

Nama : RM.RIZKI IRFANI  
Kelas : IK3A  
NIM : 191910036

## **MODEL PROSES KOMUNIKASI**

Pesan Pesan Pengertian Penyandian SALURAN Gangguan Menerima Mengirimkan  
PENERIMA Pengirim (Sumber) Umpan Balik Menerima Mengirimkan.

### **Dua hal penting dalam komunikasi**

1. Mendengar
2. Menyampaikan / Mengungkapkan

### **Macam Komunikasi**

1. Lisan / Verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata
2. Non Lisan / Non Verbal : Bahasa Isyarat Bahasa Tubuh Sentuhan

### **Pentingnya Bahasa Tubuh**

Tindakan bisa berarti lebih dari kata-kata 90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh Bahasa tubuh menyampaikan yang tak terkatakan anak Umumnya bahasa tubuh terkirim tanpa sadar Hanya sebagian kecil yang bisa dikontrol. Arti Bahasa Tubuh Lambang : gelengan kepala, lambaian tangan, mengangkat bahu Menunjukkan emosi: takut, sakit, bahagia.

### **Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran, penadapat, perasaan**

Mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain Mempererat hubungan dengan orang lain Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain Memperluas wawasan dan pengalaman.

### **Bentuk-bentuk Perasaan**

Perasaan negatif seperti Marah, bingung, takut, kecewa, benci, sedih, kesal, ngeri, tidak adil, tidak bahagia, dendam, malu, cemas, menyerah ragu, tak berdaya Perasaan Positif Baik, senang, hebat, bergairah, semangat, suka, cinta, simpatik, bangga, puas, nyaman, yakin, dan sayang.

### **Pentingnya mengungkapkan perasaan**

Perasaan memiliki sifat yang sama dengan air, akan mencari jalan keluar sendiri Mengungkapkan perasaan itu perlu dengan cara yang tepat Bantulah orang lain mengungkapkan perasaan.

### **Fungsi Perasaan Memberikan kekuatan**

Perasaan positif mendorong untuk berprestasi Agar hidup lebih baik / berarti Perasaan negatif menghancurkan pertumbuhan pribadi Perasaan positif dapat meningkatkan kapasitas daya serap otak.

### **Akibat Perasaan Ditiadakan**

Individu menjadi bingung dan kesal Tidak percaya pada perasaannya sendiri Tidak mengenali perasaan Penyebab rasa kurang percaya diri.

### **Manfaat perasaan yang diterima**

Diri merasa nyaman Merasa perasaannya penting Merasa dirinya berharga Ingin meneruskan pembicaraan Saling mengerti yang sebenarnya Hubungan menjadi baik.

### **Langkah memahami perasaan**

Dengar dengan mata dan hati Terima perasaannya Dikenali : “ Namakan “ Mengerti perasaan Hargai perasaan.

## **KONSEP DIRI**

Semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yg diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dlm berhubungan dengan orang lain. Menurut Beck, William dan Rawlin Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh: fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dg orang lain.

### **Rentang Respons Konsep Diri**

Respon Adaptif Respon Maladaptif Aktualisasi Konsep diri Harga diri Kerancuan Depersonal Diri positif rendah identitas lisasi.

Konsep diri terdiri atas 5 komponen :

#### **1. Citra Diri (Body image)**

Sikap, persepsi, keyakinan dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya yaitu ukuran, struktur, fungsi, keterbatasan makna dan objek yg kontak terus-menerus (anting, make up, pakaian, kursi roda) baik masa lalu maupun sekarang.

#### **2. Ideal Diri**

Persepsi individu tentang bagaimana dia berperilaku berdasarkan standar, tujuan, aspirasi atau nilai personal tertentu. Sering disebut cita-cita, keinginan, harapan tentang diri sendiri. Gangguan pada ideal diri: Ideal diri yg terlalu tinggi, sukar dicapai dan tidak realistis.

#### **3. Harga Diri**

Penilaian Individu tentang pencapaian diri dg menganalisa seberapa jauh perilakunya sesuai dengan ideal diri (Keliat, 1998) Menurut Capernito, Harga diri terjadi secara : Situasional, misalnya trauma tiba-tiba ( operasi, kecelakaan, perceraian, PHK, dll)

#### **4. Peran**

Seperangkat perilaku yg diharapkan secara sosial berhubungan dg fungsi individu pada berbagai kelompok sosial.

#### **5. Identitas Diri**

Kesadaran akan keunikan diri sendiri yg bersumber dari penilaian dan observasi diri sendiri.

**NAMA : SAHDAN**  
**NIM : 191910045**

---

## **KOMUNIKASI ANTARPRIBADI**

### **MODEL PROSES KOMUNIKASI**

Pesan Pengirim (Sumber) → Mengirimkan → PENERIMA (Sasaran) → Mengirimkan → Umpan Balik (Feedback) → Mengirimkan → PENERIMA (Sumber) → Mengirimkan → PENERIMA (Sasaran)

#### **Dua hal penting dalam komunikasi**

1. Mendengar
2. Menyampaikan / Mengungkapkan

#### **Macam Komunikasi**

1. Lisan / Verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata
2. Non Lisan / Non Verbal : Bahasa Isyarat Bahasa Tubuh Sentuhan

#### **Pentingnya Bahasa Tubuh**

Tindakan bisa berarti lebih dari kata-kata 90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh Bahasa tubuh menyampaikan yang tak terkatakan anak Umumnya bahasa tubuh terkirim tanpa sadar Hanya sebagian kecil yang bisa dikontrol. Arti Bahasa Tubuh Lambang : gelengan kepala, lambaian tangan, mengangkat bahu Menunjukkan emosi: takut, sakit, bahagia.

#### **Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran, pendapat, perasaan**

Mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain Mempererat hubungan dengan orang lain Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain Memperluas wawasan dan pengalaman.

#### **Bentuk-bentuk Perasaan**

Perasaan negatif seperti Marah, bingung, takut, kecewa, benci, sedih, kesal, ngeri, tidak adil, tidak bahagia, dendam, malu, cemas, menyerah ragu, tak berdaya Perasaan Positif Baik, senang, hebat, bergairah, semangat, suka, cinta, simpatik, bangga, puas, nyaman, yakin, dan sayang.

#### **Pentingnya mengungkapkan perasaan**

Perasaan memiliki sifat yang sama dengan air, akan mencari jalan keluar sendiri Mengungkapkan perasaan itu perlu dengan cara yang tepat Bantulah orang lain mengungkapkan perasaan.

#### **Fungsi Perasaan Memberikan kekuatan**

Perasaan positif mendorong untuk berprestasi Agar hidup lebih baik / berarti Perasaan negatif menghancurkan pertumbuhan pribadi Perasaan positif dapat meningkatkan kapasitas daya serap otak.

#### **Akibat Perasaan Ditiadakan**

Individu menjadi bingung dan kesal Tidak percaya pada perasaannya sendiri Tidak mengenali perasaan Penyebab rasa kurang percaya diri.

### **Manfaat perasaan yang diterima**

Diri merasa nyaman Merasa perasaannya penting Merasa dirinya berharga Ingin meneruskan pembicaraan Saling mengerti yang sebenarnya Hubungan menjadi baik.

### **Langkah memahami perasaan**

Dengar dengan mata dan hati Terima perasaannya Dikenali : “ Namakan “ Mengerti perasaan Hargai perasaan.

## **KONSEP DIRI**

Semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yg diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dlm berhubungan dengan orang lain. Menurut Beck, William dan Rawlin Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh: fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dg orang lain.

### **Rentang Respons Konsep Diri**

Respon Adaptif Respon Maladaptif Aktualisasi Konsep diri Harga diri Kerancuan Depersonal Diri positif rendah identitas lisasi.

Konsep diri terdiri atas 5 komponen :

#### **1. Citra Diri (Body image)**

Sikap, persepsi, keyakinan dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya yaitu ukuran, struktur, fungsi, keterbatasan makna dan objek yg kontak terus-menerus (anting, make up, pakaian, kursi roda) baik masa lalu maupun sekarang.

#### **2. Ideal Diri**

Persepsi individu tentang bagaimana dia berperilaku berdasarkan standar, tujuan, aspirasi atau nilai personal tertentu. Sering disebut cita-cita, keinginan, harapan tentang diri sendiri. Gangguan pada ideal diri: Ideal diri yg terlalu tinggi, sukar dicapai dan tidak realistis.

#### **3. Harga Diri**

Penilaian Individu tentang pencapaian diri dg menganalisa seberapa jauh perilakunya sesuai dengan ideal diri (Keliat, 1998) Menurut Capernito, Harga diri terjadi secara : Situasional, misalnya trauma tiba-tiba ( operasi, kecelakaan, perceraian, PHK, dll)

#### **4. Peran**

Seperangkat perilaku yg diharapkan secara sosial berhubungan dg fungsi individu pada berbagai kelompok sosial.

#### **5. Identitas Diri**

Kesadaran akan keunikan diri sendiri yg bersumber dari penilaian dan observasi diri sendiri.

