ABSTRAK

PERHIMPUNAN DOKTER KELUARGA INDONESIA

KONAS PDKI VIII & PIT 2009

G.H. Universal Hotel, Bandung, 06 - 09 Agustus 2009

PDKI JABAR, Jl. Ternate No. 2 Bandung 40115. Telp. 022-4221147, Fax. 022-4207737

"Memantapkan Kompetensi dan Profesionalisme Dokter Pelayanan Primer Menghadapi Tantangan Global"

DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN iii
DAFTAR ISI iv
PROGRAM ACARA 1
- Tempat Acara 2
- Jadwal Acara 4
- Ladies Program 7

ABSTRAK HARI PERTAMA 9
- Penatalaksanaan Penderita Hiv Aids Bagi Dokter Keluarga*) 10
- Avian Flu Dan Swine Flu Mengenal Dan Mewaspadai 11
- Pengelolaan Diabetes Mellitus Tipe 2 13
- Diabetes Deteksi Dini Glaukoma 14
- Pemantauan Tumbuh-kembang Balita Pada Pelayanan Kesehatan Dasar 15
- Diabetic Retinopathy Screening 23
- Deteksi Dini Keterlambatan Bicara 25

ABSTRAK HARI KEDUA 31
- Konsep, Karir, Tugas, Dan Fungsi Dokter Layanan Primer 33
- Komunikasi Dokter-pasien Secara Efektif 35
- Komunikasiperan Terapi Herbal Dalam Pelayanan Kesehatan 36
- Seputar Mitos Dan Fakta Tentang Gangguan Jiwa Selamat Tinggal Mitos, Selamat Datang Fakta/realitas/ilmu 50
- Deteksi Dini Dan Intervensi Penyalahguna Zat Pada Remaja 59
- Kebugaran Fisik Dan Seksualitas 60
- Konversi DPU – DK, Program Jaga Mutu, Dan CPD PDKI 61
- Appropriate Prescribing 62
- Akupunktur Dalam Praktek Dokter 63
- Program Berhenti Merokok 65
- Management Of Obesity 66
- Model Pengembangan Pelayanan Kesehatan / Dokter Keluarga Di Jawa Barat 74

CATATAN. 65

JADWAL ACARA PIT DPU-DK 2009

Hari pertama, Jumat , 7 Agustus 2009	Acara	
	Lokasi: Ball Room	
07.30- 08.30	Registrasi , her registrasi dan rehat kopi . Dr Marlin	
08.30- 08.50	Kata Sambutan:	
	Ketua PP PDKI : Dr Sugito Wonodirekso MS PH K PKK	
	Ketua PB IDI : DR dr Fahmi Idris Mkes	
08.50-09.00	Sambutan dan Pembukaan : Gubernur Jawa Barat	
09.00 - 10.55	**KULIAH UMUM I : Sistim Jaminan Sosial Bidang Kesehatan**	
	Moderator : Dr Jusuf PK MKes	
09.00 – 09.20	Kebijakan Jamkesmas di Jawa Barat : Gubernur Jawa Barat	
09.20 – 09.40	Perkembangan Kebijakan SJSN Di Indonesia : Dr Emil Agustiono Mkes	
09.40 – 10.00	Sistim Pembiayaan Kesehatan saat ini di Indonesia : Dr Cholik Marsulili MARS	
10.00 – 10.20	Dukungan Organisasi Profesi dalam menyukseskan SJSN Bidang Kes ehatan : DR dr Fahmi Idris Mkes	
10.20 – 10.40	Peran Asuransi Kesehatan Sosial dalam mendukung SJSN Bidang Kesehatan: PT Askes	
10.40 – 11.55	**SEMINAR I : Penatalaksanaan Penyakit Infeksi**	
	Lokasi : Ball Room	
	Moderator : Dr. Hasymi Anwar	
	Sekretaris : Dr Nita Arisanti, MSc FM	
	Penanggung jawab ruangan: Dr Evi Yuniawati,MKM	
10.40 - 11.00	Penatalaksanaan pasien HIV : Dr Primal Sudjana SpPD(K)	
11.00 -11.20	Deteksi dini dan penatalaksanaan TB pada anak : Dr Heda Melinda SpA (K)	
11.20 -11.40	Mengenal dan mewaspadai flu burung dan babi : Dr Hadi Jusuf SpPD (K)	
11.40 -13.00	ISHOMA & pameran	
	SEMINAR II: Penatalaksanaan Penyakit Kronis	**SEMINAR III: Rheumatic, News Up Date**
	Lokasi : Ball Room	**Lokasi : Fat Dragon Room**
	Moderator: Dr H. Sony Adam, MM	**Moderator: Dr Dani, MKM**
	Sekretaris : Dr Davis	**Sekretaris: Dr Rima,MM**
	Penanggung Jawab Ruangan : Dr Nita Arisanti MS FM	**Penanggung Jawab Ruangan: Dr Henri Turangan**
Hari pertama, Jumat , 7 Agustus 2009	Acara	
13.00-13.20	Deteksi dini Diabetes Mellitus dewasa dan penanganannya dalam praktek DLP: Prof DR. Dr. Sri Hartini K., SpPD -KE	Rheumatik dan Penanganannya Dr. Budi Liem MMed
13.20-13.40	Deteksi Dini Hipertensi pada orang dewasa dan penanganannya dalam praktek DLP : Dr Rubin Surachno Gondodiputro SpPD-KGH	Terapi OA dan GOUT Dr. Riardi Pramudyo SpPD-KR

13.40-14.00	Algoritme ADA / EASD 2008 Dr Hikmat Permana SpPD KEMD	Diskusi
14.00-14.30	Diskusi **SEMINAR IV: P anel Diskusi : Tumbuh Kembang Anak** **Lokasi : Ball Room** **Moderator: DrHaryanto Tjahjadi** **Sekretaris : Dr Daniel Asa** **Penanggung Jawab Ruangan : Megawatti,dr**	Diskusi **SEMINAR V: Panel D iskusi: Penatalaksanaan Penyakit Mata** **Lokasi : Fat Dragon Room** **Moderator: Dr Juli Ivone** **Sekretaris: Dr Wenny Waty** **Penanggung Jawab Ruangan :Dr Nita Arisanti,MSc FM**
14.30-14.50	Pemantauan tumbuh kembang balita pada pelayanan kesehatan dasar Prof (Em.) Dr. Anna Alisyahbana, SpA OK	Deteksi dini Diabetic Retinopathy: RS Cicendo Dr Erwin SpM
14.50-15.10	Deteksi Dini Anak Au tis: (Suryakanti) Dr Dewi Hawani Sp A	Diagnosis dini dan penatalaksanaan katarak di praktik DLP: RS Cicendo Dr Budiman
15.10-15.30	Deteksi Dini Keterlambatan Bicara (Surya Kanti) Dr Yulia Suherlina OK	Diagnosis dini Glaukoma Dr Elsa SpM
15.30-16.00	Diskusi	Diskusi
	Coffe Break ?	

Hari kedua, Sabtu , 8 Agustus 2009	**KULIAH UMUM II : Panel Diskusi**	
	Lokasi : Ball Room	
	Moderator: Dr Gunawan Basuki, MM **Sekretaris: Dr Andry Edwin Dahlan.**	
	Penanggung Jawab Ruangan: Dr Budi BM Sonjaya.	
08.00-09.00	Peran Jamkesda dalam Sistim Pelayanan Dokter Keluarga : Dr H Alma Lucyawati MKes	
	Karir,Tugas dan fungsi Dokter Layanan Primer : Dr. Sugito Wonodirekso PHK,PKK	
09.00-09.30	Rehat Kopi	
Hari kedua, Sabtu 8 Agustus 2009	Acara	
	SEMINAR VI: Panel Diskusi : Klinik Dokter Keluarga	**SEMINAR VII: Panel Diskusi: Terapi Medikamentosa**
	Lokasi : Ball Room **Moderator: DrSharon Gondodiputro MARS**	**Lokasi : Fat Dragon Room** **Moderator: Dr A nne S. Marliane.**
	Sekretaris: Dr Ina Rinawati MKes	**Sekretaris: Dr Danny M**
	Penanggung Jawab Ruangan : Dr Wulansari	**Penanggung Jawab Ruangan: Dr Viola Subandi MPH**
09.30-09.50	Manajemen Rekam Medis di Praktik DLP: Dr. Gatot Soetono, MPH	Rasionalitas terapi: Dr. Zunilda Dj. Sadikin SpFK
09.50-10.10	Pelayanan Home care: Dr. Nita Arisanti Msc CMFM	Akupunktur dalam praktik: Dr. Tomi Hardjatno, MS ---
10.10-10.30	Komunikasi dokter pasien: DR Dr Felix Kasim –Dr Gunawan OK	Peran terapi herbal dalam pelayanan kesehatan: Prof. DR. Dr. Muchtan S., SpFK
10.30-11.00	Diskusi	Diskusi

	SEMINAR VIII: Panel Diskusi : Penanganan Kasus Psikiatri	**SEMINAR IX : Panel Diskusi : Gaya hidup**
	Lokasi: Ball Room	**Lokasi: Fat Dragon Room**
	Moderator: Dr Sukmahadi Thawaf ,M. Epid	**Moderator: Dr Viola Subandi MPH**
	Sekretaris: Susi Oktowati ,dr.	**Sekretaris : Dr Yenny Iriany**
	Penanggung Jawab Ruangan: Dr Sharon G,MARS	**Penanggung Jawab Ruangan: Dr.RimaDamayanti**
11.00-11.20	Diagnosa dan penatalaksanaan gangguan psikosomatik Dr. E. Mudjadid SpPD	Program Berhenti Merokok: Dr Sita Laksmi Andarini Phd SpP
11.20-11.40	Gangguan Jiwa merupakan gangguan otak Dr.H. Sjafari Soma SpKJ	Program Pengendalian berat badan Dr. Samuel Oentoro, SpGK
11.40-12.00	Deteksi dini dan penatalaksanaan ketergantungan NAPZA`pada remaja: Dr. Teddy Hidayat, SpKJ	Kebugaran Fisik dan Seksualitas DR Dr Wawang S Sukarya SpOG MHKES MARS
12.00-12.20	Diskusi	Diskusi
12.20-13.20	ISHOMA & Pameran/Posters Presentation	
	SEMINAR X : Panel Diskusi : Aspek Hukum	**SEMINAR XI : Panel Diskusi : Makalah Bebas**
	Lokasi : Ball Room **Moderator: Dr Sharon Gondodiputro,MARS**	**Lokasi: Fat Dragon Room** **Moderator: Dr Masnelly Amri.**
	Sekretaris: Dr Ahmad Ippa	**Sekretaris: Dr Ina MKes**
13.20-13.40	**Penanggung Jawab Ruangan: Dr Anne Marliane** Kode etik dan kesejawatan Prof.DR M .Achmad Djoyosugito SpOT,MHA	**Penanggung Jawab Ruangan: DrKiagus Roy** Model Pelayanan Pengembagan Dokter Keluarga Mandiri Dr. Yono Sudiyono MKes MARS
13.40-14.00	Standar Kompetensi Dokter Dr M Djauhari PFK	Makalah bebas dari peserta
14.00-14.20	Aspek hukum dalam kelalaiandan kesalahan tindakan medik Prof. Dr. Veronika Komalawati, SH.,MH	Konversi DPU-DK, program Jaga Mutu dan CPD DK Dr. Sugito Wonodirekso, PHK, PKK
14.20-15.00	Diskusi	Diskusi

KOMUNIKASI DOKTER-PASIEN SECARA EFEKTIF

DR. dr. Felix Kasim, M.Kes
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen MaranathaBandung

ABSTRAK

Keterampilan berinteraksi dan berkomunikasi merupakan kunci kesuksesan seseorang yang harus senantiasa dikembangkan secara optimal. Komunikasi yang efektif sendiri berhubungan dengan keterampilan seseorang dalam menjalin suatu hubungan, mengirimkan dan menerima pesan. Ketrampilan ini pula yang harus dimiliki oleh seorang dokter sebagaimana dibahas dalam berbagai model kepercayaan kesehatan.

