

# BAB

# 2

# KONSEP DIRI

Johan Sukweenadhi, Ph.D.

## A. Pendahuluan

Dalam perjalanan memahami kompleksitas interaksi manusia, menjelajahi ranah konsep diri menjadi sangat penting. Konsep diri, aspek fundamental dari hubungan interpersonal, menjadi fondasi di atasnya pertumbuhan pribadi dan interaksi sosial berkembang. Bab ini bertujuan untuk mengungkap berbagai aspek dari konsep diri, menjelajahi definisinya, faktor-faktor berpengaruh, dan peranannya dalam membentuk identitas serta peran-peran sosial. Selain itu, bab ini juga menyelidiki pentingnya penerimaan diri dan perannya dalam memfasilitasi perkembangan pribadi. Bab ini diakhiri dengan mengeksplorasi dampak perbandingan sosial serta signifikansi perawatan diri dan penghargaan diri dalam menumbuhkan konsep diri yang kuat dan tangguh.

## B. Definisi dan Arti Penting Konsep Diri

### 1. Definisi Konsep Diri

Pada intinya, konsep diri merepresentasikan jaringan rumit dari keyakinan, persepsi, dan perasaan yang dimiliki oleh individu tentang diri mereka sendiri. Gabungan kompleks dari pemikiran dan emosi ini membentuk lensa melalui mana individu memandang diri mereka sendiri dalam hubungannya dengan dunia di sekitarnya. Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman

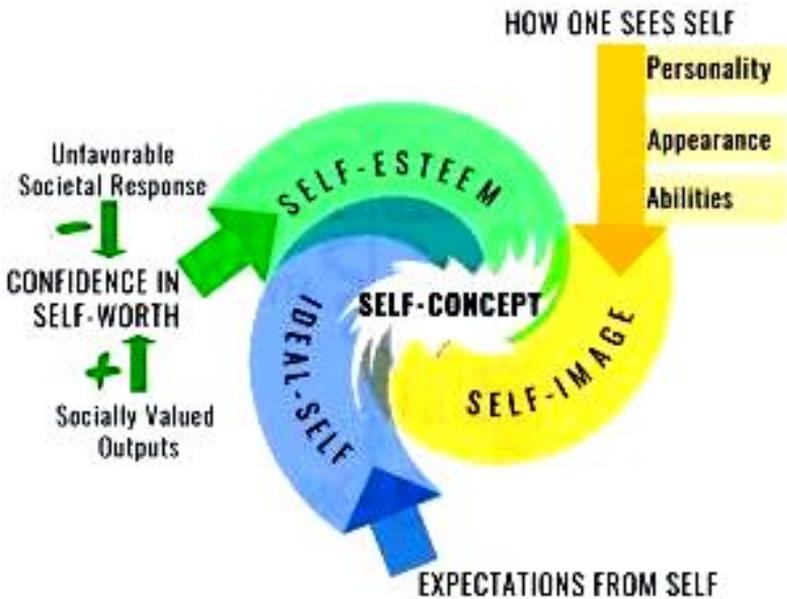
yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya (Rüschepöhler & Markic, 2019).

Berikut ini adalah beberapa komponen dan karakteristik dari konsep diri (Ditzfeld & Showers, 2013; Gecas, 1982):

- a. Citra diri: Citra diri atau *self-image* adalah gambaran individu tentang dirinya sendiri, baik secara fisik maupun psikologis. Komponen *self-image* mencakup persepsi atau tanggapan, baik di masa lalu maupun sekarang, terkait ukuran dan bentuk tubuh serta kemampuan pada dirinya (fisik).
- b. Harga diri: Harga diri atau *self-esteem* adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Harga diri yang tinggi dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi individu untuk mencapai tujuan hidupnya.
- c. Kesadaran diri: Kesadaran diri atau *self-awareness* adalah kemampuan individu untuk memahami dan mengenali dirinya sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangannya. Kesadaran diri yang baik dapat membantu individu untuk mengambil keputusan yang tepat dan memperbaiki diri.
- d. Ideal diri: Ideal diri atau *self-ideal* adalah gambaran individu tentang dirinya yang ideal atau sempurna. Ideal diri dapat memotivasi individu untuk meningkatkan diri dan mencapai tujuan hidupnya.
- e. Persepsi diri: Persepsi diri adalah cara individu memandang dirinya sendiri dalam hubungannya dengan lingkungan sekitarnya. Persepsi diri dapat mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya.
- f. Perasaan diri: Perasaan diri adalah emosi atau perasaan yang dimiliki oleh individu tentang dirinya sendiri. Perasaan diri yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri individu.

## 2. Memahami Konsep Diri sebagai Awal Pengembangan Pribadi

Konsep diri merupakan pondasi bagi pertumbuhan pribadi seseorang. Dengan memahami konsep diri, individu dapat mengeksplorasi potensi diri, menetapkan tujuan yang dapat dicapai, dan menghadapi tantangan kehidupan dengan ketangguhan dan tekad. Konsep diri yang sehat (Gambar 2.1) dapat memberikan tanah subur bagi individu untuk berkembang dan tumbuh. Salah satu komponen dari konsep diri yang sehat adalah ketangguhan, yang dapat membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan tekad dan keteguhan hati. Selain itu, harga diri juga merupakan bagian penting dari konsep diri yang sehat. Dengan memiliki harga diri yang baik, individu dapat memahami nilai dirinya dan merasa percaya diri dalam mengambil keputusan dan bertindak. Oleh karena itu, memahami konsep diri merupakan langkah awal yang penting dalam pengembangan pribadi seseorang (Hattie, 2014).



