

BAB V

PELAYANAN BIMBINGAN PRIBADI DAN SOSIAL

Berikut ini di sajikan beberapa contoh kegiatan yang terkait dengan pelayanan bimbingan pribadi dan sosial.

LATIHAN 1: PENGEMBANGAN PRIBADI-SOSIAL

1. Topik Layanan : Bagaimana Anda Mampu Bertahan dan Mengatasi Kesulitan/ Tantangan Hidup.
2. Jenis Layanan : Pembelajaran.
3. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial, Belajar, Karier .
4. Waktu : 3 X 45 menit.

Tujuan Layanan

Setelah mengikuti kegiatan ini, diharapkan peserta:

- 1) Memahami makna kemampuan (*Aversity Qoutient* = *AQ*)
- 2) Memahami karakteristik orang-orang yang sukses karena tingginya kemampuan untuk bertahan menghadapi dan memecahkan tantangan-tantangan hidup.
- 3) Menyadari penyebab kegagalan dalam menghadapi kesulitan hidup adalah proses belajar salah (belajar menjadi tidak berdaya).
- 4) Mengenal sikap-sikap penting untuk membangun kemampuan menghadapi kesulitan/ tantangan hidup.

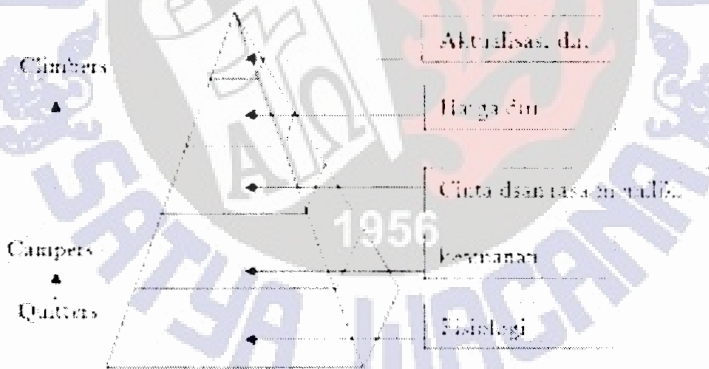
Uraian Materi

ADVERSITY QOUTIENT (AQ)

Kemampuan untuk Bertahan Mengatasi Kesulitan/Tantang Hidup

Penelitian menunjukkan bahwa selain *IQ* dan *EQ*, penentu keberhasilan seseorang dalam hidupnya adalah juga kemampuan *Adversity Qoutient (AQ)*. Apakah *Adversity Qoutient* itu? *Adversity Qoutient* adalah kemampuan seseorang untuk seberapa jauh dapat bertahan menghadapi kesulitan-kesulitan dan dapat mengatasi kesulitan-kesulitannya.

Semua kesulitan sesungguhnya merupakan kesempatan (peluang) bagi jiwa kita untuk tumbuh (John Gray)



Berikut ini akan dipaparkan lebih lanjut sari tulisan Paul G. Stoltz (2000) tentang *Adversity Qoutient* ini.

Ketika dihadapkan pada tantangan hidup, kebanyakan orang berhenti berusaha sebelum tenaga dan batas kemampuan yang teruji. Banyak orang yang mudah menyerah! Mengapa ada banyak orang yang berbakat (cerdas) namun gagal menunjukkan dan membuktikan potensi diri? Sebaliknya tidak sedikit orang yang hanya memiliki sepersekian saja

sumber daya (bakat dan kecerdasan) dan dengan kesempatan yang sama justru lebih unggul dan mempunyai prestasi melebihi yang diperkirakan. Manusia dilahirkan dengan dilengkapi satu dorongan inti manusiawi, yaitu dorongan untuk terus mendaki. Mendaki dalam arti luas adalah menggerakkan terus dan terus tujuan hidup ke depan. Misal: tujuan memperbaiki nilai rapor, menyelesaikan studi di SMA/Perguruan Tinggi, berwiraswasta yang sukses, menjadi pakar yang piawai, pengusaha yang berhasil, termasuk tujuan menjadi hamba yang dekat dengan Tuhan sehingga sukses dunia akhirat. Yang jelas orang yang sukses sama-sama memiliki dorongan yang mendalam/ kuat untuk berjuang, maju, meraih cita-cita dan mewujudkan impian. Inilah kekuatan yang disebut *Adversity* (*Adversity Qoutient*), kemampuan untuk mendaki kehidupan ini dan siap bertahan dalam memecahkan kesulitan-kesulitan yang mungkin muncul.

Tipe – tipe dalam Pendakian

Dalam perjalanan pendakian hidup ini banyak ditemui tipe-tipe manusia. Ada tiga tipe besar manusia, yaitu:

- 1) Tipe "*Quitters*" (orang – orang yang berhenti). Individu berhenti dan memilih tidak mendaki lagi, keluar, mundur dan menghindari kewajiban, tidak memanfaatkan peluang/ kesempatan yang ditawarkan dan diberikan Tuhan.
- 2) Tipe "*Campers*" (orang-orang yang berkemah). Individu giat mendaki tetapi di tengah perjalanan bosan, merasa cukup dan mengakhiri pendakian dengan mencari tempat nyaman untuk membangun tanda perkemahan kehidupan ini.
- 3) Tipe "*Climbers*" (para pendaki sejati/ orang-orang yang seumur hidup membaktikan diri pada pendakian menuju kehidupan sesungguhnya di hari akhir nanti).

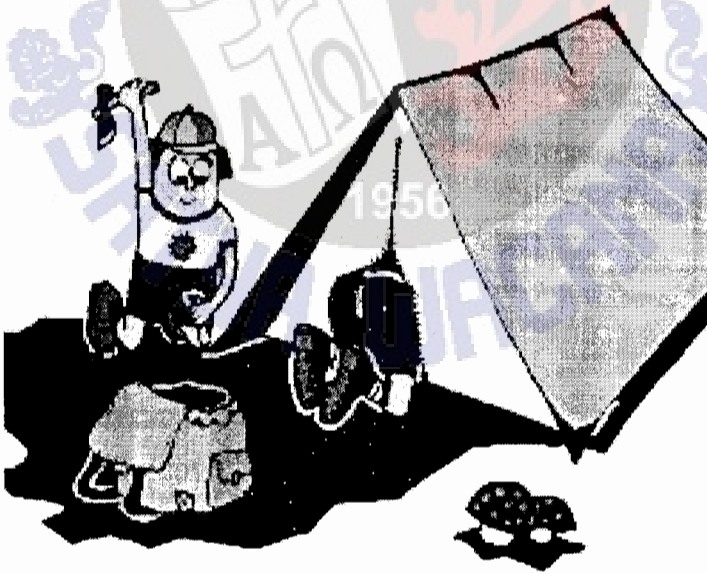
*Gaya Hidup Quitter,
Camper dan Climber*

- 1) *Quitter* (orang yang berhenti mendaki) memilih jalan hidup yang datar-datar dan mengambil yang lebih mudah saja. Ironisnya dengan cara itu, ia akan menderita pada saat yang memilukan adalah ketika ia menoleh ke belakang dan melihat bahwa ternyata kehidupannya tidak optimal, kurang bermakna, banyak peluang disia-siakan, sangat boros dalam waktu dan hidup. Akibatnya ia menjadi murung, sinis, pemarah, frustasi, menyalahkan semua orang di sekelilingnya dan membenci (iri hati) pada orang – orang yang terus mendaki kehidupan ini. “*Quitter*” mencari pelarian untuk menenangkan hati dan pikirannya meski semu belaka. Berlaku kiasan “Orang yang takut mati sesungguhnya tidak pernah benar-benar hidup.”



Gaya hidup quitter

- 2) Gaya hidup "*Campers*" (orang-orang yang berkemah). Pada mulanya kehidupannya penuh proses pendakian dan perjuangan, cukup jauh ia mendaki namun ia memilih berbelok membangun kemah di lereng gunung kehidupan. Karena lelah mendaki, menganggap prestasi ini sudah cukup. Ia senang dengan ilusinya sendiri tentang apa yang sudah ada, tidak menengok apa yang masih mungkin terjadi. Gaya hidup "*Campers*" memfokuskan energinya pada kegiatan "mengukir-ukir" perkemahan dan mengisinya dengan barang yang membuat nyaman. Ia melepaskan peluang untuk maju. "*Campers*" menciptakan semacam "penjara yang nyaman" sebuah tenda kehidupan yang terlalu enak untuk ditinggalkan. Contoh tipe "*Campers*" adalah orang-orang yang sudah memiliki pekerjaan bagus, gaji dan tunjangan yang layak, namun ia telah melepas masa-masa penuh gairah, belajar dan tumbuh, energi kreatif. Ia puas dan mencukupkan diri dan tidak mau mengembangkan diri/aktualisasi diri.



Gaya hidup Camper

3) Gaya Hidup "*Climbers*" (pendaki sejati)

Ia menjalani hidup secara lengkap, ia yakin bahwa langkah-langkah kecil saat ini akan membawa kemajuan dan manfaat jangka panjang. Pendaki sejati tidak lari dari tantangan dan kesulitan kehidupan. Kisah terkenal Thomas Edison, yang membutuhkan lebih dari 20 tahun dan 50.000 percobaan untuk menemukan baterai ringan, tahan lama, dan efisien sebagai catu daya mandiri. Seseorang pernah bertanya kepadanya "Mr. Edison, Anda telah gagal 50 kali apa yang membuat Anda tegar?" "Hasil!" jawab Edison. Edison seorang "*Climbers*" yakin akan hasil, ia optimistik. "*Climbers*" yakin bahwa segala hal bisa dan akan terlaksana meskipun orang lain bersikap negatif dan sudah memutuskan bahwa jalan ini tidak mungkin ditempuh lagi. Meski sesuatu belum pernah dilakukan orang, bukan berarti tidak bisa dikerjakan. Ingat Mahatma Gandhi? Ia tokoh spiritual India yang tanpa kekuasaan resmi, tetapi mampu menggalang kekuatan bangsanya untuk menggulingkan kolonial Inggris. "*Climber*" tak kenal kata berhenti dalam kamus hidupnya. Saat batu besar menghadang atau menemui jalan buntu, ia akan mencari jalan alternatif lain. Saat kelelahan atau jatuh ia berintrospeksi diri dan terus bertahan "*Climbers*" memiliki kematangan dan kebijaksanaan, dalam memutuskan strategi mundur sejenak dalam rangka bergerak lebih maju lagi. Kamus hidupnya adalah tumbuh dan terus tumbuh dan belajar seumur hidup.



Gaya hidup climber

Belajar Menjadi tidak Berdaya

Dikabarkan, para pegawai di semua jenjang di perusahaan di Amerika, merasa makin lama semakin tidak berdaya menghadapi tugas. Apapun yang dilakukan tidak akan membuat perbedaan dari sebelumnya. Perasaan tidak berdaya seperti ini apabila dibiarkan saja akan meluas menjadi perasaan putus asa. Mengapa banyak orang menyerah, putus asa atau gagal ketika dihadapkan kepada tantangan – tantangan hidup?