Keterampilan berkomunikasi tidak hanya meliputi kemampuan seseorang dalam mengembangkan perilaku verbal, akan tetapi juga kemampuan seseorang menangkap suatu pesan non verbal yang meliputi nada bicara, ekspresi wajah, mata, gerak tubuh, tangan, tempat pembicaraan berlangsung, dan sebagainya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa 90 persen lebih pesan antara manusia dapat disampaikan secara non verbal.

Dalam makalah ini akan dibahas pula tentang berbagai metode pelatihan yang dapat digunakan untuk mengembangkan kesadaran komunikasi antar individu dalam kehidupan, mengembangkan kesadaran faktor yang akan terlibat dalam komunikasi langsung seperti ganguan untuk mengirimkan dan menerima pesan secara akurat, mengidentifikasi faktor-faktor yang akan mempengaruhi komunikasi langsung seperti keterampilan mengirimkan dan menerima pesan antar individu, membedakan antara faktor verbal dan non-verbal dalam komunikasi langsung, serta memberikan kesempatan untuk berlatih dan mendapat timbal balik yang beragam dalam komunikasi langsung.

Kata kunci : komunikasi efektif , keterampilan berinteraksi, model kepercayaan kesehatan

Komunikasi dokter-pasien secara efektif

DR.dr.Felix Kasim,M.Kes
KONAS PDKI VIII dan PIT 2009

Saat anda bertemu teman di jalan atau di pasar, biarkan jiwa menggerakan anda untuk berbicara, biarkan suara hati berbicara.

Mempunyai hubungan yang berarti merupakan inti dari kebahagian dan kesejahteraan hidup. Hal penting dalam mempertahankan hubungan yaitu kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif. Berbagi ide, pendapat, mencari tahu apa yang perlu di ketahui, mengungkapkan keinginan, toleransi , mengungkapkan perasaan, dsb, dapat dianggap sebagai faktor penting untuk berhubungan dan bekerja sama dengan orang lain. Pada kenyataannya hal ini lebih penting dalam kehidupan masyarakat pasca industri dimana diperlukan inisiatif, kemampuan beradaptasi, dan kemampuan bersosialisasi diri dengan cepat dan efektif.

Bagaimanapun perkembangan teknologi yang terjadi, pentingnya suatu hubungan tidak berkurang . Hubungan tidak akan terjadi tanpa komunikasi. Program pengajaran ini akan menjelaskan cara berkomunikasi langsung secara efektif.

Tidak diragukan lagi, bahwa ketrampilan berinteraksi secara langsung kunci kesuksesan individu, sosial dan pekerjaan. Orang yang percaya diri dan terampil dalam berhadapan dengan orang lain mempunyai kekuatan diri. Mereka dapat menggunakan ketrampilannya untuk berdagang, mengajar, mempengaruhi, membantu, berteman, dsb. Orang yang tidak mengembangkan kemampuan berkomunikasinya dengan baik dapat merugikan dirinya sendiri, mereka terisolasi, ditolak, menyesal, diabaikan, tidak percaya diri, dsb.

Seperti ketrampilan lainnya, tidak baik membiarkan keterampilan berkembang begitu saja. Komunikasi orang per orang yang mulai kita lakukan sejak kita lahir, seperti belajar berbicara, berjalan, berdandan, dsb, membuat kita percaya bahwa kemampuan tersebut merupakan perkembangan alami individu. Penelitian menunjukan bahwa sebagian orang mengembangkan ketrampilannya menuju tingkat yang lebih tinggi,

sementara yang lain baru sampai tingkat pertahanan diri. Mereka dapat dapat mengunakan ketrampilan tersebut pada tingkat yang rendah tanpa memberikan kesempatan untuk membentuk dan mengendalikan hidup mereka sepenuhnya. Membiarkan ketrampilan berkembang begitu saja, tentu saja tidak menghasilkan hal yang produktif bagi semua orang. Banyak akibat yang ditimbulkan secara individu dan sosial dari ketrampilan berkomunikasi yang tidak berkembang. Dengan mengenali dan melatih ketrampilan berkomunikasi dasar, setiap orang akan lebih efektif dalam mengendalikan situasi dimana mereka terlibat didalamnya.

Ketrampilan menjalin suatu hubungan: Syarat awal dalam berkomunikasi secara efektif yaitu jika komunikasi tersebut melibatkan pengungkapan ide, perasaan, pengalaman seseorang, kepada orang lain, dimana keduanya saling bertukar informasi, memberikan dukungan, bekerja sama menyelesaikan masalah, mengatasi perbedaan atau apa sajalah. Maka hubungan diantara mereka akan sangat berpengaruh pada kejelasan komunikasi. Hubungan tersebut dapat diangap sebagai 'atmosfir' dimana pesan itu diberikan dan diterima. Jika 'atmosfir'nya jelas, dan bebas campur tangan, maka pesan akan diterima dengan jelas. Akan tetapi jika atmosfirnya tidak baik, maka pesan akan menyimpang dan tidak jelas. Tanpa hubungan, saling meluangkan waktu, berbicara, berbagai tujuan dan minat yang saling menguntungkan, saling memberi dan menerima, saling menguntungkan, maka komunikasi tidak akan terjadi. Karena komunikasi terjadi antara orang-orang yang secara langsung berhubungan dengan manusia. Kemampuan berkomunikasi secara efektif di bangun diatas ketrampilan menjalin hubungan. (lihat cara menjalin, mempertahankan hubungan, hal 133). Mungkin kita mempunyai semua tips cara berkomunikasi yang baik akan tetapi jika hubungan kita dengan orang lain tidak baik, maka komunikasi yang efektif akan sulit. Oleh karena itu komunikasi yang baik harus dapat:

- Menghormati orang lain, membuat mereka merasa penting dan dihargai
- Menjadi diri sendiri dan bukan orang lain.
- Mempunyai sikap yang empati, mencoba melihat satu hal dari sudut pandang orang lain.

Dari penjelasan tentang keterampilan berkomunikasi diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan menjalin hubungan adalah dasar untuk berkembang. Jika keadaan hubungan baik, maka kesalahan yang mungkin terjadi dapat dikomunikasikan, akan tetapi situasi

akan membaik saat orang merasa nyaman dengan orang lain dan termotivasi untuk mengoreksi kesalahan.

Dengan menggunakan hubungan sebagai dasar kita dapat mengembangkan: *Keterampilan mengirimkan pesa*n, "komunikasi lebih dari sekedar berbicara" kerterampilan ini melibatkan:

- Tahu **APA** yang ingin diucapkan.
- Memutuskan **WAKTU** yang tepat untuk mengatakannya, seperti mencari waktu yang tepat, kapan seseorang mau mendengar dengan seksama dan tidak dibebani dengan masalah atau hal lain (tidak sedang membawa barang)
- Memutuskan **TEMPAT** yang paling baik untuk mengatakannya.
- Menilai **CARA** yang paling tepat untuk mengatakannya, misalnya secara tegas, terbuka, tidak langsung, dsb.
- Mengingat maksud yang jelas bagi anda dibandingkan orang lain sehingga dapat menjelaskannya.
- Membuatnya sederhana, kalimat atau maksud yang kompleks akan memusingkan.
- Berbicara dengan jelas, jika ucapan anda tidak terdengar jelas maka pesan anda tidak mungkin dimengerti.
- Membuat kontak mata. Hal ini menunjukan kepada siapa anda berbicara, saat anda akan mengatakan sesuatu. Selain itu juga kontak mata memudahkan anda untuk melihat reaksi lawan bicara, dsb
- Mengamati tanggapan orang lain, mencari tanda-tanda kebingungan, kemarahan, peneriman, dsb
- Mengunakan bahasa yang baik yang dapat dimengerti oleh orang lain.
- Memberikan tanda-tanda verbal dan non-verbal; pastikan apa yang anda katakan sesuai dengan cara anda mengatakannya.
- Hindari ketidakjelasan dan menggunakan contoh sedapat mungkin.
- Menyimpulkan maksud-maksud anda secara berkala.
- Memeriksa apakah lawan bicara sudah mengerti, menanyakan apakah dia butuh penjelasan.

Keterampilan menerima pesan ‘Menyimak lebih dari sekedar’ keterampilan ini melibatkan:

- Menghilangkan beban, pikiran dan perasaan yang dimiliki dari kejadian dan pengalaman sebelumnya. Kadangkala anda dapat mengatasinya dengan membicarakanya pada orang tersebut, meskipun hal ini kurang pantas, tetapi tidak ada cara lain untuk lebih dapat memusatkan diri kepada orang tersebut. Berkonsentrasi pada ucapan dan gerak tubuh dapat mengalihkan perhatian dari masalah.
- Menyimak secara aktif. Kita dapat mendengar tanpa menyimak secara seksama. Menyimak secara aktif berarti memberikan dia perhatian penuh dan menunjukannya.
- Mengamati maksud dari ucapannya, dan perasaan yang terlibat didalamnya, karena kata bukanlah pesan seutuhnya.
- Memeriksa bahwa anda menerima pesan dengan akurat. Meminta penjelasan, menyimpulkan dan memeriksa ketidakkonsistenan.
- Menyimak topik dan fakta penting. Terkadang sangat mudah bagi kita untuk terganggu oleh topik lain.
- Menyimak secara positif , hindari prasangka atau halangan untuk mendengarkan apa yang sesungguhnya dia katakan. Menyimak dengan netral tanpa melawan atau bertentangan.
- Mengingat bahwa menyimak sesuatu yang bertentangan dengan kita, dapat berarti kita tidak ingin mendengarkannya lagi. Saat kita menghakimi atau mulai merencanakan penyerangan kita berhenti mendengarkan.

Komunikator yang baik menyadari faktor-faktor yang akan mengalihkan pesan dan mengurangi keefektifan komunikasi Faktor-faktor tersebut yaitu:

Faktor yang akan mengganggu komunikasi langsung

Keefektifan dapat ternggngu jika:

PENGIRIM PESAN

- Tidak mempertahankan kontak mata

- Menduga bahwa si penerima pesan merasakan hal yang sama dengan si pengirim tentang penyampaian pesan.
- Memaksakan ide kepada orang lain. Terkecuali kalau ada keseimbangan dalam penyampaian pesan, menyimak mungkin terasa cepat. Orang tidak mendengarkan diri mereka sendiri, tidak mungkin menjadi orang yang bisa menerima.
- Kata yang menyinggung. Menyertakan kata-kata tertentu dan menggunakannya dengan cepat dapat menciptakan kemarahan dan gangguan. Menunjuk seseorang dan mengatakan 'hei kamu' atau memanggil orang itu dengan 'sayangku' atau 'anakku' akan membuat orang yang tidak mendengar kata-kata setelahnya. Banyak kata yang dapat menyinggung. Masalahnya kita tidak peduli dengan akibat dari kata-kata tertentu yang mungkin biasa dalam perkataan kita kepada orang lain. Satu-satunya cara untuk mengatasinya yaitu dengan waspada terhadap reaksi, khususnya non-verbal si penerima pesan. Masalahnya bahkan lebih sulit karena kata seperti 'ya Tuhan' mungkin tidak membuat seseorang marah, tetapi belum tentu untuk yang lain.
- Melupakan bahwasanya topik yang dibicarakan merupakan inti penyampaian pesan, dia juga menceritakan dirinya sendiri saat berbicara.
- Menduga bahwa si lawan bicara mendengar apa yang si pembicara ingin sampaikan.
- Penggunaan bahasa yang tidak baik, yang tidak dimengerti atau si lawan bicara tidak merasa nyaman. Menggerutu, gelisah, atau apapun yang dapat mengganggu.
- Tidak dapat memeriksa apa yang si penerima dengar atau membuat pemeriksaan tersebut terdengar seperti sebuah tes.

