

II-2100 Kuliah 6: Keterampilan Komunikasi Interpersonal

II-2100 Komunikasi Antar Personal Publik Petunjuk Pilih satu jawaban yang paling tepat dari pilihan A, B, C, atau D. Soal ini mencakup materi Ekspresi Diri, Perilaku Mencari Persetujuan (Approval Seeking), Kekuatan (Power), Keterampilan Percakapan, Probing, dan Kreativitas.

When you submit this form, it will not automatically collect your details like name and email address unless you provide it yourself.

Kuis Bagian 1: Ekspresi Diri, Approval Seeking, dan Power

1. Soal 1 (Ekspresi Diri dan Afirmasi) Menurut sumber, apa fungsi utama dari afirmasi atau pembicaraan positif terhadap diri sendiri (misalnya, di depan cermin setiap pagi) dalam konteks ekspresi diri? 

- ☐ Untuk memverifikasi ide-ide kita agar terbukti benar bagi orang lain.
- ☐ Untuk memastikan pesan kita adalah pemikiran orang lain.
- ☒ Untuk memandu pemikiran positif kita.
- ☐ Untuk menjauhi penggunaan kata ganti pribadi "Saya" saat berekspresi.

2. Soal 2 (Pengungkapan Diri) Agar pengungkapan diri (self-disclosure) dianggap appropriate (sesuai), dua faktor utama yang memengaruhi seberapa jauh kita akan membiarkan diri kita terekspose adalah: 

- ☐ Tingkat pendidikan dan pengalaman linguistik pendengar.
- ☒ Apakah atmosfer sedang mendukung atau tidak dan hubungan kita dengan orang yang akan kita ungkapkan.
- ☐ Apakah kita menggunakan urutan kronologis atau tata ruang.
- ☐ Apakah kita membuat permintaan informasi dengan deadline yang jelas.

3. Soal 3 (Perilaku Mencari Persetujuan) Meskipun wajar jika orang ingin disukai dan diterima, perilaku mencari persetujuan (approval seeking) dapat berakibat buruk pada relasi karena: 

- ☐ Memperkuat keinginan untuk mengendalikan diri.
- ☒ Menyebabkan saling mendominasi, sehingga kita gagal menghindari situasi didominasi atau mendominasi teman kita.
- ☐ Membuat kita cenderung terlalu sering menggunakan kata ganti "Saya".

☐ Mendorong fokus pada pemikiran logis daripada perasaan.

4. Soal 4 (Strategi Kepatuhan) Dalam strategi perolehan kepatuhan (compliance strategies) yang bersifat transaksional (take and give), strategi di mana kita menjanjikan sesuatu kepada orang lain sebagai imbalan dari apa yang kita tawarkan disebut: 

☐ Pregiving (Memberi sesuatu sebelumnya).

☒ Promising (Menjanjikan sesuatu sebagai imbalan).

☐ Otoritas Influencing (Menggunakan kuasa atau ancaman).

☐ Utang Budi (Menyinggung hutang Budi yang pernah dimiliki).

5. Soal 5 (Meminta Maaf) Menurut sumber, ketika permintaan maaf bertujuan untuk memperbaiki ****kerusakan emosional**** (luka emosional), cara efektif untuk melengkapi permintaan maaf tersebut adalah dengan: 

☐ Menggunakan pernyataan klise untuk mengurangi kesedihan orang tersebut.

☐ Menggunakan saluran impersonal seperti surat atau email karena lebih ringan.

☐ Langsung meminta maaf saat itu juga tanpa memikirkan kerusakan yang terjadi.

☒ Berusaha memperbaiki kerusakan dengan bertanya: "Apa yang bisa saya lakukan untuk menebusnya?".

Never give out your password. [Report abuse](#)



This content is created by the owner of the form. The data you submit will be sent to the form owner. Microsoft is not responsible for the privacy or security practices of its customers, including those of this form owner. Never give out your password.

Microsoft Forms | AI-Powered surveys, quizzes and polls [Create my own form](#)

[Privacy and cookies](#) | [Consumer Health Privacy](#) | [Terms of use](#)

II-2100 Kuliah 6: Keterampilan Komunikasi Interpersonal

II-2100 Komunikasi Antar Personal Publik Petunjuk Pilih satu jawaban yang paling tepat dari pilihan A, B, C, atau D. Soal ini mencakup materi Ekspresi Diri, Perilaku Mencari Persetujuan (Approval Seeking), Kekuatan (Power), Keterampilan Percakapan, Probing, dan Kreativitas.

