

# Memahami Interpersonal Skill



Keterampilan Interpersonal 1

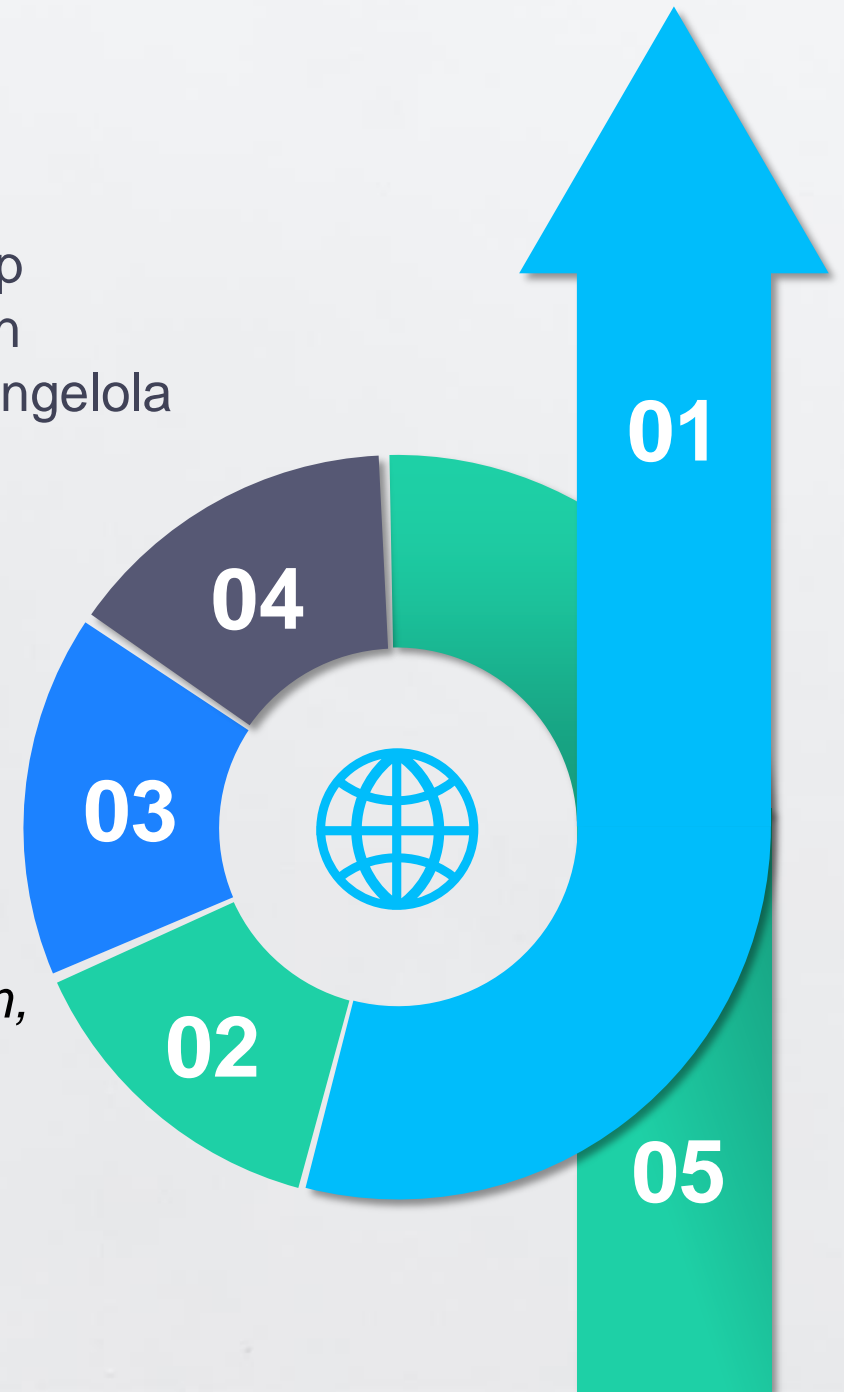
Asih Rohmani, M.Kom

# Kemampuan Akhir

Mahasiswa mampu menjelaskan konsep keterampilan interpersonal, menjelaskan konsep pengenalan diri dan mampu mengelola dirinya dengan baik.