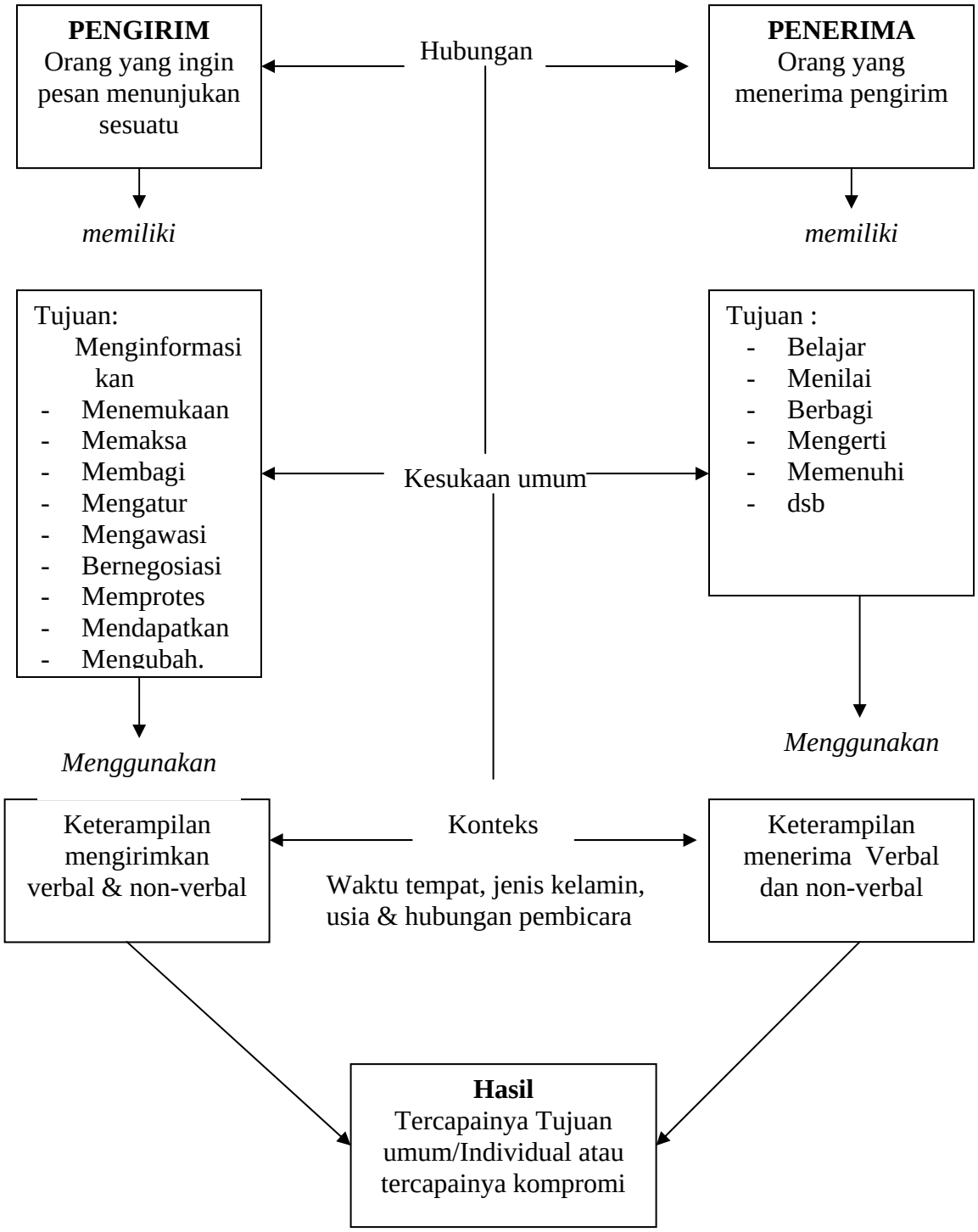
PENERIMA PESAN dapat mengurangi keefektifan berkomunikasi dengan:

- Cepat menyimpulkan. Membuat kesimpulan terhadap apa yang akan dikatakan sebelum diucapkan oleh si pembicara dan cepat bereaksi.
- Mengubah topik pembicaraan, mengalihkan maksud yang si pembicara coba katakan
- Memotong pembicaraan atau terlalu banyak bicara.

- Memikirkan pertanyaan yang ingin ditanyakan di banding apa yang pembicara katakan.
- Lebih memperhatikan hal-hal sepele dibandingkan dengan ide-ide pokok.
- Tidak mempedulikan apa yang pembicara katakan.
- Menilai orang lain; kompetisi dibandingkan kerja sama menunjukkan bahwa si penerima pesan hanya menyimak apa yang berharga baginya
- Tidak dapat meminta penjelasan
- Tidak dapat memeriksa adanya prasangka; tidak menyimpulkan apa yang telah dia dengar.
- Tidak mengetahui atau memberi tanggapan atas pesan yang diterima, seperti mempermainkan si pembicara saat dia mencoba mengatakan hal yang serius.
- Pura-pura mengerti
- Menilai segala hal yang dikatakan pembicara
- Berusaha untuk membela diri dibandingkan bersikap terbuka.

Keterampilan berkomunikasi termasuk kesadaran terhadap faktor **VERBAL dan NON-VERBAL** yang terkandung dalam pesan yang tercipta. Istilah yang kita gunakan (PERILAKU VERBAL) mengandung ide, perasaan, keinginan, dsb, dan mempunyai efek yang sangat penting. Saat kita berbicara akan ada banyak pesan yang lewat antara kita dan orang lain. Pesan akan dibawa oleh banyak faktor lain dibandingkan dengan kata-kata yang kita gunakan. Faktor-faktor tsb diantaranya nada bicara, ekspresi wajah, mata, gerak tubuh, tangan, tempat pembicaraan berlangsung dan sebagainya. Pesan yang dibawah oleh faktor-faktor selain isi kalimat disebut sebagai **KOMUNIKASI NON-VERBAL** sebagai tujuan dari program ini. Kesadaran akan faktor non-verbal merupakan ketrampilan berkomunikasi yang penting karena beberapa penelitian menunjukan bahwa 90 persen lebih pesan antara manusia dapat disampaikan secara non-verbal.

Keterampilan menerima verbal dan non-verbal



Pada sebagian besar komunikasi antar individu, peran pengirim dan penerima pesan saling menggantikan seperti dalam permainan tennis.

Komunikasi dapat berjalan dengan efektif jika:

- ❖ Hubungan baik
- ❖ Tujuan jelas
- ❖ Minat yang sama
- ❖ Konteks yang baik tanpa ada campur tangan asing
- ❖ Mengirimkan dan menerima keterampilan (seperti bagan di atas) digunakan .

Ketidak hadiran salah satu elemen diatas akan mengakibatkan komunikasi tidak sempurna.

REFERENSI

Egan, G *You and Me*, Monterey, Ca, Books/Cole, 1977

Argyle, M and Tower, P., *Person to person; Ways of Communication*, London, Harper&Row, 1979.

Argyle,M., *Bodily Communication*, London, Methuen, 1975

Tujuan Program

1. Untuk mengembangkan kesadaran komunikasi antar individu dalam kehidupan
2. Mengembangkan kesadaran faktor yang akan terlibat dalam komunikasi langsung seperti ganguan untuk mengirimkan dan menerima pesan secara akurat
3. Mengidentifikasi faktor-faktor yang akan mempengaruhi komunikasi langsung seperti keterampilan mengirimkan dan menerima pesan antar individu
4. Membedakan antara faktor verbal dan non-verbal dalam komunikasi langsung.
5. Memberikan kesempatan untuk berlatih dan mendapat timbal balik yang beragam dalam komunikasi langsung.

Latihan 1: Apa maksudnya ?

Tujuan

Mengembangkan kesadaran komunikasi antar individu dalam kehidupan.

Materi

Kertas flip-chart, pulpen

Langkah-langkah

1. Menuliskan KOMUNIKASI dengan huruf besar di papan tulis sebagai pembuka. Menanyakan pendapat orang terhadap maksud dari kata tersebut-mendapatkan reaksi dan makna yang berbeda dan menggunakannya sebagai pengantar berikut ini

   'Sebagian besar kehidupan kita berlangsung dengan komunikasi. Kita dipengaruhi oleh berbagai macam system komunikasi yang disebut **"MEDIA"** *Koran, radio, televisi, dsb. Selain itu kita juga berhubungan dengan orang lain. Semua itu melibatkan komunikasi seperti bertukar ide, informasi, pendapat, perasaan, dsb. Sebagian komunikasi terjadi tanpa kita sadari. Jika komunikasi berlangsung dengan baik maka orang tersebut akan beruntung, begitu juga sebaliknya. Berkomunikasi dengan orang lain adalah bagian dari kehidupan kita, semakin kita menyadari apa saja yang terlibat, dan mengembangkan keterampilan yang kita miliki dapat membuat komunikasi menjadi efektif. Ini merupakan hal yang penting jika akan bertanggungjawab pada diri kita sendiri dan situasi dimana kita sendiri terlibat didalamnya. Dalam program ini kita akan lebih berkonsentrasi pada komunikasi yang terjadi antara orang yang berbicara langsung. Komunikasi seperti ini melibatkan:*

   PENGIRIM - Orang yang berbicara kepada

   PENERIMA – Orang yang mendengarkan

   DAN TUJUAN – Alasan berkomunikasi

   Semua siswa harus diperkenalkan pada istilah-istilah tersebut dan penjelasannya dalam berbagai situasi yang melibatkan orang, pengirim dan penerima pada waktu yang berbeda yaitu saat pertukaran terjadi.

2. Setiap anggota kelompok diminta untuk mengidetifikasinya jumlah komunikasi yang terjadi sehari-hari. Salinan gambar dapat diperbanyak atau mereka dapat membuat versi mereka sendiri dari papan tulis sehingga setiap orang dapat mengisi catatan masing-masing.

CATATAN KOMUNIKASI	Nama : Tanggal :	
ORANG YANG TERLIBAT	TUJUAN	HASIL

3. Memberikan contoh seperti

4

ORANG YG TERLIBAT	TUJUAN	HASIL
Saya – Ibu	Apakah saya dapat pergi berkemah ?	Setuju jika saya membayar sebagian biaya
Saya – Pak Jones	Apa PR Matematika?	Saya tahu
Saya – George	Mengadakan pertandingan tennis meja di klub.	Membuat rencana
Saya – Pak Firth dan tim sepak bola	Mendikusikan taktik untuk pertandingan sepak bola.	Mendiskusikan target
Saya – Ibu Quirke dan kelompok sejarah	Mempelajari biografi Hitler dan kebangkitan Fascism	Belajar fakta-fakta sejarah Mengubah catatan
Saya – Penjaga toko	Memprotes HP yang dibeli karena tergores	

5. Memberikan waktu 10 menit untuk mengisi catatan mereka, menambah rincian hubungan dengan orang lain sebanyak-banyaknya yang melibatkan komunikasi yang mereka ingat di waktu yang lalu. Setelah selesai berikan waktu 3 – 4 menit

untuk memberikan tanggapan, melengkapi kertas dan memberikan tanggapan tentang seberapa banyak waktu yang di habiskan dalam berkomunikasi.

6. Buat kelompok terdiri dari 6 – 8 siswa, minta mereka untuk bertukar pikiran mengenai "Mengapa orang berkomunikasi" (buat alasan umum sebanyak mungkin berdasarkan tujuan dalam kolom pada kertas)
   Lihat kelompok mana yang paling banyak alasannya.
7. Setelah selesai, kumpulkan hasil kerja mereka dan golongkan kedalam klasifikasi memberitahu/mempelajari, bekerja sama, menemukan, mengajak, menghibur, menghubungkan, mengawasi/mengatur, bernegosiasi, membantu/mendukung.
8. Jelaskan pada mereka bahwa setiap orang menghabiskan watunya dengan berkomunikasi. Jika kita berkomunikasi dengan baik, kita akan sukses di segala bidang yang ingin kita raih, jika tidak maka kita akan banyak kehilangan kesempatan
9. Kemudian minta mereka untuk berpikir tentang kemungkinan hasil dari **komunikasi baik** dan **Tidak baik.** Bagi kertas menjadi dua kolom yang terdiri dari, "**Jika kita berkomunikasi dengan baik berarti**…' dan kolom lainnya: **Jika kita tidak berkomunikasi dengan baik berarti…**
10. Setelah selesai minta satu orang dari setiap kelompok untuk melaporkan hasilnya di depan kelas (1 – 2 menit)
11. Simpulkan hasilnya dengan mengingatkan mereka:
    - ❖ Bahwa setiap orang menghabiskan waktu dengan berkomunikasi
    - ❖ Komunikasi melibatkan pengirim dan penerima 'pesan
    - ❖ Komunikasi yang baik akan mendatangkan keuntungan (kita dapat belajar banyak; mempengaruhi orang lain, mendapat lebih dari yang kita inginkan, menjalin hubungan yang lebih baik, mengatasi perbedaan, membantu orang lain, dsb).
    - ❖ Komunikasi yang jelek dapat menimbulkan masalah (hubungan yang bermasalah, tidak dapat banyak belajar, membingungkan orang lain, tidak dapat meraih apa yang diinginkan, tidak dapat menolong orang lain, memusingkan diri sendiri, dsb)

12. Buat kesimpulan utama bahwa komunikator yang baik merasa bahwa hidup itu menyenangkan dan menguntungkan, jika kita mau, kita dapat menjadi komunikator yang baik. Latihan berikut ini akan membuat kita sadar dan memberi kesempatan untuk melatih **KETERAMPILAN BERKOMUNIKASI**.

