmental
9	Bahan dan Alat	:	Meja, kursi, kertas, pensil
10	Media	:	Papan tulis, spidol
11	Materi	:	Seni mendengarkan
12	Tempat Penyelenggaraan	:	Ruangan kelas
13	Waktu	:	1 x 45 menit
14	Sasaran Layanan	:	Peserta didik SMA kelas X
15	Smester	:	-
16	Jumlah peserta	:	Peserta didik Kelas X
17	Langkah-langkah kegiatan	:	
	a. Eksperientasi	:	<p>1. Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengucapkan salam dan menyapa siswa - Guru BK menjelaskan secara singkat maksud dan tujuan kegiatan <p>2. Tahap Transisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyiapkan alat-alat dan media yang diperlukan dalam kegiatan - Guru BK menyiapkan siswa untuk mengikuti kegiatan <p>3. Tahap Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyampaikan materi mengenai seni mendengarkan - Guru BK membagi siswa ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 10 orang konseli. Masing-masing kelompok berbaris. - Guru BK meminta tiap anggota kelompok untuk menutup telinga sebelum mendapat giliran mendapat pesan. - Guru BK menunjuk pemimpin kelompok dari masing-masing kelompok untuk memberikan sebuah pesan yaitu (Buru-Buru Borong Barang Biru Baru, Baru Borong Bentar, Barang-Barang Bubar) yang akan disampaikan kepada anggotanya

		<ul style="list-style-type: none"> - Kelompok diminta saling bergantian memberikan pesan kepada teman kelompoknyasampai barisan paling belakang - Guru BK menunjuk anggota perkelompok yang berada paling belakang untuk menyampaikan pesan yang telah ia dapatkan - Guru BK mengakhiri kegiatan jika kegiatan sudah tidak efektif atau sudah menghasilkan suatu pemecahan masalah. <p>4. Tahap Akhir: Guru BK menutup seluruh kegiatan dengan menyimpulkan kegiatan tersebut dan mengucapkan salam.</p>
	b. Identifikasi	<p>Guru BK mengajak siswa untuk mengidentifikasi pengalaman yang telah didapat ketika melakukan diskusi/permainan dengan kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana tanggapan siswa mengenai makna mendengarkan? 2. Bagaimana tanggapan siswa mengenai menangkap pesan dengan baik? 3. Apa yang siswa rasakan sebelum melakukan kegiatan ini dan setelah melakukan kegiatan? 4. Usaha apa yang dilakukan kelompok dalam menangkap pesan?
	c. Analisis	<p>Guru BK mengajak siswa untuk menganalisis pengalaman mengenai mendengarkan dan menangkap pesan. Akan ditanyakan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seberapa sulitkah menangkap pesan bagi anda? 2. Bagaimana perasaan ketika anda tidak bisa menangkap pesan dengan baik? 3. Apa yang akan anda lakukan agar dapat mendengarkan pesan dengan baik? 4. Apa yang anda lakukan agar dapat menangkap pesan dengan baik?
	d. generalisasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK merefleksikan kembali pengalaman dan perasaan siswa ketika berdiskusi dengan kelompok 2. Guru BK memberikan motivasi bahwa kerjasama yang baik dalam kelompok akan menimbulkan hasil yang baik pula 3. Guru BK merangkum hasil dari pembahasan materi 4. Guru BK meminta siswa menyampaikan manfaat yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilaksanakan.

18	Evaluasi	:	
	a. Isi	:	Siswa memahami tentang materi dan makna permainan yang diberikan oleh pematei
	b. Proses	:	Dalam proses kegiatan, diadakan evaluasi, yaitu kegiatan tersebut berhasil apabila kegiatan berjalan dengan lancar dan para siswa dapat mengikuti intruksi dari guru BK
	c. Hasil	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian hasil berkaitan dengan pemahaman siswa mengenai mendengarkan dan menangkap pesan, penilaian hasil dapat dilihat pada tahap Identifikasi dan analisis yang menanyakan langsung kepada siswa mengenai mendengarkan dan menangkap pesan 2. Siswa memahamipentingnya mendengarkan dan menangkap pesan dengan baik 3. Siswa mengetahui cara mendengarkan dan menangkap pesan.
19	Tindak lanjut	:	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberikan penguatan kepada siswa, agar dapat mendengarkan dan menangkap pesan dalam melakukan segala aktivitas dengan optimal. • Mengadakan bimbingan kelompok • Melanjutkan bimbingan klasikal
20	Penyelenggara Layanan	:	Guru BK/ Guru BK