## Indikator

*Ketepatan mendefinisikan, konsep ketrampilan interpersonal, konsep pengenalan diri.*





# Agenda Style



- 01** **Pengertian Interpersonal Skill**
- 02** **Pengertian Kekuatan Dan Kelemahan Diri**
- 03** **Mengenali Latar Belakang Pencapaian Tujuan**
- 04** **Merancang Rencana Pengembangan Diri**

# INTERPERSONAL SKILL

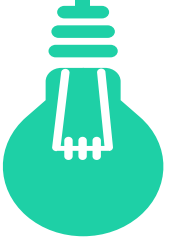
## KOMUNIKASI EFEKTIF MEMBANGUN HUBUNGAN POSITIF



### Pengertian Interpersonal Skill

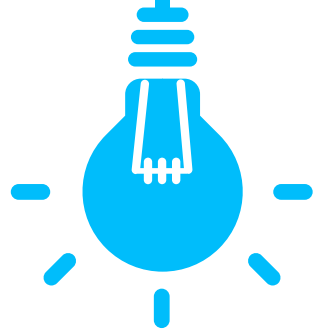
- *Interpersonal skill* adalah kemampuan individu dalam **berinteraksi**, **berkomunikasi**, dan **menjalin hubungan** dengan orang lain secara efektif.
- Mencakup berbagai aspek seperti **mendengarkan aktif**, **empati**, **negosiasi**, **manajemen konflik**, dan **kerja sama tim**.
- Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk **memahami**, **mengelola**, dan **menanggapi emosi orang lain**, serta membangun hubungan yang positif dan produktif.

## PERAN INTERPERSONAL SKILL DI DUNIA AKADEMIK



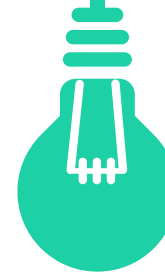
### Kerja Kelompok

Memfasilitasi kolaborasi yang efektif dalam proyek kelompok dan diskusi.



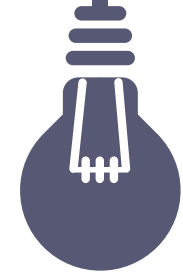
### Presentasi

Meningkatkan kemampuan menyampaikan ide dengan jelas dan persuasif.



### Hubungan Dosen-Mahasiswa

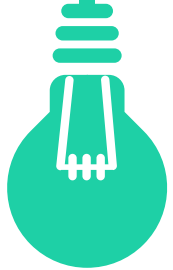
Membangun komunikasi yang baik untuk bimbingan dan dukungan akademik.



### Pemecahan Masalah

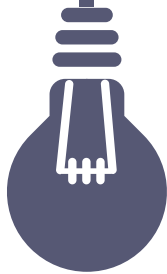
Mengatasi perbedaan pendapat dan mencapai konsensus dalam lingkungan belajar.

# PERAN INTERPERSONAL SKILL DI DUNIA KARIR



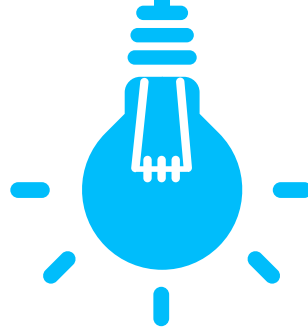
## Komunikasi Efektif

Memastikan pesan tersampaikan dengan jelas kepada rekan kerja, atasan, dan klien.



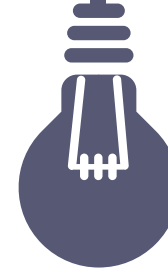
## Kepemimpinan

Menginspirasi, memotivasi, dan mengelola tim.



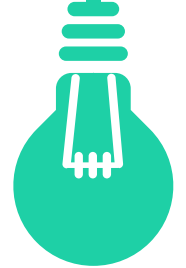
## Negosiasi

Mencapai kesepakatan yang saling menguntungkan dalam berbagai situasi bisnis.