Gambar 1. Bagan Tentang *Self-Concept* (Elshobah, 2018)

## C. Faktor Pembentuk Konsep Diri

### 1. Pengaruh Lingkungan

Lingkungan di mana individu dibesarkan dan berada memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk konsep diri mereka. Norma budaya, harapan sosial, dan nilai-nilai yang dianut oleh komunitas berkontribusi pada cara individu memandang diri mereka sendiri dan tempat mereka dalam dunia (Polkinghorne, 1991). Berikut adalah beberapa poin yang dapat dijelaskan lebih detail mengenai pengaruh lingkungan dalam pembentukan konsep diri:

- a. Norma budaya: Norma-norma budaya yang ada dalam suatu komunitas dapat mempengaruhi cara individu memandang diri mereka sendiri. Nilai-nilai yang dianut oleh komunitas, seperti nilai kejujuran, kerja keras, atau kepatuhan, dapat membentuk pandangan individu terhadap diri mereka sendiri.
- b. Harapan sosial: Harapan yang ditetapkan oleh masyarakat terhadap individu juga dapat mempengaruhi konsep diri. Misalnya, jika masyarakat mengharapkan individu untuk sukses dalam karir atau memiliki penampilan fisik tertentu, individu tersebut mungkin akan membentuk konsep diri berdasarkan harapan-harapan tersebut.
- c. Lingkungan belajar: Lingkungan belajar, seperti sekolah atau tempat kerja, juga dapat mempengaruhi konsep diri seseorang. Interaksi dengan teman sebaya, guru, atau rekan kerja dapat membentuk pandangan individu terhadap diri mereka sendiri. Misalnya, jika individu mendapatkan dukungan dan pengakuan atas prestasi mereka di lingkungan belajar, hal ini dapat memperkuat konsep diri yang positif.

### 2. Pengaruh Keluarga

Keluarga memiliki pengaruh yang mendalam pada perkembangan konsep diri seseorang. Interaksi, dukungan, dan dinamika dalam unit keluarga berkontribusi pada

pembentukan harga diri, nilai diri, dan keseluruhan identitas diri (Marshall, 1989). Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri oleh keluarga antara lain:

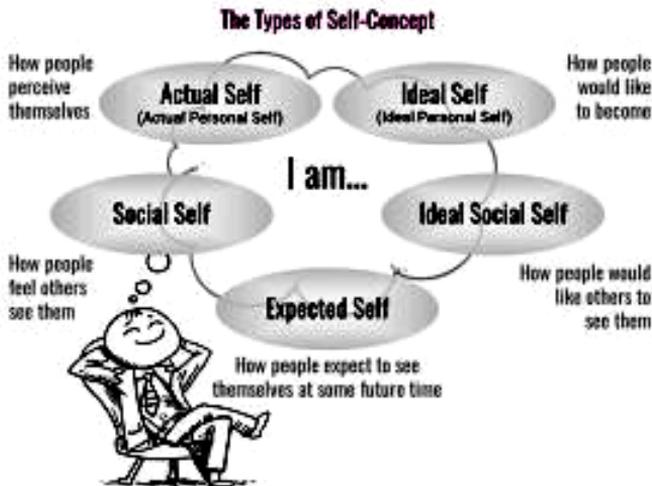
- a. Perhatian dan penerimaan: Anak yang merasa diterima dan dicintai oleh keluarga cenderung memiliki harga diri yang lebih tinggi.
- b. Model perilaku: Anak cenderung meniru perilaku orang tua dan anggota keluarga lainnya, sehingga perilaku keluarga dapat membentuk konsep diri anak.
- c. Komunikasi: Komunikasi yang terbuka dan positif antara anggota keluarga dapat membantu anak merasa didengar dan dihargai, serta membentuk persepsi positif tentang dirinya.
- d. Pengasuhan: Cara orang tua mendidik dan membesarkan anak dapat membentuk konsep diri anak, misalnya dengan memberikan otonomi dan kesempatan untuk mengambil keputusan.
- e. Dinamika keluarga: Konflik atau ketidakharmonisan dalam keluarga dapat mempengaruhi konsep diri anak, terutama jika anak merasa terlibat dalam konflik tersebut.

### **3. Pengaruh Pengalaman Hidup**

Konsep diri individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman hidup. Pengalaman hidup, baik yang positif maupun penuh tantangan, meninggalkan jejak tak terhapuskan pada konsep diri individu. Kemenangan dan kegagalan, prestasi dan kegagalan, semuanya berkontribusi pada mozaik keyakinan yang dimiliki individu tentang kemampuan dan nilai diri mereka. Penelitian menunjukkan bahwa berbagai pengalaman hidup, termasuk pencapaian, kegagalan, dan peristiwa emosional, dapat mempengaruhi konsep diri (Gambar 2.2). Pengalaman yang berhasil dan positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memperkuat konsep diri, sementara pengalaman negatif dapat menyebabkan keraguan diri dan mengubah persepsi diri (Markus & Wurf, 1987; Shavelson & Bolus, 1982).

Konsep diri yang positif dapat mempengaruhi hubungan sosial seseorang melalui beberapa cara, antara lain:

- a. Individu yang memiliki konsep diri positif cenderung lebih percaya diri dan memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, sehingga dapat memperbaiki hubungan sosial dengan orang lain.
- b. Konsep diri yang positif juga dapat meningkatkan kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain, karena ia merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam situasi sosial.
- c. Sebaliknya, individu yang memiliki konsep diri negatif cenderung merasa tidak mampu dan rendah diri, sehingga sulit untuk membangun hubungan sosial yang baik.
- d. Penolakan sosial dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri seseorang, sehingga individu yang mengalami penolakan sosial dapat mengalami perubahan konsep diri yang negatif.



Gambar 2. Variasi bentuk Self-concept (Elshobah, 2018)

## **D. Identitas Diri dan Peran Sosial**

### **1. Konsep Diri Dalam Berbagai Peran Sosial Dan Hubungannya dengan Identitas Individu**

Konsep diri merupakan pandangan individu terhadap dirinya sendiri dan mempengaruhi hubungan dirinya dengan individu lain. Konsep diri bersifat dinamis dan terlihat ketika individu mengambil peran berbeda dalam masyarakat. Setiap peran sosial yang diambil, seperti teman, karyawan, orang tua, atau pasangan, berkontribusi pada konsep diri yang multifaset yang dimiliki individu. Peran-peran ini saling terkait dan membentuk rasa identitas yang kohesif (Arens et al., 2021; Kocalevent et al., 2015).

Peran sosial membantu setiap individu dalam mengidentifikasi dirinya dalam konteks masyarakat. Peran sosial ini menjadi kerangka kerja untuk memahami peran dan tanggung jawab yang diharapkan dari individu dalam berbagai konteks sosialnya. Adanya peran sosial dapat membantu dalam menentukan struktur sosial yang mengatur hubungan antara individu dalam masyarakat. Peran-peran sosial tersebut biasanya saling terkait dan membentuk jaringan hubungan yang membentuk struktur sosial yang kompleks. Adanya peran sosial juga membantu dalam membentuk identitas kelompok sosial yang dianut oleh individu, sehingga memperkuat sense of belonging dan ikatan emosional dengan bentuk kelompok-kelompok sosial tertentu (Mercer & 2011, 2011; Shavelson & Bolus, 1982).