Seni Mendengarkan

Kita semua dapat mendengar, tetapi berapa banyak yang benar benar berusaha mendengarkan? ada beberapa kendala yang menghalangi kita dalam memahami orang lain. Perhatian kita mudah dialihkan oleh suara bising diluar, oleh sikap kita terhadap cara bicara orang atau penampilannya, atau karena prasangka kita sendiri terhdap apa yang akan dikatakan.

Yang tak kalah penting adalah kemampuan mendengarkan orang lain. Seorang pendengar yang baik bisa dipastikan memiliki banyak teman. Tatap mata lawan bicara Anda saat mereka berbicara, dan dengarkan baik-baik. Bahasa tubuh Anda juga sangat berperan. Orang akan tahu, apakah Anda memang mendengarkan dengan seksama atau pura-pura mendengar. Tawarkan pemecahan masalah atau ide baru yang orisinil, tanpa membuat penilaian pada mereka. Mengembangkan kemampuan mendengar akan membuat Anda menjadi orang yang dibutuhkan orang-orang di sekitar Anda

Ketidak mampuan kita dalam mendengarkan dapat juga sebagai akibat dari adanya 'saringan' - tidak ingin mendengar hal hal yang menentang pandangan kita sendiri. Dan hal itu seringkali juga karena keasyikan kita dengan diri sendiri dalam menyiapkan jawaban jawaban dan argument, sehingga kita tidak mendengarkan apa yang sedang dikatakan. Kita lebih sering menunggu saat yang tepat untuk menyela dari pada menjawab; masuk dan membawa masalah kita sendiri.

a. Mengatasi Rintangan

Untuk memahami sudut pandang mereka, ada nasehat : ' pakailah sepatu mereka ' Mendengarkan yang baik adalah kepandaian melihat dari sudut pandang orang lain.

Untuk menggunakan gaya manapun, Anda harus belajar mendengarkan dengan mau menerima – tanpa harus menyetujui. Semakin Anda mendengarkan, semakin banyak Anda belajar dan semakin baik kemampuan Anda menilai gaya orang dalam mempengaruhi, dan menentukan gaya Anda sendiri yang sesuai dengan situasi.

b. Mendengarkan yang Tak Diucapkan

Bahasa tubuh seringkali merupakan ukuran yang lebih tepat terhadap suasana hati seseorang dari pada kata kata yang diucapkannya. Untuk memahami bahasa tubuh diperlukan pengamatan yang cermat dan banyak latihan. Jangan cepat menilai isyarat yang Anda lihat. Contohnya, muka merah tidak mesti menandakan rasa malu ; dapat saja marah atau frustrasi.

Bahasa tubuh bagi tiap pribadi berbeda beda. Kita perlu waktu untuk belajar mengenal bahasa tubuh yang dikomunikasikan orang. Cobalah catat bagaimana sikap sikap tubuh orang dalam situasi tegang. Bagaimana cara berdiri rekan Anda ketika menceritakan keberhasilannya? Apakah mereka bertumpu pada satu kaki? Bagaimana sikap tangannya? Lain kali Anda melihat bahasa tubuh yang sama pada orang itu. Anda sudah mengetahui suasana hatinya sebelum ia mengata -kan apa apa. Yang perlu diperhatikan dalam membaca tubuh adalah sikap dan gerak tubuh; perubahan pada bibir, raut muka, nafas, nada suara dan otot otot disekitar mata, mulut dan dahi.

