



P02 - INTERPERSONAL SKILL DALAM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Latihan 01

Nama: Aris Kurniawan

NIM: 2311510438

Jenis Pengumpulan: Dokumen jawaban

Jawaban:

1. Pengertian Interpersonal Skill

Interpersonal skill adalah kemampuan individu untuk berinteraksi dan membangun hubungan efektif dengan orang lain melalui komunikasi verbal dan non-verbal, empati, kemampuan mendengarkan, kerja sama, serta penyelesaian konflik. Kemampuan ini membantu tercapainya pemahaman bersama dan hubungan yang produktif dalam berbagai konteks sosial.

2. Komponen Utama dan Penjelasan singkat

- Komunikasi verbal: pengiriman pesan yang jelas dan sesuai konteks.
- Komunikasi non-verbal: ekspresi wajah, intonasi, gestur, dan kontak mata yang mendukung pesan.
- Active listening (mendengar aktif): memberi perhatian penuh, mengulang inti pesan, dan memberi respons relevan.
- Empati: memahami perasaan dan perspektif orang lain.
- Kerja sama (teamwork): pembagian tugas, tanggung jawab, dan komitmen pada tujuan bersama.
- Konflik resolution: mengenali masalah, berdiskusi terbuka, dan mencari solusi win-win.

Model sederhana komunikasi: Pengirim → Pesan → Saluran → Penerima → Umpan balik (Feedback). Umpan balik penting untuk memastikan pemahaman.

1. Contoh penerapan dalam kehidupan sehari-hari

- Di kampus: membagi tugas proyek kelompok, menjelaskan peran masing-masing, mendengarkan masukan anggota.
- Di rumah: menyampaikan keberatan secara tenang, menggunakan kata-kata saya (I-statements) untuk menghindari menyalahkan.
- Di organisasi kemahasiswaan: memimpin rapat dengan agenda jelas, menjaga waktu bicara, menerima pendapat berbeda dengan sopan.

- Dalam persahabatan: memberikan dukungan emosional dengan mendengarkan tanpa menghakimi.

1. Studi Kasus Singkat dan Analisis

Kasus: Dua anggota kelompok tugas berselisih karena perbedaan pendapat mengenai pembagian tugas; salah satu anggota merasa beban kerja tidak adil dan mengekspresikan kemarahan secara langsung.

Analisis:

- Masalah utama: miskomunikasi dan perasaan tidak dihargai.
- Interpersonal skill relevan: mendengar aktif, empati, dan kemampuan negosiasi.

Solusi langkah demi langkah:

1. Fasilitasi pertemuan kelompok dengan suasana netral.
2. Setiap pihak diberi kesempatan menyampaikan perasaan (menggunakan mendengar aktif oleh pihak lain).
3. Gunakan I-statements: “Saya merasa...” untuk mengurangi kesan menyalahkan.
4. Identifikasi beban kerja konkret (daftar tugas dan estimasi waktu).
5. Bagi ulang tugas secara adil dan sepakati mekanisme evaluasi berkala.
Hasil yang diharapkan: penurunan ketegangan, pembagian beban seimbang, dan peningkatan produktivitas.
6. Contoh Jawaban untuk Soal Reflektif (format esai singkat) Soal: Jelaskan pengalaman pribadi yang menunjukkan pentingnya empati dalam hubungan interpersonal.
Jawaban contoh: Pada suatu tugas kelompok, seorang anggota tampak menarik diri dan tidak aktif. Dengan pendekatan empati — menanyakan kabar secara pribadi, mendengarkan tanpa menginterupsi, dan menawarkan bantuan — anggota tersebut membuka diri dan menjelaskan kesulitan waktu karena masalah keluarga. Dengan penyesuaian tugas dan dukungan tim, ia kembali produktif. Pengalaman ini menegaskan bahwa empati memperkuat kepercayaan dan efektivitas kerja kelompok.

7. Tabel Ringkas Konsep (untuk disertakan)

No	Konsep	Intisari	Contoh
1	Active Listening	Mendengar penuh dan memberi umpan balik	Mengulang inti pembicaraan sebelum memberi saran
2	Empati	Memahami perasaan orang lain	Menanyakan “Bagaimana perasaanmu?” dan mendampingi
3	I-statements	Menyampaikan perasaan tanpa menyalahkan	“Saya merasa terbebani ketika...”
4	Conflict Resolution	Langkah sistematis menyelesaikan konflik	Identifikasi masalah → diskusi → solusi → tindak lanjut

8. Rencana Pengembangan Diri (action plan)

- Minggu 1–2: Latihan mendengar aktif (latihan 10 menit per pertemuan kelompok).
- Minggu 3–4: Praktik memberi umpan balik konstruktif menggunakan model Sandwich (positif—kritik—positif).
- Bulan 2–3: Refleksi bulanan tertulis mengenai interaksi tim; tentukan satu aspek yang diperbaiki.
Evaluasi: minta umpan balik rekan minimal 1 kali per bulan.

1. Penutup

Interpersonal skill merupakan kompetensi penting yang dapat dilatih dan diukur melalui praktik sehari-hari. Dengan penerapan komunikasi efektif, empati, dan penyelesaian konflik yang konstruktif, hubungan antarindividu akan lebih harmonis dan tujuan bersama lebih mudah tercapai.

Lampiran: Dokumen jawaban ini siap disimpan sebagai file PDF dengan nama:

Latihan01_InterpersonalSkill_Nama_NIM.pdf