Identitas sosial merupakan bagian dari konsep diri individu yang berasal dari pengetahuannya selama berada dalam kelompok sosial tertentu dengan disertai internalisasi nilai-nilai, emosi, partisipasi, rasa peduli dan bangga sebagai anggota kelompok tersebut. Identitas sosial selalu melibatkan dua kriteria, yaitu perbandingan baik antara orang-orang ataupun hal-hal yang berhubungan dengan kesamaan dan perbedaan. Sifat atau karakteristik identitas sosial adalah identitas individual dan kolektif yang berkembang secara sistematis, dan berkembang atas hubungan sosial, peran, dan

kelompok sosial. Dalam konteks peran sosial, identitas diri dan peran sosial saling terkait dan membentuk rasa identitas yang kohesif. Peran sosial membantu individu dalam mengidentifikasi dirinya dalam konteks masyarakat dan membentuk identitas kelompok sosial yang dianut oleh individu (Blascovich et al., 1991; Polkinghorne, 1991).

## **2. Pengaruh Peran Sosial dalam Cara Kita Melihat Diri Sendiri**

Konsep diri positif dapat menjadi dasar untuk pertumbuhan pribadi karena individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dan nilai diri mereka cenderung menetapkan tujuan yang ambisius, mengejar pengalaman baru, dan menghadapi tantangan kehidupan dengan ketangguhan (Gecas, 1982; Hattie, 2014; Polkinghorne, 1991).

Berikut adalah beberapa karakteristik individu dengan konsep diri positif:

- a. Lebih optimis dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, bahkan terhadap kegagalan yang dialami selama proses kehidupannya sekalipun.
- b. Selalu menghargai diri sendiri dan mengakui kelebihan yang dimilikinya.
- c. Lebih percaya diri dan tidak mudah merasa minder atau tidak disenangi oleh orang lain.
- d. Responsif terhadap pujian dan kritikan dari orang lain.
- e. Tidak mudah menyerah dan selalu mencari cara untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Dengan memiliki konsep diri positif, individu akan lebih mudah untuk mencapai keberhasilan dalam kehidupannya. Sebaliknya, individu dengan konsep diri negatif cenderung merasa pesimis, mudah merasa minder, dan sulit untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk membangun konsep diri positif sebagai dasar untuk pertumbuhan pribadi.

## E. Penerimaan Diri dan Pertumbuhan Pribadi

### 1. Mengatasi Ketidak Puasan terhadap Diri Sendiri dan Menerima Keunikan Kita

Penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi adalah topik yang penting dalam membentuk konsep diri yang sehat dan memfasilitasi pertumbuhan pribadi. Penerimaan diri berarti mengakui dan menerima kekurangan serta keunikan kita dengan penuh kasih sayang. Ini bukan berarti kita menyerah pada kemajuan atau berhenti berusaha menjadi lebih baik. Sebaliknya, ini adalah tentang menghargai diri kita apa adanya, dengan semua kekurangan dan kelebihan yang dimiliki (Ditzfeld & Showers, 2013; Marshall, 1989; Polkinghorne, 1991).

Mengatasi ketidakpuasan diri dan menerima diri dengan tulus adalah langkah penting dalam membentuk konsep diri yang sehat dan memfasilitasi pertumbuhan pribadi. Dalam kehidupan yang autentik, kita merasa lebih bahagia karena kita hidup sesuai dengan diri kita sendiri, bukan ekspektasi orang lain. Kekurangan adalah bagian tak terpisahkan dari pengalaman manusia. Tidak ada orang yang sempurna, dan setiap individu memiliki kelemahan dan ketidaksempurnaan. Dalam mengenali kekurangan kita, kita mengakui bahwa kita adalah manusia yang rentan dan memiliki batasan. Namun, justru dari kekurangan inilah kita dapat belajar dan tumbuh (Blascovich et al., 1991; Kocalevent et al., 2015).

Penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, serta menerima kekurangan yang ada pada diri sendiri. Ketika kita menerima diri sendiri, kita menjadi lebih autentik dan mampu mengekspresikan diri dengan lebih bebas (Orth & Robins, 2014). Dalam rangka mencapai penerimaan diri dan pertumbuhan pribadi, kita dapat melakukan beberapa hal seperti melakukan *self-talk* ketika dihadapkan dalam situasi yang penuh kritikan, kinerja yang tidak sempurna, persepsi negatif terhadap diri sendiri. Selain

itu, kita juga dapat mengubah pola pikir negatif menjadi kasih sayang pada diri sendiri.

## **2. Menggunakan Konsep Diri Positif Sebagai Dasar untuk Pertumbuhan Pribadi**

Konsep diri positif dapat menjadi dasar untuk pertumbuhan pribadi karena individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dan nilai diri mereka cenderung menetapkan tujuan yang ambisius, mengejar pengalaman baru, dan menghadapi tantangan kehidupan dengan ketangguhan (Blascovich et al., 1991; Ditzfeld & Showers, 2013).

Berikut adalah beberapa hal yang dapat diambil dari hasil pencarian untuk lebih memahami konsep diri positif dan bagaimana hal ini dapat membantu pertumbuhan pribadi (Orth & Robins, 2014; Rüschenpöhler & Markic, 2019):

- a. Konsep diri positif adalah cara pandang individu terhadap dirinya sendiri yang ditandai dengan keyakinan bahwa ia memiliki kemampuan dan nilai diri yang baik.
- b. Individu yang memiliki konsep diri positif cenderung lebih optimis, menunjukkan rasa penuh percaya diri, dan selalu bersikap positif.
- c. Konsep diri positif dapat membantu individu menetapkan tujuan yang ambisius, mengejar pengalaman baru, dan menghadapi tantangan kehidupan dengan ketangguhan.
- d. Lingkungan yang memberikan dukungan positif akan mempermudah individu untuk membentuk konsep diri positif.
- e. Konsep diri positif dapat membantu individu menerima dan berdamai dengan dirinya sendiri maupun masa lalunya, yang berpengaruh pada perilaku seseorang.
- f. Konsep diri positif dapat membantu individu mencapai keberhasilan dalam setiap proses kehidupannya.