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

1	Tema	:	Pendengar yang baik
2	Judul Kegiatan	:	Dengar dan katakan
3	Bidang Bimbingan	:	Bimbingan pribadi-sosial
4	Kompetensi	:	Pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal
5	Tujuan	:	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik mengetahui cara mendengar efektif - Peserta didik memiliki keterampilan berkomunikasi dalam suatu relasi untuk memperoleh kesuksesan pada hasil yang dicapai
6	Indikator	:	Kemampuan mendengarkan dan menangkap pesan
7	Jenis Layanan	:	Bimbingan klasikal
8	Fungsi Pelayanan	:	Informatif dan developmental
9	Bahan dan Alat	:	Papan tulis, spidol, meja, kursi, kertas, pensil
10	Media	:	Laptop, speaker, musik
11	Materi	:	-
12	Tempat Penyelenggaraan	:	Ruangan kelas
13	Waktu	:	1 x 45 menit
14	Sasaran Layanan	:	Peserta didik SMA kelas X
15	Semester	:	-
16	Jumlah peserta	:	38 orang
17	Langkah-langkah kegiatan	:	
	a. Eksperientasi	:	<p>1. Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik - Guru BK menjelaskan secara singkat maksud dan tujuan kegiatan <p>2. Tahap Transisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyiapkan alat-alat dan media yang diperlukan dalam kegiatan - Guru BK menyiapkan peserta didik untuk mengikuti kegiatan <p>3. Tahap Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK membagikan kertas yang berisi kalimat lagu, namun dari kalimat tersebut terdapat bagian kata yang kosong. - Peserta didik mendengarkan lagu yang diberikan oleh Guru BK - Peserta didik melengkapi kalimat lagu yang kosong - Peserta didik diharapkan mengambil inti dari lagu tersebut - Peserta didik menyampaikan ulang inti lagu

			<p>tersebut menggunakan bahasa sendiri</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengakhiri kegiatan jika kegiatan sudah tidak efektif atau sudah menghasilkan suatu pemecahan masalah. <p>4. Tahap Akhir: Guru BK menutup seluruh kegiatan dengan menyimpulkan kegiatan tersebut dan mengucapkan salam.</p>
	b. Identifikasi	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi pengalaman yang telah didapat ketika kegiatan tadi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai makna mendengarkan? 2. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai komunikasi? 3. Apa yang peserta didik rasakan sebelum melakukan kegiatan ini dan setelah melakukan kegiatan? 4. Cara apa yang paling efektif bagi siswa untuk dapat berkomunikasi dengan baik?
	c. Analisis	:	<p>Guru BK mengajak peserta didik untuk menganalisis pengalaman mengenai mendengarkan. Akan ditanyakan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seberapa sulitkah mendengarkan bagi anda? 2. Bagaimana perasaan ketika anda tidak bisa menangkap pesan dengan baik? 3. Apa yang akan anda lakukan agar dapat mendengarkan pesan dengan baik? 4. Apa yang anda lakukan agar dapat menangkap pesan dengan baik?
	d. generalisasi	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK merefleksikan kembali pengalaman dan perasaan peserta didik ketika berdiskusi 2. Guru BK merangkum hasil dari pembahasan materi 3. Guru BK meminta peserta didik menyampaikan manfaat yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilaksanakan.
18	Evaluasi	:	
	a. Isi	:	<p>Peserta didik memahami tentang materi dan makna simulasi yang diberikan oleh pemateri</p>
	b. Proses	:	<p>Dalam proses kegiatan, diadakan evaluasi, yaitu kegiatan tersebut berhasil apabila kegiatan berjalan dengan lancar dan para peserta didik dapat mengikuti intruksi dari guru BK</p>
	c. Hasil	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian hasil berkaitan dengan pemahaman peserta didik mengenai mendengarkan, penilaian hasil dapat dilihat pada tahap Identifikasi dan analisis yang

			<p>menanyakan langsung kepada peserta didik mengenai mendengarkan</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Peserta didik memahami pentingnya mendengarkan. 3. Peserta didik mengetahui cara mendengarkan dengan baik 4. Peserta didik dapat lebih jeli dalam menangkap sebuah makna untuk dapat disampaikan kembali.
19	Tindak lanjut	:	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik, agar dapat mendengarkan dan menangkap pesan dalam melakukan segala aktivitas dengan optimal. • Mengadakan bimbingan kelompok • Melanjutkan bimbingan klasikal
20	Penyelenggara Layanan	:	Guru BK/ Guru BK

