



LAMPIRAN

LAMPIRAN A

SURAT IZIN PENELITIAN

021/Unika/FP/R-QSR/1/07

FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendaan Duwur Semarang 50234
Telp. (024) 8441555, 8505003 (hunting) Faks (024) 8415429 - 8445265
e-mail: unika@unika.ac.id http://www.unika.ac.id

Unika
SOEGIJAPRANATA

Nomor : 0196/D/73/FP/MI/2019 Semarang, 06 November 2019
Lamp.
Hal : Permohonan Ijin

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMK Palebon Semarang
Jl. Palebon Raya No. 30
Semarang

Dengan hormat,


Kami mohon bantuan Bapak/Ibu, untuk berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa kami berikut ini :

| Nama | NIM |
|------------------|------------|
| Saiya Ningsih | 16.E1.0202 |
| Leony Vena C.V | 16.E1.0204 |
| Devi Hapsari A. | 16.E1.0222 |
| Inacio R. | 16.E1.0233 |
| Emdizya Putri R. | 16.E1.0236 |

untuk mengadakan kegiatan Pelatihan Komunikasi Interpersonal pada tanggal 18 dan 25 November 2019 di SMK Palebon Semarang dalam rangka tugas mata kuliah : Praktek Perancangan Pelatihan, di bawah bimbingan dosen pengampu Widawati Hapsari, S.Psi, M.Si

Demikian atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Hormat kami,
Ka. Progd. Sarjana Psikologi,


Dr. Sidiyanti, M.Si
NPK/000001-1-1992-105

021/Unika/FP/R-QSR/1/07

FAKULTAS PSIKOLOGI
 Jl. Pawiyatan Luhur IV/1 Bendan Duwur Semarang 50234
 Telp. (024) 8441555, 8505003 (hunting) Fax. (024) 8415429 - 8445265
 e-mail: unika@unika.ac.id http://www.unika.ac.id



Nomor : 0211/B.7.3/FP/I/2020
 Lamp. : -
 Hal : **Permohonan Ijin**

Semarang, 22 Januari 2020

Kepada Yth.
 Kepala Sekolah SMK Palebon
 Jl. Palebon Raya No. 30
 Semarang

Dengan hormat,

Kami mohon bantuan Bapak/Ibu, untuk berkenan memberikan ijin kepada mahasiswa kami berikut ini :

| | |
|------------------------------|-------------------|
| Nama | NIM |
| Devi Hapsari Annabeth | 16.E1.0222 |

untuk mengadakan kegiatan Follow-up pelatihan Komunikasi Interpersonal di SMK Palebon Semarang pada tgl 28 Januari dan 04 & 11 Februari 2020 dalam rangka persiapan penyusunan : Skripsi, di bawah bimbingan dosen pengampu **Dr. Kristiana Haryanti, M.Si**

Demikian atas bantuan serta kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.


Hormat kami,
 Ka. Progdi. Sarjana Psikologi,

Dr. Suparmi, M.Si
 NPP:058.1.1992.105

File by D/srt observasi

LAMPIRAN B

SURAT BUKTI PENELITIAN



YAYASAN PENDIDIKAN WIYATA TAMA SEMARANG
SMK PALEBON SEMARANG
 Kompetensi Keahlian : Multimedia – Adm. Perkantoran – Akuntansi – Pemasaran
 NISS : 344036303004 NIS : 400120 NDS : 43033003 NPSN : 20331928
 Jln. Palebon Raya No. 30 Telp. (024) 6712870 – Fax. (024) 6712870 Semarang – 50199
 E-mail : smk.palebon@yahoo.com Website : smkpalebonsemarang.sch.id

SURAT KETERANGAN
 Nomor :256/K/VIII/ 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMK Palebon Semarang menerangkan bahwa :

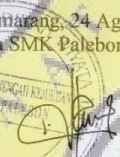
- Nama : Devi Hapsari Annabeth
- NIM : 16.E1.0222
- Jurusan/ Fakultas : Psikologi / Psikologi
- Alamat : Jl. Bukit Kemuning VII No. 501 Sendangmulyo Semarang

Mahasiswa tersebut diatas telah melaksanakan penelitian di SMK Palebon Semarang Pada tanggal 18 November 2019 - 11 Februari 2020 dalam rangka menyusun Skripsi dengan judul :

