




Terbuka dan Lebih Dekat dengan Teman



Modul bagi Siswa SMP

OLEH :

Aliza Berliana Wibowo

Fida Aliza Rahma

Nabila Aulia

Tsamara Rifqi Evitha

Alviona Adinda Putri Suwandi

Dr. Monique Elizabeth Sukanto, M.Si., Psikolog



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SURABAYA



Kata Pengantar

Penyusunan modul ini dilakukan sebagai sarana edukasi bagi siswa remaja, khususnya siswa Sekolah Menengah Pertama. Modul ini berisi informasi tentang komunikasi dalam pertemanan, keterbukaan diri (self-disclosure), dan bahasa cinta (love language).

Setiap informasi dalam modul ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman bagi siswa SMP agar lebih mampu dalam menjalin hubungan pertemanan. Modul ini juga dilengkapi lembar kerja yang digunakan untuk mengevaluasi pemahaman siswa mengenai materi yang diberikan.

Surabaya, Desember 2023

Aliza Berliana Wibowo

Fida Aliza Rahma

Nabila Aulia

Tsamara Rifqi Evitha

Alviona Adinda Putri Suwandi

Dr. Monique Elizabeth Sukamto, M.Si., Psikolog

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Daftar Isi

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar isi	iii
Komunikasi dalam Hubungan Pertemanan	1
Keterbukaan Diri (Self-Disclosure)	7
Bahasa Cinta (Love Language)	11
Daftar Pustaka	20
Daftar Gambar	21

Isi pretest dulu yuk!



<http://tiny.cc/PretestRelasi>



**Komunikasi dalam
Hubungan Pertemanan**



Komunikasi itu apa sih?



Komunikasi adalah interaksi antara dua orang atau lebih yang saling berhubungan secara verbal maupun non verbal (DeVito, 2023).

Komunikasi bisa terjadi kalau ada pemberi pesan dan penerima pesan. Komunikasi dalam relasi pertemanan akan terjalin dengan baik apabila peran di antara pemberi pesan dan penerima pesan dijalankan dengan seimbang, sehingga terjadi percakapan yang saling berkesinambungan tanpa adanya kesalahpahaman dalam komunikasi (DeVito, 2023).



“ Ternyata masih ada loh orang yang lebih suka berbicara tentang diri mereka sendiri dan mengabaikan orang lain selama berkomunikasi! ”

Sebuah penelitian yang ditemukan oleh DeVito (2023) mengungkapkan bahwa masih ada 80% orang yang lebih suka menceritakan diri mereka sendiri dan akhirnya mengabaikan orang lain, sedangkan 20% orang masih mau berbagi dan saling bertukar informasi dengan orang lain.

Apa saja jenis komunikasi?

Komunikasi verbal

Tatap muka

Komunikasi dilakukan dengan berbicara secara langsung.

...

Teknologi

Komunikasi lisan melalui telepon dan video call.

Komunikasi tulisan melalui aplikasi chatting dan e-mail.

...

Komunikasi non verbal

Tatap muka

Dapat dilakukan melalui gerak tubuh, mimik wajah, intonasi suara, dan tatapan mata.

...

Teknologi

Telepon > intonasi suara.

Video call > intonasi suara, gerak tubuh, mimik wajah, tatapan mata.

Chatting dan e-mail > stiker dan emoticon.

...

Apa saja manfaat komunikasi dalam hubungan pertemanan?

Menurut DeVito (2023), terdapat beberapa macam manfaat yang didapatkan dalam hubungan pertemanan apabila komunikasi terjalin dengan baik:

- 1 Lebih mengenal dan memahami teman dengan saling mengekspresikan diri terkait apa yang dirasakan.
- 2 Komunikasi menjadi support system dalam hubungan pertemanan seperti saling mendukung satu sama lain.
- 3 Komunikasi menjadi suatu kebutuhan dalam menjalin hubungan pertemanan agar hubungan terjalin dengan baik.
- 4 Selalu menjalin komunikasi dengan baik bersama teman akan meningkatkan kepuasan dalam hubungan pertemanan.
- 5 Komunikasi yang baik dapat membantu menjaga, memelihara, dan memperbaiki hubungan pertemanan.
- 6 Komunikasi dapat mengembangkan peluang yang lebih besar untuk saling terbuka satu sama lain.