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

1	Tema	:	Keterbukaan diri
2	Judul Kegiatan	:	Membuka diri siapa takut !
3	Bidang Bimbingan	:	Bimbingan pribadi-sosial
4	Kompetensi	:	Pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal.
5	Tujuan	:	Peserta didik mampu terbuka mengenai diri sendiri kepada orang lain
6	Indikator	:	Kemampuan untuk berbagi informasi diri sendiri kepada orang lain
7	Jenis Layanan	:	Bimbingan klasikal
8	Fungsi Pelayanan	:	Informatif dan developmental
9	Bahan dan Alat	:	Papan tulis, spidol, meja, kursi, kertas, pensil
10	Media	:	-
11	Materi	:	Membuka diri siapa takut
12	Tempat Penyelenggaraan	:	Ruangan kelas
13	Waktu	:	1 x 45 menit
14	Sasaran Layanan	:	Peserta didik SMA kelas X
15	Semester	:	-
16	Jumlah peserta	:	Peserta didik Kelas X
17	Langkah-langkah kegiatan	:	
	a. Eksperientasi	:	<p>1. Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik - Guru BK menjelaskan secara singkat maksud dan tujuan kegiatan <p>2. Tahap Transisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyiapkan alat-alat dan media yang diperlukan dalam kegiatan - Guru BK menyiapkan peserta didik untuk mengikuti kegiatan <p>3. Tahap Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK memberikan materi mengenai membuka diri - Guru BK memberikan selebar kertas yang berisi 2 kotak kosong. - Peserta didik harus mengisikan kotak kosong sebelah kiri untuk “sikap yang diketahui orang lain”, dan kotak sebelah kanan “sikap yang tidak boleh diketahui orang lain” pada lembar kertas.

		<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik mengevaluasi jawaban sendiri, apakah lebih banyak mengisi di kotak kiri atau kanan - Peserta didik diminta untuk berdiskusi mengenai materi membuka diri. - Guru BK mengakhiri kegiatan jika kegiatan sudah tidak efektif atau sudah menghasilkan suatu pemecahan masalah. <p>4. Tahap Akhir: Guru BK menutup seluruh kegiatan dengan menyimpulkan kegiatan tersebut dan mengucapkan salam.</p>
	b. Identifikasi	<p>: Guru BK mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi pengalaman yang telah didapat ketika melakukan diskusi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai makna membuka diri? 2. Apa yang peserta didik rasakan sebelum melakukan kegiatan ini dan setelah melakukan kegiatan? 3. Usaha apa yang dilakukan peserta didik agar mampu membuka diri kepada orang lain?
	c. Analisis	<p>: Guru BK mengajak peserta didik untuk menganalisis pengalaman mengenai membuka diri. Akan ditanyakan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seberapa sulitkah membuka diri bagi anda? 2. Bagaimana perasaan ketika anda terpaksa membuka diri? 3. Bagaimana perasaan anda jika bertemu orang yang pandai membuka diri? 4. Apa yang akan anda lakukan agar dapat membuka diri?
	d. generalisasi	<p>: </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK merefleksikan kembali pengalaman dan perasaan peserta didik ketika berdiskusi 2. Guru BK memberikan motivasi bahwa berdiskusi dengan baik akan menimbulkan hasil yang baik pula 3. Guru BK merangkum hasil dari pembahasan materi

			4. Guru BK meminta peserta didik menyampaikan manfaat yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilaksanakan.
18	Evaluasi	:	
	a. Isi	:	Peserta didik memahami tentang materi dan makna simulasi yang diberikan oleh pemateri
	b. Proses	:	Dalam proses kegiatan, diadakan evaluasi, yaitu kegiatan tersebut berhasil apabila kegiatan berjalan dengan lancar dan para peserta didik dapat mengikuti intruksi dari guru BK
	c. Hasil	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian hasil berkaitan dengan pemahaman peserta didik mengenai membuka diri, penilaian hasil dapat dilihat pada tahap Identifikasi dan analisis yang menanyakan langsung kepada peserta didik mengenai membuka diri 2. Peserta didik memahami pentingnya membuka diri 3. Peserta didik mengetahui cara membuka diri
19	Tindak lanjut	:	<ul style="list-style-type: none"> • Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik, agar dapat membuka diri kepada orang lain dalam melakukan segala aktivitas dengan optimal. • Mengadakan bimbingan kelompok • Melanjutkan bimbingan klasikal
20	Penyelenggara Layanan	:	Guru BK/ Guru BK

MEMBUKA DIRI SIAPA TAKUT !