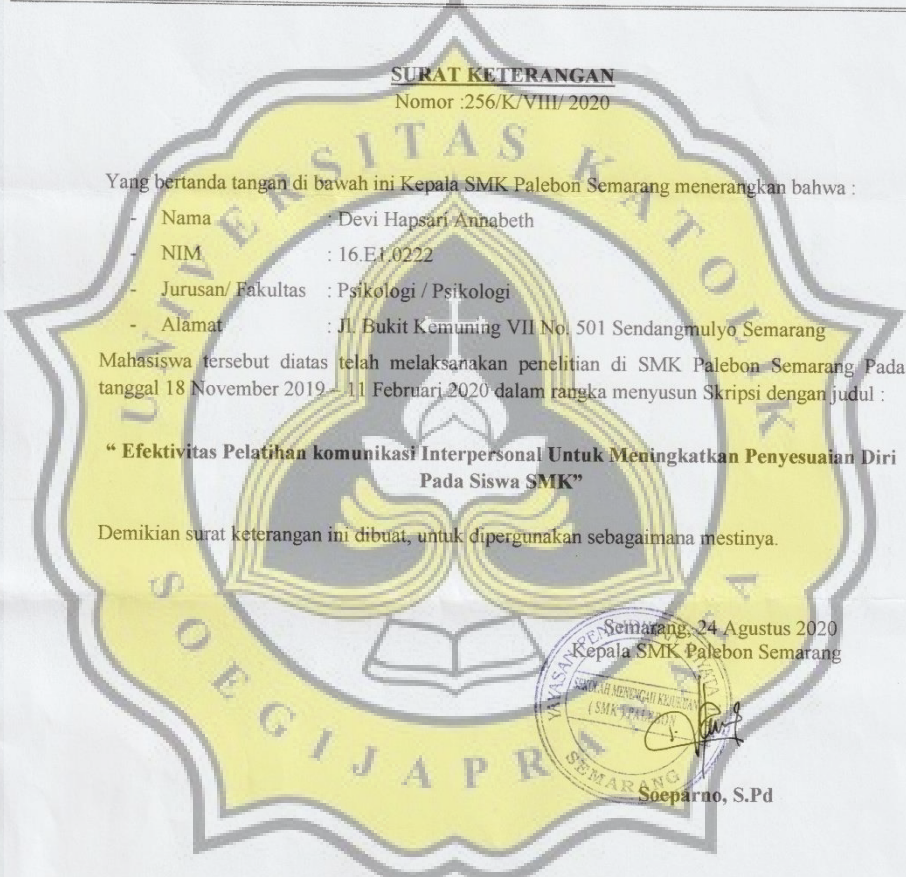
“ Efektivitas Pelatihan komunikasi Interpersonal Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Pada Siswa SMK”

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 24 Agustus 2020
 Kepala SMK Palebon Semarang



Soeparno, S.Pd



LAMPIRAN C

SKALA PENYESUAIAN DIRI

Identitas Diri
 Nama Lengkap :
 Jenis kelamin : P / L
 Umur :

Petunjuk pengisian

- Bacalah dengan teliti setiap pernyataan yang ada di dalam tabel. Kemudian berikan jawaban Anda pada setiap kolom disebelah kanan yang telah disediakan sesuai dengan apa yang Anda rasakan saat itu
- Berikan tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban yang menurut Anda paling sesuai. Pilihan jawaban yang telah disediakan adalah :
 - STS : Bila Anda merasa **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut
 - TS : Bila Anda merasa **Tidak Setuju** dengan pernyataan tersebut
 - N : Bila Anda merasa **Netral** dengan pernyataan tersebut
 - S : Bila Anda merasa **Setuju** dengan pernyataan tersebut
 - SS : Bila Anda merasa **Sangat Setuju** dengan pernyataan tersebut
- Jika Anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda sama dengan (=) pada tanda silang (X), lalu pilih jawaban yang menurut Anda sesuai
 Contoh :

| Pernyataan | STS | TS | N | S | SS |
|-------------------------|-----|----|---|---|----|
| Saya selalu bersemangat | | ✕ | | X | |

- Bila sudah selesai mengerjakan periksalah kembali agar tidak ada jawaban yang kosong. Semua jawaban dan identitas saudara akan dijaga kerahasiaannya.
- Terimakasih atas bantuan dan kerjasamanya