Lembar Kerja 1

Lihatlah perbedaannya!



"Bayu, Citra dan Dharma mengajak kita bermain ke taman bersama-sama."



"Oke! Kapan kita ke tamannya?"



"Nanti jam 4 sore. Kita berangkat bareng Citra dan Dharma ya!"



"Oke, Arum. Terima kasih informasinya."



"Bayu, Citra dan Dharma mengajak kita bermain ke taman bersama-sama."



"Oke, Arum."

Menurut kamu, manakah di antara kedua dialog ini yang menunjukkan komunikasi yang baik?

(centang salah satu)

Dialog kiri

Dialog kanan

Mengapa kamu berpendapat demikian?

Lembar Kerja 2



"Aku suka makan es krim rasa vanila. Biasanya aku beli es krim waktu aku lagi sedih. Soalnya tiap aku makan es krim, rasa sedihku jadi reda. Kata orang, makanan manis bisa bikin kita senang. Ternyata beneran, habis makan es krim perasaanku jadi senang. Biasanya aku beli es krim di minimarket dekat rumah. Itu es krim terenak yang pernah aku makan. Selain vanila, aku juga suka rasa coklat. Es krim coklat bisa bikin mood-ku jadi bagus."



"....."

Mari kita bandingkan dengan ini!



"Aku suka makan es krim rasa vanila. Biasanya aku beli es krim waktu aku sedih. Kalau kamu gimana? Kalau kamu sedih, biasanya kamu makan apa?"



"Kalau aku sedih biasanya aku makan makanan pedas. Makanan pedas bisa membuat rasa sedihku hilang. Kamu suka makan pedas, nggak?"



"Wah, aku nggak suka makanan pedas karena itu bisa membuat perutku sakit. Karena itu aku lebih suka makan makanan manis."

Menurut kamu, manakah di antara kedua dialog tersebut yang menunjukkan percakapan yang baik? (centang salah satu)

Dialog atas Dialog bawah

Apa yang kamu rasakan saat temanmu berbicara tentang diri mereka sendiri dan tidak menanyakan pendapatmu?

Bosan

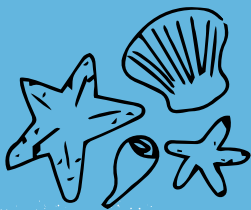
Jengkel

..... (isi sendiri)



Keterbukaan Diri (Self-Disclosure)

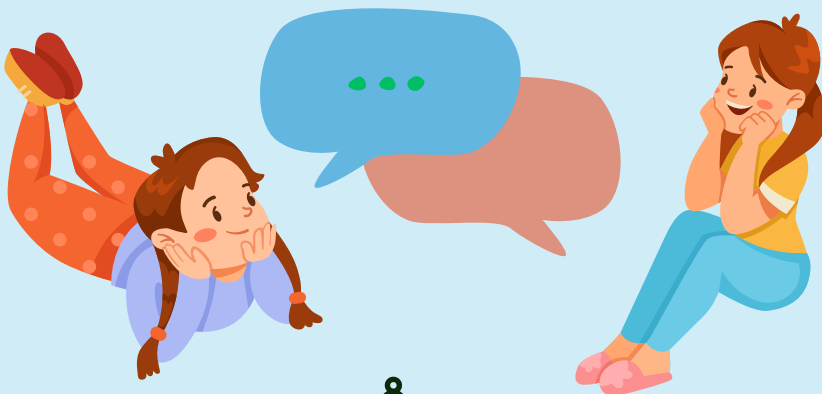
► ————— ◀
"Pentingnya keterbukaan untuk mencapai
keakraban dalam relasi pertemanan"



Keterbukaan diri dalam pertemanan

Keterbukaan diri atau yang sering dikenal juga dengan self-disclosure adalah suatu proses menceritakan kepada orang lain mengenai perasaan, sikap, dan pengalaman diri sendiri (Sprecher & Hendrick, 2004).