Saran tambahan dari guru.

- 'Kita tidak harus memperkenalkan model komunikasi dan biarkan siswa membuat modelnya selama latihan berlangsung'.
- Memanggil beberapa siswa dan bercakap-cakap, sementara yang lainnya mengamati dan melaporkan hasil dari pengamatan mereka. Siswa mengembangkan kemampuan mengamati

Pekerjaan Rumah

'Sebelum pertemuan selanjutnya, amati orang-orang yang anda lihat dan berikan contoh komunikasi yang baik dan yang tidak baik. Tuliskan apa yang pengirim dan penerima pesan katakan dan lakukan untuk masing-masing contoh'

Latihan 2: Menceritakan

Tujuan

Mengembangkan kesadaran yang akan mempengaruhi komunikasi langsung, seperti hambatan dalam pengiriman dan penerimaan pesan secara akurat.

Materi

Laporan atau cerita dari Koran, video atau audio berisi berita untuk diceritakan selama satu menit. Menemukan pikiran utama.

Langkah-langkah

1. Membuat kelompok beranggotakan 8 – 10 orang dan memberitahu mereka tentang latihan berkomunikasi yaitu menyimak laporan, cerita baru dan menceritakan kepada orang lain setiap orang mendapat kesempatan menjadi pendengar (penerima) dan pembicara (pengirim) cerita.

2. Satu orang dari kelompok meninggalkan kelas dan mendengarkan laporan berita yang dibacakan oleh guru atau dari video kaset
3. Kemudian dia menceritakan berita yang didengarnya kepada siswa berikutnya (usahakan jangan sampai pembicaraan mereka terdengar oleh siswa lain) mereka saling bergantian menceritakan cerita yang mereka dengar dari satu siswa ke siswa lainnya. Siswa yang masuk ke ruangan tidak diperkenankan untuk membahas apa yang mereka dengan di luar.
4. Setelah selesai semuanya kembali ke ruangan. Orang terakhir menceritakan apa yang dia dengar kepada gurunya tanpa terdengar oleh yang lainnya untuk memeriksa keakuratan berita dengan memberi nilai untuk setiap berita yang sesuai dengan berita aslinya.
5. Berita yang mereka dengar dibandingkan satu sama lain dengan berita asli yang dibacakan guru.
6. Memberitahukan kepada mereka bahwa apa yang mereka lakukan merupakan hal yang sebenarnya terjadi dalam berkomunikasi, meskipun saat orang berkonsentrasi, PENYIMPANGAN dapat terjadi saat kita berbicara dan mendengar suatu cerita.
7. Penyimpangan itu bisa juga terjadi sebelum berita asli dimuat di Koran atau disiarkan di televisi.
8. Minta mereka berdiskusi, mengapa ketidakakuratan, kesalahan, dan penyimpangan itu bisa terjadi pada latihan yang mereka lakukan, pada bahan pembelajaran. Minta mereka untuk menjelaskan alasannya.
9. Kumpulkan hasil dan tempelkan di papan tulis dan beri judul “HAL YANG DAPAT MENGANGGU KOMUNIKASI…” seperti penyimpangan dalam pengiriman pesan.
10. Secara berkelompok mendiskusikan faktor apa saja yang dapat menimbulkan ketidak akuratan. Guru dapat menambahkan dengan:
    - ❖ Informasi tidak dapat kita simak secara utuh
    - ❖ Gangguan, misalkan ada orang lain disekitar kita yang sedang berbicara.
    - ❖ Topik yang menarik dapat membuat kita menyimak dengan seksama begitupun sebaliknya.
    - ❖ Pembicara. Kita akan lebih menyimak cerita dari orang yang kita sukai.

- ❖ Memikirkan hal atau masalah yang lain membuat kita sulit untuk menangkap cerita (takut lupa, atau mengecewakan kelompok)
- ❖ Cerita dengan kata-kata sulit atau asing dapat memusingkan.
- ❖ Jika kita tidak ingin mendengarkan atau ikut terlibat.

11. Jelaskan bahwa apa yang mereka diskusikan merupakan faktor yang dapat mengganggu komunikasi.

    Hal-hal yang harus dihindari Mengetahui kesalahan merupakan langkah awal mengenali; HAL-HAL YANG DAPAT MEMBANTU ORANG BERKOMUNIKASI (ditulis)

    Tugaskan mereka untuk menuliskan tips dalam berkomunikasi untuk kemudian dikumpulkan. Berikan mereka tugas untuk mengamati orang berkomunikasi dan perhatikan apa yang mereka lakukan yang dapat membantu dan mengganggu kelancaran pesan yang dikirim dan diterima.

12. Tugas untuk menceritakan cerita yang berbeda secara akurat dapat diperkenalkan kembali jika waktunya memungkinkan atau di lain pertemuan. Hal ini dapat memberikan kesempatan kepada kelompok yang kalah untuk membuktikan kemampuannya dan menekankan bahwa keterampilan ini bisa dikembangkan dan dites ulang.

Saran tambahan dari Guru

- Saya tidak meminta mereka meninggalkan ruangan tetapi cukup menggunakan sudut ruangan. Hal ini dapat mengundang spekulasi.
- Saya menggunakan pesan pendek untuk 30 siswa. Hal ini dimaksudkan untuk melihat penyimpangan yang terjadi bahkan untuk sebuah pesan pendek.

Latihan 3: Membetulkan

Tujuan

Mengidentifikasikan faktor-faktor yang akan mempengaruhi komunikasi langsung, seperti keterampilan mengirimkan dan menerima pesan. antar individu.

Materi

Daftar catatan gangguan dalam berkomunikasi berdasarkan komentar sebelumnya dan yang berikutnya.

Sebarkan salinannya ke setiap siswa.

Langkah-langkah.

1. Bentuk kelompok kecil dan beritahukan kepada mereka bahwa anda ingin mereka berpikir tentang berbicara dan mendengarkan orang berbicara, pengamatan mereka terhadap orang yang melakukan komunikasi, dan berfokus pada 'GANGGUAN DALAM BERKOMUNIKASI (untuk setiap kelompok). Dengan begitu mereka dapat mengidentifikasi hal-hal yang dapat membantu dalam berkomunikasi
2. Tugas mereka yaitu membuat 'PANDUAN BERKOMUNIKASI YANG BAIK' tugas ini berisi catatan tips untuk orang yang ingin melakukan komunikasi dengan baik yang terdiri atas 'tips' untuk PENGIRIM (pembicara) dan tips untuk PENERIMA (pendengar)
3. Mereka harus membuat 'PANDUAN' flip-cart.
4. Guru sebaiknya menyiapkan daftar catatan sendiri, termasuk didalamnya:(Catatan: daftar ini bukan untuk menggantikan daftar yang dibuat siswa melainkan sebagai cadangan).

   Gangguan dalam berkomunikasi

   Pengirim

   - Apa yang ingin dikatakan tidak jelas
   - Tidak mengenal orang yang diajak bicara
   - Memaksakan pendapat tanpa memikirkan orang lain
   - Mempersulit bahan pembicaraan dengan menambahkan hal-hal yang tidak perlu, menggunakan kata yang sulit dimengerti
   - Berbicara tidak jelas
   - Tidak memperhatikan perasaan orang yang diajak bicara
   - Waktu dan tempat berbicara kurang tepat
   - Tidak jelas, tidak memberikan contoh nyata yang dapat membantu apa yang sebenarnya anda katakan

- Tidak jujur, berpura-pura, atau melebih-lebihkan
- Terlalu banyak bicara tanpa memberi kesempatan kepada orang untuk menanggapi atau bertanya
- Mengecewakan, mengejek, menyerang, mengganggu orang yang diajak bicara.
- Mempunyai pikiran bahwa orang mengerti seperti halnya anda
- Mengemukakan ide, kata-kata tertentu, atau sikap yang akan menyinggung orang lain
- Perkataan anda tidak sesuai mimik wajah atau nada bicara.
- Tidak membuat kesimpulan dan mencari tahu apakah si pendengar mengerti apa yang dibicarakan.
- Berbicara dengan nada bicara yang monoton, membosankan, tanpa variasi, dan jeda.
- Berbicara tanpa perasaan sehingga tidak menarik bahkan bagi anda sekalipun
- Tidak mempedulikan tanda-tanda kebingungan, kemarahan atau ketidakterikatan pada orang yang diajak bicara.

Penerima

- Menyela pembicaraan untuk memberikan pendapat anda
- Tidak mengganggu kelancaran penyampaian berita
- Tidak mengenali pembicara atau melihat sekilas dengan menunjukan ekspresi bosan
- Tidak menyukai pembicara atau tidak tertarik dengan topik pembicaraan
- Memikirkan hal lain yang telah atau akan dilakukan
- Membiarkan kejadian atau pengalaman yang sebelumnya mengganggu
- Membiarkan prasangka mengganggu apa yang sedang dibicarakan
- Tidak mengetahui perasaan si pembicara tentang topik yang dibicarakan
- Berpikir negatif atau meremehkan apa yang dibicarakan
- Mencari celah untuk berdebat di bandingkan menyetujui
- Mengalihkan pembicaraan

- Mengalihkan perhatian pembicara
- Tidak membuat kesimpulan dari apa yang didengar untuk mengetahui kebenaran
- Tidak memperhatikan pembicara seperti bertatap muka saat dia bicara, terbuka dan rileks, mengangguk dan memberikan komentar untuk menunjukan bahwa anda mendengarnya.

  (diperlukan penjelasan lebih lanjut mengenai poin-poin yang dikemukakan diatas)

5. Memberitahukan kepada siswa bahwa panduan tsb berbentuk instruksi bagi pengirim dan penerima (apa yang 'harus' dan 'jangan' dilakukan) dengan waktu yang diberikan selama 20 menit untuk dan kemudian ditunjukan kepada kelompok lain.
6. Setelah selesai perlihatkan semua 'PANDUAN BERKOMUNIKASI YANG BAIK' kepada siswa dan meminta tangapan mereka. Garis bawahi poin yang sama dan diskusikan bersama. Siswa dapat saling bertukar pikiran atau saling menambahkan selama diskusi berlangsung. Anda dapat menambahkannya pada catatan anda sendiri.
7. Beritahukan bahwa langkah selanjutnya yaitu mempraktekan apa yang telah dibahas, biarkan panduan tetap di papan tulis untuk pertemuan selanjutnya.

Tugas untuk pekerjaan rumah

'Amati dua orang yang berbicara di depan TV , seperti program diskusi atau wawancara, lihat daftar catatan anda tentang hal yang dapat membantu dan mengganggu pengirim dan penerima pesan dan beri tanda.

Latihan 4: Bicara tanpa kata.

Tujuan

Membedakan faktor verbal dan non-verbal dalam komunikasi langsung

Materi

Promp-card, kursi, meja untuk PILIHAN 2.