**Nama : Sherin Arini**

**Nim : 191910052**

**Kelas : IK3A**

## **Komunikasi Antarpribadi**

Resume materi ke 12

➤ **MODEL PROSES KOMUNIKASI**

Pesan  
Pesan  
Pengertian  
Penyandian  
SALURAN  
Gangguan  
Menerima  
Mengirimkan  
PENERIMA  
Pengirim (Sumber)  
Umpan Balik  
Menerima  
Mengirimkan

**Dua hal penting dalam komunikasi**

1. Mendengar
2. Menyampaikan / Mengungkapkan

**Macam Komunikasi**

1. Lisan / Verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata
2. Non Lisan / Non Verbal Bahasa Isyarat Bahasa Tubuh Sentuhan

**Pentingnya Bahasa Tubuh**

Tindakan bisa berarti lebih dari kata-kata 90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh Bahasa tubuh menyampaikan yang tak terucapkan anak Umumnya bahasa tubuh terkirim tanpa sadar Hanya sebagian kecil yang bisa dikontrol

**Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran, pendapat, perasaan**

Mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain Mempererat hubungan dengan orang lain Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain Memperluas wawasan dan pengalaman

**Bentuk-bentuk Perasaan**

Perasaan negatif Marah, bingung, takut, kecewa, benci, sedih, kesal, ngeri, tidak adil, tidak bahagia, dendam, malu, cemas, menyerah ragu, tak berdaya Perasaan Positif Baik, senang, hebat, bergairah, semangat, suka, cinta, simpatik, bangga, puas, nyaman, yakin, sayang,

**Pentingnya mengungkapkan perasaan**

Perasaan memiliki sifat yang sama dengan air, akan mencari jalan keluar sendiri Mengungkapkan perasaan itu perlu dengan cara yang tepat Bantulah orang lain mengungkapkan perasaan

### **Fungsi Perasaan Memberikan kekuatan**

Perasaan positif mendorong untuk berprestasi Agar hidup lebih baik / berarti  
Perasaan negatif menghancurkan pertumbuhan pribadi Perasaan positif dapat meningkatkan kapasitas daya serap otak

### **Akibat Perasaan Ditiadakan**

Individu menjadi bingung dan kesal Tidak percaya pada perasaannya sendiri  
Tidak mengenali perasaan Penyebab rasa kurang percaya diri.

### **Manfaat perasaan yang diterima**

Diri merasa nyaman Merasa perasaannya penting Merasa dirinya berharga Ingin meneruskan pembicaraan Saling mengerti yang sebenarnya Hubungan menjadi baik.

### **Langkah memahami perasaan**

Dengar dengan mata dan hati Terima perasaannya Dikenali : “ Namakan “  
Mengerti perasaan Hargai perasaan

### ➤ **Konsep diri**

konsep diri merupakan Semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yg diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dlm berhubungan dengan orang lain. Konsep diri terdiri atas 5 komponen : Citra Diri (Body image) Ideal Diri Harga Diri Peran Identitas Diri

### **Belajar bersyukur berpikir positif**

Mengatur dan mengontrol sikap badan saat berpenampilan Membentuk kepercayaan diri Menunjukkan kelebihan diri dengan tetap rendah hati.

### **Komponen yang Berelasi dengan Body Image**

- a. Pikiran/perasaan : bagaimana kita berpikir dan memandang tubuh kita
- b. Persepsi seberapa akurat kita meramalkan ukuran tubuh kita
- c. Perilaku : tindakan yang dilakukan terkait dengan cara berpikir kita terhadap tubuh kita sendiri.

3 Komponen dari citra tubuh tidak dapat berdiri sendiri, karenanya mereka akan saling mempengaruhi.

### **Yang Mempengaruhi Cara Berpikir mengenai Citra Tubuh Kita**

Dari Lingkungan Norma dalam masyarakat citra media seperti menampilkan wanita yang memiliki tubuh seksi dan ramping Keluarga Mengkritisi kondisi tubuh anaknya yang kurang baik.

### **Body Image Negatif Kehilangan kualitas hidup Self esteem yang rendah**

Depresi Kesulitan dalam berhubungan sosial Kesulitan dalam membina relasi inti Gangguan makan Rendahnya kesadaran diri

### **Membangun Body Image Positif**

Self Talk Mengatakan pada diri sendiri untuk melihat tubuh sebagai satu kesatuan yang tidak hanya tercermin dari luar (fisik) tetapi juga dari organ dalam seperti

otak dan perasaan, yang dapat diwujudkan dalam tampilan cerdas maupun kebaikan dalam membantu orang lain.

Nama : Vira yunizka

Nim : 191910014

## **MENDEFINISIKAN KOMUNIKASI ANTARPRIBADI**

### **MODEL PROSES KOMUNIKASI**

Pesan Pesan Pengertian Penyandian SALURAN Gangguan Menerima Mengirimkan  
PENERIMA Pengirim (Sumber) Umpan Balik Menerima Mengirimkan

### **Dua hal penting dalam komunikasi**

Mendengar 2. Menyampaikan / Mengungkapkan

### **Macam Komunikasi 1. Lisan / Verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata**

Non Lisan / Non Verbal Bahasa Isyarat Bahasa Tubuh Sentuhan

### **Pentingnya Bahasa Tubuh**

Tindakan bisa berarti lebih dari kata-kata 90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh Bahasa tubuh menyampaikan yang tak terkatakan anak Umumnya bahasa tubuh terkirim tanpa sadar Hanya sebagian kecil yang bisa dikontrol

### **Arti Bahasa Tubuh Lambang : gelengan kepala, lambaian tangan,**

mengangkat bahu Menunjukkan emosi: takut, sakit, bahagia Pengatur : isyarat bosan ,  
teruskan,

### **Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran, penadapat, perasaan**

Mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain Mempererat hubungan dengan orang lain Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain Memperluas wawasan dan pengalaman

### **Bentuk-bentuk Perasaan**

Perasaan negatif Marah, bingung, takut, kecewa, benci, sedih, kesal, ngeri, tidak adil, tidak bahagia, dendam, malu, cemas, menyerah ragu, tak berdaya Perasaan Positif Baik, senang, hebat, bergairah, semangat, suka, cinta, simpatik, bangga, puas, nyaman, yakin, sayang,

### **Pentingnya mengungkapkan perasaan**

Perasaan memiliki sifat yang sama dengan air, akan mencari jalan keluar sendiri  
Mengungkapkan perasaan itu perlu dengan cara yang tepat Bantulah orang lain mengungkapkan perasaan

### **Fungsi Perasaan Memberikan kekuatan**

Perasaan positif mendorong untuk berprestasi Agar hidup lebih baik / berarti Perasaan negatif menghancurkan pertumbuhan pribadi Perasaan positif dapat meningkatkan kapasitas daya serap otak

## **Pengertian Konsep Diri**

Semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yg diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dlm berhubungan dengan orang lain. Konsep diri terdiri atas 5 komponen : Citra Diri (Body image) Ideal Diri Harga Diri Peran Identitas Diri

## **Komponen yang Berelasi dengan Body Image**

Pikiran/perasaan : bagaimana kita berpikir dan memandang tubuh kita Persepsi seberapa akurat kita meramalkan ukuran tubuh kita Perilaku : tindakan yang dilakukan terkait dengan cara berpikir kita terhadap tubuh kita sendiri

## **Citra Tubuh Penting bagi kesehatan?**

Pola berpikir mengenai bentuk/keadaan tubuh akan memberikan efek yang kuat pada gaya hidup, pertemanan, aktivitas dan kualitas hidup

## **Yang Mempengaruhi Cara Berpikir mengenai Citra Tubuh Kita**

Dari Lingkungan Norma dalam masyarakat ◊ citra media seperti menampilkan wanita yang memiliki tubuh seksi dan ramping Keluarga ◊ Mengkritisi kondisi tubuh anaknya yang kurang baik

## **Body Image Positif Menerima dan menyukai tubuh anda sendiri**

Memiliki kualitas hidup yang baik Perilaku yang menyenangkan “Mampu membuat diri anda merasa nyaman (self esteem) dengan kondisi tubuh engan cara anda sendiri, sehingga anda dapat tumbuh dan berkembang di berbagai aspek” **Body Image Negatif Kehilangan kualitas hidup Self esteem yang rendah**

Depresi Kesulitan dalam berhubungan sosial Kesulitan dalam membina relasi inti Gangguan makan Rendahnya kesadaran diri

## **Membangun Body Image Positif**

Self Talk Mengatakan pada diri sendiri untuk melihat tubuh sebagai satu kesatuan yang tidak hanya tercermin dari luar (fisik) tetapi juga dari organ dalam seperti otak dan perasaan, yang dapat diwujudkan dalam tampilan cerdas maupun kebaikan dalam membantu orang lain.