Menurut Stafford dan Canary, keterbukaan diri pada hubungan dengan teman sebaya dapat membuat relasi remaja menjadi lebih erat dan intim (Sprecher & Hendrick, 2004). Selain itu, remaja yang telah berusaha mengungkapkan diri atau terbuka kepada teman sebaya, akan lebih mampu dalam mengatasi permasalahan (Finkenauer et al., 2018).



Contoh penerapan keterbukaan diri



1. Terbuka apabila ada permasalahan dalam hubungan pertemanan, sehingga dapat dibicarakan dengan baik.

2. Mengekspresikan perasaan terhadap hubungan pertemanan agar dapat saling mengetahui perasaan masing-masing individu.



3. Saling membuka diri dengan teman dan saling mengenal satu sama lain agar mencapai hubungan yang akrab dan dekat.

4. Saling menjaga rahasia pribadi antar teman dengan tidak mencampuri urusan teman tanpa izin dan dapat dipercaya saat teman membagikan rahasia kepadamu.



Lembar Kerja 3

Isilah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan apa yang
yang kalian pikirkan.

Menurut kalian, hal apa saja yang boleh diceritakan kepada
semua orang?

Menurut kalian, hal apa saja yang tidak boleh diceritakan
kepada semua orang?

A decorative graphic featuring a sunburst on the left, a red heart on the right, and a dashed line connecting them in a loop. Below the main title is a horizontal line with arrowheads at both ends.

Bahasa Cinta (Love Language)

"Ekspresi kasih sayang dalam relasi antar
teman"



Eitss, jangan salah ya, Bahasa Cinta itu bukan tentang percintaan!



Disebut sebagai bahasa cinta karena digunakan untuk mengekspresikan kasih sayang dan cinta di dalam diri seseorang kepada orang lain (Chapman, 1992). Biasanya jika kita merasa sayang dengan seseorang, kita bisa menunjukkannya lewat tulisan, bacaan, atau ucapan. Tapi tidak hanya itu lho... Kalian dapat menunjukkan cinta atau kasih sayang dengan cara yang lebih beragam.





Yuk, kenali lima macam Bahasa Cinta yang kita miliki!

Sentuhan Fisik

Memberikan sentuhan melalui kontak fisik



Kata-Kata Pendukung

Mengungkapkan kasih sayang melalui kata-kata positif

Tindakan Melayani

Memperlihatkan kasih sayang dengan cara melayani atau membantu orang lain



Waktu yang Berkualitas

Memberikan waktu dan perhatian bagi orang lain

Hadiah
Memberikan hadiah atau sesuatu yang spesial



Apa sih manfaat mengetahui dan memahami Bahasa Cinta yang kita miliki? (Fitriani, 2022)

Meningkatkan Kualitas dan Keseimbangan Pertemanan

Memahami bahasa cinta teman dapat membangun pertemanan yang lebih erat dan bermakna karena kalian dapat mengetahui cara terbaik yang dapat dilakukan untuk memberikan dukungan dan kasih sayang kepada teman kalian, sehingga dalam pertemanan tidak ada yang merasa terlalu dibebani dan tidak ada yang merasa kurang didukung.



Mengurangi Kesalahpahaman

Dengan memahami bahasa cinta, kalian dapat mengetahui cara yang tepat untuk menghindari kesalahpahaman antar teman karena kalian bisa saling menyatakan kasih sayang sesuai dengan bahasa cinta kalian masing-masing.



Meningkatkan Rasa Diterima

Dengan mengetahui bahasa cinta, teman kalian merasa dihargai dan diterima sesuai dengan cara yang diinginkan oleh mereka. Hal ini dapat meningkatkan kepercayaan dan kenyamanan dalam pertemanan.