MEMBUKA diri terhadap orang lain (*self disclosure*) itu ibarat mata uang, memiliki dua sisi. Di satu sisi berarti memasuki hubungan yang lebih matang. Di sisi lain, terdapat risiko dicemooh dan dikhianati. Bagaimanapun, *self disclosure* merupakan isyarat berkembangnya hubungan yang sehat yang perlu dikelola.

Kadang-kadang kita dibuat kagum oleh seseorang yang dengan sangat terbuka dapat menceritakan apa saja yang ia pikirkan, rasakan, dan inginkan. Meskipun banyak kesulitan atau kekurangan, hidup seolah dirasa sebagai hal yang ringan, dan dilakoni tanpa beban. Kita dapat menjadi lebih nyaman berinteraksi dengan pribadi seperti itu. Karena ia terbuka, kita pun dapat menjadi lebih terbuka, dan akhirnya relasi berlangsung lebih akrab dan saling percaya.

Keterbukaan diri memiliki manfaat bagi masing-masing individu maupun bagi hubungan antara kedua pihak. Dengan membuka diri dan membalas keterbukaan diri orang lain, kita dapat meningkatkan komunikasi dan hubungan dengan orang lain. Secara rinci manfaatnya adalah:

- **Meringankan.** Berbagi dengan orang lain mengenai diri atau persoalan yang kita hadapi, dapat memberikan kondisi psikologis yang meringankan. Misalnya, cerita tentang ketidakmampuan menghadapi ujian atau berakhirnya hubungan dengan seseorang. Dengan membuka diri, kita memperoleh tambahan perspektif yang membantu diri sendiri melihat titik frustrasi dari sudut pandang orang lain.

- **Membantu validasi (menguji ketepatan) persepsi terhadap realita.** Dengan sudut pandang sendiri, kita mungkin cenderung menggunakan ukuran yang idealistis menurut diri sendiri. Bila kita mengomunikasikan hal tersebut dengan seseorang yang tepat kita tidak hanya mendapatkan persetujuan, tetapi juga informasi yang diperlukan untuk lebih memahami diri sendiri, yang kita perlukan agar memahami dunia secara lebih realistis.

- **Mengurangi tegangan dan stres.** Bila kita menghadapi ketegangan atau stres karena suatu hal, bila tidak diungkapkan akan berkembang menjadi eksplosif (mudah meledak). Sebaliknya, bila diungkapkan kepada orang lain, kita akan menemukan jalan keluar. Hal ini justru dapat membuat kita menjadi lebih dekat dengan orang lain dan menambah rasa nyaman pada saat itu maupun dalam relasi selanjutnya.

- **Meringankan fisik.** Terdapat keterkaitan antara pikiran dengan sistem tubuh kita. Adanya pengaruh positif pada pikiran (akibat pengungkapan diri), berakibat pada fisik. Berbagi atau mengungkapkan diri dengan orang lain, membuat stres kita berkurang, kecemasan berkurang, dan meredakan juga detak jantung dan tekanan darah. Dengan kata lain, pengungkapan diri dapat berpengaruh positif terhadap kesehatan fisik, selain emosi.

- **Alur komunikasi yang lebih jelas.** Dengan menunjukkan keinginan untuk membuka diri terhadap orang lain, dan menghargai pengungkapan diri orang lain, berarti kita meningkatkan kemampuan untuk memahami sudut pandang atau perspektif yang berbeda.

- **Mempererat hubungan.** Bila antarekan lebih saling mengenal satu sama lain, terjadi efek timbal balik: keterbukaan mengembangkan rasa senang yang semakin meningkatkan keterbukaan dan berakibat makin kuatnya rasa senang. Tanpa pengungkapan diri, tingkat keeratatan hubungan dan kepercayaan berada pada level rendah. Dengan keterbukaan dihasilkan kepercayaan, dan dengan kepercayaan dihasilkan kerja sama.