Salah satu jawabnya adalah temuan tentang adanya Rasa Ketidakberdayaan yang dipelajari Orang Belajar Menjadi Tidak Berdaya! Aneh Bukan?

Peristiwa tidak penting, tetapi respon terhadap peristiwa itu adalah segala – segalanya. (I Ching)

Penelitian tentang bagaimana seseorang berproses belajar menjadi tidak berdaya dalam menghadapi kesulitan dan tantangan hidupnya, telah banyak dilakukan. Sejumlah orang diberi teka – teki yang tidak dapat dipecahkan. Kelompok gagal ini belakangan menunjukkan kinerja prestasi yang buruk dibandingkan dengan kelompok yang diberi teka-teki yang bisa dipecahkan. Intinya adalah ketika orang dihadapkan pada kesulitan lalu gagal, maka akan merasa dan meyakini dirinya tak berdaya. Demikian, pada situasi kesulitan berikutnya pun terburu – buru meyakini dirinya akan tak berdaya.

Pada orang-orang itu terjadi proses yang salah, yaitu:

- 1) Menjadi tak berdaya.
- 2) Langsung menyerah.
- 3) Menerima saja penderitaan.
- 4) Tidak bereaksi dan pasrah.
- 5) Tidak mencoba untuk mengakhiri penderitaan.
- 6) Menanggap apa yang dilakukan tidak bermanfaat.

Perilaku – perilaku ini praktis menghancurkan dorongan untuk bertindak dan hilangnya kemampuan untuk mengendalikan peristiwa – peristiwa sulit.

Akibatnya Bisa Buruk dan Fatal

Orang – orang yang responnya buruk terhadap situasi – situasi sulit misalnya dengan langsung menyerah, tidak berdaya, ternyata menderita dalam segala segi kehidupannya.

Paul G. Stoltz dalam penelitiannya menemukan bahwa ketidakberdayaan yang telah dipelajari itu, mengurangi (merendahkan) kinerja prestasi, produktivitas, motivasi, energi, kemauan untuk belajar, perbaikan diri, keberanian mengambil resiko, kreativitas, kesehatan, vitalitas, keuletan, dan ketekunan. Ketidak berdayaan menciptakan orang – orang bertipe “*Campers* dan *Quitters*”.

Grace Ferrari telah meneliti isi siaran berita (media masa) lokal dan efeknya bagi masyarakat. Hasilnya, bahwa 71% isi berita menimbulkan sikap tak berdaya, misal seorang korban yang tak berdaya atas suatu tindak kriminal. Hanya 12% berupa berita yang menunjukkan orang-orang yang mampu mengatasi/ punya kendali atas situasi sulit yang dihadapi. Penelitian Seligman dkk. menunjukkan bahwa sikap tidak berdaya telah diajarkan kepada anak-anak sejak dini. Contohnya: orang tua yang maunya melakukan apa saja untuk anaknya, sehingga secara tidak sengaja, ia tidak memberi kesempatan kepada anaknya untuk belajar menghadapi tantangannya sendiri. Anak tidak punya pengalaman belajar menghadapi penderitaan dalam kesulitan hidup.

*Membangun Kemampuan
Menghadapi Kesulitan*

Sikap-sikap penting yang perlu dikembangkan dalam bertahan menghadapi kesulitan dan tantangan hidup antara lain:

1) Tahan Banting (*Hardiness*)

Penelitian menunjukkan bahwa orang yang tahan banting tidak terlalu menderita akibat negatif yang berasal dari kesulitan. Orang-orang yang tahan banting cenderung tidak terlalu menderita, dan walaupun menderita tidak terlalu lama. Sifat tahan banting merupakan peramal kesehatan dan kualitas kehidupan secara keseluruhan. Penelitian lain melaporkan bahwa sifat tahan banting dapat dibangun, ditingkatkan dan dipacu, misal dengan diberi latihan berupa tugas-tugas dan tanggung jawab tertentu.

2) Keuletan

Orang yang pernah didera berbagai penderitaan/kesulitan hidup dan mampu memecahkannya, dapat tumbuh menjadi orang-orang ulet. Ia terbukti memiliki karakteristik sebagai perencana, mampu menyelesaikan masalah dan bisa memanfaatkan peluang.

Kita semua dilahirkan dengan sejumlah keuletan. Baru setelah diuji, kita mengenali kekuatan batiniahnya (Kwesi M Fume).



Keuletan adalah kemampuan yang dapat dipelajari/ dibentuk. Orang yang semasa kanak-kanak sudah pernah menghadapi dan mengatasi kesulitan, atau menjadi lebih ulet dan hidupnya lebih baik, dibandingkan ia yang semasa kanak-kanaknya hidup lebih enak.

3) Efektivitas Diri

Keyakinan bahwa Anda menguasai kehidupan dan kemampuan Anda untuk menghadapi tantangan yang muncul disebut efektivitas diri. Penelitian Albert Bandura, menunjukkan bahwa orang yang memiliki rasa efektifitas diri, bisa bangkit kembali dari kegagalan. Ia berfokus pada bagaimana menghadapi sesuatu, bukannya mencemaskan apa jadinya nanti jika salah bertindak.

Kesuksesan sangat dipengaruhi oleh kemampuan Anda dalam mengendalikan atau menguasai kehidupan Anda sendiri.



Tugas Kelompok a 5 orang per Kelompok

Lengkapilah kolom berikut dengan mencermati makna materi di atas.

Tipe – Tipe Orang dalam Perjalanan Pendakikan Kehidupan		
No.	Tipe manusia	Ciri – ciri dan Gaya Hidupnya
1.	Tipe “Quitters”	
2.	Tipe “Campers”	
3.	Tipe “Climbers”	

Carilah tokoh – tokoh di dunia, seperti Gandhi dan Edison yang memiliki sifat dan gaya hidup “Climbers”.

No.	Nama Tokoh	Pengalaman Jatuh Bangun dalam Bertahan menghadapi Tantangan Hidupnya!

Belajar menjadi tidak berdaya, tanpa disadari banyak dialami orang termasuk diri Anda sendiri. Isilah kolom berikut dengan pengalaman Anda selama ini ketika menghadapi kesulitan dan tantangan hidup, baik di sekolah maupun di luar sekolah.

No.	Bentuk Kesulitan/Tantangan Hidup	Cara Anda Merespon/Menyikapi
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Tugas Individual (maksimum 2 halaman kuarto, 1,5 spasi)

Buatlah suatu tulisan/karangan ringan bertema:

“Kiat Sederhana Bertahan Menghadapi dan Mengatasi Kesulitan/ Tantangan Hidup sebagai Mahasiswa.”

I. LATIHAN 2: PENGEMBANGAN PRIBADI-SOSIAL

Identitas Diri: Mempelajari Diri Sendiri dan Menemukan “Siapakah Aku?”



Menemukan Diri

Definisi yang dipilih mengenai “Siapakah Aku?” sangat dangkal, kurang memberi gambaran jernih mengenai segi-segi yang esensial pada diri sendiri, padahal di dalam pikiran sudah ada definisi yang konkret, objektif dan dapat diverifikasi. Deskripsi tentang “Siapakah Aku?” dapat sejenak mengurangi kekaburan tidak dikenalnya diri sendiri yang sebenarnya, tetapi deskripsi itu pada akhirnya dapat mengakibatkan kebingungan.

Di masa kanak-kanak, individu cenderung merasa “Aku yaitu perilakuku.” Jika gagal, Aku jelek; jika sukses Aku baik. Lambat laun seraya bertumbuh-kembang, mulai menyadari perilaku individu sekedar refleksi/cerminan sesuatu yang lebih dalam, yaitu kebutuhan dan taraf seberapa menyadari kebutuhan pribadi. Namun, kebutuhan dan kesadaran akan kebutuhan itu dinamis karena keduanya pada gilirannya mencerminkan berbagai variasi kecenderungan dan pengalaman hidup.

Kesadaran diri berkembang selaras dengan bertambahnya pengalaman hidup, disamping itu kebutuhan juga berubah. Esensi diri sendiri yang terdalam yang menentukan apakah individu berkembang dan berubah atau akan tetap terperangkap dalam kesadaran dirinya yang sekarang. Tetapi apa esensi diri/ kepribadian seseorang? Cara bagaimana seseorang dapat menemukan esensi diri?

Cara mengenali esensi kepribadian yang pertama yaitu melalui "Puisi", yang diharapkan dapat membawa ke dalam pemahaman secara intuitif mengenai "Siapakah Aku?" Cara kedua yaitu "Analisis Transaksional", sebagai sarana untuk memahami motif individu beserta asal-usul motif itu. Cara ketiga yaitu melalui "Kasus" yang dapat menunjukkan secara grafis hakekat upaya pribadi untuk menemukan identitas diri sendiri sebagai pribadi.

Puisi

Siapakah Aku?

Bagi anak-anakku, Aku yaitu ... "Bapak Tua yang memahamiku."
Tetapi Orang tuaku memandang Aku sebagai "Seorang Anak."
Siapakah Aku?

Ketika Aku bersama-sama dengan dosen-dosenku
Aku menjadi ... "Seorang Mahasiswa, Yang Agak Bandel."
Tetapi siapakah Aku?

Ketika Aku bergabung bersama para mahasiswa.
Para mahasiswa memandang Aku sebagai "Seorang Guru."
Lalu, siapakah sebenarnya Aku?

Haruskah Aku menjadi "Dosen Pekerja" yang tekun seperti para kolega mengharapkanku?

Atau Aku menjadi "Suami" seperti istriku sering memprotesku?
Tampaknya ada banyak "Aku" yang dapat kudefinisikan.

Aku yang bagaimanakah menurut Anda dapat menggambarkan "Aku Yang Sebenarnya?"

(Adaptasi dari Puisi Reed Mencke)

Waktu diminta mendeskripsikan diri sendiri, individu memasukkan informasi tentang kelompok yang mana seseorang jadi anggota di dalamnya. Pada puisi di atas, kuungkapkan diri sebagai: 1) Bapak, 2) Anak, 3) Mahasiswa, 4) Guru 5) Dosen, 6) Suami. Tampak bahwa keanggotaan dalam 6 kelompok itu membantu mendeskripsikan “Siapakah Aku?”

Seseorang dapat mendeskripsikan diri dengan berbagai cara. Tuliskan lima kalimat untuk menjawab pertanyaan “Siapakah Aku?” pada baris-baris berikut. Jawab dalam kerangka kelompok yang Anda menjadi anggota, ungkapkan pula iman-kepercayaan, peran dan tanggung jawab Anda!

Siapakah Aku?	Bubuhkan angka 1 s.d. 5 yang menunjukkan urutan dari 1 = yang paling Anda rasa paling penting sampai dengan 5 = yang paling Anda rasa kurang penting untuk mendeskripsikan diri sendiri!
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	

Bentuk kelompok yang terdiri dari 3 orang, saling berbagilah secara bergiliran deskripsi diri “Siapakah Aku?” Hitunglah jumlah keanggotaan kelompok yang disebutkan ketiga orang dalam kelompok Anda. Bahas peran kelompok itu bagi Anda! Kemudian hitunglah seluruh jumlah keanggotaan kelompok yang disebutkan oleh seluruh kelas!