Apa sih manfaat mengetahui dan memahami Bahasa Cinta yang kita miliki? (Fitriani, 2022)



Meningkatkan Kesejahteraan Emosional

Dengan mengetahui bahasa cinta, teman kalian dapat merasa didukung dan dicintai, sehingga teman akan memiliki kondisi emosional yang stabil.

Membangun Keterampilan Komunikasi

Dengan memahami bahasa cinta, kalian dapat mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik antar teman, seperti mendengarkan teman dengan penuh perhatian dan mengekspresikan perasaan kalian masing-masing dengan jelas.



Mendorong Empati

Mempelajari dan menghormati bahasa cinta teman lain dapat membantu untuk lebih memahami pengalaman dan perasaan teman. Hal ini akan mendorong pertumbuhan empati dalam hubungan.



Bahasa Cinta dalam pertemanan???



Gimana tuh?

(Baskoro & Wandrianto, 2022)

Sentuhan Fisik

Kita tidak boleh sembarangan menyentuh fisik teman, apalagi yang berbeda jenis kelamin karena bisa saja sentuhan fisik dapat disalahartikan sebagai sesuatu yang berlebihan. Hal pertama yang dapat dilakukan adalah meminta izin dulu. Dengan begitu, kita dapat menunjukkan bahwa kita peduli tanpa khawatir adanya anggapan berlebihan dari aksi yang kita tunjukkan. Contoh sentuhan fisik adalah memeluk atau menepuk pundak teman yang sedang bersedih.



Tapi bagi kalian yang muslim, sentuhan fisik antar lawan jenis sama sekali tidak boleh ya karena bukan mahram.



Kata-Kata Pendukung

Sebagai seorang teman, kita dapat memberikan kata-kata dengan kalimat yang positif untuk menunjukkan bahwa kita peduli seperti beberapa kalimat "Aku harap kamu baik-baik saja", "Semoga harimu menyenangkan", "Aku bangga padamu", "Kamu sudah melakukan yang terbaik" dan lain sebagainya. Kata-kata ini digunakan untuk mengatakan kepada teman bahwa kita akan mendukung dia dalam situasi apa pun.



Tindakan Melayani

Dalam pertemanan, kita hanya perlu berada di samping teman kita saat dia merasakan kesusahan. Tunjukkan pada teman bahwa kita sangat peduli dan selalu mendukung apa pun yang mereka rasakan. Kemudian sampaikan kepedulian itu melalui aksi nyata, seperti menolong teman saat jatuh atau menanyakan "Kamu butuh apa?", "Apa yang bisa aku bantu?" Aksi nyata tersebut dapat membuat teman kita menjadi lebih tenang.



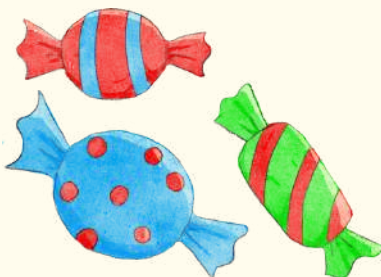
Waktu yang Berkualitas

Berbagi waktu bersama juga dapat mempererat hubungan pertemanan. Misalnya berusaha meluangkan waktu untuk sekedar jajan bersama di kantin, bermain bersama, hingga jalan-jalan bersama. Akan tetapi, perlu diingat juga bahwa kita akan tetap menghargai kesibukan teman, seperti teman masih sibuk mengerjakan tugas, sehingga apabila suatu waktu teman kita menolak ajakan kita untuk menghabiskan waktu bersama, kita dapat mengerti dan memahami kondisi teman.



Hadiah

Memberikan sesuatu untuk teman bertujuan agar kita mengerti apa yang teman butuhkan. Kita tidak perlu membelikan sesuatu yang mahal, sedikit hadiah kecil seperti permen, aksesoris, cukup membantu dalam menjalin hubungan pertemanan yang lebih sehat.



Ayo Tes Pemahaman Kalian tentang Bahasa Cinta!