| No. | Pernyataan | STS | TS | N | S | SS |
|-----|--|-----|----|---|---|----|
| 1. | Berpikir dengan matang sebelum bertindak | | | | | |
| 2. | Ketika mengalami kegagalan saya tetap bangkit lagi | | | | | |
| 3. | Walaupun banyak tugas yang diberikan, saya mampu mengerjakannya | | | | | |
| 4. | Ketika terkena masalah yang berat saya menangis | | | | | |
| 5. | Ketika teman meminta bantuan saya menghindarinya | | | | | |
| 6. | Saat melakukan sesuatu saya lupa memikirkan konsekuensinya | | | | | |
| 7. | Saya merasa gagal jika terkena suatu masalah | | | | | |
| 8. | Ketika dibandingkan dengan orang lain saya merasa minder | | | | | |
| 9. | Jika ada teman yang sedang memiliki masalah saya meninggalkannya | | | | | |
| 10. | Saya hanya diam saja ketika teman bertengkar | | | | | |
| 11. | Saya memiliki cita-cita yang jelas | | | | | |
| 12. | Jika ada masalah saya berusaha tetap tenang | | | | | |
| 13. | Saat sedang marah, saya mengambil nafas panjang | | | | | |
| 14. | Teman sekelas saya sudah seperti keluarga | | | | | |
| 15. | Walaupun merasa berat saya optimis meraih cita-cita | | | | | |
| 16. | Saya berpikir positif ketika sedang terkena masalah | | | | | |
| 17. | Ketika berkonflik dengan teman, saya mampu menyelesaikannya | | | | | |
| 18. | Saya menghormati teman yang berbeda budaya | | | | | |
| 19. | Peristiwa yang terjadi menjadikan saya lebih kuat | | | | | |
| 20. | Ketika terkena masalah saya bingung | | | | | |
| 21. | Saya merasa canggung berinteraksi dengan orang baru | | | | | |
| 22. | Saya bingung dengan kekurangan diri sendiri | | | | | |
| 23. | Saya berdoa ketika merasa sedih | | | | | |
| 24. | Setiap manusia tidak ada yang sempurna | | | | | |
| 25. | Kelebihan yang saya miliki berbeda dengan orang lain | | | | | |

LAMPIRAN D

DATA UJI COBA SKALA PENYESUAIAN DIRI

| N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | TOTAL |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 96 |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 2 | 5 | 5 | 4 | 91 |
| 3 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 108 |
| 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 2 | 4 | 5 | 5 | 3 | 108 |
| 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 111 |
| 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 98 |
| 7 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 111 |
| 8 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 84 |
| 9 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 87 |
| 10 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 92 |
| 11 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 92 |
| 12 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 91 |
| 13 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 92 |
| 14 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 89 |
| 15 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 89 |
| 16 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 85 |
| 17 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 85 |
| 18 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 85 |
| 19 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 108 |
| 20 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 108 |
| 21 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 109 |
| 22 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 109 |
| 23 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 109 |
| 24 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 108 |
| 25 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 108 |
| 26 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 109 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 27 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 106 |
| 28 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 108 |
| 29 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 109 |
| 30 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 108 |
| 31 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 108 |
| 32 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 108 |
| 33 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 105 |
| 34 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 105 |
| 35 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 104 |
| 36 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 102 |
| 37 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 105 |
| 38 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 87 |
| 39 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 105 |
| 40 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 103 |
| 41 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 105 |
| 42 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 105 |
| 43 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 105 |
| 44 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 108 |
| 45 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 105 |
| 46 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 108 |
| 47 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 1 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 102 |
| 48 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 1 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 105 |
| 49 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 2 | 4 | 5 | 5 | 107 |
| 50 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 108 |
| 51 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 103 |
| 52 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 103 |
| 53 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 102 |
| 54 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 5 | 3 | 107 |
| 55 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 104 |
| 56 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 107 |
| 57 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 108 |
| 58 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 109 |
| 59 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 94 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----|
| 60 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 92 | |
| 61 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 84 | |
| 62 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 89 | |
| 63 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 89 | |
| 64 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 97 |
| 65 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 109 |
| 66 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 109 |
| 67 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 109 |
| 68 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 92 |
| 69 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 92 |
| 70 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 91 |
| 71 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 92 |
| 72 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 86 |
| 73 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 92 |
| 74 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 92 |
| 75 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 92 |
| 76 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 92 |
| 77 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 92 |
| 78 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 92 |
| 79 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 92 |
| 80 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 92 |
| 81 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 92 |
| 82 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 106 |
| 83 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 106 |
| 84 | 5 | 4 | 5 | 1 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 105 |
| 85 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 101 |
| 86 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 98 |
| 87 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 92 |
| 88 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 96 |
| 89 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 108 |
| 90 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 109 |
| 91 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 96 |
| 92 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 89 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|-----|----|
| 93 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 89 | | |
| 94 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 108 | | |
| 95 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 92 | | |
| 96 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 95 | | |
| 97 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 96 | | |
| 98 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 1 | 5 | 5 | 5 | 97 | | |
| 99 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 5 | 81 | | |
| 100 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 94 | |
| 101 | 5 | 4 | 4 | 1 | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 98 | |
| 102 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 94 | |
| 103 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 86 | |
| 104 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 100 | |
| 105 | 5 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 98 | |
| 106 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 1 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 93 | |
| 107 | 3 | 3 | 2 | 2 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 90 | |
| 108 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 94 | |
| 109 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 4 | 94 | |
| 110 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 98 |
| 111 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 103 | | |
| 112 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 96 | | |
| 113 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 95 | | |
| 114 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 103 | | |
| 115 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 101 | | |
| 116 | 3 | 3 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 98 | | |
| 117 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 97 | | |
| 118 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 95 | |
| 119 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 5 | 4 | 109 | |
| 120 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 103 | | |
| 121 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 1 | 5 | 2 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 103 | | |
| 122 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 1 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 101 | | |
| 123 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 89 | | |
| 124 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 4 | 99 | | |
| 125 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 5 | 5 | 90 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 126 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 100 |
| 127 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 5 | 5 | 88 |
| 128 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 105 |
| 129 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 97 |
| 130 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 97 |
| 131 | 5 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 97 |
| 132 | 4 | 5 | 4 | 1 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 2 | 5 | 4 | 92 |
| 133 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 2 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 92 |
| 134 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 100 |
| 135 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 96 |
| 136 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 4 | 92 |
| 137 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 86 |
| 138 | 5 | 4 | 3 | 1 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 103 |
| 139 | 5 | 4 | 3 | 1 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 101 |
| 140 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 102 |
| 141 | 4 | 5 | 5 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 97 |
| 142 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 5 | 5 | 90 |
| 143 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 1 | 1 | 2 | 5 | 5 | 5 | 95 |
| 144 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 94 |
| 145 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 1 | 1 | 2 | 5 | 5 | 5 | 92 |
| 146 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 1 | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 100 |
| 147 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 4 | 87 |
| 148 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 103 |
| 149 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 103 |
| 150 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 81 |
| 151 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 99 |