SATUAN KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN KONSELING

1	Tema	:	Keterbukaan diri
2	Judul Kegiatan	:	Mengetahui diri sendiri dan orang lain
3	Bidang Bimbingan	:	Bimbingan pribadi-sosial
4	Kompetensi	:	Pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal.
5	Tujuan	:	Peserta didik mampu terbuka mengenai diri sendiri kepada orang lain
6	Indikator	:	Kemampuan untuk berbagi informasi diri sendiri kepada orang lain
7	Jenis Layanan	:	Bimbingan Kelompok
8	Fungsi Pelayanan	:	Informatif dan developmental
9	Bahan dan Alat	:	Kertas dan Alat Tulis
10	Media	:	Papan Tulis dan spidol
11	Materi	:	-
12	Tempat Penyelenggaraan	:	Ruangan kelas
13	Waktu	:	1 x 45 menit
14	Sasaran Layanan	:	Peserta Didik Kelas X
15	Semester	:	-
16	Jumlah peserta	:	Seluruh peserta didik
17	Langkah-langkah kegiatan	:	
	a. Eksperientasi	:	<p>1. Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK mengucapkan salam dan menyapa peserta didik - Guru BK menjelaskan secara singkat maksud dan tujuan kegiatan <p>2. Tahap Transisi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyiapkan alat-alat dan media yang diperlukan dalam kegiatan - Guru BK menyiapkan peserta didik untuk mengikuti kegiatan <p>3. Tahap Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru BK menyampaikan materi Mengetahui diri dan orang lain itu menyenangkan - Guru BK membagi peserta didik ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 5 orang konseli. - Guru BK meminta kepada setiap peserta untuk memperknakan dirinya sendiri sebanyak mungkin terhadap orang lain yang bisa dicapainya dalam waktu 3 menit. - Kepada masing-masing kelompok ini diminta untuk mencatat sekurang-kurangnya 5 jenis sifat, atau identitas diri lainnya yang berbeda, yang mereka miliki (selama 2 menit), dengan catatan bahwa 3 hal yang berbeda tersebut tidak menyangkut

		<p>pekerjaan, seperti sama-sama bekerja sebagai guru, sama-sama anggota partai tertentu, dan menyangkut kepemilikan,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bagi kelompok yang merasa sudah selesai melaksanakan tugasnya, harus berteriak keras-keras: <i>Selesai tugas kami!</i>. - Masing-masing kelompok menyajikan hasil diskusinya, yaitu menyebutkan nama sesuatu yang sama-sama mereka miliki, dan nama anggotanya <p>4. Tahap Akhir: Guru BK menutup seluruh kegiatan dengan menyimpulkan kegiatan tersebut dan mengucapkan salam.</p>
	b. Ideifikasi	<p>: Guru BK mengajak peserta didik untuk mengidentifikasi pengalaman yang telah didapat ketika melakukan diskusi/permainan dengan kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai makna mengetahui diri sendiri dan orang lain? 2. Bagaimana tanggapan peserta didik mengenai mengetahui diri sendiri dan orang lain? 3. Apa yang peserta didik rasakan sebelum melakukan kegiatan ini dan setelah melakukan kegiatan?
	c. Analisis	<p>: Guru BK mengajak peserta didik untuk menganalisis pengalaman mengenai mengetahui diri sendiri dan orang lain. Akan ditanyakan pertanyaan-pertanyaan berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Seberapa pentingkah mengetahui diri sendiri dan orang lain bagi anda? 2. Bagaimana perasaan ketika anda tidak bisa mengetahui diri sendiri dan orang lain? 3. Apa yang akan anda lakukan agar anda dapat mengetahui diri sendiri dan orang lain dengan tepat ?
	d. generalisasi	<p>: </p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK merefleksikan kembali pengalaman dan perasaan peserta didik ketika berdiskusi dengan kelompok 2. Guru BK memberikan motivasi bahwa mengetahui diri sendiri dan orang lain itu bermanfaat 3. Guru BK merangkum hasil dari pembahasan materi 4. Guru BK meminta peserta didik menyampaikan manfaat yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilaksanakan.