Dalam rangka pertumbuhan pribadi, penting bagi individu untuk membentuk konsep diri positif dan

memperkuat keyakinan terhadap kemampuan dan nilai diri mereka. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memperhatikan lingkungan yang memberikan dukungan positif, menetapkan tujuan yang ambisius, dan menghadapi tantangan kehidupan dengan ketangguhan.

## **F. Perbandingan Sosial dan Penguatan Konsep Diri**

### **1. Menghindari Perang Perbandingan Diri dengan Orang Lain**

Perbandingan sosial dan penguatan konsep diri adalah dua hal yang saling terkait. Perbandingan sosial adalah proses di mana seseorang membandingkan kemampuan, pendapat, atau sifatnya dengan orang lain. Terdapat dua jenis perbandingan sosial yang umum, yaitu *upward social comparison* dan *downward social comparison*. *Upward social comparison* terjadi ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang dinilai lebih baik darinya, sedangkan *downward social comparison* terjadi ketika seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang dinilai tidak sebaik dirinya. Penguatan konsep diri adalah proses memperkuat pandangan dan keyakinan positif tentang diri sendiri. Dengan menghindari perbandingan diri dengan orang lain, individu dapat fokus pada kemajuan individual dan memupuk konsep diri yang lebih sehat. Menghindari perbandingan diri dengan orang lain dapat mencegah perasaan tidak cukup, mendorong pertumbuhan pribadi, dan meningkatkan kepuasan hidup. Dalam mengembangkan konsep diri yang sehat, penting untuk menghargai dan menerima diri sendiri apa adanya. Menghindari perbandingan diri dengan orang lain adalah langkah penting dalam memperkuat konsep diri yang positif dan memungkinkan pertumbuhan pribadi yang lebih baik (Shavelson & Bolus, 1982).

## **2. Pengembangan Konsep Diri yang Kuat dan Mandiri**

Pembentukan konsep diri yang kuat dan mandiri sangat penting untuk membangun kepercayaan diri dan nilai-nilai positif pada diri sendiri. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengembangkan konsep diri yang kuat dan mandiri, seperti mengakui kekuatan dan kelemahan diri, menerima diri sendiri, menjaga pola pikir positif, meningkatkan keterampilan dan kemampuan, menjalin hubungan sosial yang positif, dan mencari bantuan profesional jika diperlukan. Dalam pembentukan konsep diri yang kuat dan mandiri, individu harus mengarahkan faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan konsep diri pada konsep diri yang positif. Jika individu memiliki konsep diri yang negatif, maka individu harus berusaha untuk merubah konsep diri tersebut agar dapat melalui setiap proses kehidupan dengan maksimal guna mencapai kebahagiaan. Lingkungan, pengalaman, dan pola asuh orangtua turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan konsep diri seseorang. Oleh karena itu, keluarga dan pola asuh yang baik dapat membantu dalam pembentukan karakter dan rasa percaya diri pada seseorang (Arens et al., 2021).

### **G. *Self-Care* dan *Self-Reward***

#### **1. Peran *Self-Care* dalam Merawat Dimensi Fisik, Emosional, dan Mental Dari Konsep Diri**

Perawatan diri mengacu pada tindakan yang disengaja untuk merawat diri sendiri, yang dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Hal ini melibatkan perawatan berbagai aspek dari diri sendiri, termasuk dimensi fisik, emosional, sosial, dan spiritual. Perawatan diri memainkan peran penting dalam menjaga konsep diri yang holistik, karena dapat meningkatkan rasa sejahtera dan memperkuat harga diri. Perawatan diri juga penting untuk kesehatan mental, karena dapat membantu individu mengelola stres dan mengurangi risiko gangguan emosional

seperti depresi dan kecemasan (Blascovich et al., 1991; Markus & Wurf, 1987).

Beberapa contoh spesifik dari praktik perawatan diri meliputi (Hattie, 2014; Polkinghorne, 1991):

- a. Perawatan diri secara fisik yang mencakup menjaga kesehatan fisik seseorang, seperti tidur yang cukup, makan makanan yang seimbang, berolahraga secara teratur, dan mencari perawatan medis bila diperlukan..
- b. Perawatan diri secara emosional yang melibatkan perawatan kesejahteraan emosional seseorang, seperti mempraktikkan belas kasihan diri, menetapkan batasan, terlibat dalam kegiatan yang membawa kegembiraan, dan mencari dukungan dari orang yang dicintai atau profesional kesehatan mental saat dibutuhkan.
- c. Perawatan diri secara sosial yang melibatkan perawatan kebutuhan sosial seseorang, seperti menghabiskan waktu dengan orang yang dicintai, membangun hubungan yang saling mendukung, dan terlibat dalam kegiatan yang menumbuhkan rasa kebersamaan.
- d. Perawatan diri secara spiritual yang ini melibatkan perawatan kebutuhan spiritual seseorang, seperti terlibat dalam praktik keagamaan atau spiritual, menghabiskan waktu di alam, dan terlibat dalam kegiatan yang mendorong kedamaian batin dan refleksi.

Secara keseluruhan, perawatan diri merupakan aspek penting dalam menjaga hidup yang sehat dan seimbang, dan penting untuk memprioritaskan praktik perawatan diri dalam rutinitas sehari-hari diri.

## **2. Praktik *Self-Reward* untuk Membangun Kepercayaan Diri**

Praktik *self-reward* adalah salah satu cara untuk membangun kepercayaan diri dan meningkatkan kesehatan konsep diri. Merayakan pencapaian, baik besar maupun kecil, dapat memperkuat kepercayaan diri dan mendorong pertumbuhan yang berkelanjutan (Blascovich et al., 1991;

Marshall, 1989). Berikut adalah beberapa cara untuk melakukan praktik *self-reward*:

- a. Mengakui pencapaian: Mengakui pencapaian kita sendiri dan memberikan penghargaan pada diri sendiri dapat membantu membangun kepercayaan diri.
- b. Memberikan hadiah pada diri sendiri: Memberikan hadiah pada diri sendiri setelah mencapai tujuan atau meraih pencapaian tertentu juga dapat menjadi motivasi untuk terus berusaha dan merasa bangga dengan pencapaian tersebut.
- c. Menghargai diri sendiri: Menghargai diri sendiri dan memberikan waktu untuk merenung dan memahami nuansa konsep diri kita dapat membekali kita dengan alat untuk menavigasi labirin hubungan interpersonal dan memulai perjalanan pertumbuhan pribadi dan penemuan diri.