Peralatan Video-potongan rekaman awal dari acara tv untuk PILIHAN 3

Langkah-langkah

1. Sebelum dimulai minta beberapa orang membantu menampilkan pertunjukan. Beritahu kepada mereka bahwa anda ingin memperkenalkan komunikasi tanpa kata-kata dan keinginan:
    - Dua orang berperan sebagai sepasang kekasih yang saling mencintai bersikap dan berkomunikasi tanpa bicara
    - Dua orang yang saling tidak suka berkomunikasi tanpa bicara.
    - Seseorang yang menunjukan kebosanan, kemarahan, kesedihan, ketakutan (tanpa bicara)

    Bantu mereka mempersiapkan perannya
2. Memperkenalkan pelajaran dengan memberitahukan bahwa mereka dapat mengetahui materi yang akan dipelajari dengan mengamati dan menuliskan pendapat terhadap peran yang ditampilkan.
3. Mempersilahkan sukarelawan untuk tampil didepan kelas. Beri nomor untuk setiap penampilan
4. Setelah pertunjukan selesai minta perwakilan kelompok untuk mengemukakan pendapat berdasarkan hasil pengamatan mereka dan mendiskusikannya bersama.
5. Jelaskan bahwa apa yang dilakukan para aktor adalah BERKOMUNIKASI TANPA BICARA. Seringkali kita berpikir bahwa berkomunikasi itu berbicara tapi ternyata tidak selalu demikian.
6. Memperkenalkan istilah KOMUNIKASI NON-VERBAL. Jelaskan bahwa komunikasi non-verbal berarti pesan dapat disampaikan dengan cara lain tanpa bicara. Kemukakan bahwa beberapa ahli mengatakan, pesan dalam komunikasi di sampaikan tanpa bicara hingga 90 persen
7. Minta mereka untuk berpikir kembali, dari mana pesan yang mereka dapatkan. Apa yang mereka perhatikan ?
8. Tulis: ‘Kami mendapat pesan dari…’ dan tuliskan sumber pesan non-verbal yang mereka ketahui, seperti mata, mulut, wajah, cara orang duduk bergerak, dimana orang itu berdiri dan duduk diantara orang lain, tangan, lengan, kaki, dsb.

9. Dengan daftar tsb dapat diketahui apakah kita sadar sedang menerima dan mengirim tanda oleh karena itu, dalam berkomunikasi sebagaimanapun pentingnya kalimat yang kita gunakan sama pentingnya dengan tanda non-verbal yang diceritakan kepada kita atau yang diceritakan kepada orang lain tentang kita.
10. Pilihan berikut ini merupakan sisi beda dalam KOMUNIKASI non-verbal.

    PILIHAN 1

    ❖ Tanyakan kepada siswa tentang makna dari:

    - Menganggukan kepala
    - Menggelengkan kepala dengan cepat/lambat
    - Menundukan kepala
    - Memalingkan muka
    - Bibir terkunci rapat
    - Mulut menganga
    - Menguap
    - Menarik nafas
    - Menghela nafas
    - Tersenyum lebar
    - Bertatap muka tapi pandangan tidak terfokus pada mata anda
    - Menatap
    - Mata terbelalak
    - Tersenyum simpul
    - Tangan
    - Suara yang lembut
    - Suara yang lantang
    - Suara yang bergetar, ragu-ragu
    - Mata tertutup

      Daftar diatas dapat ditulis atau ditujukan oleh guru atau siswa dan meminta siswa lain menerjemahkan.

- Ada banyak arti untuk setiap ekspresi diatas dan dapat mengingatkan siswa jumlah tanda yang ditunjukan wajah dan kepala dan penting mengecek keakuratan. Perkiraan yang dibuat orang lain bisa saja salah.
- Buat kelompok yang terdiri dari tiga orang satu orang diberi waktu selama 2 menit untuk menceritakan tentang ‘sekolah’, ‘liburan yang ideal’ ‘menjadi seorang yang aku inginkan’ kepada temannya. Pendengar (PENERIMA) mendengarkan tanpa memotong pembicaraan sedangkan orang ketiga mengamati bagaimana mereka berekspresi selama bicara dan mendengar. Setelah 2 menit selesai , teman yang lainnya bergiliran menjadi pembicara, pendengar, dan pengamat.
- Setelah itu minta siswa memberikan pendapatnya, tentang bagaimana kita menggunakan wajah dan kepala dalam berkomunikasi. Tulis komentar yang mereka berikan di papan atau flip chart. Berikut hal-hal yang harus ada dalam daftar.
- Membuat kontak mata itu penting untuk menunjukan bahwa kita memperhatikannya; untuk mengetahui perasaan orang lain, memberi tanda kepada orang lain untuk memulai atau berhenti bicara, dsb.
- Kontak mata sangat penting bagi PENERIMA, jika orang yang diajak bicara tidak melihat kita maka kita akan berpikir bahwa dia tidak mendengarkan.
- Diperlukan kesamaan ekspresi wajah, jika pembicara tersenyum, maka si pendengar juga melakukan hal yang sama, jika dia serius…dsb

PILIHAN 2

- Buat tiga kelompok dan minta mereka untuk berdiskusi tentang:
  1. POSISI TUBUH – termasuk lengan, tangan dan kaki.
  2. PAKAIAN – berbagai jenis dan kesan
  3. SETTING – meja, kursi, jarak antar individu.
- Beri waktu 20 menit untuk mengerjakan dan mempresentasikanya ke kelompok lain. Diskusikan pesan apa yang mungkin dikomunikasikan oleh masing-masing bagian . memberikan kelompok , prompt-cards seperti di bawah ini.

POSISI TUBUH.

Tunjukan satu orang di kelompokmu atau yang lainnya untuk mendemonstrasikan
(saat seorang berdemonstrasi yang lainnya menyebutkan makna dari gerakan yang ditujukan)
- menelungkupkan kursi - duduk di ujung kursi – duduk menyandar pada seseorang – du dengan melipat lengan dan menyilangkan kaki – duduk dengan rileks dan kaki sedikit terbu mengepalkan tangan, - tangan terbuka, seperti ingin menggapai seseorang – mondar mand berdiri atau duduk diam - mengangkat bahu – meremas tangan – memainkan kunci, pens duduk diam, santai sambil melihat pada seseorang, bersandar di kursi dengan tangan di belak kepala

DISKUSIKAN APA YANG AKAN KAMU LAPORKAN KEPADA KELOMPOK LA TENTANG PESAN DARI POSTUR TUBUH

PAKAIAN

- Apa pandangan kita tentang pakaian yang dipakai seseorang
- Pakaian apa yang dipakai seorang kepala sekolah , manajer bank, disc jokey, pendeta, mahasiswa, pelajar, insinyur, sekertaris, resepsionis.
- Pakaian yang bagaimana yang terlihat seorang santai, efisien, resmi, pandai, pintar, ceroboh
- Apakah ada pakaian yang membuat seseorang kelihatan tidak ramah, dan apakah ada pakaian yang membuat seseorang kelihatan ramah ?
- Bagaimana pendapat kamu jika melihat seorang laki-laki paruh baya memakai kacamata dan pakaian yang bagus, kemeja dan dasi dan sepatu yang disemir berdiri di jalan dan berbicara dengan seorang laki-laki muda rambut kusut, memakai anting, jeans tambalan, baju hangat dengan rumbai-rumbai ?

SETING

Pesan disampaikan dengan menggunakan ruangan, perlengkapan, tempat, dsb. Rancangan situasi berikut dan diskusikan pesan yang terkandung bukan dalam bentuk kata-kata tetapi setting!

- Satu orang berbicara dikursi yang tinggi dan yang satu berbicara di kursi yang pendek
- Satu orang berbicara dibelakang meja dan satunya didepan meja
- Satu orang berdiri sambil berbicara yang satunya duduk
- Dua orang duduk berdampingan dan berbicara
- Dua orang duduk berhadapan tapi agak berjauhan sekitar 3 meter.
- Dua orang duduk berhadapan begitu dekat sambil bersentuhan lutut

Dua orang berjalan mendekat sampai dirasa cukup untuk berbicara dengan nyaman. Apakah ada jarak yang ideal yang membuat pembicaraan lebih mudah ? Jika seseorang datang ke rumahmu dan kamu ingin membuatnya tidak nyaman, bagaimana kamu mengatur ruangan supaya mereka merasa disambut dengan baik dan merasa nyaman? Jika orang asing datang ke rumahmu, kira-kira apa yang bisa dia pikirkan tentang kamu dengan melihat kamarmu

DISKUSIKAN APA YANG INGIN KAMU LAPORKAN KEPADA KELOMPOK LAIN DAN BAGAIMANA MEMPRESENTASIKANNYA.

Atur ruangan sedemikian rupa unrtuk membuat mereka leluasa mengerjakan tugasnya.

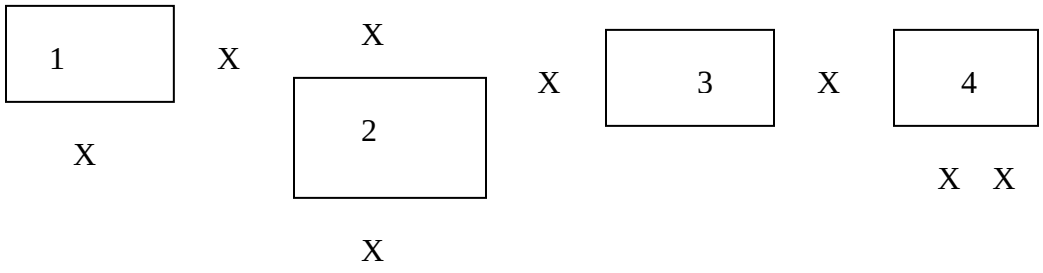
3 Di akhir waktu yang ditentukan atur ruangan untuk setiap kelompok, menunjukan hasil diskusi mereka

4. Setiap kelompok di beri waktu 10 menit untuk mempresentasikan ide mereka, jika masih ada waktu berikan kesempatan kepada kelompok lain untuk menyumbangkan pendapat tentang topik yang dibahas. Berikut ini hal-hal yang penting untuk diperhatikan:

    - Petunjuk non-verbal dapat membantu kita berhubungan dengan orang lain. Sementara kita berkomunikasi kita dapat melihat bagaimana pesan itu diterima dari wajah lawan bicara, apakah ide, pandangan, pertanyaan, dsb didengarkan dan

dipahami, disetujui,dsb, sehingga kita dapat melihat kapan kita perlu mengulangi atau menarik sesuatu.

- Kita mengirimkan tanda tentang diri kita baik disadari atau tidak, bagaimana kita berpakaian, berdiri, berjalan, dsb, akan memberitahukan tentang keadaan kita, jadi waspada dengan pesan apa yang ingin kita sampaikan dan bagaimana kita mengungkapkannya.
- Perbedaan individu, budaya dalam komunikasi non-verbal. Akan tetapi dalam budaya kita:
    a) Kontak fisik yang berbeda antara orang yang dikenal dan tidak dikenal. Jabatan tangan merupakan kontak fisik yang dapat diterima oleh setiap orang.
    b) Orang akan merasa tidak nyaman jika berdiri atau duduk berdekatan kecuali jika mereka teman dekat. Bicara terlalu jauh atau terlalu dekat dapat menyulitkan, jarak biasanya tergantung tinggi badan atau biasanya 2,5 kaki.
    c) Dua orang yang berkomunikasi mengelilingi meja biasanya menggunakan posisi seperti berikut ini:



1. Berbicara 2. Bersaing 3. makan di restoran 4 kerja sama

d) Penghalang seperti bangku, meja diantara orang yang berkomunikasi memberi kesan pemisahan dan kedekatan hubungan. Duduk di belakang meja dapat memberi kesan bahwa orang tersebut mempunyai kekuasan seperti halnya kursi yang tinggi atau juga seseorang yang berdiri.

e) Postur (posisi tubuh) dapat menunjukan perasaan seseorang, apakah mereka santai, gembira kesal, tegang dsb yang ditunjukan dengan cara mereka duduk, berdiri, bergerak, berjalan dsb.

f) Pakaian mempunyai makna yang berbeda di setiap tempat. Pakaian denim cocok untuk pergi ke klub, dan dengan pakaian yang sama untuk wawancara dapat membuat kita kehilangan pekerjaan. Cara kita mempergunakan pakaian dapat mencerminkan pribadi kita. Komunikasi dapat terganggu apabila tidak ada kesamaan atau kesesuaian dengan acara yang akan dihadiri, seperti memperkenalkan teman kepada orang tua sepulang kerja dari bengkel dengan pakaian overall yang dipenuhi oli, sedangkan ibunya berpakaian rapih dan anggun. Dalam kasus ini di perlukan waktu untuk penyesuaian diantara semua orang untuk merasa nyaman. Panjang atau pendek gaya rambut seseorang dapat menganggu komunikasi yang terjalin. Penampilan terbentuk dengan melihat ‘seragam’ kelompok sosial yang disesuaikan dengan kepribadian atau perasaan secara bersamaan.

g) Wajah merupakan bagian tubuh yang paling ekspresif. Wajah dapat memperlihatkan banyak hal tentang seseorang, seperti kegembiraan, keterkejutan, kesedihan, ketakutan, kemarahan, ketertarikan, dsb. Mata dan mulut adalah bagian yang dapat menggambarkan perasaan kita dengan jelas, dan mengamati wajah pembicara selama berkomunikasi merupakan chanel kedua yang paling berguna karena dapat memberikan makna lebih terhadap perkataan, anggukan dapat berarti ‘silakan lanjutkan’ anggukan yang banyak dapat berarti cepat selesaikan bicaramu

h) Tangan dan lengan dapat memperjelas makna dari kata yang digunakan untuk menekankan kalimat atau menunjukan perasaan (seperti memegang pegangan kursi saat berbicara menandakan ketegangan).