Tarik garis dengan benar antara contoh di kanan dan jenis Bahasa Cinta di kiri

Sentuhan Fisik



Membelikan mie ayam di kantin

Tindakan Melayani



Mengatakan "Kamu hebat"

Kata-Kata Pendukung



Menemani pergi ke rumah saudara

Waktu yang Berkualitas



Menepuk bahu beberapa kali

Hadiah



Menggambar kartun favorit bersama

Isi posttest dan form evaluasi dulu yuk!



<http://tiny.cc/PosttestEvaluasiRelasi>

Daftar Pustaka

Chapman, G. (1992). *The 5 Love Languages : The secret to love that last*. Chicago: Nortfield Publishing.

DeVito, J. A. (2023). *The interpersonal communication book* (16th ed). Pearson Education Limited.

Finkenauer, C., Kerkhof, P., & Pronk, T. (2018). Self-Disclosure in Relationships: Revealing and Concealing Information about Oneself to Others. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (Cambridge Handbooks in Psychology, pp. 271-281). Cambridge: Cambridge University Press.

Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-Disclosure in Intimate Relationships: Associations With Individual and Relationship Characteristics Over Time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 857-877.

<https://www.idntimes.com/life/inspiration/annisa-nur-fitriani-1/memahami-love-language-sahabat-c1c2?page=all>

<https://lifestyle.kompas.com/read/2022/09/23/150959120/pahami-5-love-language-dalam-persahabatan?page=all>

Daftar Gambar

- Gambar 1: White Cloud Icon. Pixabay.
- Gambar 2: Cartoon Character Green Baby Bird With Bright Plumage. Ekaterina Kutsbakh.
- Gambar 3: Branch. Chonnieartwork.
- Gambar 4: Happy Children Illustration. Heyauli.
- Gambar 5: Plant Flower Garden. Giuseppe Ramos S.
- Gambar 6: Siluet Binatang Kupu Kupu Laba Laba. SiluetsGallery.
- Gambar 7: Branch. Chonnieartwork.
- Gambar 8: Silhouette of a Magic Fairy. OksaLine.
- Gambar 9: Fairy Magic Sparkle. Ikarifq.
- Gambar 10: Happy Insect Cartoon at Fairy Tree House. GraphicsRF.
- Gambar 11: Group of Fairies. Zuperia.
- Gambar 12: Orange Cloud. Gambar Suriy.
- Gambar 13: Anak Perempuan Bingung Melihat Buku Pelajaran. Arunikastudio.
- Gambar 14: Colorful Scene Half Body Group Students Talking with Dialog Boxes. Giuseppe Ramos S.
- Gambar 15: Startled Illustration Concept. Heyauli.
- Gambar 16: Anak Perempuan Tertawa. Stevani Angelia.
- Gambar 17: Ilustrasi Anak Laki Laki Menjelaskan Sesuatu. Setvani Angelia.
- Gambar 18: Cute Children Illustration. Stevani Angelia.
- Gambar 19: Cloud Illustration. Ala nurmalaa.
- Gambar 20: Flying Bird. dzul kifli's Images.
- Gambar 21: Sea Creatures. Wind of hope.
- Gambar 22: Realistic Buildable Citypop Ocean. Trendify.
- Gambar 23: Watercolor Sea Ship. Illustration. Julia Bogdan.
- Gambar 24: Modern Leaves Pattern Abstract Patterns with Leaves. Statement Goods.
- Gambar 25: Little Girl Lying on Floor and Listening to Fairytale Vector Illustration. Pavelnaumov.
- Gambar 26: Kid Asking Question to a Friend. Qowaidulumam.
- Gambar 27: Group of Friends Frightened Expressions. Vectorium.
- Gambar 28: Two Girls Happy Be Friend. Seza Room.
- Gambar 29: Illustration of Whispering Kids Telling Secrets. Heyauli.