18	Evaluasi	:	
	a. Isi	:	Peserta didik memahami tentang materi dan makna permainan yang diberikan oleh pemateri
	b. Proses	:	Dalam proses kegiatan, diadakan evaluasi, yaitu kegiatan tersebut berhasil apabila kegiatan berjalan dengan lancar dan para peserta didik dapat mengikuti intruksi dari guru BK
	c. Hasil	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian hasil berkaitan dengan pemahaman peserta didik mengenai mengenali diri sendiri dan orang lain, penilaian hasil dapat dilihat pada tahap Identifikasi dan analisis yang menanyakan langsung kepada peserta didik mengenai mengetahui diri sendiri dan orang lain. 2. Peserta didik memahami pentingnya mengetahui diri sendiri dan orang lain. 3. Peserta didik mengetahui cara mengetahui diri sendiri dan orang lain.
19	Tindak lanjut	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK memberikan penguatan kepada peserta didik, agar dapat mengenali diri sendiri dan orang lain. 2. Mengadakan bimbingan kelompok 3. Melanjutkan bimbingan klasikal
20	Penyelenggara Layanan	:	Guru BK/ Konselor

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya. 2012. *Aneka Ekspresi Wajah*. [Online] Tersedia di: <http://adityawikandaru.wordpress.com/2012/04/19/aneka-ekspresi-wajah/> (9 Desember 2012)
- Andi. 2012. Trik Mengakhiri Percakapan. [Online] Tersedia: <http://andi-techno.blogspot.com/2012/03/10-trik-mengakhiri-percakapan.html#.UMPC3OTckQk> (9 Desember 2012)
- Budiono. 2010. Mata dan komunikasi nonverbal. [Online] Tersedia di: <http://muhsinbudiono.wordpress.com/2012/09/21/mata-dan-komunikasi-non-verbal/> (9 Desember 2012)
- Farhan, Ahmad. 2011. Hal yang mengganggu komunikasi. [Online] Tersedia di: <http://blogfarhan.com/al-yang-mengganggu-komunikasi/> (9 Desember 2012)
- Nilam, widyarini. 2009. Membuka diri Siapa Takut. [Online] Tersedia di: <http://nasional.kompas.com/read/2009/01/01/04511962/membuka.diri.siapa.takut>
- NN. 2010. 16 Cara Menggunakan Bahasa Tubuh yang Baik. [Online] Tersedia di: <http://www.akuingsukses.com/16-cara-menggunakan-bahasa-tubuh-yang-baik/> (9 Desember 2012)
- Sudisman. 2009. *Tips Berkomunikasi Dengan Tatapan Mata*. [Online] Tersedia di: <http://tpbw.blogspot.com/2009/02/tips-berkomunikasi-dengan-tatapan-mata.html> (9 Desember 2012)
- Sutarmi, Elita. 2012. *Empat Keterampilan yang Merefleksi Listening*. [Online] Tersedia di: <http://elitasuratmi.wordpress.com/2012/05/02/empat-keterampilan-yang-merefleksi-listening/> (12 Desember 2012)
- _____. (2012). *Merefleksikan Percakapan*. [Online] Tersedia di: <http://dc231.4shared.com/doc/8WVZzYdF/preview.html> (12 Desember 2012)
- _____. (2011). *Bagaimana Memulai Percakapan Dengan Orang*. [Online] Tersedia di: <http://id.shvoong.com/lifestyle/family-and-relations/2023768-bagaimana-memulai-percakapan-dengan-orang/> (9 Desember 2012)



RIWAYAT HIDUP PENULIS



Vera Dwi Handayani lahir 3 September 1990 di Kota Bandung. Anak kedua dari tiga bersaudara dari pasangan Surkam dan Maryati. Ayah seorang Pegawai Negeri Sipil begitu pula dengan Ibu seorang Pegawai negeri Sipil yang bekerja dalam bidang keperawatan. Sejak tahun 1990 Vera Dwi Handayani tinggal di Bandung daerah Antapani. Memiliki seorang kakak bernama Indri Andriani dan seorang adik bernama Akbar Tri Sugiarto.

Pendidikan diawali dengan sekolah Taman Kanak-kanak Pelita 3 beralamat di Jl. Jakarta, dilanjutkan dengan mengikuti Sekolah Dasar Griba 27/1 di Jl. Cibatu Raya, untuk kemudian dilanjutkan pada Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 27 Bandung untuk mendapatkan ijazah SMP, selanjutnya untuk mendapatkan ijazah SMA Vera melanjutkan sekolah di SMA Negeri 23 Bandung. Dan pada tahun 2008 berhasil memasuki perguruan tinggi di Universitas Pendidikan Indonesia Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.