4. menutup pelajaran dengan berterima kasih atas partisipasi siswa dan mengingatkan mereka akan pentingnya pesan non-verbal sebagai elemen dalam berkomunikasi. Tubuh ikut berkomunikasi. Tanda-tanda yang efektif dalam berbicara dan mendengar ditujukan dengan :
    - BERHADAPAN DENGAN LAWAN BICARA
    - POSTUR TUBUH TIDAK KAKU, jangan melipat tangan dan menyilangkan kaki
    - MEMPERTAHANKAN KONTAK MATA, melihat pembicara atau mendengar tanpa menatap
    - SANTAI.

PILIHAN 3

1. Jika mempunyai perlengkapan video, pertemuan dapat diisi dengan menampilkan rekaman potongan gambar dari drama, film, sinetron, serial drama, dsb. Banyaknya materi yang diperlukan tergantung pada waktu yang tersedia, akan lebih baik jika potongan rekaman yang digunakan tidak diketahui siswa.
2. Buat kelompok kecil dan beritahukan bahwa anda akan mengetes kemampuan observasi mereka . Putarkan video dari berbagai program tv dengan volume suara yang kecil. Masing-masing kelompok mendiskusikan karakter dan situasi berdasarkan petunjuk yang ada seperti setting, gerakan, ekspresi, wajah, dsb. Nilai diberikan bagi yang interpretasi akurat.
3. Mainkan bagaian pertama dan berikan waktu 2 – 3 menit pada setiap kelompok untuk memutuskan tentang apa yang mereka lihat dan menuliskannya pad flip chart
4. Pada bagian akhir setiap kelompok menempelkan hasil diskusi mereka pada flip chart dan memperlihatkannya pada kelompok lain. Bagian-bagian tsb diputar ulang dengan volume suara yang lebih besar dan guru memberikaan nilai pada kelompok yang dirasa dapat memberikan interpretasi yang paling akurat.
5. Kelompok dengan nilai terbanyak dapat disebut sebagai pengamat paling terampil.
6. Guru menutup pelajaran dengan menjelaskan bahwa permainan yang mereka lakukan menunjukan meskipun kata itu penting, kita bisa mendapatkan pesan tentang orang dan situasi dari berbagai sumber.

Saran tambahan.

- ‘Praktekan sendiri jangan hanya jadi pengamat
- ‘Guru drama membantu dan merancangkan dan menjalankan kegiatan

Pekerjaan rumah

- Amati bagaimana teman dekat berdiri. Amati di sekitar sekolah dan lihat di antara siswa dan staf yang berdiri berdekatan dan yang berjauhan. Bagaimana pendapatmu tentang hubungan mereka ?
- Tuliskan cara kamu berpakaian pada acara yang berbeda ?
- Kumpulkan gambar dari majalah yang menunjukan pesan yang beragam melalui tubuh dan wajah mereka. Beri tulisan

Latihan 5 Praktek.

Tujuan

Memberikan kesempatan untuk berlatih dan mendapat timbal balik terhadap komunikasi antar individu yang berbeda.

Materi

Checklist untuk pengamat

Langkah-langkah

1. Beritahukan kepada siswa untuk melatih keterampilan komunikasi langsung dan mengamati orang yang melakukan hal yang sama. Latihan ini dilakukan setelah mereka membahas hal-hal yang dapat membantu dan mengganggu komunikasi pada pelajaran sebelumnya.
2. Buat kelompok terdiri dari 3 orang, setiap orang bergiliran menjadi
   PENGIRIM berbicara mengenai topik kepada
   PENERIMA menyimak apa yang dikatakan pembicara dan mencoba untuk menangkap dan mengerti apa yang dibicarakan.

PENGAMAT Mengamati dan menyimak PENGIRIM dan PENERIMA juga memperhatikan apa yang mereka lakukan yang membantu dan mengganggu pertukaran pesan.

Contoh checklist.

PENGIRIM BERI TANDA JIKA

- Yang dikatakan tampak berhasil
- Bicara dengan jelas
- Suara yang bervariasi
- Hanya mengemukakan satu ide, menghindari kompleksitas
- Selalu lihat lawan bicara
- Memberi contoh, menghindari ketidak jelasan
- Berhenti untuk memberi kesempatan bertanya
- Menyimpulkan pembicaraan agar lawan bicara mengerti
- Menghormati lawan bicara, bersikap ramah
- Pesan verbal sama dengan pesan non-verbal

PENERIMA.

- Pertahankan kontak mata dengan pembicara
- Saling berhadapan dengan santai dan terbuka
- Tidak menyela pembicaraan
- Menanyakan pertanyaan yang relevan
- Tampak tertarik
- Mengetahui perasaan pembicara
- Meminta penjelasan jika tidak mengerti
- Tidak bersikap kritis, tidak sabaran atau bosan
- Duduk atau berdiri dengan tenang
- Tidak mengambil alih pembicaraan
- Menyimpulkan

3. Masing-masing kelompok meminta pembicara untuk berbicara selama 5-10 menit (sesuai dengan topik yang dipilih) pendengar menyimak dan bertanya jika tidak mengerti apa yang dibicarakan. Dan pengamat melihat interaksi yang terjadi, setelah selesai mengamati melaporkan apa yang dilihat dan di dengarnya yang membantu

untuk mengganggu komunikasi diantara keduanya selama 5 menit, kemudian mereka bergiliran menjadi pembicara, pendengar dan pengamat.

4. Berikut ini contoh topik yang dibicarakan.
    - Buku, film atau acara tv terbaik yang pernah dilihat
    - Pekerjaan yang sangat diinginkan
    - Jika aku memenangkan uang 100.000
    - Suka dan duka tempat dimana aku tinggal
    - Kekerasan, vandalism dan apa yang bisa dilakukan
    - Tipe orang yang tidak disukai
    - Apa yang aku suka dari temanmu
    - Apa yang aku suka dan benci tentang sekolah
    - Saat aku takut
    - Pendapatku tentang agama/politik
    - Orang yang ingin aku nikahi
    - Hal terbaik yang pernah aku alami
    - Orang yang aku kagumi dan alasannya.

5. Setiap orang diberi waktu 5 menit untuk memikirkan dan mempersiapkan apa yang akan mereka katakan.
6. Beritahu kapan mulai, berakhir dan pergantian supaya semua mendapat giliran.
7. Luangkan waktu untuk tanggapan dan komentar setelah selesai. (Alternatif berkomunikasi dengan tiga orang dapat berupa permintaan kepada pembicara memberikan instruksi yang jelas bagaimana memanggang kue, memperbaiki sepeda yang bocor, membuat rok, membuat minuman, memainkan permainan olah raga tertentu, memperbaiki sekring, membersihkan busi, dsb, atau menceritakan kembali cerita yang disukai)
8. Untuk menjelaskan nilai komunikasi dua arah dibanding satu arah, bagi siswa menjadi berpasangan. Mereka saling berhadapan dan duduk berseberangan dengan menggunakan penghalang sehingga mereka tidak mengetahui apa yang teman mereka lakukan. Putuskan siapa yang menjadi si A dan si B. Si A menggambar benda tanpa diketahui si B. Suruh si B menggambar sesuai petunjuk si A, si B tidak

diizinkan untuk bertanya. Kemudian si B menggambar seperti apa yang diinstruksikan oleh si A setelah itu penghalang di buka dan gambar keduanya dibandingkan. Biasanya mereka tidak begitu dekat sama dengan yang lain. Ulangi kegiatan yang sama tapi kali ini si B dapat bertanya sebanyak mungkin. Lakukan secara bergiliran dan bandingkan hasil gambarnya. Nilai komunikasi dua arah pun akan tampak

Pekerjaan Rumah.

'Tuliskan apa yang dapat seseorang pelajari mengenai komunikasi dari latihan terakhir yaitu komunikasi satu dan dua arah.

Latihan 6: Memilih

Tujuan

Memberikan kesempatan untuk berlatih dan mendapat timbal balik mengenai macam-macam komunikasi antar individu.

Materi

Perlengkapan Video-Camera , alat perekam, monitor untuk pilihan 6.

Langkah-langkah

1. Latihan ini memberikan banyak kesempatan kepada kelompok kecil untuk melatih keterampilan berkomunikasi. Pilihan dapat diberikan kepada sub-kelompok yang berbeda dari keseluruhan atau bisa juga semua sub-kelompok diberi latihan yang sama.

PILIHAN 1 (sekitar 1 jam)

Mengeksplorasi bidang yang mungkin lebih sulit untuk dibicarakan kepada orang-orang tertentu:

- Kelompok mulai diskusi dengan 'sulit untuk membicarakan tentang kepada' Dan selama 5 - 10 menit tanpa diskusi, semua orang mengemukakan idenya tentang

hal apa yang sulit dibicarakan, kepada siapa hal tersebut sulit untuk dibicarakan, seperti :

‘ Sulit untuk berbicara tentang…	Kepada….
Benci sekolah/pelajaran yang membosankan	Guru
Keingin untuk pergi ke pesta sepanjang malam Atau pergi berlibur bersama teman	Orang tua
Menjadi pengangguran	Orang yang menganggapnya sebagai pemalas
Seks	Orang tua
Memutuskan hubungan	Teman dekat
Menginginkan pekerjaan	Pimpinan
Hal yang ditakuti	Orang dewasa
Teman yang hamil tetapi tidak ingin diketahui orang lain	Orang dewasa yang dapat membantu
Sifat jelek seseorang	Orang yang dimaksud

- Setelah bertukar pikiran siswa membahas setiap poin dalam daftar (selama 20 menit)
  - ✓ Mengapa topik ini sulit
  - ✓ Apakah setiap orang akan menganggapnya sulit
  - ✓ Apa yang dapat dicapai dengan komunikasi yang baik dalam situasi tersebut
  - ✓ Bagaimana perasaan dan kecemasan yang dirasakan pembicara dan pendengar ?
- Kelompok dibagi menjadi dua dan mempersiapkan peran dari topik yang dipilih dari daftar secara terpisah (10 menit untuk persiapan) sebagian mempersiapkan peran sebagai PENGIRIM mereka memilih topik dan mendiskusikan;
  - ✓ Apa yang ingin dikatakan ?
  - ✓ Bagaimana cara terbaik untuk mengatakannya ? dimana ? kapan?
  - ✓ Bagaimana perasaan PENERIMA tentang hal ini apa yang akan diutarakan ? apa yang mungkin mereka katakan bagaimana kita menjawabnya ?

- ✓ Harapan apa yang ingin kamu raih

Sebagian lainnya mempersiapkan peran sebagai penerima

Memilih peran dan mendiskusikan

- ✓ Apa yang dipikirkan dan dirasakan pembicara tentang topik ini dan mengapa ?
- ✓ Masalah apa yang ditimbulkan dari diskusi ini kepada pembicara dan mengapa ?
- ✓ Apa yang akan dikatakan pembicara dalam diskusi dan mengapa ?

- Selanjutnya seorang perwakilan dari kelompok ‘pengirim’ dan ‘penerima’ mensimulasikan bagaimana diskusi tentang topik yang telah disiapkan, berlangsung sementara yang lainnya mengamati dan mendengarkan. Luangkan beberapa saat untuk bertukar pendapat dan komentar tentang apa saja yang telah dipelajari dari sesi ini

LATIHAN 2 :

Untuk melatih mengirimkan dan menerima pesan.