Tiga Kepribadian Individu: Anak, Orang Dewasa, Orangtua

Siapakah sebenarnya Aku? Pertanyaan ini membingungkan, seolah ada banyak “Aku”. Pertanyaan ini makin membingungkan ketika “Aku” seolah saling berbicara dan berperilaku bertentangan. Seorang mahasiswi menulis dalam buku harian penggambaran diri yang dianggapnya tidak normal sebagai berikut:

“Sabtu malam keegoisanku tak terkendali ketika kuucapkan kata-kata kasar kepada suamiku yang kini masih sakit hati atas ucapanku. Aku terkejut ketika ada bagian dalam diriku yang dengan dingin mengamati bagian diriku yang lain sedang meneriaki suamiku: “Papa tak mencintaiku lagi, dari hari ke hari Papa mengecamku!” Aku berpikir perilaku ini tidak normal.”

Kejadian ini cukup mengganggu perasaan mahasiswi yang menuliskannya. Ia menemukan diri berperilaku dalam pola yang berkontradiksi dengan penggambarannya mengenai dirinya sendiri (*self image*). Ia mengekspresikan kemarahan, bahkan kebencian terhadap suaminya. Ahli psikologi menemukan pada konselinya ada kontradiksi pada pikiran, perasaan dan perilaku.

Kontradiksi atau “Diri yang Bertentangan” dibahas dalam Analisis Transaksional, yaitu salah satu prosedur untuk membantu individu menyadari Oknum Egonya, yang dinyatakan bahwa Pribadi atau Diri Anda yang utuh terdiri dari “Tiga Bagian atau Tiga Oknum”, yaitu Oknum Ego Kanak-kanak (K), Oknum Ego Orang Dewasa (D) dan Oknum Ego Orang Tua (O). Ketiga Bagian itu juga disebut Tingkatan Aku (*Ego States*) atau pola perasaan dan perilaku yang berbeda. Diagram berikut menggambarkan ketiga Tingkatan Aku.

O

D

K

Oknum Orang Tua (O) dalam diri Anda berperasaan dan berperilaku seperti Ibu dan Bapak atau siapapun yang mengasuh Anda semasa kecil. (O) bersifat suka mengecam (Oknum Orangtua yang Berprasangka), suka menolong (Oknum Orangtua yang Mengasuh) atau kedua-duanya, menolong dan mengecam.

Bersamaan waktu dengan kejadian yang berasal dari luar diri yang terekam ke dalam (O), serangkaian rekaman kedua juga dilakukan. Rekaman kedua ini mencakup seluruh respon pribadi terhadap Orangtua. Rekaman ini disebut Oknum Kanak-kanak (K) karena merekam kejadian sewaktu individu masih anak-anak. Oknum Kanak-kanak (K) memiliki perasaan dan cara berperilaku serupa ketika individu masih kecil. (K) Anda ini bersifat alami/ wajar artinya tidak di bawah pengaruh (O), atau bersifat adaptif karena berkeinginan untuk menyenangkan (O) dalam diri Anda sendiri.

Oknum Dewasa (D) yaitu bagian Anda yang mengamati segala sesuatu sebagai fakta. (D) yaitu pengamat, komputer dan pengambil keputusan, mampu mengamati kejadian dalam hidup tanpa diwarnai prasangka yang menjadi ciri Oknum Orangtua atau perasaan antik Oknum Kanak-kanak. Jadi Oknum Dewasa mampu memutuskan apa saja yang perlu diubah. Dalam diri individu, (D) pemegang kunci untuk melakukan perubahan pribadi.

Ketiga Orang Pribadi dalam diri Anda (bahasa tekniknyanya Oknum Ego) memiliki ciri-ciri khas. Ketika mendengar ada suara dari dalam diri yang menyalahkan, berkata Kau harus ... atau Jangan ... atau mendengar suara Kanak-anak harus diawasi dan jangan didengarkan, berarti (O) yang berbicara. Oknum Anak cenderung berkata Aku ingin ... , Cobalah dan buat saya ... atau Aku merasa ... dan berkata “Amboi.” Di lain pihak, Oknum Dewasa cenderung menangani fakta dan logika seperti: Cara paling efisien yaitu Kudengar Anda katakan Jon yaitu

Atas dasar pemahaman ini Anda dapat menetapkan segi-segi yang bertentangan pada ucapan mahasiswi dalam buku hariannya. Siapakah (Oknum yang manakah) yang berbicara ketika mahasiswi itu berkata suami tidak mencintainya lagi dan yang dilakukan suami hanya mengecam saja? Kemudian, Oknum mana pada mahasiswi ini yang terkejut? Yang mana Oknum yang mengamati perilaku itu dengan dingin?

Menyadari Oknum Ego Anda

Pada kasus mahasiswi di atas, Oknum Kanak-kanaknya tersinggung/ sakit hati, Oknum Orangtua terhenyak/ terkejut sedang Oknum Dewasa mengamati perilaku itu. Menerapkan gagasan ini ke perilaku sendiri cukup sulit. Anda salah mengartikan peringatan Oknum Orangtua atau rasa takutnya Oknum Kanak-kanak serta muncul kesadaran sejati mengenai realitas yang diamati Oknum Dewasa. Siapakah sebenarnya yang bertanggungjawab atas semua perilaku Anda? Apakah Si Anak yang Alami, atau Anak yang Adaptif? Si Komputer Dewasa, Si Orangtua yang suka mengecam? Atau Si Orangtua yang menolong?

Anda disarankan untuk mengamati Oknum dalam diri melalui postur tubuh, bahasa yang Anda dipakai, pergaulan Anda dengan orang-orang lain sebagai berikut:

- 1) Postur Tubuh: postur Oknum Orangtua yaitu marah, jari tangan bergemetaran (=buyuten); Anak spontan, Orang Dewasa postur tubuhnya terkendali.

- 2) Kata-kata: Oknum Orangtua lebih memilih kata-kata seperti: Menarik..., Baik..., Jelek ... atau Kekanak-Kanakan; Oknum Kanak-kanak memilih kata-kata: Amboi..., Hebat..., Tak akan..., Tak bisa. Oknum Dewasa condong memilih kata-kata: Cocok..., Praktis..., Betul... Menyadari pilihan kata-kata dalam pergaulan sangatlah perlu. Apakah kata-kata pilihan Anda itu merujuk ke Oknum Orangtua, Dewasa atau Kanak-kanak?
- 3) Relasi Bergaul: Amatilah cara orang lain bereaksi terhadap Anda. Jika orang sering berperilaku seperti anak yang sedang jengkel dengan Anda, periksalah Oknum Orangtua. Barangkali Anda sedang memainkan Oknum "Bos" dan merasa serba tahu. Jika teman-teman Anda nampak santai dan suka bergaul dengan Anda, nampaknya Anda sedang pada Oknum Kanak-kanak yang suka bersenang-senang, bermain dan bahagia. Jika orang lain sering mengecam dan membuat Anda tertekan, maka Oknum Kanak-kanak pada diri Anda sedang mengacau seperti *monster*. Akhirnya, jika tiap orang memperlakukan Anda dengan sikap menghargai dan menunjukkan pengendalian diri, maka Oknum Dewasa pada diri Anda memang sedang berperan.
- 4) Masa Kanak-Kanak: Ingat lagi ketika Anda dan Orangtua berbicara dan berperilaku ketika kanak-kanak. Periksa kejadian sekarang waktu Anda berbicara dan berbuat mirip dengan yang Orangtua Anda lakukan di masa kecil Anda.
- 5) Cek perasaan Anda: Anda akan mendapati diri sedang merasakan tiap peran, kapan Anda merasa seperti Oknum Kanak-kanak, seperti Oknum Orangtua atau seperti Oknum Dewasa.

Berdasarkan 5 butir karakteristik Oknum dalam diri individu, tetapkan hasil pengamatan, tanggapan teman Anda dan perenungan Anda sendiri. Bubuhkan jawaban Anda di kolom sebelah kanan!

1) Postur Tubuh	:
2) Kata-kata Yang Anda Pakai	:
3) Perlakuan Orang Terhadap Anda Dalam Relasi Bergaul	:
4) Perilaku Masa Kanak-kanak	:
5) Cek Perasaan Anda Ketika Memakai Peran Oknum O, D, A	:

Menjadikan Orang Dewasa Sebagai Pengambil Peran

Konsep “Orangtua - Dewasa – Kanak-kanak” yaitu sarana untuk menyadari siapa individu sebenarnya. Ketiga Oknum ini memiliki nilai sendiri-sendiri, namun agar dapat berfungsi penuh sebagai manusia yang mandiri yang memiliki tata nilai dan mampu mengambil keputusan sendiri, perlulah individu mengubah Oknum Orangtua dan Oknum Kanak-kanak. Pelaku perubahan yaitu Oknum Dewasa sebagai Pribadi Yang Masuk Akal.

Oknum Orangtua sumber prasangka dan “penuntut” yang didasarkan pada data antik dan ketinggalan jaman. Makin individu menyadari Oknum Ego Orangtua, akan ditemukan aturan-aturan yang kadang muncul sebagai slogan seperti: 1) Hanya bekerja dan kurang bersenang-senang yang membuat Pak Jon jadi orang “tolol!” 2) Bekerjalah agar kau sejahtera! 3) Jauhilah masalah! 4) Lihat segi positifnya!

Aturan-aturan Orangtua lainnya muncul dalam bentuk ungkapan halus yang terungkap sebagai berikut: 1) Kau orang yang sangat menyenangkan! 2) Jangan dekat-dekat padanya! 3) Seks itu menjijikkan!

Kadang Orang Tua menyampaikan pernyataan yang bertentangan melalui kata-kata: “Bekerja keraslah agar kau sukses!” seraya mengerjapkan mata melalui bahasa *non-verbal* yang maknanya: “Kau sebenarnya pecundang, he he!”

Oknum Kanak-kanak berisikan perasaan masa kecil yang tak lagi sesuai masa kini, misal ketika Orangtua mengabaikanmu, Oknum Kanak-kanak bereaksi berlebihan ketika pacar melupakan hari ulangtahunmu. Jika Anda waktu itu merasa takut kepada Kepala SD, barangkali sekarang Anda merasa cemas berhadapan dengan Profesor, atasan atau figur penguasa yang sebetulnya takkan mampu berbuat yang merugikan Anda. Atau jika Oknum Anda sebagai Anak Nakal, Anda kini masih mengharapkan orang lain menyelamatkan Anda, jika tidak terjadi maka Anda merasa kecewa atau marah jika tak seorangpun datang menolong.

Tugas Oknum Dewasa untuk mengidentifikasi Pesan Orangtua yang terasimilasikan ke dalam kepribadian Anda, yang menalarakan/ menolaknya jika tidak masuk akal. Penyadaran/ pemahaman seperti ini yang diikuti dengan keputusan sadar mengubah Oknum Orangtua dalam diri Anda yaitu langkah awal menjadi pribadi yang sepenuhnya mandiri.