Kuis Bagian 2: Keterampilan Percakapan, Probing, dan Kreativitas

6. Soal 6 (Keterampilan Mendengarkan) Mengapa seorang komunikator yang efektif disarankan untuk **terus menggunakan nama lawan bicara selama percakapan**? 

- ☐ Agar percakapan dapat diatur dalam urutan kronologis atau tata ruang.
- ☐ Karena ini merupakan bagian dari teknik restatement.
- ☒ Untuk membantu kita mengingat nama tersebut dan membuat orang lain merasa bahwa perhatian kita berpusat pada dirinya.
- ☐ Untuk mengatasi rasa takut gagal dalam berpikir kreatif.

7. Soal 7 (Memberikan Arah) Dalam memberikan petunjuk arah (directions) atau instruksi, sumber menyatakan bahwa petunjuk paling mudah diikuti ketika diurutkan secara: 

- ☐ Analitis atau holistik.
- ☒ Waktu (kronologis) atau ruang (tata ruang).
- ☐ Berdasarkan pengalaman dan tingkat pengetahuan pendengar.
- ☐ Menggunakan istilah yang tidak dimengerti untuk menjaga power.

8. Soal 8 (Probing/Klarifikasi) Ketika kita melakukan probing (menyelidik) untuk menghilangkan noise komunikasi, alat yang digunakan untuk meminta **contoh, ilustrasi, atau analogi** agar kita memahami arti pesan yang tidak cukup jelas disebut: 

- ☐ Restatement (Mengucapkan ulang).
- ☐ Definisi (Menghindari kosakata samar).
- ☒ Klarifikasi (Meminta contoh/analogi).
- ☐ Memparafrasekan (Mengucapkan ulang ide dengan bahasa sendiri).

9. Soal 9 (Menyampaikan Berita Buruk) Saat menyampaikan berita buruk, salah satu strategi efektif yang disarankan adalah ****mendengarkan empati****. Apa yang harus ****dihindari**** oleh penyampai kabar buruk saat melakukan empati? 

- ☐ Mendorong orang tersebut menampilkan emosi.
- ☐ Memberikan informasi selengkap mungkin.
- ☒ Menggunakan pernyataan klise atau memberikan saran.
- ☐ Menjaga kebutuhan mendesak (immediate needs) orang tersebut.

10. Soal 10 (Kreativitas) Salah satu teknik kreativitas yang disebut Pendekatan Analitis (Analytical Decomposition) melibatkan langkah awal yaitu: 

- ☐ Menciptakan hal-hal yang lebih besar atau lebih kecil (Manipulasi Detail).
- ☐ Mengidentifikasi hambatan budaya seperti terlalu menghargai logika.
- ☒ Menguraikan hal yang rutin (misalnya rapat staf) ke dalam komponen-komponennya (Siapa, Kapan, Di mana).
- ☐ Menggunakan kata ganti pribadi "Saya" untuk menunjukkan kepemilikan ide. s

Never give out your password. [Report abuse](#)



This content is created by the owner of the form. The data you submit will be sent to the form owner. Microsoft is not responsible for the privacy or security practices of its customers, including those of this form owner. Never give out your password.

Microsoft Forms | AI-Powered surveys, quizzes and polls [Create my own form](#)

[Privacy and cookies](#) | [Consumer Health Privacy](#) | [Terms of use](#)

II-2100 Kuliah 6: Keterampilan Komunikasi Interpersonal

II-2100 Komunikasi Antar Personal Publik Petunjuk Pilih satu jawaban yang paling tepat dari pilihan A, B, C, atau D. Soal ini mencakup materi Ekspresi Diri, Perilaku Mencari Persetujuan (Approval Seeking), Kekuatan (Power), Keterampilan Percakapan, Probing, dan Kreativitas.

* Required

IDENTITAS

11. Nama *

Naufarrel Zhafif Abhista

12. NIM *

13523149

13. LINK submisi FILE Aktivitas_NIM.xlcs *

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1t6MxeuoQ1AnaFwOSWTxAQunTQt-5Qfdv/edit?usp=sharelink>

You may have entered personal or sensitive information. Proceed with caution.