## Manajemen Konflik

Menyelesaikan perselisihan dengan cara yang konstruktif dan menjaga hubungan kerja.



## Networking

Membangun jaringan profesional yang luas untuk peluang karir.



# MENGENALI DIRI DAN MENENTUKAN TUJUAN



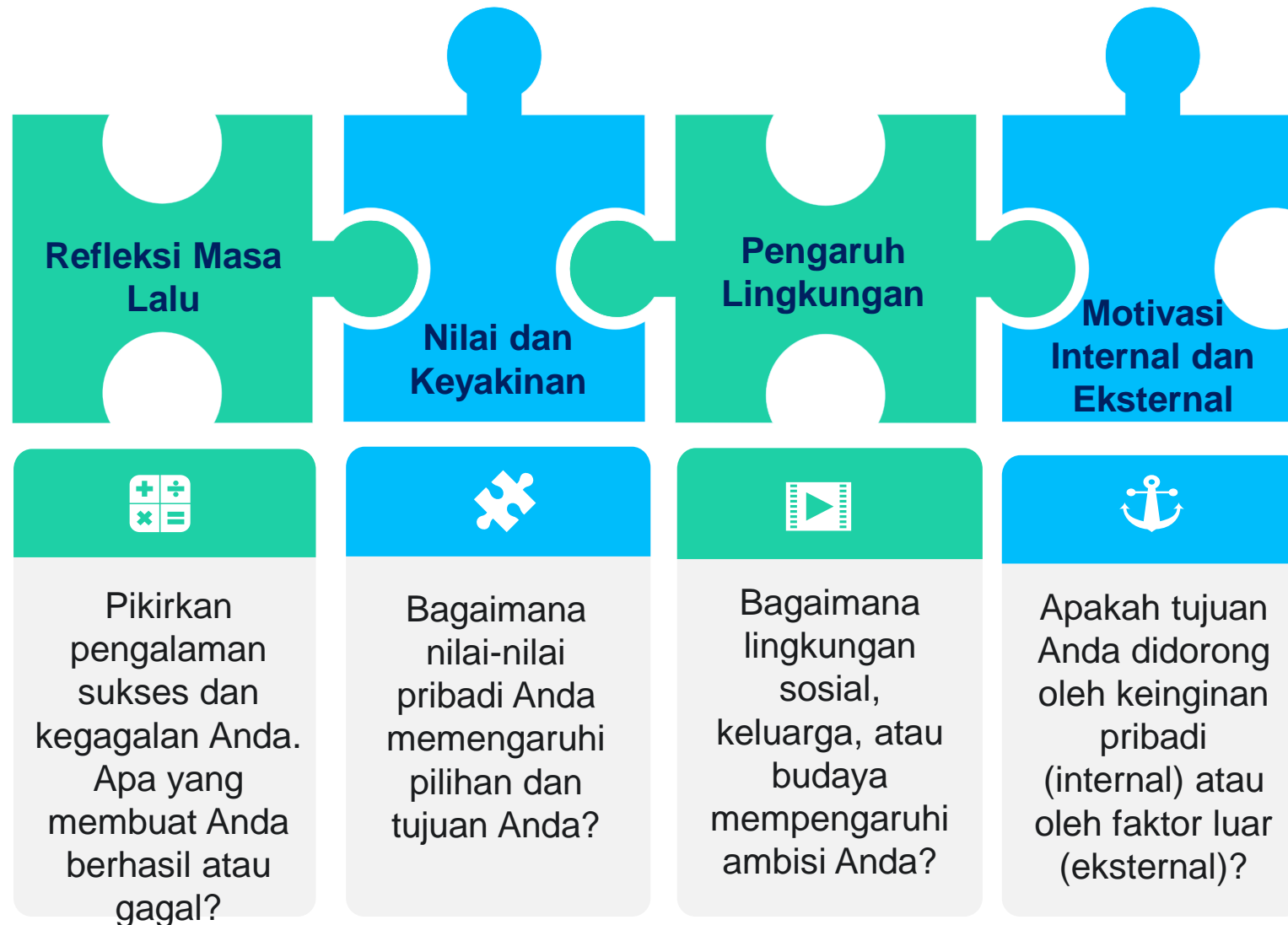
## Kekuatan Diri

- Atribut positif, keterampilan, dan bakat yang dimiliki seseorang yang membantunya berhasil dalam berbagai situasi.
- Contoh: kreatif, analitis, empati, kepemimpinan.