## **Mengakui tubuh kita adalah milik kita dan patut dihargai**

Tidak peduli dengan ukuran dan bentuk tubuh kita serta warna rambut kita. Bersikap realistis akan keadaan diri dan mengidentifikasi aspek-aspek yang mampu kita rubah keadaannya dan yang tidak mampu kita rubah Memiliki target saat kita merubah hal yang mampu kita rubah

Nama : Alisya Maharani

NIM : 191910027

### **Dua hal penting dalam komunikasi**

1. Mendengar
2. Menyampaikan / Mengungkapkan

### **Macam Komunikasi**

1. Lisan / Verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata
2. Non Lisan / Non Verbal Bahasa Isyarat Bahasa Tubuh Sentuhan

### **Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran, pendapat, perasaan**

- Mengenal dan memahami diri sendiri dan orang lain
- Mempererat hubungan dengan orang lain
- Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain
- Memperluas wawasan dan pengalaman

### **Pentingnya Tubuh bagi Pengembangan Diri**

#### **Belajar bersyukur ◊ berpikir positif**

Mengatur dan mengontrol sikap badan saat berpenampilan Membentuk kepercayaan diri ◊  
Menunjukkan kelebihan diri dengan tetap rendah hati. Bersosialisasi dengan lingkungan

Definisi Body Image √ Adalah cara pandang (konsep) kita terhadap tubuh kita sendiri. Image (citra/gambaran) ini meliputi apa yang kita lihat atau kita pikirkan saat kita memandang diri kita dari luar. Tapi, pada dasarnya apa yang kita lihat ini didasarkan pada kondisi dalam diri (cara berpikir kita terhadap tubuh kita sendiri)

#### **1. Komponen yang Berelasi dengan Body Image**

Pikiran/perasaan : bagaimana kita berpikir dan memandang tubuh kita

2. Persepsi seberapa akurat kita meramalkan ukuran tubuh kita

3. Perilaku : tindakan yang dilakukan terkait dengan cara berpikir kita terhadap tubuh kita sendiri

3 Komponen 3 komponen dari citra tubuh tidak dapat berdiri sendiri, karenanya mereka akan saling mempengaruhi.

**Nama : Anggeres Monika**

**Nim : 191910044**

**Kelas : IK3A**

**Mata Kuliah : Komunikasi Antarpribadi**

**Hasil resume tugas komunikasi Antarpribadi**

### **MODEL PROSES KOMUNIKASI**

Menerima Mengirimkan penerima Pengirim Sumber Umpan Balik

Dua hal penting dalam komunikasi yaitu mendengar menyampaikan lalu mengungkapkan, artinya Mengungkapkan melalui kata Non Lisan / Non Verbal Bahasa Isyarat dan Bahasa Tubuh Sentuhan. Pentingnya Bahasa Tubuh berarti lebih dari kata 90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh yang menyampaikan dari yang tak terkatakan anak Umumnya dan tanpa sadar Hanya sebagian kecil yang bisa dikontrol, Arti Bahasa Tubuh adalah Lambang mengangkat bahu Menunjukkan emosi takut, sakit, dan bahagia. Fungsi Perasaan Memberikan kekuatan

Perasaan positif mendorong untuk berprestasi Agar hidup lebih baik berarti Perasaan negatif menghancurkan pertumbuhan pribadi lalu Perasaan positif dapat meningkatkan kapasitas daya serap otak Akibat Perasaan Ditiadakan dan menjadi bingung kesal Tidak percaya pada perasaannya sendiri Tidak mengenali perasaan Penyebab rasa kurang percaya diri. Pentingnya mengungkapkan perasaan, Perasaan memiliki sifat yang sama dengan air akan mencari jalan keluar sendiri Mengungkapkan perasaan itu perlu dengan cara yang tepat Bantulah orang lain mengungkapkan perasaan Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran penadapat Mengenali dan memahami diri sendiri maupun orang lain, Mempererat hubungan dengan orang lain Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain Memperluas wawasan dan pengalaman. Jika setiap orang hanya menuntut untuk di pahami lebih dulu maka tidak ada seorang pun yang akan di pahami Tetapi jika setiap orang mau memahami lebih dulu maka setiap orang akan dipahami.

**Nama : Anggun**

**Kelas : IK3A**

**Nim : 191910043**

## **MODEL PROSES KOMUNIKASI**

Pesan Pesan Pengertian Penyandian SALURAN Gangguan Menerima Mengirimkan  
PENERIMA Pengirim (Sumber) Umpan Balik Menerima Mengirimkan

### **Dua hal penting dalam komunikasi**

1. Mendengar 2. Menyampaikan / Mengungkapkan

### **Macam Komunikasi 1. Lisan / Verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata**

2. Non Lisan / Non Verbal Bahasa Isyarat Bahasa Tubuh Sentuhan

### **13 13 Pentingnya Bahasa Tubuh**

Tindakan bisa berarti lebih dari kata-kata 90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh Bahasa tubuh menyampaikan yang tak terkatakan anak Umumnya bahasa tubuh terkirim tanpa sadar Hanya sebagian kecil yang bisa dikontrol

### **Arti Bahasa Tubuh Lambang : gelengan kepala, lambaian tangan,**

mengangkat bahu Menunjukkan emosi: takut, sakit, bahagia Pengatur : isyarat bosan , teruskan,

### **Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran, penadapat, perasaan**

Mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain Mempererat hubungan dengan orang lain Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain Memperluas wawasan dan pengalaman

Jika setiap orang hanya menuntut untuk di pahami lebih dulu, maka tidak ada seorangpun yang akan di pahami. Tetapi jika setiap orang mau memahami lebih dulu, maka setiap orang akan dipahami

### **Memahami Perasaan Bentuk-bentuk Perasaan**

Perasaan negatif Marah, bingung, takut, kecewa, benci, sedih, kesal, ngeri, tidak adil, tidak bahagia, dendam, malu, cemas, menyerah ragu, tak berdaya Perasaan Positif Baik, senang, hebat, bergairah, semangat, suka, cinta, simpatik, bangga, puas, nyaman, yakin, sayang,

### **Pentingnya mengungkapkan perasaan**

Perasaan memiliki sifat yang sama dengan air, akan mencari jalan keluar sendiri

Mengungkapkan perasaan itu perlu dengan cara yang tepat Bantulah orang lain mengungkapkan perasaan **Fungsi Perasaan Memberikan kekuatan**

Perasaan positif mendorong untuk berprestasi Agar hidup lebih baik / berarti Perasaan negatif menghancurkan pertumbuhan pribadi Perasaan positif dapat meningkatkan kapasitas daya serap otak **Akibat Perasaan Ditiadakan**

Individu menjadi bingung dan kesal Tidak percaya pada perasaannya sendiri Tidak mengenali perasaan Penyebab rasa kurang percaya diri **Manfaat perasaan yang diterima**  
Diri merasa nyaman Merasa perasaannya penting Merasa dirinya berharga Ingin meneruskan pembicaraan Saling mengerti yang sebenarnya Hubungan menjadi baik **Langkah memahami perasaan** Dengar dengan mata dan hati Terima perasaannya Dikenali : “ Namakan “ Mengerti perasaan Hargai perasaan

Penilaian Individu tentang pencapaian diri dg menganalisa seberapa jauh perilakunya sesuai dengan ideal diri (Keliat, 1998) Menurut Capernito, Harga diri terjadi secara : Situasional, misalnya trauma tiba-tiba ( operasi, kecelakaan, perceraian, PHK, dll)

Peran Seperangkat perilaku yg diharapkan secara sosial berhubungan dg fungsi individu pada berbagai kelompok sosial.

Identitas Diri

Kesadaran akan keunikan diri sendiri yg bersumber dari penilaian dan observasi diri sendiri.

## **pentingnya Tubuh bagi Pengembangan Diri**

### **Belajar bersyukur ◊ berpikir positif**

Mengatur dan mengontrol sikap badan saat berpenampilan Membentuk kepercayaan diri ◊ Menunjukkan kelebihan diri dengan tetap rendah hati. Bersosialisasi dengan lingkungan

Penting bagi kita menjaga keberadaan tubuh dalam fungsinya dengan membentuk cara berpikir kita untuk menerimanya secara positif. Untuk itu kita perlu mempelajari bagaimana citra tubuh / body image yang sesuai.

Definisi Body Image √ Adalah cara pandang (konsep) kita terhadap tubuh kita sendiri. Image (citra/gambaran) ini meliputi apa yang kita lihat atau kita pikirkan saat kita memandangi diri kita dari luar. Tapi, pada dasarnya apa yang kita lihat ini didasarkan pada kondisi dalam diri (cara berpikir kita terhadap tubuh kita sendiri)

CITRA TUBUH Berdasarkan penelitian, kebanyakan wanita percaya, mereka akan bahagia bila memiliki tubuh yang ramping. Namun pada perkembangannya cara yang dilakukan justru membuat tidak bahagia saat menjalaninya

### **Komponen yang Berelasi dengan Body Image**

Pikiran/perasaan : bagaimana kita berpikir dan memandangi tubuh kita

Persepsi seberapa akurat kita meramalkan ukuran tubuh kita

Perilaku : tindakan yang dilakukan terkait dengan cara berpikir kita terhadap tubuh kita sendiri

3 Komponen 3 komponen dari citra tubuh tidak dapat berdiri sendiri, karenanya mereka akan saling mempengaruhi

Nama : Athallah Deva Pramonoputra  
Kelas : IK3A  
NIM : 191910039

## **MODEL PROSES KOMUNIKASI**

Pesan Pesan Pengertian Penyandian SALURAN Gangguan Menerima Mengirimkan  
PENERIMA Pengirim (Sumber) Umpan Balik Menerima Mengirimkan.