Never give out your password. [Report abuse](#)



This content is created by the owner of the form. The data you submit will be sent to the form owner. Microsoft is not responsible for the privacy or security practices of its customers, including those of this form owner. Never give out your password.

Microsoft Forms | AI-Powered surveys, quizzes and polls [Create my own form](#)

[Privacy and cookies](#) | [Consumer Health Privacy](#) | [Terms of use](#)

Naufarrel Zhafif - 13523149

AKTIVITAS 11.1 Apa Teman Menurut Saya?

Menurutmu apa yang merupakan teman baik? Apa yang Anda anggap karakteristik yang paling penting dari teman pribadi yang dekat?

Petunjuk: Periksa setiap item yang menurut Anda sangat penting dan diperlukan bagi seseorang untuk dipertimbangkan oleh Anda untuk menjadi teman yang baik

PENTING?	ITEM	Karakteristik
Tidak	1.	Sebaya, sama usia
Ya	2.	Terbuka
Ya	3.	Berhasil dalam bekerja
Ya	4.	Menjaga rahasia
Ya	5.	Setia dan loyal
Tidak	6.	Daya tariukm fisik
Ya	7.	Rasa humor
Ya	8.	Sederajat dalam pendidikan
Tidak	9.	Sederaat dalam kekeayaan penghasilan
Tidak	10.	Serupa daldam pekerjaan
Ya	11.	Pendukung emosional
Ya	12.	Kehangatan dan kasih sayang
Ya	13.	Jujur
Tidak	14.	Lainnya:

Menggunakan informasi dari kegiatan ini, tulis deskripsi satu atau dua kalimat tentang jenis orang yang memiliki kualitas untuk menjadi teman dekat Anda, teman pribadi dan apa deskripsi ini mengatakan tentang diri Anda	
Deskripsi	Teman dekat bagi saya adalah seseorang yang terbuka, jujur, setia, dan dapat dipercaya untuk menjaga rahasia. Selain itu, mereka harus suportif secara emosional, hangat, memiliki selera humor, serta setara dalam pendidikan dan sukses dalam pekerjaan.

AKTIVITAS 11.2 Menjaga Pertemanan

Pertanyaan-pertanyaan ini dapat membantu Anda mempertimbangkan apakah Anda meningkatkan atau mengurangi kualitas persahabatan Anda
Petunjuk: Jawab ya atau tidak untuk setiap pertanyaan karena berkaitan dengan Anda, denagn meberikan angka satu pada sel jawaban

YA	TIDAK	Item	Pertanyaan
1		1.	Apakah Anda menikmati melakukan kebaikan untuk orang-orang yang Anda sayangi?
	1	2.	Apakah Anda secara terbuka menemukan kesalahan dengan orang lain?
1		3.	Dapatkah Anda menyimpan rahasia?
	1	4.	Ketika seorang teman menerima pengakuan publik atas usahanya, apakah Anda diam-diam berharap itu Anda yang diakui?
1		5.	Apakah Anda umumnya ceria dan bahagia?
1		6.	Apakah Anda menemui teman-teman hanya jika mereka akan melakukan hal-hal yang ingin Anda lakukan?
	1	7.	Apakah Anda merasa bebas untuk berbagi reaksi dan perasaan Anda dengan teman-teman Anda?
	1	8.	Ketika seorang teman menyakiti perasaan Anda, apakah Anda memutuskan orang itu tidak benar-benar teman Anda dan menghindarinya?
	1	9.	Apakah Anda berjanji untuk melakukan hal-hal dan kemudian melupakannya?
	1	10.	Apakah Anda kadang-kadang memberitahu orang lain hal-hal seorang teman mengatakan kepada Anda sevacar rahasia confidential?
1		11.	Apakah mudah untuk melihat kualitas yang baik pada orang lain?
1		12.	Apakah Anda mencari kegiatan dan proyek yang dapat Anda dan teman-teman Anda lakukan bersama-sama?
1		13.	Apakah Anda sering depresi dan negatif?
1		14.	Apakah Anda merasa benar-benar bahagia ketika seorang teman berhasil?
1		15.	Apakah Anda menyembunyikan "diri sejati" Anda dari teman-teman Anda?
1		16.	Ketika Anda marah dengan seorang teman, apakah Anda duduk dengan dia dan mencoba untuk memecahkan masalah?