Tujuan menganalisis Oknum "Orangtua - Dewasa - Kanak-kanak" yaitu: 1) Meningkatkan penyadaran atas Oknum Orangtua dan Oknum Kanak-kanak dalam kepribadian. 2) Menjadikan Oknum Orangtua dan Oknum Kanak-kanak dalam kendali Oknum Dewasa dalam sistem kepribadian. Jika Anda berhasil, maka muncul Oknum Orangtua yang bertanggungjawab penuh atas prasangka yang sudah lekat dengan sifat dasarnya, namun telah memiliki tata nilai yang masuk akal selaras dengan konteks kehidupan masa kini, memiliki pandangan yang selaras dengan tujuan hidup dan mendukung upaya Anda mengembangkan diri.

TUGAS: Dikerjakan di dalam Tiap Kelompok 4 Orang

1) Mengenali Oknum Orangtua dalam Diri Anda

Analisis Transaksional bertujuan menemukan keseimbangan antara Oknum Orangtua - Oknum Dewasa - Oknum Kanak-kanak. Tugas Orangtua dan Kanak-kanak membantu Anda, bukan melawan Anda sehingga perlu dalam kendali Oknum Dewasa dalam diri Anda. Meskipun demikian tetap ada ruang bagi Oknum Orangtua

dan Oknum Kanak-kanak dalam kepribadian Anda. Tugas berikut membantu Anda mengenali Oknum Orangtua, Oknum Dewasa dan Oknum Kanak-kanak serta memutuskan apakah Anda menggunakan Oknum itu sebaik-baiknya. Pertanyaan:

- a) Apakah Anda sering menggunakan Oknum Orangtua dengan cara yang salah?
- b) Apakah orang lain menuduh Anda sebagai orang yang memikirkannya, bersikap sebagai bos di hadapannya, menjadi orang yang serba tahu atau meng-lbui-nya?
- c) Apakah Oknum Orangtua memihak Anda? Mengapa, atau mengapa tidak?
- d) Apakah kelompok Anda bergantung kepada Anda untuk mengambil keputusan atas nama kelompok Anda?
- e) Apa gaya Anda dalam memimpin kelompok Anda? Apakah Anda:
(1) Memberitahukan kelompok Anda tentang apa yang seharusnya dilakukan? (2) Mendorong kelompok berpikir untuk kepentingannya sendiri? (3) Menyuruh kelompok menunggu seseorang memulai kegiatan?
- f) Tuliskanlah sesuatu yang mana Anda masih menirukan cara bagaimana Oknum Orangtua melakukan sesuatu.

2) Mengenali Oknum Ego Orang Dewasa dalam Diri Anda

- a) Apakah Anda sangat sering menggunakan Oknum Dewasa dengan cara salah?
- b) Pikirkan satu situasi ketika Anda sedang mengumpulkan fakta dan mengambil keputusan yang dianggap sebagai keputusan yang tepat.
- c) Apakah orang lain menggerutu karena Anda sangat rasional/banyak pikir dan sedikit memakai perasaan?
- d) Apakah Anda sedikit punya waktu untuk berekreasi?

- e) Apakah teman Anda semua mahasiswa? Apakah teman-teman Anda terutama se program studi di Universitas ini?
- f) Apakah Anda cenderung terlibat kegiatan penalaran dan belajar sehingga Anda kurang menyisihkan waktu bagi Oknum Orangtua dan Oknum Kanak-kanak untuk berperan dalam kepribadian Anda

3) Mengenali Oknum Ego Kanak-kanak dalam diri Anda

- a) Apakah Anda sering menggunakan Oknum Kanak-kanak dengan cara keliru?
- b) Apakah Anda membiarkan orang-orang lain menetapkan kekuasaan dan pengaruhnya pada diri Anda?
- c) Apakah orang-orang lain cenderung menyelamatkanmu? Apakah orang lain menjawabkan pertanyaan atas nama Anda? Apakah orang-orang lain menempatkan Anda pada posisi yang sebenarnya menjadi hak Anda?
- d) Apakah kelompok yang Anda ikuti memang terutama berhimpun untuk bersenang-senang? Ataukah kelompok Anda dibentuk untuk menentang pihak yang berkuasa dalam kehidupan Anda?
- e) Apakah Anda terbiasa berpaling kepada orang lain untuk mendapat persetujuan untuk bertindak?

4) Adakah Keseimbangan yang Sehat antara Oknum Orangtua - Oknum Dewasa - Oknum Kanak-kanak dalam diri Anda?

- a) Oknum manakah yang paling banyak Anda gunakan?
- b) Waktu berbicara dengan orang lain, atas dasar Oknum yang manakah yang Anda gunakan sebagai rujukan?
- c) Oknum manakah yang Anda gunakan itu memberi keuntungan terbesar bagi Anda?
- d) Pikirkan masalah yang sedang Anda hadapi dalam bergaul dengan orang lain. Oknum manakah yang Anda gunakan dalam situasi bermasalah ini?

- e) Apakah situasi masalah yang sedang Anda hadapi dapat diperbaiki jika Anda menggunakan Oknum yang lainnya?

Menjawab Pertanyaan: “Siapakah Aku?” dan “Mengapa Aku?”

Simaklah bahan berikut, praktikkan rincian kegiatan di sesuai instruksi yang terdapat pada bahan berikut!

“Siapakah Aku?” dan “Mengapa Aku?”

Lingkungan studi di universitas sangat berbeda dibandingkan dengan SMA/ SMK. Ratusan mahasiswa dengan latar belakang masing-masing berkumpul jadi satu **memperjuangkan** masa depan. Mahasiswa dihadapkan pada studi yang menuntut kompetensi dan kompetisi. Tiap mahasiswa perlu siap menghadapi tantangan lingkungan pergaulan yang baru, siap menghadapi perubahan peran dan tanggungjawab belajar yang makin menuntut kemandirian.

Mahasiswa dihadapkan pada persoalan menetapkan tata nilai pribadi, pilihan karier dan rasa beridentitas diri. Mahasiswa bimbingan dan konseling menyiapkan diri menjadi konselor, berarti siap membantu siswa bertumbuh dan berkembang untuk menjadi pintar dan baik. Bagaimana sebenarnya latar belakang mahasiswa bimbingan dan konseling? Inilah kisah mahasiswa bernama Djoko yang dikutip dari buku hariannya sebagai berikut:

Saya memilih jurusan bimbingan dan konseling karena inilah lapangan pekerjaan yang sangat menarik bagiku. Saya berharap dengan menjadi konselor saya percaya bidang bimbingan dan konseling menjadi panggilan yang paling sesuai untukku, dapat belajar terus, menjadi konselor yaitu pekerjaan mulia yaitu menyiapkan anak bangsa menjadi manusia yang cerdas dan baik.

Bagaimanakah latar belakang keluargaku? Ayahku petani dan Ibuku guru SD. Ibuku yang mendorongku memilih pekerjaan guru pembimbing. Di desa, Ibuku sangat dihargai, lebih daripada Ayah yang petani. Ibu sering mengatakan,

menjadi guru pembimbing yaitu pekerjaan mulia, terhormat dan disukai masyarakat. Guru pembimbing menjadi tempat bertanya untuk mendapatkan jawaban atas berbagai pertanyaan yang diajukan warga desa.

Aku melihat sendiri, Kepala Desa sering meminta pendapat dan pandangan dari Ibuku yang Guru SD. Tampak orang-orang sedesaku sangat mempercayai Ibuku, banyak persoalan mengenai kehidupan sehari-hari dibicarakan dengan Ibuku. Di lain pihak, Ayahku yang sukses dengan usaha taninya, disegani pula oleh orang se desa, tetapi tidak sebesar kekaguman orang-orang terhadap Ibuku. Di hati kecil Djoko, menjadi petani seperti ayahnya itu baik, tetapi tidak senyaman dan seaman kalau ia memilih menjadi guru pembimbing.

Ibuku berpikir, dengan aku melanjutkan pendidikan untuk menjadi calon guru pembimbing yaitu pilihan yang bagus dengan alasan 1) Ibuku ingin agar hidupku berbahagia, 2) Ibuku ingin agar aku dihormati, ketiga, agar aku aman dengan memiliki jabatan yang bagus di masyarakat, bergaji, menjadi pegawai negeri, melalui itu aku dapat memiliki rumah tangga yang layak.

Analisis terhadap motif-motif Djoko menunjukkan hal-hal yang menarik. Oknum Ego Orang Dewasanya termotivasi dalam pola *altruistik*, ingin berbuat baik bagi bangsa melalui dunia pendidikan. Ia lebih menyadari motifnya sebagai Orang Dewasa daripada motif Oknum Ego Orangtua atau Anak. Motif Oknum Ego Orangtua terkesan melalui kata-kata ibunya yaitu bergaji tetap merupakan jaminan hidup tenang. Di lain pihak, Oknum Ego Anak membawa Djoko pada kenangan ketika ayahnya yang petani menghadapi masa paceklik dengan bayang-bayang cemas kalau harga gabah jatuh. Melalui penulisan buku harian inilah Djoko melakukan introspeksi mendalam atas pilihannya menempuh pendidikan sebagai calon guru pembimbing.

Tahun pertama menjadi mahasiswa pondokan menyebabkan Djoko menyadari relasinya dengan orang tua lebih objektif. Ia tinggal di kota lain, tidak serumah dengan orang tuanya. Djoko sadar pilihan

kariernya menjadi konselor dimotivasi kebutuhan rasa aman, ada jaminan penghasilan menetap, beda dengan petani.

Sikap Keterbukaan terhadap Perubahan dan Tantangan Bertumbuh Kembang

Hal yang paling mendasar menjadi mahasiswa bimbingan dan konseling yaitu tiap mahasiswa memutuskan berani menghadapi perubahan sebagai hasil dari bertumbuh-kembang atau tetap ingin terbelenggu oleh kenangan masa kanak yang serba manis dan nyaman. Sikap ini digambarkan sebagai "Keterbukaan Psikologis," yaitu taraf kesediaan menjadi terbuka terhadap pengalaman hidup beserta bereksperimentasi psikologis yang menyertai tiap pengalaman hidup. Melalui sikap keterbukaan ini, sungguh individu merasa menjadi bagian dari kehidupan. Makin bersikap terbuka terhadap pengalaman hidup, maka individu akan menyadari cara untuk makin akrab dengan sesama manusia dan sekeliling.

Selanjutnya, dengan bersikap terbuka individu makin memiliki identitas diri sebagai mahasiswa bimbingan dan konseling yang mana menjadi makin terbuka untuk menerima gagasan-gagasan baru sambil mengembangkan gaya hidup yang lebih selaras dengan tuntutan kepribadian sebagai calon konselor. Analisis mendalam melalui wawancara terhadap sejumlah mahasiswa menunjukkan adanya perbedaan orientasi terhadap sikap keterbukaan dalam perkembangan serta perubahan konsepsi mengenai "Siapakah Aku?"