### **Dua hal penting dalam komunikasi**

1. Mendengar
2. Menyampaikan / Mengungkapkan

### **Macam Komunikasi**

1. Lisan / Verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata
2. Non Lisan / Non Verbal : Bahasa Isyarat Bahasa Tubuh Sentuhan

### **Pentingnya Bahasa Tubuh**

Tindakan bisa berarti lebih dari kata-kata 90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh Bahasa tubuh menyampaikan yang tak terkatakan anak Umumnya bahasa tubuh terkirim tanpa sadar Hanya sebagian kecil yang bisa dikontrol. Arti Bahasa Tubuh Lambang : gelengan kepala, lambaian tangan, mengangkat bahu Menunjukkan emosi: takut, sakit, bahagia.

### **Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran, penadapat, perasaan**

Mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain Mempererat hubungan dengan orang lain Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain Memperluas wawasan dan pengalaman.

### **Bentuk-bentuk Perasaan**

Perasaan negatif seperti Marah, bingung, takut, kecewa, benci, sedih, kesal, ngeri, tidak adil, tidak bahagia, dendam, malu, cemas, menyerah ragu, tak berdaya Perasaan Positif Baik, senang, hebat, bergairah, semangat, suka, cinta, simpatik, bangga, puas, nyaman, yakin, dan sayang.

### **Pentingnya mengungkapkan perasaan**

Perasaan memiliki sifat yang sama dengan air, akan mencari jalan keluar sendiri Mengungkapkan perasaan itu perlu dengan cara yang tepat Bantulah orang lain mengungkapkan perasaan.

### **Fungsi Perasaan Memberikan kekuatan**

Perasaan positif mendorong untuk berprestasi Agar hidup lebih baik / berarti Perasaan negatif menghancurkan pertumbuhan pribadi Perasaan positif dapat meningkatkan kapasitas daya serap otak.

### **Akibat Perasaan Ditiadakan**

Individu menjadi bingung dan kesal Tidak percaya pada perasaannya sendiri Tidak mengenali perasaan Penyebab rasa kurang percaya diri.

### **Manfaat perasaan yang diterima**

Diri merasa nyaman Merasa perasaannya penting Merasa dirinya berharga Ingin meneruskan pembicaraan Saling mengerti yang sebenarnya Hubungan menjadi baik.

### **Langkah memahami perasaan**

Dengar dengan mata dan hati Terima perasaannya Dikenali : “ Namakan “ Mengerti perasaan Hargai perasaan.

## **KONSEP DIRI**

Semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yg diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dlm berhubungan dengan orang lain. Menurut Beck, William dan Rawlin Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh: fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dg orang lain.

### **Rentang Respons Konsep Diri**

Respon Adaptif Respon Maladaptif Aktualisasi Konsep diri Harga diri Kerancuan Depersonal Diri positif rendah identitas lisasi.

Konsep diri terdiri atas 5 komponen :

#### **1. Citra Diri (Body image)**

Sikap, persepsi, keyakinan dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya yaitu ukuran, struktur, fungsi, keterbatasan makna dan objek yg kontak terus-menerus (anting, make up, pakaian, kursi roda) baik masa lalu maupun sekarang.

#### **2. Ideal Diri**

Persepsi individu tentang bagaimana dia berperilaku berdasarkan standar, tujuan, aspirasi atau nilai personal tertentu. Sering disebut cita-cita, keinginan, harapan tentang diri sendiri. Gangguan pada ideal diri: Ideal diri yg terlalu tinggi, sukar dicapai dan tidak realistis.

#### **3. Harga Diri**

Penilaian Individu tentang pencapaian diri dg menganalisa seberapa jauh perilakunya sesuai dengan ideal diri (Keliat, 1998) Menurut Capernito, Harga diri terjadi secara : Situasional, misalnya trauma tiba-tiba ( operasi, kecelakaan, perceraian, PHK, dll)

#### **4. Peran**

Seperangkat perilaku yg diharapkan secara sosial berhubungan dg fungsi individu pada berbagai kelompok sosial.

#### **5. Identitas Diri**

Kesadaran akan keunikan diri sendiri yg bersumber dari penilaian dan observasi diri sendiri.

Nama : Bahrul Adian

NIM : 191910042

### **Dua hal penting dalam komunikasi**

1. Mendengar 2. Menyampaikan / Mengungkapkan

### **Macam Komunikasi 1. Lisan / Verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata**

2. Non Lisan / Non Verbal Bahasa Isyarat Bahasa Tubuh Sentuhan

### **Pentingnya Bahasa Tubuh**

Tindakan bisa berarti lebih dari kata-kata 90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh Bahasa tubuh menyampaikan yang tak terkatakan anak Umumnya bahasa tubuh terkirim tanpa sadar Hanya sebagian kecil yang bisa dikontrol

### **Pentingnya Tubuh bagi Pengembangan Diri**

#### **Belajar bersyukur ◊ berpikir positif**

Mengatur dan mengontrol sikap badan saat berpenampilan Membentuk kepercayaan diri ◊ Menunjukkan kelebihan diri dengan tetap rendah hati. Bersosialisasi dengan lingkungan

Definisi Body Image √ Adalah cara pandang (konsep) kita terhadap tubuh kita sendiri. Image (citra/gambaran) ini meliputi apa yang kita lihat atau kita pikirkan saat kita memandang diri kita dari luar. Tapi, pada dasarnya apa yang kita lihat ini didasarkan pada kondisi dalam diri (cara berpikir kita terhadap tubuh kita sendiri)

#### **1. Komponen yang Berelasi dengan Body Image**

Pikiran/perasaan : bagaimana kita berpikir dan memandang tubuh kita

2. Persepsi seberapa akurat kita meramalkan ukuran tubuh kita

3. Perilaku : tindakan yang dilakukan terkait dengan cara berpikir kita terhadap tubuh kita sendiri

3 Komponen 3 komponen dari citra tubuh tidak dapat berdiri sendiri, karenanya mereka akan saling mempengaruhi.

Nama : Bayu Santoso

NIM : 191910004

Kelas : IK 3A

### **Dua hal penting dalam komunikasi**

1. Mendengar 2. Menyampaikan / Mengungkapkan

### **Macam Komunikasi 1. Lisan / Verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata**

2. Non Lisan / Non Verbal Bahasa Isyarat Bahasa Tubuh Sentuhan

### **Pentingnya Bahasa Tubuh**

Tindakan bisa berarti lebih dari kata-kata 90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh Bahasa tubuh menyampaikan yang tak terkatakan anak Umumnya bahasa tubuh terkirim tanpa sadar Hanya sebagian kecil yang bisa dikontrol

### **Pentingnya Tubuh bagi Pengembangan Diri**

#### **Belajar bersyukur ◊ berpikir positif**

Mengatur dan mengontrol sikap badan saat berpenampilan Membentuk kepercayaan diri ◊ Menunjukkan kelebihan diri dengan tetap rendah hati. Bersosialisasi dengan lingkungan

Definisi Body Image √ Adalah cara pandang (konsep) kita terhadap tubuh kita sendiri. Image (citra/gambaran) ini meliputi apa yang kita lihat atau kita pikirkan saat kita memandang diri kita dari luar. Tapi, pada dasarnya apa yang kita lihat ini didasarkan pada kondisi dalam diri (cara berpikir kita terhadap tubuh kita sendiri)

#### **1. Komponen yang Berelasi dengan Body Image**

- Pikiran/perasaan : bagaimana kita berpikir dan memandang tubuh kita
- 2. Persepsi seberapa akurat kita meramalkan ukuran tubuh kita
- 3. Perilaku : tindakan yang dilakukan terkait dengan cara berpikir kita terhadap tubuh kita sendiri

3 Komponen 3 komponen dari citra tubuh tidak dapat berdiri sendiri, karenanya mereka akan saling mempengaruhi.

Nama : Dandy Dwi Putra Handho  
Kelas : IK3A  
NIM : 191910032

## **MODEL PROSES KOMUNIKASI**

Pesan Pesan Pengertian Penyandian SALURAN Gangguan Menerima Mengirimkan PENERIMA Pengirim (Sumber) Umpan Balik Menerima Mengirimkan.