Jumlahkan Jawaban hijau

SKOR==> 12

SKOR	Analisis:
14-16	Anda memiliki teman karena Anda adalah teman orang lain. Anda terbuka, dapat dipercaya, dapat diandalkan, mendukung, kooperatif, berkomitmen, dan peduli, masing-masing sahabat sejati.
10-13'	Anda memiliki teman, tetapi beberapa dari mereka tetap bertahan bersama Anda meskpiun ada kekurangan Anda.
5-9	Anda mencari teman, tetapi tidak dapat menemukannya. Lihatlah diri Anda dengan hati-hati dan rencanakan beberapa perubahan

Apa skor Anda memberi tahu Anda tentang kualitas persahabatan Anda dalam hubungan Anda menjadi orang yang self-fulfilled?

Ini menandakan bahwa saya adalah orang yang cukup baik dalam berteman, namun ada beberapa aspek dalam perilaku atau kebiasaan saya yang mungkin dapat ditingkatkan agar hubungan pertemanan menjadi lebih kuat dan sehat.

AKTIVITAS 11.3: Perasaan Saya tentang Pemberdayaan

Pikirkan salah satu hubungan penting Anda dan ingatlah saat Anda menanggapi kuesioner.

Setiap item kuesioner memiliki dua alternatif A dan B. Tugas Anda adalah membagi 10 poin di antara dua alternatif sesuai dengan seberapa baik masing-masing menggambarkan Anda. Anda dapat memberikan semua 10 poin untuk satu alternatif dan tidak ada yang lain, membagi poin secara merata, 5 dan 5, atau menetapkan kombinasi lain dari 10 poin yang tampaknya tepat.

SKOR A	SKOR B	ITEM	PERNYTAAN
4	6	1. a. b.	Ketika orang lain mengatakan sesuatu yang saya tidak setuju, saya berasumsi posisi saya benar asumsikan apa yang dikatakan orang lain itu benar
7	3	2. a. b.	Ketika saya marah pada orang lain, saya meminta orang lain untuk menghentikan perilaku yang menyinggung perasaan saya mengatakan sedikit, tidak tahu apa yang harus dilakukan
9	1	3. a. b.	Ketika ada sesuatu yang salah dalam hubungan, saya mencoba menyelesaikan masalah mencoba mencari tahu siapa yang bersalah
5	5	4. a. b.	Ketika saya berpartisipasi dalam hubungan, penting bagi saya untuk memenuhi harapan saya sendiri memenuhi harapan orang lain
5	5	5. a. b,	Secara umum, saya mencoba mengelilingi diri saya dengan orang-orang yang saya hormati yang menghormatiku.
30	<== SKOR A		
	20	<== SKOR B	

Dua total, SKOR A dan SKOR B, menunjukkan seberapa kuat perasaan Anda dalam hubungan yang Anda pilih.

Jika skor B Anda lebih besar dari skor A Anda dengan 10 poin atau lebih, Anda mungkin merasa agak tidak berdaya dalam hubungan Anda karena Anda melihat pilihan orang lain lebih penting daripada Anda sendiri.

Jika kedua skor Anda berada dalam 10 poin satu sama lain, Anda mungkin tidak yakin dengan kekuatan Anda sendiri dan potensi Anda untuk mempengaruhi orang lain

Jika skor A Anda lebih besar dari skor B Anda dengan 10 poin atau lebih, Anda sebagian besar mungkin merasa cukup kuat dan mengendalikan pilihan yang Anda buat dalam hubungan

Skor A saya lebih besar dari Skor B sebanyak 10 poin. Sesuai dengan petunjuk, ini menunjukkan bahwa: "Saya sebagian besar mungkin merasa cukup kuat dan mengendalikan pilihan yang saya buat dalam hubungan."

Saya cenderung proaktif dalam menyelesaikan masalah dan lebih fokus untuk memenuhi harapan saya sendiri, yang menandakan rasa percaya diri yang baik dalam dinamika hubungan tersebut.