## Kelemahan Diri

- Area yang memerlukan perbaikan atau pengembangan.
- Bukan berarti kekurangan, melainkan kesempatan untuk bertumbuh.
- Contoh: kurang sabar, kesulitan delegasi, cenderung menunda.

# Mengenali Latar Belakang Pencapaian Tujuan





# Merancang Rencana Pengembangan Diri

## Langkah-Langkah :

### 1. Evaluasi Diri

Identifikasi area yang ingin Anda tingkatkan (berdasarkan kekuatan dan kelemahan).

### 2. Tetapkan Tujuan SMART

Buat tujuan yang Spesifik, Terukur, Dapat Dicapai, Relevan, dan Berbasis Waktu (*Specific, Measurable, Achievable, Relevant, and Time-Based*).

### 3. Identifikasi Sumber Daya

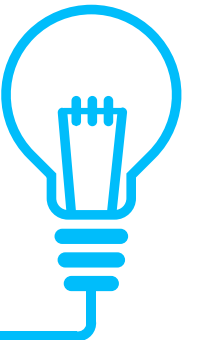
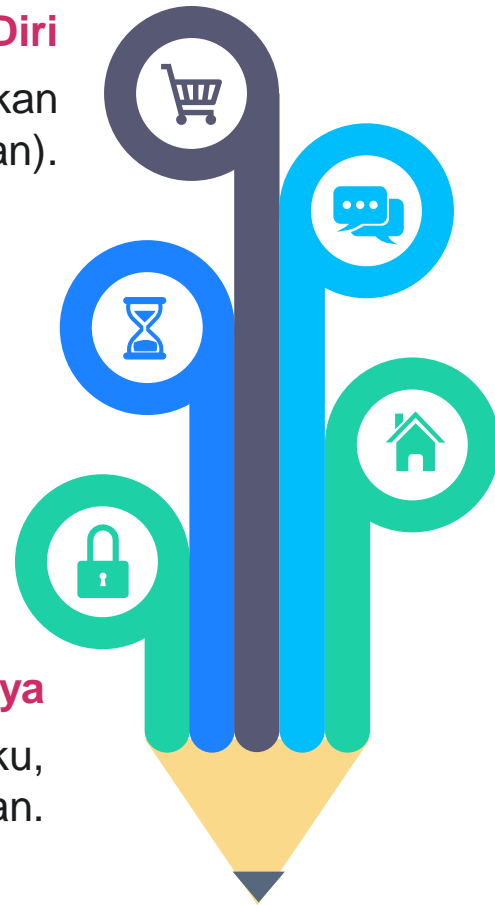
Tentukan apa yang Anda butuhkan (buku, kursus, mentor, waktu) untuk mencapai tujuan.

### 4. Buat Rencana Aksi

Susun langkah-langkah konkret yang akan Anda ambil.

### 5. Monitor dan Evaluasi

Secara berkala tinjau kemajuan Anda dan sesuaikan rencana jika perlu.



# Pentingnya Memahami Sikap Pribadi dan Sifat Diri

## Sikap Pribadi:

Cara pandang atau pendekatan seseorang terhadap sesuatu. Sikap positif dapat mendorong motivasi dan resiliensi.