1) Mahasiswa Tertutup secara Psikologis/*Psychically Foreclosed*

Kelompok mahasiswa ini berciri kecenderungan kuat menghindari perubahan pribadi. Mahasiswa memiliki tujuan karier yang sudah kaku, menghindari bergaul dengan sesama mahasiswa yang cara pandang pada kehidupan berbeda dengannya. Merasa nyaman tetap dengan pilihan hidupnya sangat didasarkan pada

pilihan karier atas dasar pertimbangan praktik semisal besaran gaji yang akan diterima terlepas ia meminati lapangan pekerjaan itu atau tidak. Tipe mahasiswa ini menghadapi perbedaan gaya hidup dan pandangan hidup sebagai ancaman sehingga sangat pemilih untuk bergaul.

2) Mahasiswa Tertutup secara Situasional/*Situationally Foreclosed*

Kelompok mahasiswa ini nampak kaku dan tertutup, setidaknya ketika pertama mengenalnya, tertutup karena kurang memiliki pajanan atas informasi berupa perbedaan gagasan atau perbedaan gaya hidup. Jika mendapatkan gagasan atau gaya hidup baru, mahasiswa menunjukkan kesiapan dramatis untuk berubah. Pada awalnya mahasiswa ini sangat kuno dan dogmatis. Setelah melalui diskusi hangat, ada argumentasi mengenai perbedaan cara menekuni kehidupan, mahasiswa ini mau menerima perubahan sikap dan cara pandang yang berbeda di antara teman-temannya.

3) Mahasiswa Yang *Moratorium*

Kelompok mahasiswa ketiga yaitu yang berkomitmen untuk melakukan eksplorasi diri. Istilah *moratorium* merujuk pada kecenderungan menunda komitmen akhir atas individu, gagasan atau gaya hidup selama ia sedang mengujikan dan mengeksplorasi alternatif. Kelompok ini bertolak belakang dengan kelompok mahasiswa yang secara psikologis tertutup. Kelompok mahasiswa *moratorium* mencari teman-teman yang bervariasi, pengalaman dan berpikir sangat aktif. Proses eksplorasi sangat meluas dan menyebabkan mahasiswa banyak membaca, mencari dosen yang gagasannya luar biasa serta sangat terlibat pada berbagai kegiatan. Mahasiswa melakukan introspeksi atas pengalaman dan motif hidupnya.

Menjadi Selaras dengan Lingkungan Sosial: Peran dan Identitas Diri

Untuk membahas “Siapakah Aku” digunakan istilah konsep diri (*self-concept*) dan identitas diri. Keduanya merujuk pada hal yang sama, yaitu persepsi seseorang mengenai diri sendiri. *Self* merujuk pada segala sesuatu yang dianggap sebagai “aku atau ...ku” Isi *self* bervariasi tetapi umumnya berisikan atribut fisik, kualitas pribadi, gagasan dan tata-nilai, tujuan hidup, rencana dan harapan.

Istilah identitas berguna untuk menegaskan batasan kepribadian melampaui ciri-ciri fisik dan psikologis. Identitas diri digunakan untuk menyatakan bahwa “Aku Ada” bukan dalam suatu kevakuman tetapi dalam lingkungan sosial tertentu. Identitas diri diartikan Madison sebagai “Suasana yang dirasakan selaras antara diri dan peran yang dimainkan di lingkungan terdekat.”

1) Peran-Peran Individu dan Mengapa Individu Memainkannya

Peran yaitu pola perilaku yang diharapkan dari individu. Sukar membayangkan seseorang tanpa peran, pasti orang yang hidup bersama cenderung saling mengharapkan satu dengan yang lainnya. Orang yang bebas yaitu orang yang mengembangkan peran-peran yang selaras dengan cara orang itu memandang diri sebagai manusia. Orang itu didorong menggunakan talenta daripada pura-pura menjadi orang yang tidak dikehendakinya.

Menjadi mahasiswa yaitu sebuah peran karena seperangkat pola perilaku diharapkan untuk dimainkan. Orangtua berharap mahasiswa belajar tekun, mencapai IP tinggi serta menyiapkan diri untuk memasuki dunia kerja. Dosen dan juga orangtua, memandang mahasiswa sebagai orang yang belajar dengan rajin. Cenderung lulusan pendidikan calon konselor memiliki kecakapan berpikir analitis yang mendalam dan suka menekuni pekerjaan yang berkenaan dengan pencurahan gagasan daripada memegang jabatan yang bagus. Perbedaan pengharapan antar orang tua, dosen dan

mahasiswa sendiri mengenai peran yang mesti dimainkan menyebabkan kebingungan di pihak mahasiswa sendiri.

2) Identitas: Mendekatkan Peran-Peran dengan “Diri Pribadi”

Peran yaitu pola-pola perilaku yang diharapkan dimainkan oleh seseorang. Merasakan ada keselarasan antara diri sendiri dengan peran-peran yang dimainkan sangat mungkin terjadi pada individu yang punya tujuan hidup jernih seperti hendak menjadi apa atau apa yang hendak diraih kelak (merujuk ke jabatan/ profesi atau kondisi kehidupan berkualitas). Identitas diri menunjuk pada perasaan bahwa “Aku sendirilah yang bertanggungjawab atas kehidupanku. Aku mampu mengarahkan segenap peristiwa yang berlangsung dalam hidupku.” Kampus pendidikan tinggi merupakan lingkungan yang secara unik sesuai untuk mendukung mahasiswa mencari identitas dirinya. Hasilnya yaitu mahasiswa tidak merasa terasing di lingkungan sosial kampus dan merasakan adanya perasaan sungguh menemukan arah untuk mencari jati diri.

3) Mencari dan Mencapai Rasa Diri Beridentitas

Rasa beridentitas mengandung makna ada keselarasan dan penerimaan yang dimulai dengan menerima diri sendiri. Waktu individu sampai pada kesadaran telah mengenali berbagai segi pada diri individu, yaitu ketiga Oknum Ego, perasaan-perasaan individu tujuan dan motif hidupnya dan seraya individu mampu menerima diri tanpa dibayangi rasa bersalah, secara bertahap individu menyadari telah mampu untuk akrab dengan orang-orang lain.

Seirama dengan perasaan tersebut, makin seseorang berani memikul tanggungjawab untuk meraih tujuan hidup beserta motif motif yang membentuknya, individu mulai mengembangkan peran peran sosial yang menjadi pencerminan sejati perasaan, tujuan dan motif hidup individu. Rasa adanya keselarasan antara diri sendiri

orang-orang penting dalam hidup individu dan peran-peran sosial inilah yang disebut sebagai rasa diri beridentitas.

Peran Hidup Anda Kini

Coba bayangkan Anda sebagai Panggung Sandiwara dan Anda sebagai Primadonanya. Apa sajakah peran-peran yang Anda mainkan? Siapakah yang menghendaki Anda memainkan tiap peran? Sekarang buatlah daftar 5 peran dan pikirkan apa makna tiap peran itu bagi Anda. Kemudian gambarkan seberapa banyak energi dan waktu yang Anda curahkan pada tiap peran!

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Di sebelah kiri tiap nomor kalimat yang Anda tulis, bubuhkan angka 1 s.d. 5 yang menunjukkan urutan 1 = yang paling Anda rasa paling penting sampai dengan 5 = yang paling Anda rasa kurang penting untuk mendeskripsikan diri sendiri!

Bentuk kelompok yang terdiri dari 3 orang, saling berbagilah secara

bergiliran deskripsi diri “Siapakah Aku?” Hitunglah berapa jumlah keanggotaan kelompok yang disebutkan ketiga orang dalam kelompok Anda. Bahas peran kelompok-kelompok itu bagi Anda sehingga Anda cantumkan dalam deskripsi Anda!

Hitunglah berapa jumlah keanggotaan kelompok yang disebutkan oleh seluruh kelas!

Mengisi Lembar Gaya Hidup

Simaklah bahan berikut, pikirkan dengan seksama butir-butir pendeskripsian situasi dan kondisi Anda kini. Kerjakan rincian kegiatan sesuai instruksi yang terdapat pada bahan berikut!

Lembar Gaya Hidupku

Dimensi Situasi Kehidupanku	Situasi Hidupku Kini		Perubahan yang Kurencanakan	
	Deskripsi	Respon	Alternatif	Rencana Tindakan
Perkuliahan				
Kondisi Kehidupan				
Kesehatan				
Minat dan Hobi				
Keahlian Khusus				
Pengalaman Kerja				

Pengaruh Keluarga				
Kondisi Keuangan				
Nilai-nilai Anutan				
Ciri-ciri Kepribadian				
Lainnya, tulis sudah menikah, rencana menikah, cari pasangan hidup/ <i>soul-mate</i>				

Bahaslah hasil isian Anda dengan dua orang di kelas ini menurut perasaan Anda dapat diajak bertukar-pikiran! Silakan catat tanggapan kedua rekan Anda untuk bahan introspeksi pribadi.

II. LATIHAN 3: PENGEMBANGAN PRIBADI-SOSIAL

Pengembangan Kompetensi Sosial: Pengelolaan Diri Dan Komunikasi Antar Pribadi



The honor of one is the honor of all.

The hurt of one is the hurt of all.

Creek Indian Creed

Individu adalah kunci bagi manajemen yang efektif termasuk juga *self-management*. Manajemen Kesiswaan yang efektif terwujud terutama dengan mendorong partisipasi siswa, mengembangkan talenta dan keterampilan pribadi yang sangat bervariasi pada siswa yang menjadi anggota tim, kelompok atau organisasi kesiswaan. Dengan demikian disadari faktor manusia merupakan elemen utama sukses organisasi. Melalui individu yang bertindak mengubah lingkungannya sendiri sajalah yang membuka peluang berlangsung perubahan nyata di lingkungan. Tujuan moral ini menghendaki tampilnya individu bertindak sebagai agen perubahan yang mahir menciptakan perubahan nyata pada lingkungan melalui bekerjasama dengan individu dan kelompok yang saling peduli untuk menghasilkan perbaikan lingkungan bergaul dan belajar yang mengasyikkan.

Melalui kegiatan ini siswa akan mengupayakan agar dapat:

- 1) Mengidentifikasi dan mendaya-gunakan keterampilan kunci yang perlu untuk mengelola diri dan orang-orang lain.
- 2) Menyadari pentingnya pengelolaan diri dan mengidentifikasi keterampilan khusus yang memungkinkan individu mengelola diri dan menangani tekanan/ ketegangan dalam bertumbuh-kembang.

Ikatan Tata Nilai Kehidupan/ Value Whip

Pikirkan masak-masak pertanyaan berikut. Tuliskan pada selembar kertas. Dengan 2 orang di sebelah kanan kiri Anda, pertahankan jawaban Anda atas pertanyaan itu:

- 1) Apakah sesuatu yang Anda banggakan dalam hidup ini?
- 2) Pendapat apakah yang Anda pertahankan habis-habisan di depan teman-teman sekelas Anda akhir-akhir ini?
- 3) Sesuatu tentang apakah yang Anda sungguh percaya kini?