Apakah anda menjalankan jenis pemberdayaan yang anda inginkan?	Ya
Jika tidak, jenis pemberdayaan apa yang anda ingin terapkan?	-
Perbedaan apa yang bakal terjadi dalam relasi anda?	-

AKTIVITAS 11.4 Resolusi Konflik

Ingat interaksi khas yang Anda miliki dengan orang tertentu ketika Anda berdua tidak setuju. Gunakan survei di bawah ini untuk meningkatkan keterampilan penyelesaian konflik Anda dengan menunjukkan bagaimana Anda berperilaku dengan orang yang telah Anda identifikasi. Semakin jujur Anda dapat berada di survei, semakin berharga bagi Anda

LANGKAH 1:

Skor sesuai dengan seberapa banyak Anda setuju dengan pernyataan berikut
5: Hampir selalu; 4: Sering; 3: Kadang-kadang; 2: Jarang; 1: Jarang; 0: Tidak pernah

SKOR	ITEM	PERNYATAAN
5	1.	Ketika saya tidak setuju, saya jujur tentang fakta bahwa saya tidak setuju, dan mengapa.
4	2.	Ketika terbukti salah, saya mengakuinya, daripada menyangkalnya atau mencoba menutupi jejak saya.
4	3.	Dalam pertukaran lisan kami, saya membiarkan orang lain berbicara terlebih dahulu; Aku tidak harus mendapatkan hak bicara saya sebelum dia berbicara.
4	4.	Sebelum saya menanggapi pernyataan orang lain, saya mengajukan pertanyaan atau mencoba untuk memparafrasekan poin-poinnya untuk memastikan saya memahami apa yang dikatakan.
4	5.	Saya tetap tenang dan rasional, berhati-hati untuk tidak menjuluki dia atau mengatakan apa pun yang akan saya sesali nanti.
3	6.	Ketika saya membiarkan diri saya marah, saya berbicara tentang kemarahan itu, daripada apa yang orang itu lakukan yang memunculkannya.
5	7.	Saya berhati-hati untuk mengarahkan serangan saya pada masalah, bukan kepribadian. Aku mengutuk klaim orang ini tanpa mengutuknya karena membuat klaim ini.
5	8.	Saya mungkin tidak setuju dengan pernyataan orang itu, tapi saya menerima validitas dari perasaannya
2	9.	Saya mengarahkan perhatian kami untuk memperbaiki masa depan ketimbang mengulang-ulang masa lalu
3	10.	Saya tetap fokus pada kebutuhan komparatif kami, bukan posisi berlawanan kami, sehingga kami dapat mencari cara kreatif memenuhi kebutuhan kedua pihak dan mencapai dasar yang sama.
3	11.	Saya menggunakan kata KITA ketimbang AKU dan ENGKAU saat mendiskusikan masalah

LANGJAH 2:

Lingkari semua ITEM berskor di bawah 4. **DI BOLD**

Apakah item ini lebih merupakan cerminan hubungan Anda dengan orang tertentu ini

atau lebih merupakan cerminan dari gaya penyelesaian konflik pribadi Anda?
Apa skor ini menyarankan Anda melakukan hal yang berbeda lain kali Anda bersitegang dengan orang ini atau orang lain?

Skor ini cenderung mencerminkan gaya penyelesaian konflik pribadi saya secara umum. Ini menyarankan bahwa lain kali saya bersitegang, saya perlu lebih fokus pada solusi, komunikasi yang terbuka mengenai perasaan, dan kerja sama, daripada hanya mengulang-ulang masalah di masa lalu.

LANGKAH 3

Pilih perilaku penyelesaian konflik baru yang akan Anda coba adopsi.

Berdasarkan lingkaran di hasil LANGKAH 2

1.

Jujur
2.

Mengakui kesalahan
3.

Bicara urutan kedua
4.

Pastikan Mengerti
5.

Tahan lidah anda
- v

6.

Bicara tentang kemarahan Anda.
7.

Mengutuk klaim, bukan pembuat klaim
8.

Ijinkan ia memiliki perasaan
- v

9.

Perbaiki masa depan
- v

10.

Memenuhi kebutuhan; jangan mengambil posisi.
- v

11.

Mendukung kata ganti kooperatif mengenai penyelesaian masalah bersama

Source: Deep, S. & Sussman, L. (1998, January). Power tools: 33 Management inventions you can use today. New York: Perseus.