- Latihan dilakukan berpasangan setiap orang mempersiapkan pandangan mereka dengan topik yang tidak mereka setujui, seperti hukuman seumur hidup harus di tarik , gerakan wanita itu baik, agama sudah ketinggalan jaman, pernikahan sudah ketinggalan jaman, melegalkan praktek aborsi, imigrasi harus dihentikan , semua sekolah harus konperhensif , musik, funk itu hebat, meninggalkan sekolah itu baik dari pada tetap bersekolah, dsb
- Mendiskusikan topik tersebut dan saling bertukar pendapat terhadap point yang dikemukakan, peraturan, sebelum menjawab pembicara harus menyimpulkan apa yang didengarnya, hanya pembicara yang mengikuti peraturanlah yang dapat mengemukakan pendapatnya
- Setelah 10 – 15 menit mereka harus berhenti untuk mendiskusikan:
  - ✓ Seberapa mudah menyimak dengan seksama terhadap apa yang dikatakan orang lain.

- ✓ Seberapa mudah menyimak pembicara saat kamu ingin mengatakan sesuatu akibat apa yang ditimbulkan jika tidak mendengarkan
- ✓ Membantu mendengarkan kesimpulan yang dibuat seseorang ?

PILIHAN 3:

- Menggali makna yang berbeda dari kata dan frase melalui nada bicara, penekanan pada kata yang berbeda, dan menggunakan perilaku non-verbal (seperti ekspresi wajah, posisi tubuh, gerak tangan, dsb)
- Satu kelompok yang terdiri dai 4 orang coba mengatakan kata-kata dibawah ini dengan berbeda dengan kemungkinan makna dari versi yang berbeda sebagai contoh: 'Kumohon jangan katakan' diucapkan sambil tersenyum, memiliki arti yang berbeda jika diucapkan dengan ekspresi takut atau cucuran air mata.

  Ucapkan dengan cara yang berbeda

  - ✓ Kamu benar-benar hebat, sungguh
  - ✓ Aku tidak yakin tentang hal itu
  - ✓ Jangan
  - ✓ Aku suka menyendiri aku tidak butuh orang lain
  - ✓ Apa kabar
  - ✓ Jika itu yang di inginkan silahkan lakukan
  - ✓ Apa yang terjadi
  - ✓ Tolong
  - ✓ Apa yang akan kamu lakukan
  - ✓ Semuanya baik-baik saja
  - ✓ Mampirlah aku ingin tetap tinggal di sekolah
  - ✓ Kami akan terus menghubungimu
  - ✓ dsb

    Setelah frase diucapkan dengan cara yang berbeda maka diskusikan makna dari masing-masing versi secara berkelompok.
- Sebagai tindak lanjut siswa dapat mencoba berdiskusi dengan mata tertutup selama 3 atau 4 menit diskusikan topik yang menarik, seperti cara mengisi waktu luang, berapa jumlah uang yang dimiliki usia kita, pekerjaan apa yang gajinya paling

tinggi, mengapa sebuah pekerjaan itu dikatakan baik. Setiap orang tetap menutup matanya selama diskusi, diakhir waktu siswa membuka matanya dan mendiskusikan:

- ✓ Bagaimana kita mengetahui seseorang dari suaranya
- ✓ Mengapa menanyakan ’bagaimana perasaannya’ pada diri sendiri itu penting dibandingkan ‘apa yang ia katakan’
- ✓ Apa yang kita lewatkan jika kita tidak melihat si pembicara saat ia bicara.

PILIHAN 4

Untuk mengalami kesulitan menggabungkan, mengirim, dan menerima dalam komunikasi:

- Buat kelompok terdiri dari 4 orang dan diberi nomor 1 sampai dengan 4
- Setiap orang diberi waktu 3 sampai 4 menit untuk mempersiapkan cerita untuk apa saja dengan durasi 2 sampai 3 menit seperti karakter yang disukai di film, masa depan yang aku impikan, sifat baik dan jelek orang tua, tipe orang yang disukai, apa yang tidak dimengerti tentang hidup, negara yang ingin aku kunjungi, olah raga yang disukai
- Pelajaran dimulai dengan orang ke-1 menceritakan kepada orang ke-2 dan ke-3 ke-4 tentang topik yang dipilih selama 2 menit. Setelah selesai , mereka bergiliran bercerita 2 ke 1 dan 4 ke 3 tentang topic yang mereka pilih. Setelah 2 menit selesai mereka bercerita bergantian 1 bercerita ke 4 dan 2 ke- 3 tentang topik yang sama sebelumnya. Terakhir 4 bercerita ke 1 dan 3 ke 2 selama 2 menit tentang topik yang dipilihnya.
- Setelah semuanya berperan sebagai pengirim dan penerima siswa berdiskusi mengenai
  - ✓ Apakah menggabungkan kegiatan mendengar dan berbicara merupakan hal yang mudah dilakukan
  - ✓ Berapa lama penyesuaian untuk berganti peran
  - ✓ Ketika menjadi pengirim apakah mereka mendapatkan perhatian penuh dari penerima ?
  - ✓ Apakah mereka memikirkan topiknya ketika mendengarkan yang lain atau topik yang mereka inginkan ?

- ✓ Apakah komunikasi secara berkelompok lebih mudah dilakukan antara dua orang saja ?

PILIHAN 5

Berlatih sesuatu yang ingin dikatakan tetapi tidak pernah dilakukan.

- Buat kelompok yang terdiri dari 4 – 6 orang. Duduk mengelilingi kursi kosong , setiap orang memikirkan apa yang ingin dikatakan kepada seseorang tapi tidak pernah diutarakan karena beberapa alasan
- Setiap membayangkan orang yang akan diajak bicara duduk di kursi yang kosong (disarankan menutup mata untuk membantu mereka membayangkan)
- Dengan membayangkan orang untuk duduk didepan mereka, setiap orang memikirkan hal yang tidak pernah diutarakannya dan ingin melakukannya saat ini
- Setiap orang membayangkan mengutarakan hal yang ingin dibicarakannya kepada orang yang duduk di depan mereka
- Selanjutnya mereka membayangkan diri mereka duduk di kursi kosong itu dan memikirkan seperti apa reaksi orang itu setelah mendengar apa yang di utarakan pembicara. Bagaimana perasaannya ? Apa yang akan mereka katakan ?
- Setelah selesai membayangkan sebagai pembicara dan pendengar mereka membuka matanya dan duduk dengan tenang sampai semuanya selesai
- Setelah beberapa saat siswa mendiskusikan:
    - ✓ Mengapa terkadang kita tidak mengatakan apa yang ingin kita katakan?
    - ✓ Apa yang mungkin terjadi jika kita mengatakan segala hal yang ada dalam pikiran kita ? di banding memikirkannya terlebih dulu ?
    - ✓ Apa akibatnya jika kita tidak mengatakan banyak hal yang sebenarnya ingin kita utarakan ?
    - ✓ Apakah menempatkan diri sendiri menjadi orang lain itu mudah apa manfaat dari mencobanya ?
    - ✓ Apakah dengan berlatih membayangkan cara mengatakan sesuatu yang dapat membantu, apakah hal itu membantu anda ? untuk mengatakan apa yang belum anda utarakan ?

- ✓ Terakhir. Siswa yang siap dapat mengatakan situasi yang ia bayangkan kepada orang yang pernah ia utarakan keinginannya. Jika waktu memungkinkan semua dapat bergiliran untuk bercerita dan yang lainnya berperan sebagai konsultan, memberikan pandangan mereka tentang kebaikan dan keburukan mengutarakan atau menyembunyikan keadaan yang mereka gambarkan.

PILIHAN 6

Memberikan kesempatan kepada siswa untuk berbicara dan mendengar diri mereka sendiri berbicara dan berkomunikasi dengan orang lain.

- Buat kelompok yang terdiri dari 6 – 8 orang. Satu per satu dari mereka berbicara didepan kamera supaya terbiasa melihat dan mendengar diri sendiri di televisi. Ini merupakan bentuk timbal balik yang menarik, selain membuat mereka akrab dengan alat merekam, video juga membantu mereka untuk lebih focus
- Rekaman video digunakan untuk mendiskusikan
  - ❖ Jika mereka terdampar disuatu pulau terpencil sepuluh tahun mendatang peraturan apa yang harus dibuat. Waktu yang diberikan untuk diskusi hanya 15 menit.
- Setelah selesai berdiskusi, mereka melihat rekaman saat mereka berdiskusi. Ketika melihat tanyakan pada diri masing-masing :
  - ❖ Hal apa yang telah saya perbuat untuk membantu berdiskusi?
  - ❖ Apakah saya terlalu banyak bicara ? ataukah terlalu banyak mendengarkan orang lain ?
  - ❖ Seberapa banyak mendengarkan berlangsung dalam diskusi ?
  - ❖ Apakah setiap orang menyumbang idenya ?
  - ❖ Apa akibatnya jika ada yang diam saja ?
  - ❖ Bagaimana rasanya mendengar diri sendiri berbicara ?

  Sambil terus melihat rekaman, diskusikan:
  - ❖ Keterampilan apa yang diperlukan orang untuk berdiskusi dalam sebuah kelompok

- ❖ Apakah jika tidak setiap orang ikut berdiskusi mempengaruhi hasil yang dicapai ?
- ❖ Apakah mendengarkan lebih penting dari berbicara ?
- ❖ Apakah terkejut melihat dan mendengar diri sendiri di rekaman merupakan hal yang biasa ?
- ❖ Bagaimana suara membuat diskusi menarik ?

PILIHAN 7

Melatih keterampilan dalam menjelaskan diri sendiri dengan lebih spesifik.

- Buat kelompok yang terdiri dari enam orang, setiap orang diberi waktu selama 5 menit untuk bercerita tentang dirinya, disukai dan tidak disukai, pendapat mereka tentang sekolah, pekerjaan, keluarga, dsb. Misalnya; di sekolah itu membosankan, mempunyai teman itu penting, saya benci kekerasan, dsb
- Setiap orang membacakan cerita tentang dirinya dan siswa yang lain memberikan pendapat tentang hal yang perlu diceritakan secara spesifik dalam waktu 3 menit. Misalnya, jika kamu mengatakan sekolah itu membosankan, apa maksudnya ? apakah semuanya membosankan atau hanya beberapa? Apakah ada hal lain yang kamu sukai, permainan, rekreasi, disko, waktu bersama teman, apakah hanya sekolah yang membuatmu bosan ? apakah kebosanan itu baru muncul ? Apakah yang harus diubah membuatnya menyenangkan ? apakah yang terjadi saat kamu merasa bosan ? dsb
- Setelah selesai, siswa yang lain secara bergantian melakukan hal yang sama. Kegiatan ini dilakukan bukan dalam hal interogasi tetapi mendorong seseorang untuk mengungkapkan suatu hal dengan lebih jelas.
- Setelah semuanya mendapat giliran, siswa berdiskusi secara berkelompok tentang:
  - ❖ Seberapa pentingkah untuk lebih spesifik dalam mengutarakan maksud ?
  - ❖ Kemungkinan apa yang timbul jika kita mengutarakan tidak jelas dan terlalu umum, dan apa akibatnya jika kita terlalu teliti dalam mengatakan maksud kita ?

- ❖ Bagaiman kita membantu orang lain untuk mengerti apa yang kita maksudkan ?

PILIHAN 8

- Pilihan terakhir yaitu dengan memberikan daftar berikut ini, dan meminta mereka menuliskan apa yang mereka pahami tentang makna dari setiap kata.

- ❖ Apa maksud anda (secara spesifik) jika mengatakan bahwa seseorang itu; ramah, menarik, malas, pintar, lucu, hebat, sulit, spesial ?
- ❖ Apa makna kata ini bagi anda: baik, buruk, jujur, keluarga, benci, cinta ?

- Siswa mendiskusikan kata tersebut secara bergiliran, setiap orang membacakan pendapatnya tentang makna kata tersebut. Setiap orang dapat melihat perbedaan dan persamaan dari makna kata-kata tersebut.
- Kelompok dapat mendiskusikan perbedaannya setiap satu kata atau setelah semuanya dibacakan.
- Terakhir kelompok mendiskusikan:
  - ❖ Apakah kita mengharapkan orang lain berpendapat yang sama dengan kata-kata tersebut ?
  - ❖ Apa akibatnya jika kita tidak mengetahui makna kata yang sama menurut orang lain
  - ❖ Bagaimana mengurangi perbedaan pendapat antara kita dan mereka ?