Daftar Gambar

- Gambar 30: Siluet Binatang Kupu Kupu Laba Laba. SiluetsGallery.
- Gambar 31: Green Grass Meadow. PavelVectors.
- Gambar 32: Friends Hugging. Hydric Design.
- Gambar 33: Reading Book. Tagaris Studio.
- Gambar 34: Sahabat Muslimah Selfie. Stevani Angelia.
- Gambar 35: Girl Best Friend Support Each Other. Pietapot.
- Gambar 36: Children Helping Each Other. Hydric Design.
- Gambar 37: Boys Playing Toy Cars Together. Heyauli.
- Gambar 38: Besek Ilustrasi Hand With Gift. Nauli Creative's Images.
- Gambar 39: Group of Happy People. FutureLucky.
- Gambar 40: Couple Quarreling Illustration. Goodstudio.
- Gambar 41: Teens Down Syndrome Friends Illustration. BNPDesignStudio.
- Gambar 42: Happy Little Black School Kids Characters. Giuseppe Ramos D.
- Gambar 43: Parent and Child Talking in Sign Language. Sketchify Phillipines.
- Gambar 44: Supporting Friend. Victoruler.
- Gambar 45: Hand Drawn Clipart Woman Thinking Gesture Pose With Question. Felizlalala.
- Gambar 46: Flat Textured Simple Asians Friends Hugging. Trendify.
- Gambar 47: Hijab Girl Profile. Mommidhi.
- Gambar 48: Flat Cut-Out Children Talking. Sparklestroke.
- Gambar 49: Hand-drawn Child Helping Friend from Fall. Sparklestore.
- Gambar 50: Teenagers Friends Smiling and Having Fun. Giuseppe Ramos J.
- Gambar 51: Sweet Candy Illustration. Maghrib.
- Gambar 52: Stylized Watercolor Circus Star. Sketchify.
- Gambar 53: Talking Woman Concept. Browniemother.
- Gambar 54: Boy Talking. Ann131313.c.
- Gambar 55: People Talking. Madaniaart.
- Gambar 56: Hand Drawn Pen Line. BAE Designs.

DIALOG SEBELAH KIRI

Dialog sebelah kiri menunjukkan komunikasi yang baik karena dalam komunikasi tersebut terdapat keseimbangan peran antara pemberi pesan dan penerima pesan, sehingga terjadi percakapan yang saling berkesinambungan.



Jika Bayu tidak bertanya lebih lanjut terkait kapan mereka akan bermain ke taman bersama, maka akan terjadi kesalahpahaman di antara Bayu dan Arum. Bisa saja si Bayu mengira bahwa mereka akan bermain ke taman saat itu juga. Tetapi karena Bayu bertanya kepada Arum, Bayu mendapatkan informasi bahwa mereka akan pergi ke taman pada pukul 4 sore bersama Citra dan Dharma.



Jadi, kalau kamu merasa ada informasi yang kurang jelas dari perbincangan dengan temanmu, maka tanyakanlah atau konfirmasi informasi tersebut kepada temanmu agar tidak terjadi kesalahpahaman.

DIALOG BAGIAN BAWAH



Dialog bagian bawah menunjukkan percakapan yang baik karena mereka mau saling bergantian untuk berbicara dan mendengarkan, sehingga diantara mereka tidak ada yang merasa diabaikan hanya karena salah satu dari mereka lebih senang bercerita tentang diri sendiri tanpa mau mendengarkan pendapat dari orang yang diajak berbicara.

Jawaban Lembar Kerja 3

Menurut DeVito (2011), dibentuk pedoman dalam pengungkapan diri yang diperlukan dalam memutuskan hal apa saja yang bisa dikatakan kepada orang lain serta bagaimana cara mengungkapkannya.

Menurut kalian, hal apa saja yang boleh diceritakan kepada semua orang?

- Opini atau pendapat pribadi
- Selera, minat, ketertarikan, dan hobi
- Ungkapan perasaan mengenai sesuatu
- Keadaan fisik, seperti capek atau lelah

Menurut kalian, hal apa saja yang tidak boleh diceritakan kepada semua orang?

- Riwayat atau status keluarga
- Tempat tinggal
- Hal-hal yang intim atau personal (pribadi)
- Hal-hal negatif, seperti celaan, hinaan, dsb.
- Rahasia orang lain atau pribadi

Jawaban Tes Pemahaman Bahasa Cinta