### **Dua hal penting dalam komunikasi**

1. Mendengar
2. Menyampaikan / Mengungkapkan

### **Macam Komunikasi**

1. Lisan / Verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata
2. Non Lisan / Non Verbal : Bahasa Isyarat Bahasa Tubuh Sentuhan

### **Pentingnya Bahasa Tubuh**

Tindakan bisa berarti lebih dari kata-kata 90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh Bahasa tubuh menyampaikan yang tak terkatakan anak Umumnya bahasa tubuh terkirim tanpa sadar Hanya sebagian kecil yang bisa dikontrol. Arti Bahasa Tubuh Lambang : gelengan kepala, lambaian tangan, mengangkat bahu Menunjukkan emosi: takut, sakit, bahagia.

### **Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran, penadapat, perasaan**

Mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain Mempererat hubungan dengan orang lain Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain Memperluas wawasan dan pengalaman.

### **Bentuk-bentuk Perasaan**

Perasaan negatif seperti Marah, bingung, takut, kecewa, benci, sedih, kesal, ngeri, tidak adil, tidak bahagia, dendam, malu, cemas, menyerah ragu, tak berdaya Perasaan Positif Baik, senang, hebat, bergairah, semangat, suka, cinta, simpatik, bangga, puas, nyaman, yakin, dan sayang.

### **Pentingnya mengungkapkan perasaan**

Perasaan memiliki sifat yang sama dengan air, akan mencari jalan keluar sendiri Mengungkapkan perasaan itu perlu dengan cara yang tepat Bantulah orang lain mengungkapkan perasaan.

### **Fungsi Perasaan Memberikan kekuatan**

Perasaan positif mendorong untuk berprestasi Agar hidup lebih baik / berarti Perasaan negatif menghancurkan pertumbuhan pribadi Perasaan positif dapat meningkatkan kapasitas daya serap otak.

### **Akibat Perasaan Ditiadakan**

Individu menjadi bingung dan kesal Tidak percaya pada perasaannya sendiri Tidak mengenali perasaan Penyebab rasa kurang percaya diri.

### **Manfaat perasaan yang diterima**

Diri merasa nyaman Merasa perasaannya penting Merasa dirinya berharga Ingin meneruskan pembicaraan Saling mengerti yang sebenarnya Hubungan menjadi baik.

### **Langkah memahami perasaan**

Dengar dengan mata dan hati Terima perasaannya Dikenali : “ Namakan “ Mengerti perasaan Hargai perasaan.

## **KONSEP DIRI**

Semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yg diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dlm berhubungan dengan orang lain. Menurut Beck, William dan Rawlin Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh: fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dg orang lain.

### **Rentang Respons Konsep Diri**

Respon Adaptif Respon Maladaptif Aktualisasi Konsep diri Harga diri Kerancuan Depersonal Diri positif rendah identitas lisasi.

Konsep diri terdiri atas 5 komponen :

#### **1. Citra Diri (Body image)**

Sikap, persepsi, keyakinan dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya yaitu ukuran, struktur, fungsi, keterbatasan makna dan objek yg kontak terus-menerus (anting, make up, pakaian, kursi roda) baik masa lalu maupun sekarang.

#### **2. Ideal Diri**

Persepsi individu tentang bagaimana dia berperilaku berdasarkan standar, tujuan, aspirasi atau nilai personal tertentu. Sering disebut cita-cita, keinginan, harapan tentang diri sendiri. Gangguan pada ideal diri: Ideal diri yg terlalu tinggi, sukar dicapai dan tidak realistis.

#### **3. Harga Diri**

Penilaian Individu tentang pencapaian diri dg menganalisa seberapa jauh perilakunya sesuai dengan ideal diri (Keliat, 1998) Menurut Capernito, Harga diri terjadi secara : Situasional, misalnya trauma tiba-tiba ( operasi, kecelakaan, perceraian, PHK, dll)

#### **4. Peran**

Seperangkat perilaku yg diharapkan secara sosial berhubungan dg fungsi individu pada berbagai kelompok sosial.

#### **5. Identitas Diri**

Kesadaran akan keunikan diri sendiri yg bersumber dari penilaian dan observasi diri sendiri.

**Nama : Fikri Irawan**

**NIM :191910019**

**Kelas :IK3A**

## **MODEL PROSES KOMUNIKASI**

Pesan Pesan Pengertian Penyandian SALURAN Gangguan Menerima Mengirimkan PENERIMA Pengirim (Sumber) Umpan Balik Menerima Mengirimkan.

### **Dua hal penting dalam komunikasi**

1. Mendengar
2. Menyampaikan / Mengungkapkan

### **Macam Komunikasi**

1. Lisan / Verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata
2. Non Lisan / Non Verbal : Bahasa Isyarat Bahasa Tubuh Sentuhan

### **Pentingnya Bahasa Tubuh**

Tindakan bisa berarti lebih dari kata-kata 90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh Bahasa tubuh menyampaikan yang tak terkatakan anak Umumnya bahasa tubuh terkirim tanpa sadar Hanya sebagian kecil yang bisa dikontrol. Arti Bahasa Tubuh Lambang : gelengan kepala, lambaian tangan, mengangkat bahu Menunjukkan emosi: takut, sakit, bahagia.

### **Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran, penadapat, perasaan**

Mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain Mempererat hubungan dengan orang lain Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain Memperluas wawasan dan pengalaman.

### **Bentuk-bentuk Perasaan**

Perasaan negatif seperti Marah, bingung, takut, kecewa, benci, sedih, kesal, ngeri, tidak adil, tidak bahagia, dendam, malu, cemas,menyerah ragu, tak berdaya Perasaan Positif Baik, senang,hebat, bergairah, semangat, suka, cinta, simpatik, bangga, puas, nyaman, yakin, dan sayang.

## **Pentingnya mengungkapkan perasaan**

Perasaan memiliki sifat yang sama dengan air, akan mencari jalan keluar sendiri. Mengungkapkan perasaan itu perlu dengan cara yang tepat. Bantulah orang lain mengungkapkan perasaan.

## **Fungsi Perasaan Memberikan kekuatan**

Perasaan positif mendorong untuk berprestasi. Agar hidup lebih baik / berarti. Perasaan negatif menghancurkan pertumbuhan pribadi. Perasaan positif dapat meningkatkan kapasitas daya serap otak.

## **Akibat Perasaan Ditiadakan**

Individu menjadi bingung dan kesal. Tidak percaya pada perasaannya sendiri. Tidak mengenali perasaan. Penyebab rasa kurang percaya diri.

## **Manfaat perasaan yang diterima**

Diri merasa nyaman. Merasa perasaannya penting. Merasa dirinya berharga. Ingin meneruskan pembicaraan. Saling mengerti yang sebenarnya. Hubungan menjadi baik.

## **Langkah memahami perasaan**

Dengar dengan mata dan hati. Terima perasaannya. Dikenali : “ Namakan “ Mengerti perasaan. Hargai perasaan.

## **KONSEP DIRI**

Semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yg diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dlm berhubungan dengan orang lain. Menurut Beck, William dan Rawlin. Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh: fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dg orang lain.

## **Rentang Respons Konsep Diri**

Respon Adaptif Respon Maladaptif Aktualisasi Konsep diri Harga diri Kerancuan Depersonal Diri positif rendah identitas. Lisasi.

Konsep diri terdiri atas 5 komponen :

### **1. Citra Diri (Body image)**

Sikap, persepsi, keyakinan dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya yaitu ukuran, struktur, fungsi, keterbatasan makna dan objek yg kontak terus-menerus (anting, make up, pakaian, kursi roda) baik masa lalu maupun sekarang.

### **2. Ideal Diri**

Persepsi individu tentang bagaimana dia berperilaku berdasarkan standar, tujuan, aspirasi atau nilai personal tertentu. Sering disebut cita-cita, keinginan, harapan tentang diri sendiri. Gangguan pada ideal diri: Ideal diri yg terlalu tinggi, sukar dicapai dan tidak realistis.

### **3. Harga Diri**

Penilaian Individu tentang pencapaian diri dg menganalisa seberapa jauh perilakunya sesuai dengan ideal diri (Keliat, 1998) Menurut Capernito, Harga diri terjadi secara : Situasional, misalnya trauma tiba-tiba ( operasi, kecelakaan, perceraian, PHK, dll)

### **4. Peran**

Seperangkat perilaku yg diharapkan secara sosial berhubungan dg fungsi individu pada berbagai kelompok sosial.

### **5. Identitas Diri**

Kesadaran akan keunikan diri sendiri yg bersumber dari penilaian dan observasi diri sendiri.