Kesimpulan: Renungkan dan tulislah reaksi 2 teman Anda atas jawaban yang Anda telah kemukakan di atas! Kesimpulan saya yaitu:

Orientasi terhadap Saling Kebergantungan Sosial

- 1) Selesaikan seluruh pernyataan berikut sendirian.
- 2) Pada tabel penilaian, tetapkan jumlah nilai tiap skala.
- 3) Bahas dalam kelompok kecil (3 - 5 orang) orientasi saling kebergantungan sosial antar anggota kelompok.

Untuk tiap pernyataan berikut, tetapkan persepsi Anda. Di kolom sebelah kanan tiap nomor, tulislah angka yang paling dapat menggambarkan tindakan Anda!

1=Jarang Sekali; 2=Kadang-Kadang; 3=Sering; 4=Hampir Selalu!

1)	[]	Siswa suka membandingkan diri dengan orang lain untuk mengetahui siapa yang terbaik.
2)	[]	Siswa menggunakan banyak waktu belajar sendiri-sendiri.
3)	[]	Para siswa saling berbagi gagasan dan informasi.
4)	[]	Para siswa termotivasi mengetahui siswa mana yang terbaik dalam mengerjakan tugas-tugas.
5)	[]	Siswa suka bekerja dan belajar sendiri-sendiri.
6)	[]	Siswa banyak saling belajar tentang soal-soal penting.
7)	[]	Siswa ingin berprestasi lebih unggul daripada temannya.
8)	[]	Siswa merasa terganggu bila dituntut bekerjasama.
9)	[]	Siswa saling tolong agar tugas selesai dengan baik.
10)	[]	Siswa didorong mengungguli satu dengan lainnya.
11)	[]	Siswa memilih bekerja sendiri daripada bekerjasama.
12)	[]	Siswa berpendapat siswa lebih produktif/berprestasi ketika bekerjasama dan belajar bersama.

Skala: Hitunglah skor untuk setiap nomor ke dalam format berikut kemudian jumlahkan tiap aspek berikut:

Kompetitif	Individualistis	Kooperatif
1. ____	2. ____	3. ____
4. ____	5. ____	6. ____
7. ____	8. ____	9. ____
10. ____ +	11. ____ +	12. ____ +
Total = ____	Total= ____	Total= ____

Kesimpulan diskusi kelompok saya yaitu:

Penyesuaian Psikologis dan Kompetensi Sosial

(1) Penyesuaian dan Kesejahteraan Psikologis

Yaitu kemampuan mengembangkan, memelihara dan mengubah secara selaras hubungan saling-bergantung dengan teman bagi sukses pencapaian tujuan bersama. Untuk mengelola saling-bergantung secara sosial siswa musti mengamati benar ada-tidaknya saling-bergantung itu, bermotivasi dan bertindak selaras norma yang diharapkan.

Hasil penelitian pada siswa SMA (Johnson & Norem-Hebeisen, 1977) menunjukkan adanya hubungan antara saling-bergantung sosial dan kesejahteraan psikologis sebagai berikut: 1) Bekerjasama kooperatif dengan teman-sebaya dan menghargai kerjasama membuahkan kesejahteraan psikologis daripada siswa yang bersaing atau bekerja mandiri. 2) Sikap kooperatif sangat berkorelasi tinggi dengan indikator kesejahteraan psikologis siswa; persaingan siswa kadang positif dan kadang negatif korelasinya dengan indikator itu; sedang sikap individualistis berkorelasi negatif dengan indikator itu.

Selanjutnya ditemukan pula, sikap kooperatif berkorelasi positif dengan indikator kesejahteraan psikologis seperti kematangan emosi, relasi sosial yang sehat/ berpenyesuaian positif, identitas pribadi yang kokoh, cakap menangani kesulitan, kompetensi sosial, mempercayai sesamanya dan optimis pada orang lain. Ditambahkan, kekokohan pribadi, percaya diri, mandiri dan berinisiatif berkembang melalui tindakan kooperatif.

Di lain pihak, sikap individualistis cenderung berhubungan dengan indikator gangguan jiwa seperti tidak-matang emosi, salah-suai sosial, kenakalan remaja, mengasingkan diri dan menolak diri sendiri. Sikap suka bersaing berhubungan dengan campuran ciri-ciri kepribadian positif dan negatif. Namun, sikap suka bersaing bergabung dengan individualistis dan tindakan yang dilakukannya menghasilkan siswa terasing dari teman sebaya. Berarti tumbuh-kembang siswa yang sehat

bergantung pada makin sadarnya siswa akan cara-cara bekerjasama yang lebih efektif dengan orang-orang lain. Bekerjasama bukanlah kemewahan, justru perlu bagi perkembangan pribadi yang sehat!

Saling bergantung secara sosial berdampak pada pembentukan harga diri. Proses penerimaan diri berlangsung atas dasar:

- 1) Menjadikan hasil pengamatan “Aku dikenal sebayaku sebagai bagian utuh pribadiku!”
- 2) Menjadikan “saling-sukses” bagian utuh pribadiku!
- 3) “Membandingkan diri sendiri secara positif dan beruntung” dengan teman-teman sebayaku!

Sayang proses penolakan pada diri sendiri bermula dari:

- 1) Tidak ingin dikenal oleh teman sebaya.
- 2) Prestasi rendah secara akademik dan dalam pergaulan.
- 3) Melebih-lebihkan penilaian pada diri sendiri.
- 4) Disanggah dan dijauhi teman sebaya.

Temuan penelitian menunjukkan pengalaman bekerjasama dengan sebaya sangat condong berhubungan dengan pendapat pribadi tentang diri sendiri seperti pernyataan berikut:

“Saya sungguh berharga!

“Teman-teman memandangku secara positif!”

“Sifat dan sikap kepribadianku selaras dengan teman sebayaku!

“Aku mampu, kompeten, aku orang yang sukses!”

Dalam suasana bekerjasama dan belajar-bersama, siswa menemukan hal-hal berikut:

- 1) Sadar dirinya dikenali, diterima dan disukai teman sebaya.
- 2) Mengetahui dirinya sendiri telah berkontribusi bagi sukses diri, teman-teman dan kelompoknya.
- 3) Memandang diri sendiri dan teman lainnya dalam pola yang realistis dan berbeda yang memberi peluang saling membandingkan serta

menghargai kemampuan pribadi dan teman, menggabungkannya bagi sukses kelompok.

Kesimpulan: Berdasarkan bahan pada butir “Penyesuaian dan Kesejahteraan Psikologis” lakukan refleksi atas pengalaman Anda. Anda pasti pernah dituntut untuk mengembangkan, memelihara dan mengubah secara selaras hubungan saling-bergantung dengan teman bagi sukses pencapaian tujuan bersama, misalnya ketika sedang berupaya mendirikan kemah Pramuka!

Refleksi saya:

(2) Kompetensi Sosial

Kompetensi dan keterampilan sosial cenderung lebih meningkat dalam situasi kooperatif daripada suasana kompetitif atau individualistik. Bekerja bersama untuk menyelesaikan tugas meningkatkan kemampuan siswa menyediakan kepemimpinan, membangun dan memelihara saling percaya, berkomunikasi secara efektif serta mengelola konflik secara konstruktif. Sesungguhnya kemampuan mempertahankan sukses dan perkembangan karier sangat bergantung pada kompetensi sosial.

Pekerjaan modern berlangsung dalam suasana *team-work*. Kecerdasan dan kecanggihan teknik tidak bermanfaat jika orang tidak mampu bertindak sebagai anggota kelompok yang terampil. Kecakapan sosial yang dipelajari dalam kelompok belajar kooperatif menyediakan landasan bagi terbentuk dan terpelihara persahabatan sepanjang hayat, rumah tangga yang saling mengasihi dan peduli serta bertetangga yang kompak.

Manfaat Ikhtiar Bekerja dan Belajar dalam Kelompok

Tiap ikhtiar kelompok dalam bekerja dan belajar berbuah upaya mencapai sukses, meningkatnya kualitas hubungan antar pribadi anggota

kelompok serta terbinanya kesejahteraan psikologis. Penalarannya dikemukakan sebagai berikut:

- 1) Persahabatan berkualitas saling berketetapan hati/ komitmen muncul dari rasa saling-dukung dalam berprestasi, saling membanggakan karya-bersama serta ikatan-erat ikhtiar bersama. Makin tiap siswa peduli satu dengan yang lain, makin keras ikhtiar individu bekerja mencapai tujuan bersama.
- 2) Ikhtiar gabungan guna mencapai tujuan bersama meningkatkan harga-diri, efisiensi-pribadi, kendali-diri dan percaya pada kompetensi pribadi dan kelompok. Makin sehat/ sejahtera kondisi psikologi siswa, akan makin mampu siswa saling bekerjasama mencapai tujuan kelompok.
- 3) Kesejahteraan psikologis terbentuk melalui dijadikannya kepedulian dan penghargaan yang diterima dari teman dan orang-orang yang mengasihi. Persahabatan bernilai mengembangkan sehingga harga diri, efektifitas pribadi dan penyesuaian psikologis meningkat. Siswa yang lebih sejahtera secara psikologis, artinya bebas dari patologi psikologis (seperti depresi, paranoia, cemas, takut gagal, marah yang tertekan, putus asa, dan merasa tiada berarti), makin peduli dan menunjukkan komitmen dalam relasi antar pribadinya.

What Kind of A Person Would You Like To Be?

dari 1 (tidak penting) sampai ke 10 (penting sekali) karakteristik pribadi yang ingin Anda miliki. Di kolom sebelah kanan tiap nomor, tuliskan angka yang paling dapat menggambarkan karakteristik pribadi yang ingin Anda kembangkan melalui kerja/ kegiatan kelompok di sekolah!

Dalam kelompok terdiri atas 5 orang, bahaslah pilihan tiap orang dalam kelompok Anda. Di kolom paling kanan, tuliskan tanggapan teman kelompok Anda atas pilihan tersebut!

No.	Skala	Karakteristik Pribadi Saya adalah ...	Tanggapan Kelompok
1.	[]	percaya diri	
2.	[]	bertanggungjawab, dapat dipercaya	
3.	[]	ingin tahu, berhasrat terus belajar	
4.	[]	mandiri, cakap mengarahkan-diri	
5.	[]	cakap bekerjasama dengan siswa lain	
6.	[]	peka pada sesama teman se sekolah	
7.	[]	baik hati dan peduli pada teman	
8.	[]	suka kerja keras	

Lanjutan:

No.	Skala	Karakteristik Pribadi Saya adalah ...	Tanggapan Kelompok
9.	[]	Berupaya meraih prestasi unggul	
10.	[]	rendah hati, ramah	
11.	[]	cerdas dan cekatan	
12.	[]	disukai banyak teman	
13.	[]	mantap bergaul, tidak pemalu	
14.	[]	menjadi pemimpin	
15.	[]	menjadi atlit sekolah	

I am afraid to tell you who I am, because, if I tell you who I am, you may not like who I am, and it's all that I have.

John Powell

LATIHAN 4: KOMUNIKASI *NON-VERBAL*

Apakah Komunikasi *Non-Verbal* Itu?