LAMPIRAN E

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

SKALA PENYESUAIAN DIRI

PUTARAN I

Uji Reliabilitas

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| ,761 | ,788 | 25 |

Uji Validitas

| Item-Total Statistics | | | | | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | |
| PD1 | 93,92 | 53,940 | ,517 | ,546 | ,743 |
| PD2 | 94,00 | 52,627 | ,619 | ,617 | ,736 |
| PD3 | 94,62 | 57,597 | ,169 | ,301 | ,760 |
| PD4 | 95,41 | 60,844 | -,151 | ,637 | ,788 |
| PD5 | 93,96 | 51,265 | ,629 | ,683 | ,732 |
| PD6 | 94,52 | 52,505 | ,445 | ,411 | ,743 |
| PD7 | 94,90 | 58,263 | ,045 | ,356 | ,768 |
| PD8 | 95,15 | 56,285 | ,083 | ,551 | ,777 |
| PD9 | 94,01 | 55,720 | ,299 | ,472 | ,754 |
| PD10 | 94,23 | 52,219 | ,547 | ,539 | ,737 |
| PD11 | 94,44 | 54,474 | ,318 | ,449 | ,752 |
| PD12 | 94,05 | 52,671 | ,588 | ,605 | ,737 |
| PD13 | 94,39 | 56,066 | ,272 | ,521 | ,755 |
| PD14 | 94,32 | 56,872 | ,167 | ,480 | ,761 |
| PD15 | 93,93 | 52,761 | ,644 | ,668 | ,736 |
| PD16 | 94,09 | 53,306 | ,561 | ,574 | ,740 |
| PD17 | 94,56 | 56,502 | ,285 | ,353 | ,755 |
| PD18 | 93,91 | 56,791 | ,272 | ,489 | ,755 |
| PD19 | 94,35 | 53,603 | ,471 | ,521 | ,743 |

| | | | | | |
|------|-------|--------|-------|------|------|
| PD20 | 95,19 | 54,823 | ,237 | ,629 | ,759 |
| PD21 | 95,13 | 52,062 | ,459 | ,679 | ,742 |
| PD22 | 95,48 | 58,065 | ,079 | ,503 | ,765 |
| PD23 | 94,03 | 55,226 | ,373 | ,524 | ,750 |
| PD24 | 93,74 | 55,073 | ,501 | ,604 | ,746 |
| PD25 | 94,42 | 64,326 | -,459 | ,581 | ,793 |



PUTARAN 2

Uji Reliabilitas

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on | |
|---------------------|------------------------------|------------|
| | Standardized Items | N of Items |
| ,844 | ,850 | 20 |