## **A. Dua hal penting dalam komunikasi**

1. Mendengar
2. Menyampaikan / Mengungkapkan

## **B. Macam Komunikasi**

1. Lisan / Verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata
2. Non Lisan / Non Verbal : Bahasa Isyarat Bahasa Tubuh Sentuhan

## **C. Arti Bahasa Tubuh Lambang :**

gelengan kepala, lambaian tangan, mengangkat bahu Menunjukkan emosi: takut, sakit, bahagia  
Pengatur : isyarat bosan , teruskan,

## **D. Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran, penadapat, perasaan**

Mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain Mempererat hubungan dengan orang lain  
Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain Memperluas wawasan dan pengalaman. Jika setiap orang hanya menuntut untuk di pahami lebih dulu, maka tidak ada seorangpun yang akan di pahami. Tetapi jika setiap orang mau memahami lebih dulu, maka setiap orang akan dipahami/Memahami Perasaan

## **E. Bentuk-bentuk Perasaan**

Perasaan negatif Marah, bingung, takut, kecewa, benci, sedih, kesal, ngeri, tidak adil, tidak bahagia, dendam, malu, cemas, menyerah ragu, tak berdaya Perasaan Positif Baik, senang, hebat, bergairah, semangat, suka, cinta, simpatik, bangga, puas, nyaman, yakin, sayang.

### **Pengertian Konsep Diri**

Semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yg diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dlm berhubungan dengan orang lain. Konsep diri terdiri atas 5 komponen : Citra Diri (Body image) Ideal Diri Harga Diri Peran Identitas Diri

### **Beck, William dan Rawlin**

Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh: fisikal, emosional, intelektual, sosial dan spiritual. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dg orang lain.

#### **1) Citra Diri ( Body Image)**

Sikap, persepsi, keyakinan dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya yaitu ukuran, struktur, fungsi, keterbatasan makna dan objek yg kontak terus-menerus (anting, make up, pakaian, kursi roda) baik masa lalu maupun sekarang

## 2) Ideal Diri

Persepsi individu tentang bagaimana dia berperilaku berdasarkan standar, tujuan, aspirasi atau nilai personal tertentu. Sering disebut cita-cita, keinginan, harapan tentang diri sendiri. Gangguan pada ideal diri: Ideal diri yg terlalu tinggi, sukar dicapai dan tidak realistis

## 3) Harga Diri

Penilaian Individu tentang pencapaian diri dg menganalisa seberapa jauh perilakunya sesuai dengan ideal diri (Keliat, 1998) Menurut Capernito, Harga diri terjadi secara : Situasional, misalnya trauma tiba-tiba ( operasi, kecelakaan, perceraian, PHK, dll)

## 4) Identitas Diri

Kesadaran akan keunikan diri sendiri yg bersumber dari penilaian dan observasi diri sendiri.

### **Komponen yang Berelasi dengan Body Image**

Pikiran/perasaan : bagaimana kita berpikir dan memandang tubuh kita

Persepsi seberapa akurat kita meramalkan ukuran tubuh kita

Perilaku : tindakan yang dilakukan terkait dengan cara berpikir kita terhadap tubuh kita sendiri

**MODEL** **PROSES** **KOMUNIKASI**

Pesan Pengertian Penyandian SALURAN Gangguan Menerima Mengirimkan  
PENERIMA Pengirim (Sumber) Umpan Balik Menerima Mengirimkan

**Dua hal penting dalam komunikasi**

1. Mendengar
2. Menyampaikan / Mengungkapkan

**Macam Komunikasi 1. Lisan / Verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata**

2. Non Lisan / Non Verbal Bahasa Isyarat Bahasa Tubuh Sentuhan

**Pentingnya Bahasa Tubuh**

Tindakan bisa berarti lebih dari kata-kata 90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh Bahasa tubuh menyampaikan yang tak terkatakan anak Umumnya bahasa tubuh terkirim tanpa sadar Hanya sebagian kecil yang bisa dikontrol

**Arti Bahasa Tubuh Lambang : gelengan kepala, lambaian tangan,**  
mengangkat bahu Menunjukkan emosi: takut, sakit, bahagia Pengatur : isyarat bosan ,  
teruskan,

**Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran, penadapat, perasaan**

Mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain Mempererat hubungan dengan orang lain Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain Memperluas wawasan dan pengalaman

Jika setiap orang hanya menuntut untuk di pahami lebih dulu, maka tidak ada seorangpun yang akan di pahami. Tetapi jika setiap orang mau memahami lebih dulu, maka setiap orang akan dipahami

## **Memahami Perasaan**

**Bentuk-bentuk Perasaan**

Perasaan negatif Marah, bingung, takut, kecewa, benci, sedih, kesal, ngeri, tidak adil, tidak bahagia, dendam, malu, cemas, menyerah ragu, tak berdaya Perasaan Positif Baik, senang, hebat, bergairah, semangat, suka, cinta, simpatik, bangga, puas, nyaman, yakin, sayang,

**Pentingnya mengungkapkan perasaan**

Perasaan memiliki sifat yang sama dengan air, akan mencari jalan keluar sendiri Mengungkapkan perasaan itu perlu dengan cara yang tepat Bantulah orang lain mengungkapkan perasaan

**Fungsi Perasaan Memberikan kekuatan**

Perasaan positif mendorong untuk berprestasi Agar hidup lebih baik / berarti Perasaan negatif menghancurkan pertumbuhan pribadi Perasaan positif dapat meningkatkan kapasitas daya serap otak

**Akibat Perasaan Ditiadakan**

Individu menjadi bingung dan kesal Tidak percaya pada perasaannya sendiri Tidak mengenali perasaan Penyebab rasa kurang percaya diri

**Manfaat perasaan yang diterima**

Diri merasa nyaman Merasa perasaannya penting Merasa dirinya berharga Ingin meneruskan pembicaraan Saling mengerti yang sebenarnya Hubungan menjadi baik

**Langkah memahami perasaan**  
Dengar dengan mata dan hati Terima perasaannya Dikenali : “ Namakan “ Mengerti perasaan  
Hargai perasaan

## **KONSEP DIRI**

**Pengertian Konsep Diri**  
Semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yg diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dlm berhubungan dengan orang lain. Konsep diri terdiri atas 5 komponen :  
Citra Diri (Body image) Ideal Diri Harga Diri Peran Identitas Diri

**Beck, William dan Rawlin**  
Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh: fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dg orang lain.

**Rentang Respons Konsep Diri**  
Respon Adaptif Respon Maladaptif Aktualisasi Konsep diri Harga diri Kerancuan Depersonal Diri  
positif rendah identitas lisasi

**Citra Diri (Body Image)**  
Sikap, persepsi, keyakinan dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya yaitu ukuran, struktur, fungsi, keterbatasan makna dan objek yg kontak terus-menerus (anting, make up, pakaian, kursi roda) baik masa lalu maupun sekarang

**Citra Diri (Body Image)**  
Pada klien yg dirawat di RS umum perubahan ini sangat mungkin terjadi, Stessor pada tiap perubahan adalah : Perubahan ukuran tubuh Perubahan bentuk tubuh Perubahan struktur Perubahan fungsi Keterbatasan Makna dan objek yg sering kontak

**Citra Diri (Body Image)**  
Tanda dan Gejala yg dapat dikaji adalah: Menolak melihat atau menyentuh bagian tubuh yg berubah. Menolak menjelaskan perubahan tubuh. Tidak menerima perubahan tubuh yg telah / Akan terjadi Persepsi negatif padatubuh Mengungkapkan keputusan Mengungkapkan ketakutan

**Citra Diri (Body Image)**  
Masalah keperawatan yg mungkin timbul Gangguan citra tubuh Gangguan harga diri Prinsip Tindakan Keperawatan (Keliat, 1998) : Bantu identifikasi perubahan citra diri klien Bantu untuk menerima realita, perubahan struktur, bentuk atau fungsi tubuh. Bantu unuk menyusun rencana penyelesaian masalah yg dihadapi

**M. Athallah Zada Pandya**

**IK3A**

**191910024**

## ✧ **MODEL PROSES KOMUNIKASI**

- **Dua hal penting dalam komunikasi :** Mendengarkan & menyampaikan/mengungkapkan.
- **Macam Komunikasi 1. Lisan / Verbal :** Mengungkapkan melalui kata-kata
- **Pentingnya Bahasa Tubuh :** Tindakan bisa berarti lebih dari kata-kata 90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh.
- **Arti Bahasa Tubuh Lambang : gelengan kepala, lambaian tangan. :** mengangkat bahu Menunjukkan emosi: takut, sakit, bahagia Pengatur : isyarat bosan , teruskan.
- **Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran, penadapat, perasaan :** Mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain Mempererat hubungan dengan orang lain Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain Memperluas wawasan dan pengalaman.

## ✧ **KONSEP DIRI**

### ● **MODEL PROSES KOMUNIKASI**

- **Bentuk-bentuk Perasaan**  
Perasaan negatif Marah, bingung, takut, kecewa, benci, sedih, kesal, ngeri, tidak adil, tidak bahagia, dendam, malu, cemas, menyerah ragu, tak berdaya Perasaan Positif Baik, senang, hebat, bergairah, semangat, suka, cinta, simpatik, bangga, puas, nyaman, yakin, sayang.
- **Pentingnya mengungkapkan perasaan**  
Perasaan memiliki sifat yang sama dengan air, akan mencari jalan keluar sendiri Mengungkapkan perasaan itu perlu dengan cara yang tepat Bantulah orang lain mengungkapkan perasaan.
- **Fungsi Perasaan Memberikan kekuatan**  
Perasaan positif mendorong untuk berprestasi Agar hidup lebih baik / berarti Perasaan negatif menghancurkan pertumbuhan pribadi Perasaan positif dapat meningkatkan kapasitas daya serap otak.
- **Akibat Perasaan Ditiadakan**  
Individu menjadi bingung dan kesal Tidak percaya pada perasaannya sendiri Tidak mengenali perasaan Penyebab rasa kurang percaya diri.
- **Manfaat perasaan yang diterima**  
Diri merasa nyaman Merasa perasaannya penting Merasa dirinya berharga Ingin meneruskan pembicaraan Saling mengerti yang sebenarnya Hubungan menjadi baik .