Komunikasi *Non-Verbal* menunjuk pada tindakan yang mengekspresikan makna tanpa ataupun melalui kombinasinya dengan kata-kata. Misal ekspresi wajah, tersenyum, menganggukkan kepala, mengerinyitkan alis, gerakan tubuh, sikap badan dan bahkan pakaian yang dikenakan. Komunikasi *non-verbal* juga meliputi *subvocals* berupa suara, *uh ha, um* dan nada suara, volume suara dan kecepatan berbicara di pihak pengirim pesan.

Beberapa penelitian menunjukkan komunikasi *non-verbal* bahkan lebih penting daripada komunikasi *verbal* dalam situasi komunikasi bersimuka. Penelitian Mehrabian (1971) menunjukkan sekitar 7% pesan dapat diekspresikan melalui kata-kata, sedangkan 38%-nya diutarakan melalui *subvocals* dan sampai 55% yang diungkapkan melalui bahasa *non-verbal*. Dilanjutkannya, 93% pesan seseorang sudah terkomunikasikan melalui nada suara dan ekspresi wajah dalam komunikasi bersimuka.

Koda/code merupakan rangkaian simbol yang disepakati, sehingga sejumlah tindakan *non-verbal* tertentu memiliki makna yang disepakati oleh sejumlah orang dalam kelompok budaya tertentu. Di Indonesia menganggukkan kepala dimaknai sebagai “ya” sedang gerakan mengangkat bahu biasanya dimaknai bahwa Anda tidak tahu-menahu.

Komunikasi *non-verbal* dapat disengaja, misal tersenyum maupun gerakan tubuh berupa memeluk atau mengacungkan jari serta pilihan jenis pakaian. Namun banyak diantara komunikasi *non-verbal* juga terlangsung tidak disadari/ terjadi secara spontan/ *involuntary* seperti hilir-mudik karena tak tahu harus berbuat apa/ gelisah, bertindak lambat-lambat, atau gemeteran. Sering orang tidak sadar bahwa posisi tubuh, gerakan dan gerak-gerik tubuh dapat berbicara banyak, padahal kata-kata yang diucapkannya bermakna lain.

Komunikasi *non-verbal* dapat dibedakan ke dalam beberapa kategori, yaitu:

- 1) Gerakan Tubuh.
- 2) Penampilan/ Pilihan Berpakaian.
- 3) Ekspresi Wajah/ Kontak Mata.
- 4) Posisi Tubuh.
- 5) *Sub-Vocals*.
- 6) Sentuhan Tubuh.
- 7) Jarak Pribadi.
- 8) Orientasi.

Perlu diingat, sangatlah menggoda untuk hanya memperhatikan satu jenis gerak tubuh secara terpisah pada suatu ketika dan hanya mendasarkan respon pada isyarat tunggal ini tanpa memperhitungkan keseluruhan situasi komunikasi yang sedang berlangsung. Sebelum Anda mulai menafsirkan komunikasi *non-verbal* seperti itu, Anda harus sangat teliti menyadari konteks keseluruhan komunikasi. Sangatlah bijak mengamati komunikasi non-verbal dalam batasan “kelompok” gerak tubuh yang menekankan keseluruhan pesan yang disampaikan daripada memperhatikan satu kejadian sempit saja.

1) Gerakan Tubuh

Gerakan tubuh/ *gestures* adalah seluruh gerakan pada bagian tubuh. Waktu diamati pada konteks keseluruhan, kebanyakan gerak tubuh yang digunakan membawa “koda” yang bermakna di masyarakat seperti gerakan anggukan kepala atau mengangkat bahu. Pengamatan umum menunjukkan, seseorang menggunakan tubuh untuk melindungi diri sewaktu sedang cemas. Perlindungan fisik dibuat untuk melindungi organ tubuh bagian dalam seperti jantung, saluran pencernaan dan paru-paru. Orang juga melindungi organ seksual yang pribadi.



BODY LANGUAGE



Gerakan tangan yang disentuhkan ke pipi atau ke dagu mengungkapkan reaksi terhadap apa yang sedang dikatakan orang lain. Waktu penerima pesan mengelus pipi atau dagunya sendiri, berarti ia sedang menilai pesan yang Anda sampaikan. Sama seperti tikus, manusia menegakkan tubuh atau dagu ketika lawan jenis yang menarik perhatian muncul di dekatnya. Barangkali pakaiannya dirapikan, rambut disisir dengan tangan dan posisi tubuh diubah sepatutnya agar tampak sebaik-baiknya. Allan Pease dalam bukunya *"Body Language"* (1981) menemukan sekelompok gerak tubuh cenderung mengekspresikan suasana emosi tertentu, misalnya: (a) Gerak Tubuh Menunjukkan Suka: Postur tubuh santai, tubuh condong ke depan, melakukan kontak mata, menyentuh tubuh lawan bicara, anggukkan kepala. (b) Gerak Tubuh Menunjukkan Rasa Percaya Diri: Posisi tubuh tegak, mengadakan kontak mata, posisi jari tangan lurus ke atas, tangan dimasukkan ke kantung jas/ jaket dengan posisi ibu jari di luar, bersandar ke kursi dengan melipat tangan di belakang kepala. (c) Gerak Tubuh Menunjukkan Cemas: Tangan menyentuh jari tangan yang bercincin, kaki digerak-gerakkan, gerakan mata cepat,

duduk kaku di kursi, menekan keras bagian tangan. (d) Gerak Tubuh Menunjukkan Melindungi Diri: Melipat lengan, mata melihat ke arah lain, tangan dilipat, jari tangan ditekuk, ibu jari ditekan ke telapak tangan, duduk dengan posisi kaki terbuka lebar, telapak tangan diletakkan ke leher bagian belakang. Inilah sebagian bahasa tubuh *non-verbal* yang perlu kita pahami sebagai bagian dari komunikasi.

2) Penampilan/ Pilihan Berpakaian

Inilah bidang komunikasi *non-verbal* yang mengandung muatan “koda” yang memaknai kepribadian, peran, pekerjaan dan status. Misalnya, karakter dalam iklan atau pemain komedi di TV berpakaian dengan tipe khusus agar mudah diidentifikasi. Seorang yang *ekstrovert*/ bersikap terbuka diberi berpakaian gagah, rambut diwarnai cerah dengan motif pakaian aneh/ *eksentrik*. Di lain pihak seorang pialang saham diberi berpakaian jas warna hitam gelap dan berdasi.

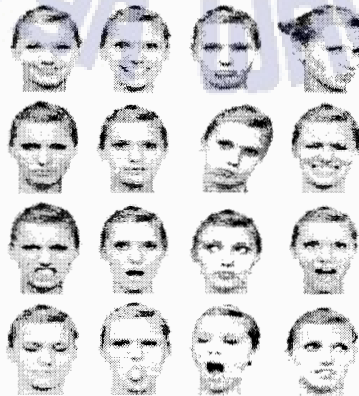
Pakaian yang dikenakan juga bermakna sebagai identitas keanggotaan pada satu sub-budaya tertentu. Bayangkan pakaian khas *cowboy* atau montir mobil.



3) Ekspresi Wajah/ Kontak Mata

Ekspresi wajah dan terutama perilaku gerak mata merupakan sarana komunikasi *non-verbal* yang utama. Gerak mulut, mata, hidung dan alis mata menampung khasanah pesan yang berbeda-beda. Kontak mata adalah kunci penting ekspresi wajah. Kontak mata langsung membantu menciptakan komunikasi terbuka melalui menunjukkan kepada pihak kedua Anda berminat dan memperhatikannya. Di lain pihak, kurangnya kontak mata disikapi dengan rasa curiga, sering ditafsirkan sebagai kurang berminat atau kurang percaya diri di pihak pengirim pesan. Ketika kita membahas berbicara di depan publik, sangatlah penting mempertahankan kontak mata ke seluruh *audience*.

Banyak pesan dikirim melalui lamanya menatap mata, dibukanya kelopak mata dan lirikan maupun gerakan seputar mata. Ada cara melihat yang berbeda-beda pula. Anda melihat pada akhir penyampaian pesan, sejenak saja, atau melihat dengan tajam, melihat dengan melotot atau seintas pandang saja atau justru tanpa melihat ke arah orang yang dikirim pesan. Sekali lagi berhati-hatilah untuk menilai cara melihat seperti itu beserta ekspresi wajah maupun kelompok gerak tubuh yang menyertainya dalam konteks keseluruhan situasi.



4) Postur Tubuh

Keseluruhan postur tubuh dapat memperkaya pesan *non-verbal*. Orang menggunakan tubuh melalui memposisikan lengan, paha dan kaki. Kepala dapat diposisikan dalam banyak bentuk seperti berputar atau membentuk sudut tertentu. Seseorang memposisikan tubuh dengan sudut tertentu ke arah orang lain atau membelakangi orang lainnya lagi, yang maknanya memasukkan orang itu dalam konteks menerima atau menolaknya. Kadang sekelompok orang tidak akan mengijinkan orang yang lain masuk ke dalam pembicaraan dan memposisikan tubuhnya sedemikian rupa sehingga sulit bagi orang itu untuk masuk ke dalam lingkungan fisik yang dibentuk ini. Pada kelompok lainnya, orang bergerak dan mengirim pesan melalui posisi tubuh yang berarti mengundang pendatang baru masuk ke dalam lingkungan pembicaraan.

Ketika tidak sedang merasa terancam, postur tubuh menunjukkan individu mempercayai orang yang sedang diajak berkomunikasi. Individu bersimuka dengan orang itu, ada kontak mata langsung, kaki dan tangan tidak disilangkan dan sedikit membungkuk ke arahnya. Selama berada dalam pembicaraan, jika dua orang saling suka dan menghargai, keduanya juga saling membalas gerak-gerik dan postur tubuhnya.



5) Sub-Vocals

Suara-suara *sub-vocals* adalah kunci lain komunikasi *non-verbal*, dapat berupa suara mengguman, berdehem atau seperti batuk kecil. Suara ini dipakai ketika individu sedang berupaya menemukan kata-kata, mendorong, menunjukkan penerimaan atau penolakan.

Komunikasi *sub-vocals* juga berkaitan dengan kualitas, *ritme*, pengucapan, getaran suara, *volume* dan kesan keraguan dalam suara ketika berkomunikasi. Berikut sejumlah cara yang menunjukkan jenis suara yang dipakai dalam komunikasi: (a) Intonasi: yaitu nada suara menunjukkan gembira, sedih, marah, tulus sepenuh hati. (b) *Volume*: kuat atau lembut, orang yang berbicara sangat kuat atau sangat lembut agaknya menunjukkan rasa tidak aman. (c) Stabilitas suara: ketika orang sedang cemas, marah atau jengkel, suaranya sering bergeombang. (d) Kecepatan bersuara: pembicara yang melambat agaknya sedang mencari kata-kata yang tepat, sedangkan bicara yang disampaikan cepat-cepat agaknya menandakan stres. (e) Suara makin melemah: yaitu kegagalan menyelesaikan kalimat atau melengkapi kalimat sehingga akhir kalimat tidak terdengar, dapat menunjukkan ia tidak merasa pasti dengan diri sendiri ataupun pesan yang dikomunikasikan. (f) Salah suara dan salah bicara: menunjukkan sedang stres.