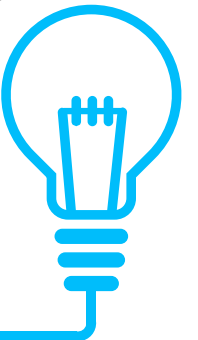
## Sifat Diri (*Personality Traits*):

Karakteristik bawaan atau yang terbentuk, yang mempengaruhi perilaku, pikiran, dan perasaan seseorang.



Memahami keduanya membantu dalam:

- Mengenal pemicu emosi.
- Mengantisipasi reaksi seseorang terhadap situasi tertentu.
- Memilih lingkungan atau karir yang sesuai dengan diri seseorang.
- Mengembangkan *strategi coping* yang efektif.



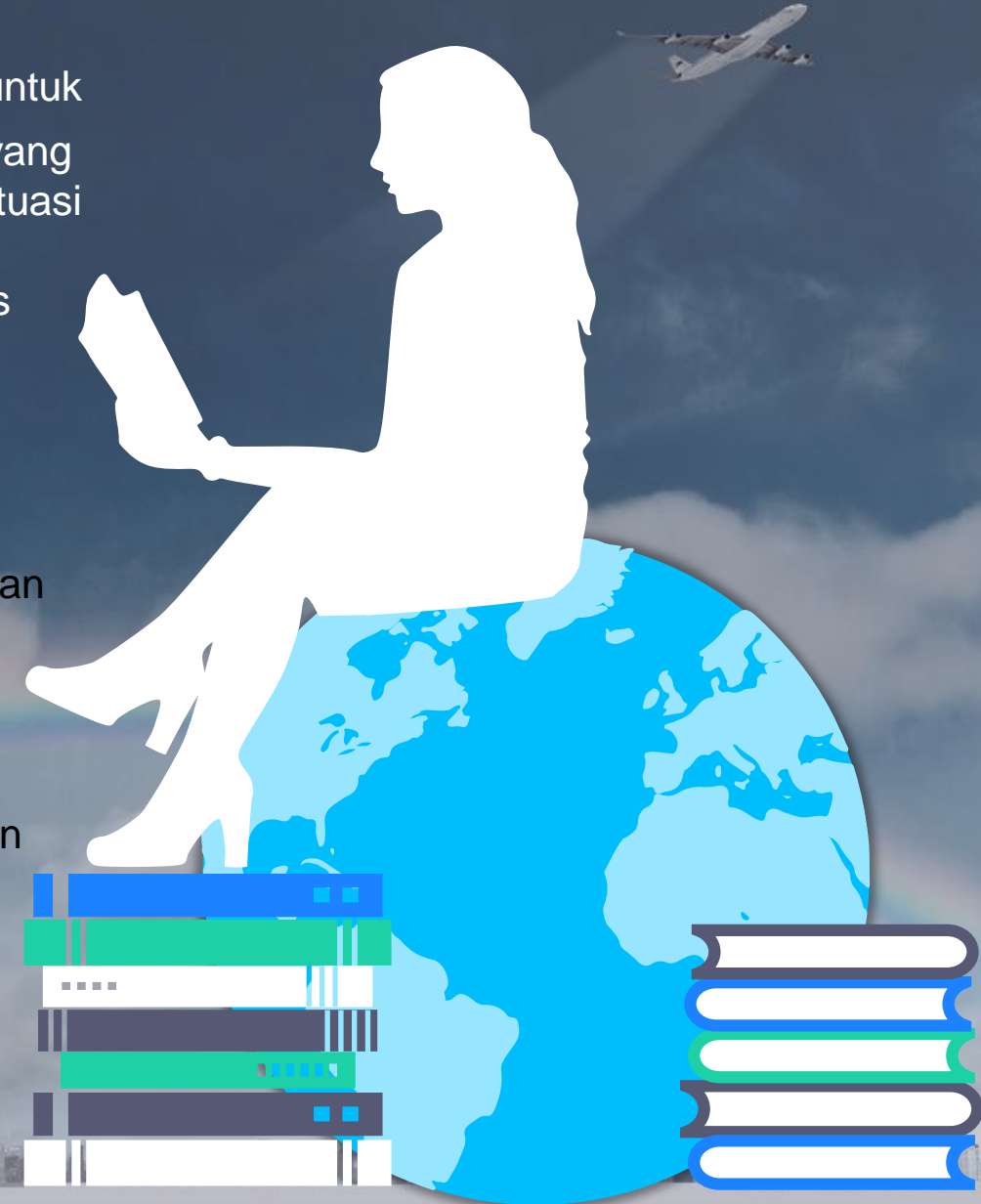
# Resiliensi

adalah kemampuan seseorang atau kelompok untuk beradaptasi, bangkit, dan pulih dari kesulitan, trauma, atau tekanan hidup yang signifikan, serta mampu merespons secara sehat dan produktif terhadap situasi tersebut.

Seseorang yang resilien tidak bebas dari masalah, tetapi memiliki kapasitas untuk mengelola diri dan bangkit kembali setelah terpuruk.

## Aspek Penting Resiliensi

- **Adaptasi Positif:**  
Kemampuan untuk menyesuaikan diri dan merespons situasi sulit dengan baik.
- **Ketahanan:**  
Kemampuan untuk tetap tegar dan menghadapi tantangan hidup.
- **Perseverance:**  
Ketekunan dalam menghadapi kesulitan, penting untuk tetap tenang dan memiliki emosi yang stabil.
- **Regulasi Emosi:**  
Kemampuan untuk mengelola emosi agar tetap tenang dan fokus saat menghadapi masalah, membantu dalam menemukan solusi



# Strategi Coping

Strategi coping adalah berbagai upaya kognitif (pikiran) dan perilaku yang dilakukan seseorang untuk menghadapi, mengelola, dan mengurangi tekanan, stres, atau emosi tidak nyaman akibat situasi yang dianggap mengancam atau membebani melebihi sumber daya yang dimilikinya.

Tujuannya adalah untuk menoleransi situasi tersebut, meminimalkan dampak negatifnya, dan membangun ketahanan pribadi.