## ✧ **Pentingnya Tubuh bagi Pengembangan Diri**

### ● **Belajar bersyukur ◊ berpikir positif**

Mengatur dan mengontrol sikap badan saat berpenampilan Membentuk kepercayaan diri. Menunjukkan kelebihan diri dengan tetap rendah hati.

### ● **Komponen yang Berelasi dengan Body Image**

Pikiran/Perasaan, seberapa tau kita meramalkan ukuran tubuh kita sendiri, Perilaku.

### ● **Citra Tubuh Penting bagi kesehatan?**

Pola berpikir mengenai bentuk/keadaan tubuh akan memberikan efek yang kuat pada gaya hidup, pertemanan, aktivitas dan kualitas hidup.

### ● **Yang Mempengaruhi Cara Berpikir mengenai Citra Tubuh Kita**

Dari Lingkungan Norma dalam masyarakat ◊ citra media seperti menampilkan wanita yang memiliki tubuh seksi dan ramping Keluarga ◊ Mengkritisi kondisi tubuh aaknya yang kurang baik.

### ● **Body Image Positif Menerima dan menyukai tubuh anda sendiri**

Memiliki kualitas hidup yang baik Perilaku yang menyenangkan “Mampu membuat diri anda merasa nyaman (self esteem) dengan kondisi tubuh engan cara anda sendiri, sehingga anda dapattumbuh dan berkembang di berbagai aspek”.

### ● **Body Image Negatif Kehilangan kualitas hidup Self estem yang rendah**

Depressi Kesulitan dalam berhubungan sosial Kesulitan dalam membina relasi inti Gangguan makan Rendahnya kesadaran diri.

Nama : Nadya Hendrika Putri  
NIM : 191910031  
Kelas : IK3A  
MK : Komunikasi Antarpribadi

## **MODEL PROSES KOMUNIKASI**

Pesan Pesan Pengertian Penyandian SALURAN Gangguan Menerima Mengirimkan  
PENERIMA Pengirim (Sumber) Umpan Balik Menerima Mengirimkan.

### **Dua hal penting dalam komunikasi**

1. Mendengar
2. Menyampaikan / Mengungkapkan

### **Macam Komunikasi**

1. Lisan / Verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata
2. Non Lisan / Non Verbal : Bahasa Isyarat Bahasa Tubuh Sentuhan

### **Pentingnya Bahasa Tubuh**

Tindakan bisa berarti lebih dari kata-kata 90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh Bahasa tubuh menyampaikan yang tak terkatakan anak Umumnya bahasa tubuh terkirim tanpa sadar Hanya sebagian kecil yang bisa dikontrol. Arti Bahasa Tubuh Lambang : gelengan kepala, lambaian tangan, mengangkat bahu Menunjukkan emosi: takut, sakit, bahagia.

### **Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran, penadapat, perasaan**

Mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain Mempererat hubungan dengan orang lain Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain Memperluas wawasan dan pengalaman.

### **Bentuk-bentuk Perasaan**

Perasaan negatif seperti Marah, bingung, takut, kecewa, benci, sedih, kesal, ngeri, tidak adil, tidak bahagia, dendam, malu, cemas, menyerah ragu, tak berdaya Perasaan Positif

Baik, senang, hebat, bergairah, semangat, suka, cinta, simpatik, bangga, puas, nyaman, yakin, dan sayang.

### **Pentingnya mengungkapkan perasaan**

Perasaan memiliki sifat yang sama dengan air, akan mencari jalan keluar sendiri. Mengungkapkan perasaan itu perlu dengan cara yang tepat. Bantulah orang lain mengungkapkan perasaan.

### **Fungsi Perasaan Memberikan kekuatan**

Perasaan positif mendorong untuk berprestasi. Agar hidup lebih baik / berarti. Perasaan negatif menghancurkan pertumbuhan pribadi. Perasaan positif dapat meningkatkan kapasitas daya serap otak.

### **Akibat Perasaan Ditiadakan**

Individu menjadi bingung dan kesal. Tidak percaya pada perasaannya sendiri. Tidak mengenali perasaan. Penyebab rasa kurang percaya diri.

### **Manfaat perasaan yang diterima**

Diri merasa nyaman. Merasa perasaannya penting. Merasa dirinya berharga. Ingin meneruskan pembicaraan. Saling mengerti yang sebenarnya. Hubungan menjadi baik.

### **Langkah memahami perasaan**

Dengar dengan mata dan hati. Terima perasaannya. Dikenali : “ Namakan “ Mengerti perasaan. Hargai perasaan.

## **KONSEP DIRI**

Semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yg diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dlm berhubungan dengan orang lain. Menurut Beck, William dan Rawlin Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh: fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dg orang lain.

## **Rentang Respons Konsep Diri**

Respon Adaptif Respon Maladaptif Aktualisasi Konsep diri Harga diri Kerancuan Depersonal Diri positif rendah identitas lisasi.

Konsep diri terdiri atas 5 komponen :

### **1. Citra Diri (Body image)**

Sikap, persepsi, keyakinan dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya yaitu ukuran, struktur, fungsi, keterbatasan makna dan objek yg kontak terus-menerus (anting, make up, pakaian, kursi roda) baik masa lalu maupun sekarang.

### **2. Ideal Diri**

Persepsi individu tentang bagaimana dia berperilaku berdasarkan standar, tujuan, aspirasi atau nilai personal tertentu. Sering disebut cita-cita, keinginan, harapan tentang diri sendiri. Gangguan pada ideal diri: Ideal diri yg terlalu tinggi, sukar dicapai dan tidak realistis.

### **3. Harga Diri**

Penilaian Individu tentang pencapaian diri dg menganalisa seberapa jauh perilakunya sesuai dengan ideal diri (Keliat, 1998) Menurut Capernito, Harga diri terjadi secara : Situasional, misalnya trauma tiba-tiba ( operasi, kecelakaan, perceraian, PHK, dll)

### **4. Peran**

Seperangkat perilaku yg diharapkan secara sosial berhubungan dg fungsi individu pada berbagai kelompok sosial.

### **5. Identitas Diri**

Kesadaran akan keunikan diri sendiri yg bersumber dari penilaian dan observasi diri sendiri.

Nama : Pipit Anggreani  
Kelas : IK3A  
Nim : 191910003

## **MODEL PROSES KOMUNIKASI**

Pesan-pesan pengertian penyandian SALURAN Gangguan Menerima Mengirimkan PENERIMA Pengirim (Sumber) Umpan Balik Penerima Mengirimkan.

### **Dua hal penting dalam komunikasi**

1. Mendengar
2. Menyampaikan/ mengungkapkan

### **Macam Komunikasi**

1. Lisan/ verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata
2. Non lisan/ non verbal : Bahasa isyarat, bahasa tubuh, sentuhan

### **Pentingnya Bahasa Tubuh**

Tindakan bisa berarti lebih dari kata-kata 90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh Bahasa tubuh menyampaikan. Umumnya bahasa tubuh terkirim tanpa sadar Hanya sebagian kecil yang bisa dikontrol. Arti Bahasa Tubuh Lambang : gelengan kepala, lambaian tangan, mengangkat bahu Menunjukkan emosi: takut, sakit, bahagia Pengatur : isyarat bosan , teruskan.

### **Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran, penadapat, perasaan**

Mengenal dan memahami diri sendiri dan orang lain Mempererat hubungan dengan orang lain Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain Memperluas wawasan dan pengalaman.

### **Bentuk-bentuk Perasaan**

Perasaan negatif Marah, bingung, takut, kecewa, benci, sedih, kesal, ngeri, tidak adil, tidak bahagia, dendam, malu, cemas, menyerah ragu, tak berdaya Perasaan Positif Baik, senang, hebat, bergairah, semangat, suka, cinta, simpatik, bangga, puas, nyaman, yakin, sayang,

### **Pentingnya mengungkapkan perasaan**

Perasaan memiliki sifat yang sama dengan air, akan mencari jalan keluar sendiri Mengungkapkan perasaan itu perlu dengan cara yang tepat Bantulah orang lain mengungkapkan perasaan

### **Fungsi Perasaan Memberikan kekuatan**

Perasaan positif mendorong untuk berprestasi Agar hidup lebih baik / berarti Perasaan negatif menghancurkan pertumbuhan pribadi Perasaan positif dapat meningkatkan kapasitas daya serap otak

### **Akibat Perasaan Ditiadakan**

Individu menjadi bingung dan kesal Tidak percaya pada perasaannya sendiri Tidak mengenali perasaan Penyebab rasa kurang percaya diri

### **Manfaat perasaan yang diterima**

Diri merasa nyaman Merasa perasaannya penting Merasa dirinya berharga Ingin meneruskan pembicaraan Saling mengerti yang sebenarnya Hubungan menjadi baik

## **Langkah memahami perasaan**

Dengar dengan mata dan hati Terima perasaannya Dikenali : “ Namakan “ Mengerti perasaan Hargai perasaan

### **KONSEP DIRI**

Semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Menurut Beck, William dan Rawlin. Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh, fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dengan orang lain.