Praktik *self-reward* dapat membantu kita untuk memotivasi diri sendiri dan merasa bangga dengan pencapaian yang telah kita raih.

## H. Daftar Pustaka

- Arens, A. K., Jansen, M., Preckel, F., Schmidt, I., & Brunner, M. (2021). The murky distinction between self-concept and self-efficacy: Beware of lurking jingle-jangle fallacies. *Review of Educational Research*, 91(1), 34-72. <https://doi.org/10.3102/0034654320972186>
- Blascovich, J., Tomaka, J., Robinson, J., Shaver, P., & Wrightsman, L. (1991). Measures of self-esteem. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, 1, 115-160. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=uOtFBQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA115&dq=self+esteem&ots=rjhaV1-x09&sig=ba2leBcIrhgMETSVMVyKvXSf2nI>
- Ditzfeld, C., & Showers, C. (2013). Self-esteem. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=ZPJYYdW4To0C&oi=fnd&pg=PP2&dq=self+esteem&ots=5LoGXD3GLm&sig=GTjLmmpfd78As44uHMiXsaYxCvg>

- Elshobah. (2018). Self Concept - elshobah course. <https://elshobah.com/courses/integrative-survival-experience/lesson/self-concept/>
- Gecas, V. (1982). The Self-Concept. *Annual Review of Sociology*, 8(1), 1–33. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.SO.08.080182.000245>
- Hattie, J. (2014). Self-concept. Psychology Press. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=Vh0BAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=self+concept&ots=NJ68-tnOQx&sig=utgIk8IWeniKEaYH-fWHxI1qrA>
- Kocalevent, R. D., Zenger, M., Heinen, I., Dwinger, S., Decker, O., & Brähler, E. (2015). Resilience in the general population: Standardization of the resilience scale (RS-11). *PLoS ONE*, 10(11). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0140322>
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The Dynamic Self-Concept: A Social Psychological Perspective. *Annual Review of Psychology*, 38(1), 299–337. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PS.38.020187.001503>
- Marshall, H. (1989). The Development of Self-Concept. *Young Children*, 44(5), 44–51. <https://eric.ed.gov/?id=EJ394075>
- Mercer, S., & 2011, undefined. (2011). Language learner self-concept: Complexity, continuity and change. *System*, 39(3), 335–346. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.system.2011.07.006>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Polkinghorne, D. E. (1991). Narrative and Self-Concept. *Journal of Narrative and Life History*, 1(2–3), 135–153. <https://doi.org/10.1075/JNLH.1.2-3.04NAR>
- Rüschepöhler, L., & Markic, S. (2019). Self-concept research in science and technology education—theoretical foundation, measurement instruments, and main findings. *Studies in Science Education*, 55(1), 37–68. <https://doi.org/10.1080/03057267.2019.1645533>
- Shavelson, R., & Bolus, R. (1982). Self concept: The interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*,

74(1), 3-17.  
[https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/  
0022-0663.74.1.3](https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0663.74.1.3)

**EDITOR**

Nurjannah, B.Sc., S.Pd., M.Kes

Anita Rosanty, S.ST., M.Kes



# HUBUNGAN INTERPERSONAL

Bambang Suprptoно | Johan Sukweenadhi | Abdul Syukur Bau  
Maulida Rahmawati | Thika Marlina | Yuyun Tafwidhah  
Putria Carolina | Kinik Darsono | Nurul Fatikhah



**PENYUNTING**

Dwi Yanthi, S.Kep, Ns., M.Sc

# HUBUNGAN INTERPERSONAL

Buku ini merangkum 9 Bab uraian terkait interpersonal skill yang disusun secara terstruktur dan rinci dengan harapan untuk memudahkan para pembaca dalam memahami konsep dasar interpersonal skill untuk mengembangkan diri sehingga semakin meningkatkan mutu pelayanan kesehatan masyarakat. Buku ini terdiri dari 9 BAB yaitu

Bab 1 Interpersonal Skills

Bab 2 Konsep Diri

Bab 3 Keahlian Mendengar/*Listening Skills*

Bab 4 Komunikasi Verbal

Bab 5 *Reflecting In Communications*

Bab 6 Berkomunikasi dalam Situasi yang Sulit

Bab 7 Kritik dan Pengembangan Diri

Bab 8 Bekerja dalam Team (*Team work*)

Bab 9 Hambatan dalam Berkomunikasi



eureka  
media aksara

Anggota IKAPI  
No. 225/JTE/2021

0858 5343 1992

eurekamediaaksara@gmail.com

Jl. Banjaran RT.20 RW.10

Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-151-639-8



9 786231 516398

# HUBUNGAN INTERPERSONAL

**Bambang Suprptoно, S.K.M., M.Kes. (Epid), M.P.H.**

**Johan Sukweenadhi, Ph.D.**

**Abdul Syukur Bau, S.Kep., Ns., M.M.**

**Maulida Rahmawati, S.Kep. Ns., M.Kep.**

**Ns. Thika Marlina, M.Kep., Sp.Kep.J**

**Yuyun Tafwidhah, S.K.M., M.Kep.**

**Putria Carolina, Ns., M.Kep.**

**dr. Kinik Darsono, MMed. Ed**

**Nurul Fatikhah, S.ST., M.K.M.**



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA**

## HUBUNGAN INTERPERSONAL

**Penulis** : Bambang Suprpto, S.K.M., M.Kes (Epid),  
M.P.H.  
Johan Sukweenadhi, Ph.D.  
Abdul Syukur Bau, S.Kep., Ns., M.M.  
Maulida Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep.  
Ns. Thika Marlina, M.Kep., Sp.Kep.J  
Yuyun Tafwidhah, S.K.M., M.Kep.  
Putria Carolina, Ns., M.Kep.  
dr. Kinik Darsono, MMed. Ed  
Nurul Fatikhah, S.ST., M.K.M.