AKTIVITAS 11.5 Menulis Permintaan Maaf

Pikirkan masalah atau kesalahan yang Anda buat baru-baru ini, yang layak mendapatkan permintaan maaf.

Mungkin Anda sudah meminta maaf, tetapi pikirkan apa yang mungkin telah Anda lakukan menggunakan strategi yang diuraikan dalam bab ini.

Sebaliknya Jika Anda merasa dirugikan oleh orang lain, Anda dapat menulis sesuai dengan keinginan Anda, bagaimana seharusnya ia meminta maaf!

Tulis paragraf yang menjelaskan apa yang bisa Anda katakan dan lakukan di setiap langkah. Tunjukkan kata kunci tertentu dalam tanda kutip.

Step	Maksud
1.	Bertanggungjawab
2.	Jelaskan
3.	Tunjukkan penyesalan
4.	Perbaiki kerusakan
5.	Gunmakan momen yang baik

Paragraf Apologi:

"Saya ingin bicara sebentar, apakah ini waktu yang baik? Pertama-tama, saya benar-benar minta maaf dan sepenuhnya bertanggung jawab karena lupa pada janji kita kemarin. Tidak ada alasan yang bisa dibenarkan, saya hanya sedang terlalu fokus pada pekerjaan dan lalai mencatatnya, tapi itu murni kesalahan saya. Saya sangat menyesal sudah membuatmu menunggu dan kecewa. Sebagai gantinya, bagaimana kalau saya yang traktir makan siang besok atau lusa? Tentu saja, waktunya sepenuhnya terserah kamu. Saya harap kamu mau memaafkan saya."

AKTIVITAS 11.6 Pemberian Arah

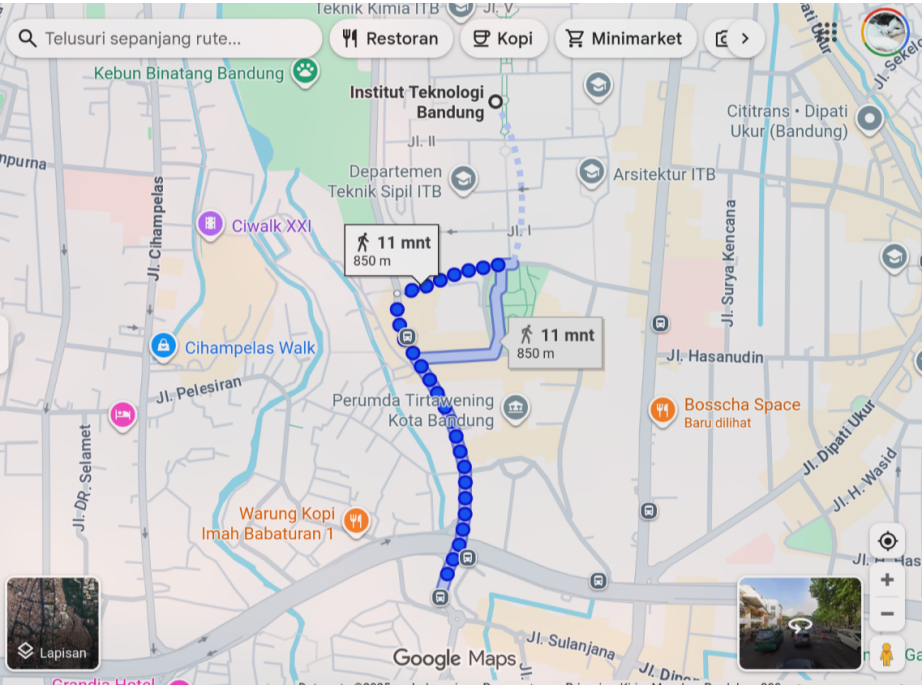
Anda bverencana mengundang teman sekelas berjalan kaki ke suatu tempat pertemuan yang lokasinya mereka belum pernah tahu
Pada selembar kertas terpisah, tulis petunjuk tentang cara menuju ke sana dari gerbang utama ITB

Setelah Anda selesai menulis petunjuk arah, buka Google MAP, dan ikuti petunjuk arah Anda persis seperti yang telah Anda tulis. Jangan membuat belokan yang tidak ada di petunjuk.
Bagaimana hasilnya?