#### **Rentang Respon Konsep Diri**

Respon adaptif, respon maladaptif aktualisasi konsep diri harga diri kerancuan depersonal diri positif rendah identitas lisis.

Konsep diri terdiri dari 5 komponen yaitu :

1. Citra Diri (Body Image)

Sikap, persepsi, keyakinan dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya yaitu ukuran, struktur, fungsi, keterbatasan, makna dan objek yang kontak terus-menerus (anting, make up, pakaian) baik masa lalu maupun masa sekarang.

2. Ideal Diri

Persepsi individu tentang bagaimana dia berperilaku berdasarkan standar, tujuan, aspirasi atau nilai personal tertentu. Sering disebut cita-cita keinginan, harapan tentang diri sendiri. Gangguan pada ideal diri : ideal diri yang terlalu tinggi sukar dicapai dan tidak realistis.

3. Harga Diri

Penilaian individu tentang pencapaian diri dengan menganalisis seberapa jauh perilakunya sesuai dengan ideal diri (Kelliat, 1998) Menurut Capernito, harga diri terjadi secara : situasional, misalnya trauma tiba-tiba (operasi, kecelakaan, perceraian, PHK, dan lain-lain)

4. Peran

Seperangkat perilaku yang diharapkan secara sosial berhubungan dengan fungsi individu pada berbagai kelompok sosial.

5. Identitas Diri

Kesadaran akan keunikan diri sendiri yang bersumber dari penilaian dan observasi diri sendiri.

Nama : Putri Salsabila Purwanto  
NIM : 191910035  
Kelas : IK3A  
Mata Kuliah : Komunikasi Antarpribadi

## **Resume Materi K12**

### **Dua hal penting dalam komunikasi**

1. Mendengar
2. Menyampaikan / Mengungkapkan

### **Macam Komunikasi**

1. Lisan / Verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata
2. Non Lisan / Non Verbal Bahasa Isyarat Bahasa Tubuh Sentuhan

### **Pentingnya Bahasa Tubuh**

90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh. Bahasa tubuh menyampaikan yang tak terkatakan.

### **Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran, pendapat, perasaan**

1. Mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain
2. Mempererat hubungan dengan orang lain
3. Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain
4. Memperluas wawasan dan pengalaman
5. Memahami Perasaan

### **Bentuk-bentuk Perasaan**

Perasaan negatif : Marah, bingung, takut, kecewa, benci, sedih, kesal, ngeri, tidak adil, tidak bahagia, dendam, malu, cemas, menyerah ragu, tak berdaya.

Perasaan Positif : Baik, senang, hebat, bergairah, semangat, suka, cinta, simpatik, bangga, puas, nyaman, yakin, sayang.

### **Fungsi Perasaan Memberikan kekuatan**

Perasaan positif mendorong untuk berprestasi Agar hidup lebih baik / berarti

Perasaan negatif menghancurkan pertumbuhan pribadi Perasaan positif dapat meningkatkan kapasitas daya serap otak.

## **KONSEP DIRI**

**Pengertian Konsep Diri** : Semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yg diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dlm berhubungan dengan orang lain. Konsep diri terdiri atas 5 komponen : Citra Diri (Body image) Ideal Diri Harga Diri Peran Identitas Diri

**Beck, William dan Rawlin** : Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh: fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dg orang lain.

Nama : R. Rizky Wibowo Putra Agung  
Kelas : IK3A  
NIM : 191910030

## **MODEL PROSES KOMUNIKASI**

Pesan Pesan Pengertian Penyandian SALURAN Gangguan Menerima Mengirimkan  
PENERIMA Pengirim (Sumber) Umpan Balik Menerima Mengirimkan.

### **Dua hal penting dalam komunikasi**

1. Mendengar
2. Menyampaikan / Mengungkapkan

### **Macam Komunikasi**

1. Lisan / Verbal : Mengungkapkan melalui kata-kata
2. Non Lisan / Non Verbal : Bahasa Isyarat Bahasa Tubuh Sentuhan

### **Pentingnya Bahasa Tubuh**

Tindakan bisa berarti lebih dari kata-kata 90 % komunikasi tatap muka ditentukan oleh pesan dari bahasa tubuh Bahasa tubuh menyampaikan yang tak terkatakan anak Umumnya bahasa tubuh terkirim tanpa sadar Hanya sebagian kecil yang bisa dikontrol. Arti Bahasa Tubuh Lambang : gelengan kepala, lambaian tangan, mengangkat bahu Menunjukkan emosi: takut, sakit, bahagia.

### **Manfaat Komunikasi Mengemukakan isi pikiran, penadapat, perasaan**

Mengenali dan memahami diri sendiri dan orang lain Mempererat hubungan dengan orang lain Merubah sikap atau perilaku diri sendiri maupun orang lain Memperluas wawasan dan pengalaman.

### **Bentuk-bentuk Perasaan**

Perasaan negatif seperti Marah, bingung, takut, kecewa, benci, sedih, kesal, ngeri, tidak adil, tidak bahagia, dendam, malu, cemas,menyerah ragu, tak berdaya Perasaan Positif Baik, senang,hebat, bergairah, semangat, suka, cinta, simpatik, bangga, puas, nyaman, yakin, dan sayang.

### **Pentingnya mengungkapkan perasaan**

Perasaan memiliki sifat yang sama dengan air, akan mencari jalan keluar sendiri Mengungkapkan perasaan itu perlu dengan cara yang tepat Bantulah orang lain mengungkapkan perasaan.

### **Fungsi Perasaan Memberikan kekuatan**

Perasaan positif mendorong untuk berprestasi Agar hidup lebih baik / berarti Perasaan negatif menghancurkan pertumbuhan pribadi Perasaan positif dapat meningkatkan kapasitas daya serap otak.

### **Akibat Perasaan Ditiadakan**

Individu menjadi bingung dan kesal Tidak percaya pada perasaannya sendiri Tidak mengenali perasaan Penyebab rasa kurang percaya diri.

### **Manfaat perasaan yang diterima**

Diri merasa nyaman Merasa perasaannya penting Merasa dirinya berharga Ingin meneruskan pembicaraan Saling mengerti yang sebenarnya Hubungan menjadi baik.

### **Langkah memahami perasaan**

Dengar dengan mata dan hati Terima perasaannya Dikenali : “ Namakan “ Mengerti perasaan Hargai perasaan.

## **KONSEP DIRI**

Semua ide, pikiran, kepercayaan dan pendirian yg diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dlm berhubungan dengan orang lain. Menurut Beck, William dan Rawlin Konsep diri adalah cara individu memandang dirinya secara utuh: fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual. Konsep diri dipelajari melalui kontak sosial dan pengalaman berhubungan dg orang lain.

### **Rentang Respons Konsep Diri**

Respon Adaptif Respon Maladaptif Aktualisasi Konsep diri Harga diri Kerancuan Depersonal Diri positif rendah identitas lisasi.

Konsep diri terdiri atas 5 komponen :

#### **1. Citra Diri (Body image)**

Sikap, persepsi, keyakinan dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya yaitu ukuran, struktur, fungsi, keterbatasan makna dan objek yg kontak terus-menerus (anting, make up, pakaian, kursi roda) baik masa lalu maupun sekarang.

#### **2. Ideal Diri**

Persepsi individu tentang bagaimana dia berperilaku berdasarkan standar, tujuan, aspirasi atau nilai personal tertentu. Sering disebut cita-cita, keinginan, harapan tentang diri sendiri. Gangguan pada ideal diri: Ideal diri yg terlalu tinggi, sukar dicapai dan tidak realistis.

#### **3. Harga Diri**

Penilaian Individu tentang pencapaian diri dg menganalisa seberapa jauh perilakunya sesuai dengan ideal diri (Keliat, 1998) Menurut Capernito, Harga diri terjadi secara : Situasional, misalnya trauma tiba-tiba ( operasi, kecelakaan, perceraian, PHK, dll)

#### **4. Peran**

Seperangkat perilaku yg diharapkan secara sosial berhubungan dg fungsi individu pada berbagai kelompok sosial.

#### **5. Identitas Diri**

Kesadaran akan keunikan diri sendiri yg bersumber dari penilaian dan observasi diri sendiri.