**Editor** : Nurjannah, B.Sc., S.Pd., M.Kes.  
Anita Rosanty, S.ST., M.Kes.

**Penyunting** : Dwi Yanthi, S.Kep, Ns., M.Sc.

**Desain Sampul** : Ardyan Arya Hayuwaskita

**Tata Letak** : Via Maria Ulfah

**ISBN** : 978-623-151-639-8

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, OKTOBER 2023**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

### **Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekaediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

### **All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh.*

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Yang Maha Pengasih karena atas berkah, rahmat, dan karunia-Nyalah penulisan dan penerbitan buku "Hubungan Interpersonal" ini dapat diselesaikan bersama dengan baik dan bersungguh-sungguh. Keberadaan buku ini merupakan hasil kerjasama dengan para pemerhati di bidang peningkatan hubungan interpersonal di lingkup Nasional. Kami persembahkan buku ini kepada pecinta hubungan interpersonal dimana saja berada, baik mahasiswa, dosen, dan masyarakat umum. Kehadiran buku ini bertujuan untuk menjadi bahan referensi untuk memahami interpersonal skill, konsep diri hingga mengembangkan diri dalam bekerjasama yang kami rangkum secara konkrit dari setiap pengajar dan pegiat kesehatan yang berkecimpung dalam pengembangan interpersonal skill.

Buku ini merangkum 9 Bab uraian terkait interpersonal skill yang disusun secara terstruktur dan rinci dengan harapan untuk memudahkan para pembaca dalam memahami konsep dasar interpersonal skill untuk mengembangkan diri sehingga semakin meningkatkan mutu pelayanan kesehatan masyarakat. Buku ini terdiri dari 9 BAB yaitu

Bab 1 *Interpersonal Skills*

Bab 2 Konsep Diri

Bab 3 Keahlian Mendengar / *Listening Skills*

Bab 4 Komunikasi Verbal

Bab 5 *Reflecting In Communications*

Bab 6 Berkomunikasi dalam Situasi yang Sulit

Bab 7 Kritik dan Pengembangan Diri

Bab 8 Bekerja dalam Team (*Team work*)

Bab 9 Hambatan dalam Berkomunikasi

Banyak terimakasih kami ucapkan kepada para penulis serta kepada semua pihak yang telah membantu dan berpartisipasi sehingga terciptanya buku ini. Besar harapan kami kiranya buku ini dapat memberikan banyak manfaat bagi masyarakat luas.

Akhir kata, kritik dan saran sangatlah memberi arti yang bermakna bagi kami dan sangat di harapkan demi kesempurnaan penulisan buku kami di masa depan. Semoga buku ini bermanfaat bagi seluruh pembaca dan menjadi jariah bagi para penulis yang telah meluangkan waktu dan pengetahuannya dalam merampungkan hasil karya “Hubungan interpersonal”

Pontianak, 18 September 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB 1 INTERPERSONAL SKILLS</b> .....	<b>1</b>
A. Pendahuluan .....	1
B. Definisi Interpersonal <i>Skills</i> .....	2
C. Pentingnya Keterampilan Interpersonal .....	4
D. Ketidakselarasan dalam Interpersonal Seseorang .....	8
E. Komunikasi Interpersonal.....	12
F. Daftar Pustaka.....	13
<b>BAB 2 KONSEP DIRI</b> .....	<b>15</b>
A. Pendahuluan .....	15
B. Definisi dan Arti Penting Konsep Diri .....	15
C. Faktor Pembentuk Konsep Diri .....	18
D. Identitas Diri dan Peran Sosial .....	21
E. Penerimaan Diri dan Pertumbuhan Pribadi .....	23
F. Perbandingan Sosial dan Penguatan Konsep Diri .....	25
G. <i>Self-Care</i> dan <i>Self-Reward</i> .....	26
H. Daftar Pustaka.....	28
<b>BAB 3 KEAHLIAN MENDENGAR/LISTENING SKILLS</b> .....	<b>31</b>
A. Pendahuluan .....	31
B. Pengertian.....	33
C. Daftar Pustaka.....	50
<b>BAB 4 KOMUNIKASI VERBAL</b> .....	<b>52</b>
A. Pendahuluan .....	52
B. Pengertian Komunikasi .....	52
C. Proses Komunikasi .....	53
D. Komponen dari Proses Komunikasi .....	53
E. Komunikasi Verbal.....	56
F. Tingkatan Komunikasi Verbal Interpersonal .....	58
G. Model Komunikasi Verbal Positif .....	60
H. Daftar Pustaka.....	61
<b>BAB 5 REFLECTING IN COMMUNICATIONS</b> .....	<b>62</b>
A. Pendahuluan .....	62
B. Teknik <i>Reflecting</i> dalam Komunikasi.....	62

C. <i>Reflecting</i> Mencerminkan Isi, Perasaan, dan Makna dalam Komunikasi .....	64
D. Strategi Mengembangkan Empati dalam <i>Reflecting</i> .....	66
E. Penutup .....	72
F. Daftar Pustaka .....	73
<b>BAB 6 KOMUNIKASI DALAM SITUASI YANG SULIT .....</b>	<b>74</b>
A. Pendahuluan .....	74
B. Situasi yang Membuat Sulit Berkomunikasi .....	75
C. Cara Meningkatkan Kemampuan dalam Menghadapi Kesulitan Berkomunikasi .....	81
D. Daftar Pustaka .....	84
<b>BAB 7 KRITIK DAN PENGEMBANGAN DIRI.....</b>	<b>87</b>
A. Kritik .....	87
B. Pengembangan Diri .....	92
C. Daftar Pustaka .....	112
<b>BAB 8 BEKERJA DALAM TEAM (TEAM WORK).....</b>	<b>114</b>
A. Pendahuluan.....	114
B. Pentingnya <i>Teamwork</i> Dunia Kerja .....	114
C. Peran Teknologi .....	117
D. Trend di Masa Depan .....	119
E. Kesimpulan .....	119
F. Daftar Pustaka .....	120
<b>BAB 9 HAMBATAN DALAM BERKOMUNIKASI.....</b>	<b>122</b>
A. Pendahuluan.....	122
B. Pengertian Hambatan Komunikasi .....	122
C. Macam-macam Hambatan Komunikasi .....	123
D. Cara Mengatasi Hambatan Komunikasi.....	133
E. Daftar Pustaka .....	135
<b>TENTANG PENULIS.....</b>	<b>137</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Tentang Self-Concept .....	17
Gambar 2. Variasi bentuk Self-concept .....	20
Gambar 3. Tahapan Listening Skills .....	34
Gambar 4. Mendengarkan Secara Aktif .....	37
Gambar 5. Proses Komunikasi .....	54
Gambar 6. Model Hierarki Komunikasi Verbal Interpersonal .....	59