PILIHAN 9

Mengetahui bagaimana harapan kita terhadap orang lain mempengaruhi komunikasi.

- Buat kelompok yang terdiri dari empat orang. Beritahukan kepada mereka bahwa anda akan menjelaskan sesuatu tentang komunikasi dengan cara simulasi.
- Anda ingin setiap anggota berperan menjadi: Anak nakal yang terkenal suka mencuri dan berkelahi; seseorang yang rumahnya dirampok; seseorang yang ingin melihat narapidana dibebaskan; seorang polisi.

- Berikan kartu instruksi dibawah ini kepada mereka. Setiap orang diberi waktu 5 menit untuk berdiskusi apakah ‘hukuman yang diberikan kepada setiap penjahat harus lebih berat’

Anak nakal ! Kamu merasa diperlakukan dengan sangat buruk. Polisi dan pengadilan bersikap tidak adil. Diskusikanlah	Korban ! Kamu sedih karena barang yang hilang. Kamu merasa masyarakat terlalu bersikap lemah, dan hukum berat dapat melindungi yang tidak bersalah. Diskusikanlah
Mantan narapidana Kamu merasa penjara membuat orang lebih jahat dan pelayanan sosial kepada masyarakat lebih bermanfaat. Diskusikanlah.	Polisi. Teman anda mungkin mengharapkan anda untuk berubah terhadap anak nakal dan mantan napi. Anda membantu mereka sekuat tenaga mendapatkan hukuman yang lebih ringan dan bertentangan dengan si korban.

- Pikirkan untuk siapa masing-masing peran diberikan, dan waktu yang diberikan untuk diskusi hanya 5 menit
- Selanjutnya, setelah diskusi selesai minta mereka untuk menanggapi latihan tersebut. Mungkin hal yang tak terduga terjadi pada peran polisi. Jelaskan bahwa polisi diminta untuk memberi pandangan yang tidak biasa dan hal yang tdak terduga didasarkan atas harapan yang muncul pada apa yang akan dikatakan polisi.
- Hal ini dapat menjadi dasar untuk diskusi tentang:

- Apakah kita mempunyai harapan tertentu tentang apa yang akan orang pikirkan dan katakan, seperti guru, orang tua, remaja, pendeta, polisi, anak-anak, dsb ?
- Apa yang terjadi jika orang lain tidak mengatakan sesuai dengan apa yang kita harapkan ?
- Jika kita merasa tahu akan apa yang akan orang lain katakan apakah kita akan mendengarkannya dengan saksama ?
- Bagaimana kita menghindari untuk mengatur apa yang akan orang lain katakan ?

Mempersiapkan diri

Pada pilihan terakhir guru tidak seluruhnya merancang apa yang akan terjadi. Ini merupakan contoh bagaimana komunikasi dilakukan sebagaimana manipulasi merusak kepercayaan dan hubungan. Berhati-hati dalam memilih latihan dan kepekaan perasaan mungkin dapat merusak metode yang ada.

Saran tambahan dari guru

Saya menyuruh siswa berpasangan daripada menggunakan perwakilan dari kelompok ‘pengirim dan penerima’. Hal ini dapat membuat mereka percaya diri dan setiap orang memberikan tanggapannya.

KOMUNIKASI KESEHATAN

Komunikasi efektif yang selama ini dianggap seni oleh profesional medis justru merupakan obat paling mujarab bagi pasien, bahkan diprediksi bisa meningkatkan angka kesembuhan.Demikian dikatakan Prof DR Deddy Mulyana dalam pidato pengukuhan sebagai Guru Besar dalam Ilmu Komunikasi pada Fakultas Ilmu Komunikasi (FIKOM) Universitas Padjadjaran di Bandung, Salah satu upaya memperbaiki pelayanan tenaga medis kepada masyarakat adalah dengan meningkatkan keterampilan komunikasi dan memahami faktor-faktor sosial budaya yang mempengaruhi komunikasi mereka dengan pasien. Keterampilan komunikasi, bukan bawaan melainkan dipelajari, namun sayang banyak tenaga medis khususnya dokter tak menyadari hal ini. Posisi mereka yang istimewa pada masyarakat membuat mereka etnosentrik, menganggap bahwa mereka tak membutuhkan keahlian lain kecuali mendiagnosis penyakit, memberi obat dan melakukan tindakan medis untuk menyembuhkan penyakit pasien."Suatu prinsip dasar komunikasi kesehatan, bahwa seorang dokter yang cakap harus juga seorang komunikator yang cakap yang memiliki pemahaman yang jelas mengenai ketidakpastian yang dialami pasien dan keluarganya," profesional medis yang terlalu mengandalkan keahlian medis dengan mengabaikan pentingnya komunikasi dengan pasien dianggap arogan namun pada saat yang sama juga membahayakan kehidupan pasien dan karier mereka sendiri. Komunikasi efektif profesional medis dengan orang lain, termasuk dengan pasien, akan membuat mereka lebih sehat, lebih bahagia, dan lebih sukses dalam karier mereka, korelasi positif komunikasi yang efektif dengan kesehatan dan usia panjang telah didukung banyak penelitian seperti yang dilakukan Michael Babyak dari Universitas Duke. Dikatakan, salah satu aspek komunikasi nonverbal yang penting dalam dunia medis adalah sentuhan. Riset dalam komunikasi kesehatan menunjukan kebutuhan pasien akan sentuhan tidak dipenuhi oleh profesional medis. Pijatan dan sentuhan oleh dokter dan perawat telah menghasilkan efek positif pasa pasien yang dirawat di rumah sakit, meskipun efek fisiologis, prilaku dan sikap tidak selalu positif. Oleh karena itu, dokter dan perawat seyogianya sering menyentuh pasien mereka agar pasien merasa nyaman dan diperhatikan, namun harus tetap memperhatikan bentuk, frekuensi, lokasi sentuhan, jenis kelamin, budaya dan agama agar pasien merasa nyaman dengan sentuhan tersebut. Kesalahpahaman non verbal orang-orang berbeda budaya juga potensial untuk terjadi dalam komunikasi kesehatan. Tidak banyak dokter yang menyadari bahwa penataan ruang pun bersifat

simbolik dan mempengaruhi hubungan dokter dengan pasien untuk membantu mempercepat proses penyembuhan.

Komunikasi kesehatan adalah :

Proses penyampaian pesan kesehatan oleh komunikator melalui saluran/media tertentu kepada komunikan dengan tujuan untuk mendorong perilaku manusia tercapainya kesejahteraan sebagai kekuatan yang mengarah kepada keadaan (status) sehat utuh secara fisik, mental (rohani), dan sosial.

Faktor-faktor penunjang komunikasi yang efektif

Komponen pesan :

- Pesan harus dirancang dan disampaikan sedemikian rupa menarik perhatian komunikan.
- Pesan harus menggunakan lambang-lambang tertuju kepada pengalaman yang sama antara komunikator dan komunikan, sehingga sama-sama mengerti.
- Pesan harus mampu membangkitkan kebutuhan pribadi komunikan dan menyarankan beberapa cara untuk memperoleh kebutuhan tersebut.
- Pesan harus menyarankan suatu jalan untuk memperoleh kebutuhan tadi yang layak bagi situasi kelompok dimana komunikan berada pada saat ia digerakan untuk memberikan tanggapan yang dikehendaki.

Komponen komunikan :

- Ia dapat dan benar-benar mengerti pesan komunikasi.
- Pada saat mengambail keputusan ia sadar bahwa keputusannya itu sesuai dengan tujuannya.
- Pada saat mengambil keputusan ia sadar bahwa keputusannya itu bersangkutan dengan kepentingan pribadinya.
- Ia mampu untuk menepatinya baik secara mental maupun fisik.

Komponen komunikator :

- Trustworthiness atau kepercayaan pada komunikator.
- Attractiveness atau daya tarik komunikator.
- Source power atau kekuasaan : kemampuan untuk menimbulkan ketundukan atau kepatuhan (Kelman dalam Rakhmat, 1992 : 255)
- Expertise atau keahlian komunikator.

Model Kepercayaan Kesehatan

Konsep :

Perilaku kesehatan merupakan fungsi dari pengetahuan dan sikap.

Secara khusus bahwa persepsi sesorang tentang kerentanan dan kemujaraban pengobatan dapat mempengaruhi keputusan seseorang dalam perilaku kesehatannya

Model kepercayaan kesehatan menurut Becker (1979) ditentukan oleh :

- Percaya bahwa mereka rentan terhadap masalah kesehatan
- Menganggap serius masalah
- yakin terhadap efektivitas pengobatan
- tidak mahal
- menerima anjuran untuk mengambil tindakan kesehatan

Kelemahan :

- Bersaing dengan kepercayaan dan sikap-sikap lain
- Pembentukan kepercayaan seiring dengan perubahan perilaku

Model Komunikasi persuasi (McGuire 1964)

Konsep :

Komunikasi dapat mengubah sikap dan perilaku kesehatan secara langsung pada kausal yang sama Perubahan pengetahuan dan sikap merupakan pra kondisi dalam perubahan perilaku kesehatan.

Teori aksi beralasan (Fishbein dan Ajsen 1980)

Konsep :

Peranan niat mempengaruhi perilaku yang akan terjadi

Niat dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku seseorang yang bersifat “normatif” dan apa yang dilakukan orang lain (terutama yang orang-orang berpengaruh di dalam kelompok) pada situasi yang sama.

Prochaska (1979)

- Prakontemplasi : belum berpikir perilaku sama sekali, belum bermaksud mengubah perilaku
- Kontemplasi : memikirkan perilaku tapi belum siap melakukan
- Aksi : melakukan perubahan perilaku
- Pemeliharaan : pengentalan jangka panjang dari perubahan yang terjadi

Preceed Model (presede) Lawrance Green (1980)

Konsep :

Merencanakan program-program pendidikan kesehatan yang mengarah pada upaya pragmatik mengubah perilaku kesehatan daripada mengembangkan teoritis.

Menganalisa kebutuhan kesehatan komunitas dengan Lima tahap diagnosis yang berbeda :

- Sosial
- Epidemiologi
- Perilaku
- Pendidikan
- Administrasi/Kebijakan

Kelima diagnosis di atas menghindarkan diri dari " menyalahkan korban " dan penilaian terhadap individu.

Fase diagnosis pendidikan model presede memberikan penekanan pada faktor2 :

- "predisposisi" (perilaku yang mendahului)
- "pemberdayaan" (kebutuhan keterampilan kinerja perilaku
- dan penguatan (konsekuen)

Teori Pemahaman Sosial Theory of Social Learning (Bandura 1977)

Konsep :

Menekankan pada hubungan antara "orang", "perilaku" dan "lingkungan" dalam suatu proses "deterministik resiprokal"

Kalau lingkungan menentukan atau menyebabkan terjadinya perilaku kebanyakan maka individu menggunakan kognisinya untuk menginterpretasi lingkungan maupun perilaku yang dijalankan, serta memberikan reaksi dengan cara merubah lingkungan dan menerima hasil perilaku yang lebih baik

Ciri-ciri Konsekuen untuk Komunikasi kesehatan :

- Konsekuen yang segera mengikuti perilaku, jauh lebih kuat mempengaruhi perilaku daripada yang tertunda
- Makin menonjol, relevan, penting dan bermakna bagi individu, konsekuen makin berguna
- Konsekuen yang kongkret lebih berdayaguna daripada abstrak

- Satu kali perilaku berhasil dipelajari, maka konsekuen yang menyenangkan tidak perlu mengikuti setiap kejadian untuk memelihara perilaku

Pengembangan Program Komunikasi Kesehatan

Analisa kebijakan komunikasi kesehatan apa yang sedang berjalan (dari pemerintah)

- Kebijakan pemerintah tentang kesehatan saat ini.
- Issue-issue kesehatan yang sedang bergulir di tingkat nasional maupun internasional

Analisa kelembagaan mana yang sejauh ini berperan aktif baik *public sector*, *privat sector* maupun NGO

- Kompetensi
- Komitmen
- Pengaruh
- Cakupan garap/jangjauan
- Kontinuitas