6) Sentuhan Tubuh

Sentuhan atau kontak tubuh adalah bentuk komunikasi *non-verbal* yang kuat. Individu mengkomunikasikan kelemahan-lembutan, amarah, penghargaan dan variasi emosi lain melalui sentuhan tubuh. Sayangnya sentuhan tubuh merupakan pokok pikiran yang sangat mengesankan! Orang-orang berbeda-beda dalam kesediaan menyentuh dan disentuh, di lain pihak juga ada tabu/pamali budayawi yang berkaitan dengan bentuk komunikasi ini.

Orang saling bersentuhan atau bersandar ke tubuh orang lainnya untuk menunjukkan kerinduan dan keakraban serta men-siratkan *wilayah teritorial* yang khas bersifat pribadi. Pasangan kekasih saling bergandeng tangan atau saling menempelkan lengan ke tubuh pasangannya dalam situasi publik atau sosial untuk menunjukkan kepada orang lain pernyataan bahwa mereka satu dan saling memiliki.



7) Jarak Pribadi

Setiap orang punya “zona pertahanan” di sekelilingnya yang dipandang sebagai *teritori* sangat pribadi. Kita tak ingin orang masuk ke dalam bidang pribadi ini dan segera bereaksi begitu seseorang makin mendekatkan ke “jarak ancaman” ini, kecuali seseorang menunjukkan isyarat mengundang masuk. Penelitian menunjukkan bahwa manusia dan hewan berkebutuhan melindungi dan memelihara jarak aman pribadi ini. Zona pertahanan ini bervariasi selaras budaya, jenis relasi antar pribadi dengan orang lain dan motif kita terhadap satu sama lain. Dengan tetap mengindahkan variasi ini, dapat dibedakan ada 4 zona pertahanan sebagai “jarak aman antar tubuh”:

- (a) Zona Intim (jarak 15 cm - 45 cm atau lebih dekat lagi): Inilah zona yang orang pandang sebagai jarak rasa aman yang menjadi haknya. Hanya orang-orang yang secara emosional akrab dengan orang ini yang diijinkan memasukinya. Diantaranya: kekasih, pasangan hidup, orang tua kandung, anak kandung, hewan peliharaan, sahabat kental dan keluarga yang amat dekat.
- (b) Zona Pribadi (sekitar 46 cm - 1,22 m): Inilah jarak yang dijaga dalam pembicaraan bersimuka yang akrab dengan rekan dalam suasana kerja/ sosial.
- (c) Zona Sosial (sekitar 122 m - 3,6 m): Individu mengambil jarak fisik dari orang-orang asing yang tidak dikenal baik.
- (d) Zona Publik (sekitar 3 m - 6 m): Ketika berbicara di hadapan sekelompok orang, inilah jarak fisik yang nyaman. Aktris, politikus dan guru/ dosen dapat mengkirakan jarak ini. Jika jarak aman ini terancam, biasanya seseorang mengambil langkah bergerak menyamping, mundur, berbalik arah atau melipat tangan dan kaki pada waktu duduk.



Jadi perlulah menyadari kebutuhan sendiri akan jarak pribadi, perhatikan kebutuhan orang lain. Mengamati orang dapat jadi kegiatan yang menarik.

8) Orientasi

Sangat dekat dengan jarak pribadi adalah orientasi karena inilah cara kita mengambil posisi dalam bergaul dengan orang lain. Benda seperti meja kursi diletakkan sedemikian rupa guna menegaskan sikap kesediaan dan keterbukaan hati untuk berkomunikasi. Ada orang yang justru menggunakan meja kursi sebagai tempat menjaga rasa aman.

Mengendalikan Komunikasi *Non-Verbal*

“Bertolak dari ucapannya, saya tahu ia berbohong,” atau “Aku yakin ia sangat serius.” Sedemikian banyak komunikasi *non-verbal* tidak disadari. Individu sering tidak sadar pesan *non-verbal* yang dikirim atau diterima. Jika banyak dari antara emosi dan perasaan terkomunikasikan secara *non-verbal* di luar kesadaran, maka sulit bersikap tulus hingga

menjebak individu berbohong. Alan Pease menyatakan tak mungkin dapat sering-sering mencurangi komunikasi *non-verbal*.

Jadi, jika individu sadar akan dampak perilaku *non-verbal*-nya sendiri dan orang lain, maka individu harus waspada dengan wujud yang lebih disadari, misalnya: (1) Menghindari gelisah saat berkomunikasi. (2) Memelihara kontak mata ketika berbicara. (3) Berupaya memelihara postur/ posisi tubuh santai dalam pembicaraan.



Rangkuman

Komunikasi *non-verbal* menampung tiga perempat informasi dalam pesan, terutama berkaitan dengan perasaan atau emosi orang yang sedang berkomunikasi. Komunikasi *non-verbal* melingkupi segi: 1) Gerakan Tubuh. 2) Tampilan/Pilihan Berpakaian. 3) Ekspresi Wajah/Kontak Mata. 4) Posisi Tubuh. 5) *Sub-Vocals*. 6) Sentuhan Tubuh. 7) Jarak Pribadi. 8) Orientasi.

Komunikasi *non-verbal* berlangsung secara tak disadari sehingga sering merefleksikan perasaan sejati orang yang berkomunikasi. Agar memahami komunikasi *non-verbal*, sadari konteks keseluruhan komunikasi yang berlangsung dan mengamati perilaku lawan bicara selaras kelompok perilakunya daripada hanya memperhatikan satu jenis perilaku secara terbatas.

Tugas Berpasangan

- 1) Berbicaralah berpasangan dengan rekan kanan kiri Anda. Anda diminta berdiri, ukur jarak aman pribadi dengannya. Berbicara apa saja. Sambil bicara, bergerak mendekati lawan bicara Anda sampai jarak rasa aman Anda terancam. Tetap berbicara, sekarang mundur beberapa langkah sampai muncul rasa tidak nyaman karena jarak menjauh. Lakukan hal serupa dengan orang yang Anda belum kenal dengan baik!
- 2) Secara bergantian laporkan pengalaman Anda di depan kelas. Jawab pertanyaan berikut: 1) Pada jarak berapa *centimeter* Anda merasa berbicara dengan jarak aman, terlalu dekatkah? 2) Pada jarak berapa meter Anda merasa hilang kontak sehingga ingin bergerak lebih mendekat?

LATIHAN 5: CARA MEMAHAMI ORANG LAIN

“Makin sering kita berinteraksi dengan orang lain dan makin sering kita berupaya memahami orang lain, berarti makin kita mendekati pemahaman terhadap diri kita sendiri. “Orang yang memahami orang lain berarti dia juga memahami dirinya sendiri!”

Beberapa keputusan untuk bisa memahami orang lain:

- 1) Memahami orang lain: mengenal lebih dekat dan mencoba memahami sifat, apa yang menjadi pikiran serta keinginan orang lain
- 2) Empati pribadi: ulurkan tangan kepada orang lain dengan tangan yang kuat, tetapi dengan hati yang lembut. Hal itu menunjukkan bahwa kita peduli dan perhatian kepada orang lain.
- 3) Merespon dengan cara positif dan sikap positif terhadap orang lain memperlakukan tiap orang yang dijumpai dengan senyum dan perhatian seolah-olah orang itu paling penting sedunia.

CARA UNTUK MENGHARGAI DIRI SENDIRI:

- 1) Kenali diri sendiri dengan memahami potensi/ kemampuan, kelebihan, kekurangan, bakat dan minat yang dimiliki oleh diri.
- 2) Menghargai Diri sebagai Ciptaan Tuhan, manusia sebagai makhluk Tuhan yang paling sempurna dibandingkan dengan makhluk Tuhan yang lain. Manusia juga mempunyai nafsu dan dilengkapi dengan akal yang bisa memilih mana yang baik dan yang buruk, yang bisa dilakukan dan yang tidak boleh dilakukan, dan itulah yang menyebabkan manusia menjadi sempurna dibanding makhluk yang lainnya dan inilah yang patut kita syukuri.
- 3) Sadari bahwa kita ini unik. Tiap individu mempunyai karakteristik yang berbeda-beda dan unik. Manusia di dunia ini tidak ada yang sama, meskipun dia lahir kembar, pasti ada ciri khas dari tiap individu dan itulah yang menyebabkan bahwa diri kita ini adalah unik.
- 4) Atasi Kelemahan Anda. Setelah kita mengetahui kelemahan/ kekurangan diri kita sekaligus kita juga mengerti kelebihan kita, setelah itu kita analisis penyebab kelemahan kita dan mencoba untuk mengatasi dan berubah.
- 5) Kembangkan Diri Anda. Tiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dan perlu dikembangkan untuk mencapai perkembangan individu yang optimal.

“Satu-satunya orang yang akan menghabiskan seluruh hidup bersama Anda adalah diri Anda sendiri, jadi jika Anda ingin bahagia seumur hidup Anda, waktu Anda untuk berdamai dengan diri sendiri adalah saat ini, dan tersenyum pada diri sendiri. Sudahkah Anda tersenyum untuk diri Anda sendiri?”

Komunikasi

=Menjalin Hubungan Dengan Orang Lain=

Tujuan Pokok Komunikasi

- 1) Menemukan diri
- 2) Berhubungan dengan orang lain
- 3) Meyakinkan agar mengubah sikap dan perilaku
- 4) Bermain dan menghibur diri

Keterampilan Mengirimkan Pesan

- 1) Bicara dengan jelas
- 2) Deskripsikan tingkah laku
- 3) Sampaikan pesan yang mudah dipahami, sesuai dengan perspektif komunikasi
- 4) Gunakan contoh spesifik yang jelas dan sederhana
- 5) Pikirkan dan konstruksikan pesan sebelum dikirimkan
- 6) Lakukan kontak mata
- 7) Buatlah isyarat non verbal sesuai dengan pesan
- 8) Check pemahaman pesan komunikan, mintalah umpan balik
- 9) Ulangi pesan dengan cara lain
- 10) Mengajukan pertanyaan klarifikasi untuk menyamakan pemahaman

Etika Komunikasi

- 1) Jangan menggunakan penjelasan yang terlalu umum, usahakan yang khusus dan spesifik.
- 2) Jangan mengemukakan dan menggunakan bukti palsu.
- 3) Jangan mengaku pakar pada suatu bidang padahal tidak.

- 4) Jangan berdalih yang tidak relevan demi perhatian orang, seperti menggunakan kiasan dan sindiran.
- 5) Jangan mendusta dengan menyembunyikan niat sebenarnya.
- 6) Jangan berikan pendapat yang kita sendiri tidak yakin, artinya apa yang Anda katakan harus Anda ketahui dan harus bisa Anda pertanggung jawabkan.
- 7) Jangan berlagak yakin sesuatu itu tepat padahal tidak.
- 8) Jangan mengatakan yang kompleks itu mudah.
- 9) Jangan memelintir informasi.
- 10) Jangan giring orang untuk kaitkan ide kita ke hal-hal yang tidak relevan.
- 11) Jangan menggunakan rayuan-rayuan emosi.