## TENTANG PENULIS



### **Bambang Suprpto, SKM, M Kes (Epid), MPH**

Penulis lahir dari pasangan Bapak Suprpto dan Ibu Suparni sebagai anak ke Dua dari Empat bersaudara. Sosok Penulis lahir di Magelang pada tanggal 16 Mei 1966. Penulis menempuh pendidikan formal dari SD Negeri Sukerejo 3 (lulus tahun 1979), melanjutkan ke SMPN VII

Magelang (lulus 1982), melanjutkan ke SMAN TIDAR.MAGELANG (lulus 1985), kemudian melanjutkan ke Akademi Teknologi Sanitasi (APK-TS) Yogyakarta (lulus 1988), kemudian Tugas Belajar di FKM UNDIP (Lulus tahun 1990, hingga akhirnya bisa melanjutkan kuliah di Pascasarjana Universitas Diponegoro dan UGM dalam waktu yang relatif bersamaan (UNDIP lulus tahun 2010 dan FETP UGM tahun 2011).

Sejak menjadi Calon Pegawai negeri Sipil sekarang Aparatur Sipil Negara (ASN) penulis bekerja di Dinas Kesehatan Propinsi Kalimantan Barat hingga 2012 dan sejak 2013 menjadi Dosen di Poltekkes Kemenkes Pontianak. Saat menjadi ASN di Dinas Kesehatan propinsi bidang yang dikerjakan adalah epidemiologi penyakit menular, dan ikut aktif menjadi peneliti yang salah satunya penelitian japoris encephalitis yang dibantu NGO dari Amerika PATH yang diurnalkan di International Journal of Infectious Diseases 13 (6), e389-e393



**Johan Sukweenadhi, Ph.D.**

Lahir di Surabaya, 30 Agustus 1989 silam. Saat ini, pria yang akrab dipanggil Johan ini bekerja sebagai dosen di Fakultas Teknobiologi, Universitas Surabaya. Selain aktif melakukan kegiatan penelitian, Johan juga telah menjadi reviewer dan editor jurnal internasional, menulis buku-buku monograf dan buku-buku referensi, serta menjadi konsultan riset untuk Kalbe Ubaya Hanbang-Bio Lab dan Tanemi Hydroponics. Bidang riset yang menjadi minatnya adalah kultur jaringan tanaman, fisiologis tanaman terhadap stres, rekayasa genetik tanaman, pangan fungsional dan interaksi mikroba dengan tanaman.



**Abdul Syukur Bau, S.Kep.Ns, MM,**

Lahir di Wali pada 08 Desember 1973 dan sekarang menetap di Kota Kendari. Menyelesaikan pendidikan Akper Depkes di Makassar pada tahun 1996, dan melanjutkan pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Fakultas Kedokteran UNHAS, 2022 - 2024. Serta menyelesaikan Magister Manajemen Program Pasca Sarjana UNHALU 2011, mengambil konsentrasi pada bidang peminatan Sumber Daya Manusia, riwayat pekerjaan sebagai guru Sekolah Perawat Kesehatan Depkes Kendari (SPK) tahun 1997-2000, Dosen Akper Depkes Kendari 2000-2021, dosen Poltekkes Kemenkes Kendari 2021 sampai sekarang, Terima kasih, semoga tulisan ini memberi inspirasi bagi para pembaca



**Ns. Maulida Rahmawati Emha M.Kep.**

Lahir di Ponorogo, pada 8 Desember 1984. Ia tercatat sebagai lulusan Universitas Gadjah Mada. Wanita yang kerap disapa Nida ini adalah anak dari pasangan Muhammad Ali Ahmadi. ME. (ayah) dan Endang Kustiana (ibu). Maulida Rahmawati merupakan seorang dosen di Stikes madani yang

telah berperan dalam dunia pendidikan keperawatan selama lebih dari 10 tahun. Mengambil keahlian dibidang keperawatan maternitas, memerlukan banyak tantangan dan rintangan dalam pengaplikasiannya. Dibutuhkan banyak kerjasama lintas profesi untuk menerapkan ilmu keperawatan maternitas dalam penerapan pelayanan kemasyarakatan dan mencapai tujuan yang di harapkan negara Indonesia.



**Ns. Thika Marlina, M.Kep., Sp.Kep.J**

Lahir di Jakarta, pada 2 Maret 1984. Ia tercatat sebagai lulusan Ners Spesialis Jiwa di FIK Universitas Indonesia. Saat ini sedang menempuh pendidikan Doktor di Universitas Indonesia. Saat ini bekerja sebagai dosen tetap di Universitas Respati Indonesia

(URINDO) Jakarta Timur. Ibu dari 3 anak ini aktif menulis buku ajar, panduan, maupun modul sejak 2018 telah menghasilkan 15 buku. Selain penulis buku-buku ilmiah, ia juga menulis 5 buku populer leguty media bersama sang anak. Selain menjadi seorang pendidik ia juga aktif sebagai profesional coach pada aplikasi teman curhat.id yang bisa di unduh pada playstore/appstore, founder Sahabat Jiwa, peneliti yang sudah published nasional maupun internasional, dan trainer tersertifikasi BNSP untuk hypnotherapy, NLP, Coaching, Master handwriting analysist, TOT Skema 2 dan 3



**Yuyun Tafwidhah, SKM, M.Kep.**

Asal Pontianak. Saat ini bekerja sebagai dosen di Jurusan Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak sejak 2022. Sebelumnya penulis bekerja di pelayanan kesehatan milik pemerintah sebagai perawat Puskesmas selama lebih dari 10 tahun. Untuk menghubungi penulis, dapat melalui email

yuyun tafwidhah@ners.untan.ac.id



**Putria Carolina, Ns., M.Kep.**

Penulis lahir di Palangka Raya pada tahun 1982 berdomisili di Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah. Penulis adalah dosen tetap Program Studi Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Eka Harap di Palangka Raya

Riwayat Pendidikan Penulis yaitu:

Pendidikan S1 Keperawatan Keperawatan

dan Profesi Ners di STIKES St. Vincentius a Paulo Surabaya (2007-2009), Pendidikan S2 Keperawatan di STIKES Muhammadiyah Banjarmasin (2012-2014).