ITB Ganesha -> Dunkin Baltos

Dari gerbang utama:

- 1. Pergi ke barat, hingga melihat TPS (Sampah)
- 2. Dari sana, berlanjut ke arah selatan, hingga tiba di bawah flyover
- 3. Menyebrang ke selatan hingga berada di sisi jalan yang berlawanan
- 4. Akan terlihat sign BALTOS, dan terlihat Dunkin Baltos



Sudah cocok

AKTIVITAS 11.7 Mengatasi Kepercayaan Lama

Bagian A

Banyak asosiasi verbal orang membuat berasal dari cara tetap melihat hal-hal yang mereka pelajari sebagai anak-anak dan tidak pernah repot-repot untuk berubah.

Misalnya, pertimbangkan respons otomatis Anda terhadap kombinasi kata berikut:

Nasi	dan	Kecap	Jawaban -> Baru	Nasi	dan	Kecap
Tahu	dan	Tempe		Tahu	dan	Goreng
Panas	dan	Dingin		Panas	dan	Matahari
Tinggi	dan	Pendek		Tinggi	dan	Tiang
Kucing	dan	Anjing		Kucing	dan	Bulu

Jika Anda mengatakan "sayur" atau "telor", "Tempe", "dingin," "pendek" atau "lebar," dan "tikus" atau "anjing" Anda membuat tanggapan kebiasaan.

Asosiasi semacam itu dibuat hampir dengan refleks.

Sekarang, kembali dan ulangi jawaban Anda dan pikirkan di luar kotak tradisional Anda.

Bagian B

Anda diberi beberapa garpu. Anda diberitahu bahwa garpu jangan digunakan untuk makan. Apa lima hal lain yang dapat Anda lakukan dengan garpu?

- 1. Sebagai sisir darurat.
- 2. Untuk menggemburkan tanah pada pot tanaman kecil.
- 3. Sebagai alat untuk menciptakan pola garis-garis dalam melukis atau kerajinan tanah liat.
- 4. Untuk membersihkan kotoran dari sela-sela sol sepatu.
- 5. Sebagai penyangga ponsel darurat dengan menancapkannya pada alas yang lunak.

AKTIVITAS 11.8: Mengidentifikasi Alasan Untuk Tidak Berbagi Pemikiran Kreatif

Apakah kreativitas Anda lumpuh karena takut gagal? Apa yang sebenarnya mengkhawatirkan Anda tentang menggunakan kemampuan kreatif Anda? Periksa setiap alasan yang mungkin Anda miliki karena tidak membagikan salah satu ide kreatif, imajinatif, unik, atau novel Anda.

RANKING	ALASAN
12	Aku takut.
13	Kedengarannya bodoh
9	Tampaknya tidak praktis.
4	Itu terlalu aneh.
5	Itu terlalu abstrak.
11	Orang-orang akan berpikir aku gila
1	Itu terlalu pribadi
6	Sulit untuk diekspresikan
14	Itu tidak seperti ide orang lain
10	Orang-orang akan mengolok-olok saya
2	Aku diajarkan untuk dilihat dan tidak didengar
3	Aku ingin setuju dengan apa yang orang lain katakan
7	Itu bodoh
8	Lainnya

Bagian 2

Kembali ke item yang Anda periksa dan tanyakan pada diri sendiri:
"Haruskah saya mengevaluasi kembali cara saya membuat keputusan dan memikirkan hal-hal karena keyakinan ini?"
Jika jawaban Anda adalah, "ya," tanyakan, "Apa hal terburuk yang bisa terjadi jika saya mengubah mode tindakan saya saat ini?"
Ya, mungkin ada beberapa ketidaknyamanan, tetapi tidak banyak yang lain.
Melanggar cetakan lama Anda mungkin tidak akan mengancam nyawa, tetapi itu bisa membuat hidup sedikit lebih menarik.