## Fungsi Utama Strategi Coping

- **Mengurangi Ketegangan:**  
Membantu individu merasa lebih nyaman dengan mengurangi stres dan emosi negatif yang menyertainya.
- **Menghadapi Masalah:**  
Memungkinkan seseorang mengatasi sumber stres secara langsung atau mengelola reaksi emosional terhadap situasi tersebut.
- **Meningkatkan Kualitas Hidup:**  
Strategi coping yang sehat dapat membangun kekuatan pribadi dan meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan hidup





# Praktik 1



## Analisis SWOT Personal

- **Tujuan :**

Membantu mahasiswa melakukan refleksi diri yang mendalam dan secara sadar mengidentifikasi area pengembangan.

**Rule :**

- Mahasiswa melakukan analisis SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats*) untuk diri mereka sendiri.
- Fokus pada kekuatan dan kelemahan interpersonal mahasiswa.
  - *Contoh kekuatan:* Pendengar yang baik, empati, persuasif, mampu memimpin.
  - *Contoh kelemahan:* Sulit menyampaikan kritik, cenderung pasif dalam kelompok, kurang percaya diri.
- Buat essay yang terdiri dari 500 kata, tentang bagaimana mahasiswa bisa memanfaatkan kekuatan mereka dan mengatasi/meminimalkan kelemahan mereka untuk mencapai tujuan (baik akademik maupun karir).

# Praktik 2



## Latihan "*Elevator Pitch*"

- **Tujuan :**

Membantu mahasiswa mengkomunikasikan nilai diri mereka secara ringkas dan percaya diri.

- **Rule :**

- Latihan "*Elevator Pitch*" dengan fokus pada kekuatan.
- Mahasiswa membuat "*elevator pitch*" (sekitar 30-60 detik) yang menyoroti 2-3 kekuatan interpersonal utama mereka dan bagaimana kekuatan tersebut bisa bermanfaat dalam konteks tertentu (misalnya, wawancara kerja, proyek kelompok).
- Peserta bisa berlatih menyampaikannya di depan pasangan atau kelompok kecil.



Thank You