Sebagai seorang dosen yang wajib memenuhi kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi selain pada bidang Pendidikan, penulis juga aktif melaksanakan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat dan melakukan publikasi pada jurnal kesehatan/keperawatan. Selain melaksanakan tugas utama sebagai dosen pada STIKES Eka Harap di Palangka Raya, penulis juga aktif dalam kegiatan penunjang seperti seminar, workshop, pelatihan, maupun kegiatan lain pada tingkat lokal, nasional dan internasional.



**dr. Kinik Darsono, MMed. Ed.**

**Penulis** lahir di Karanganyar, pada 15 April 1971. Tercatat sebagai lulusan Pendidikan Profesi Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada dan melanjutkan study S-2 Medical Education di Universitas Indonesia. Selain sebagai Dokter juga seorang Programmer yang meraih.



**Nurul Fatikhah, S.ST., MKM**

**Penulis** lahir di Brebes, 29 Juli 1990. Pendidikan tinggi ditempuh dari DIII Kesehatan Gigi (lulus tahun 2011) dan DIV Keperawatan Gigi Poltekkes Kemenkes Semarang (lulus tahun 2012), pascasarjana di Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat dengan pemiatan Kesehatan Gigi Masyarakat (lulus tahun 2020). Penulis saat ini mengajar pada jenjang Diploma III dan Sarjana di Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Bandung.



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202397506, 21 Oktober 2023

## Pencipta

Nama : **Bambang Suprpto, SKM, M Kes (Epid), MPH, Johan Sukweenadhi, Ph.D dkk**  
Alamat : Jl. Sambas Barat III No 18 Kec. Pontianak Timur Pontianak 78237 Kalimantan Barat, Pontianak Timur, Pontianak, Kalimantan Barat, 78237  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Bambang Suprpto, SKM, M Kes (Epid), MPH, Johan Sukweenadhi, Ph.D dkk**  
Alamat : Jl. Sambas Barat III No 18 Kec. Pontianak Timur Pontianak 78237 Kalimantan Barat, Pontianak Timur, Pontianak, Kalimantan Barat, 78237  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Jenis Ciptaan : **Buku**  
Judul Ciptaan : **HUBUNGAN INTERPERSONAL**  
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 18 September 2023, di Pontianak  
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.  
Nomor pencatatan : 000530461

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto  
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:  
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Bambang Suprptoно, SKM, M Kes (Epid), MPH	Jl. Sambas Barat III No 18 Kec. Pontianak Timur Pontianak 78237 Kalimantan Barat
2	Johan Sukweenadhi, Ph.D	Jl. Kalikepiting 117/A.10, Kel. Pacar Kembang, Kec. Tambak Sari, Surabaya 60132 Jawa Timur
3	Abdul Syukur Bau, S.Kep Ns,MM	Jl. RS Jiwa, BTN Graha Mandiri Permai B/15 Kel Punggolaka, Kec Puuwatu Kota Kendari 93115 Sulawesi Tenggara
4	Maulida Rahmawati Emha SKep.Ns.M.Kep	Karang Tengah RT 03/ RW 00. Sitimulyo Kec. Piyungan Kab. Bantul 55792 DI Yogyakarta
5	Ns. Thika Marlina, M.Kep., Sp.Kep.J	Dukuh Zamrud, Jalan Zamrud Utara V Blok M1 No 33,RT 1 RW 14, Kel Padurenan, Kec Mustikajaya, Bekasi Timur, 17111 Jawa Barat
6	Yuyun Tafwidhah, SKM, M.Kep	Jl. Imam Bonjol Gg.H.Dateng No. 103 C Kec. Pontianak Tenggara Kota. Pontianak 78124 Kalimantan Barat
7	Putria Carolina, Ns., M.Kep	Jl. Batu Suli VI No. 11-B, Kel. Palangka, Kec. Jekan Raya, Kota Palangka Raya 73112 Kalimantan Tengah
8	dr. Kinik Darsono, MMed. Ed	Pungkuk RT 01 RW 11, Kel. Jetis, Kec. Jaten, Kab. Karanganyar 57771 Jawa Tengah
9	Nurul Fatikhah, S.ST., MKM	Lamargas Residence Blok G14. Jln. Raya Nanjung Kel. Lagadar Kec. Margaasih Kab. Bandung 40216 Jawa Barat

**LAMPIRAN PEMEGANG**

No	Nama	Alamat
1	Bambang Suprptoно, SKM, M Kes (Epid), MPH	Jl. Sambas Barat III No 18 Kec. Pontianak Timur Pontianak 78237 Kalimantan Barat
2	Johan Sukweenadhi, Ph.D	Jl. Kalikepiting 117/A.10, Kel. Pacar Kembang, Kec. Tambak Sari, Surabaya 60132 Jawa Timur
3	Abdul Syukur Bau, S.Kep Ns,MM	Jl. RS Jiwa, BTN Graha Mandiri Permai B/15 Kel Punggolaka, Kec Puuwatu Kota Kendari 93115 Sulawesi Tenggara
4	Maulida Rahmawati Emha SKep.Ns.M.Kep	Karang Tengah RT 03/ RW 00. Sitimulyo Kec. Piyungan Kab. Bantul 55792 DI Yogyakarta
5	Ns. Thika Marlina, M.Kep., Sp.Kep.J	Dukuh Zamrud, Jalan Zamrud Utara V Blok M1 No 33,RT 1 RW 14, Kel Padurenan, Kec Mustikajaya, Bekasi Timur, 17111 Jawa Barat
6	Yuyun Tafwidhah, SKM, M.Kep	Jl. Imam Bonjol Gg.H.Dateng No. 103 C Kec. Pontianak Tenggara Kota. Pontianak 78124 Kalimantan Barat
7	Putria Carolina, Ns., M.Kep	Jl. Batu Suli VI No. 11-B, Kel. Palangka, Kec. Jekan Raya, Kota Palangka Raya 73112 Kalimantan Tengah
8	dr. Kinik Darsono, MMed. Ed	Pungkuk RT 01 RW 11, Kel. Jetis, Kec. Jaten, Kab. Karanganyar 57771 Jawa Tengah
9	Nurul Fatikhah, S.ST., MKM	Lamargas Residence Blok G14. Jln. Raya Nanjung Kel. Lagadar Kec. Margaasih Kab. Bandung 40216 Jawa Barat