Ya, saya harus mengevaluasi kembali keyakinan-keyakinan ini. Alasan seperti 'takut dianggap bodoh' atau 'diolok-olok' lebih didasarkan pada kekhawatiran akan penilaian orang lain daripada kualitas ide itu sendiri. Apa hal terburuk yang bisa terjadi jika saya mengubah cara saya bertindak? Mungkin beberapa orang tidak akan setuju, dan mungkin ada sedikit rasa tidak nyaman. Namun, dengan tidak berbagi sama sekali, saya kehilangan kesempatan untuk berkembang, mendapatkan masukan berharga, dan mengekspresikan diri. Risiko ketidaknyamanan sementara jauh lebih baik daripada penyesalan karena tidak pernah mencoba

Pemeriksaan Kompetensi

Tertarik untuk mencari tahu apa yang Anda pelajari di bab ini dan bagaimana Anda menggunakan informasi tersebut?
Jika demikian, lakukan pemeriksaan kompetensi ini

Petunjuk : Berrikan SKOR yang menunjukkan sejauh mana setiap pernyataan berlaku untuk Anda:
1—Never 2—Jarang 3—Kadang 4—Sering 5—Biasanya

SKOR	Item
5	1. Saya menunjukkan komitmen, kesetaraan, kepercayaan, rasa hormat, dan keterampilan komunikasi dalam hubungan penting saya di rumah, pekerjaan, dan konteks sosial.
4	2. Saya memiliki konsep diri yang kuat dan rasa cinta diri yang berfungsi sebagai fondasi positif untuk komunikasi interpersonal saya.
4	3. Saya menggunakan strategi positif untuk meningkatkan siapa saya dalam kaitannya dengan orang lain (misalnya, saya menggunakan pembicaraan diri yang positif, bekerja untuk mengenal diri saya sendiri, memperluas pengalaman saya, menghargai diri saya sendiri karena mencoba hal-hal baru, menyimpan jurnal, fokus pada hal-hal positif, dan mencari orang yang positif dan menumbuhkan saya).
3	4. Saya menggunakan pengungkapan diri dengan cara yang tepat (untuk memahami diri saya dan orang lain, menggunakan kata ganti pribadi, menggambarkan perilaku tanpa evaluasi dan penilaian, menggambarkan perubahan potensial yang realistis dan spesifik, beradaptasi dengan pengetahuan dan kepentingan orang lain, dan menggunakan strategi "Saya").
3	5. Saya memantau komunikasi interpersonal saya dan mengambil langkah-langkah untuk menghilangkan "perilaku saya yang mencari persetujuan."
5	6. Saya dengan hati-hati memantau komunikasi interpersonal saya untuk menghindari ucapan pelecehan seksual, dan saya menanggapi dengan tepat ketika saya menghadapi perilaku yang melecehkan seksual dari orang lain
5	7. Saya mengenali sumber dan penggunaan kekuasaan dalam diri saya dan orang lain dan menghindari komunikasi interpersonal abusive, menindas, dan tidak berguna.
4	8. Saya bersikeras untuk pertempuran yang adil (fair-fight) antara diri saya sendiri dan orang-orang penting dalam hidup saya
4	9. Saya menyambut umpan balik dari orang lain dan tahu cara menangani kritik secara efektif.
3	10. Saya menghindari over-atau underapologizing dan sebaliknya menggunakan permintaan maaf secara efektif untuk menciptakan dan mempertahankan hubungan saya
4	11. Saya memiliki keterampilan berbicara dan mendengarkan percakapan yang sangat baik, termasuk penggunaan bincang-bincang kecil denagn pas
3	12. Saya menggunakan strategi multisaluran yang efektif untuk memberikan arahan yang dapat dimengerti
3	13. Saya tahu cara meminta, mempertanyakan, dan mendapatkan informasi secara efektif dalam komunikasi in-terpersonal saya
4	14. Saya dapat menyampaikan berita buruk sehingga orang lain dapat memahami, menerima, dan menyesuaikan, sambil meminimalkan kebingungan, tekanan berlebihan, atau kebencian
3	15. Saya seorang komunikator kreatif yang secara konsisten memantau kualitas komunikasi dan hubungan interpersonal saya, saya memiliki rencana untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal saya, dan secara konsisten bekerja untuk meningkatkan komunikasi interpersonal saya

57 <=SKOR

Penilaian: Jika skor Anda di atas 45, Anda mungkin memiliki kompetensi dasar dalam komunikasi relasional Anda.
CERMATI dengan Hati-hati sambil merenungkan hasil tes Anda untuk menentukan kualitas keterampilan komunikasi interpersonal Anda