Uji Validitas

| | Item-Total Statistics | | | | |
|------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--|
| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item- Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| PD1 | 77,46 | 52,357 | ,557 | ,503 | ,832 |
| PD2 | 77,54 | 50,890 | ,676 | ,604 | ,826 |
| PD3 | 78,17 | 56,112 | ,195 | ,244 | ,845 |
| PD5 | 77,50 | 49,452 | ,687 | ,659 | ,824 |
| PD6 | 78,06 | 51,416 | ,436 | ,393 | ,837 |
| PD9 | 77,56 | 54,075 | ,339 | ,439 | ,840 |
| PD10 | 77,77 | 51,216 | ,530 | ,475 | ,832 |
| PD11 | 77,98 | 53,206 | ,321 | ,434 | ,842 |
| PD12 | 77,59 | 51,244 | ,611 | ,550 | ,829 |
| PD13 | 77,93 | 54,596 | ,295 | ,488 | ,842 |
| PD14 | 77,86 | 55,294 | ,196 | ,374 | ,847 |
| PD15 | 77,47 | 51,637 | ,636 | ,638 | ,829 |
| PD16 | 77,63 | 51,835 | ,589 | ,528 | ,830 |
| PD17 | 78,10 | 55,103 | ,303 | ,333 | ,841 |
| PD18 | 77,45 | 55,409 | ,288 | ,433 | ,842 |
| PD19 | 77,89 | 52,455 | ,465 | ,491 | ,835 |
| PD20 | 78,74 | 53,929 | ,214 | ,367 | ,850 |
| PD21 | 78,68 | 50,967 | ,451 | ,492 | ,836 |
| PD23 | 77,57 | 54,340 | ,338 | ,371 | ,840 |
| PD24 | 77,28 | 53,698 | ,521 | ,562 | ,835 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 15 | Ketepatan jadwal pelatihan | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Efektifitas waktu pelatihan | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Variasi kegiatan pelatihan sehingga tidak membosankan | | | | | | | | | | | | | |

USUL DAN SARAN

LAMPIRAN G

HASIL UJI VALIDITAS ISI MODUL PELATIHAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL

| Penilai | Konsep Dasar | | | Sesi I <i>"This is me"</i> | | | Sesi II <i>"Open and Equal"</i> | | | Sesi III <i>"I Understand"</i> | | |
|---------|--|--------|---------------------|----------------------------|------------------|-----------------|---------------------------------|------------------|-----------------|--------------------------------|------------------|-----------------|
| | Kesesuaian teori | Tujuan | Klasifikasi trainer | Tujuan | Intruksi praktis | Agenda kegiatan | Tujuan | Intruksi praktis | Agenda kegiatan | Tujuan | Intruksi praktis | Agenda kegiatan |
| Patrick | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| Abi | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 |
| Monik | 4 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Ake | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 3 |
| | 4 | 4,25 | 3,75 | 4,25 | 4,75 | 4,25 | 4,25 | 4,25 | 4 | 4,25 | 4,5 | 3,75 |
| | Rerata konsep dasar | | 4,00 | Rerata Sesi 1 | | 4,42 | Rerata Sesi 2 | | 4,17 | Rerata Sesi 3 | | 4,17 |
| | Rerata Modul Komunikasi Interpersonal <i>"Speak Yourself"</i> | | | | | | | | | | | 4,19 |

LAMPIRAN H

DATA KASAR PENELITIAN

Data Pretest

| N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | Total |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| PA | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 81 |
| OS | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 78 |
| DA | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 71 |
| LF | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 2 | 3 | 5 | 72 |
| AR | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 72 |
| YO | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 79 |
| DS | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 69 |
| CM | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 66 |
| MT | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 83 |
| RW | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 79 |
| YN | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 86 |
| YA | 5 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 85 |
| IK | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 2 | 1 | 4 | 5 | 70 |
| YUS | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 80 |
| AM | 5 | 5 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 2 | 4 | 4 | 85 |
| WA | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 2 | 1 | 86 |

Data Posttest

| N | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | Total |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| PA | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 83 |
| OS | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 82 |
| DA | 5 | 5 | 3 | 5 | 1 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 78 |
| LF | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 76 |
| AR | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 77 |
| YO | 5 | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 82 |
| DS | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 74 |
| CM | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 74 |
| MT | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 85 |
| RW | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 88 |
| YN | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 82 |
| YA | 4 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 82 |
| IK | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 5 | 5 | 80 |
| YUS | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 80 |
| AM | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 1 | 4 | 5 | 85 |
| WA | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 89 |

LAMPIRAN I

HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN

Wilcoxon Signed Ranks Test

| | | Ranks | | |
|------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| POST - PRE | Negative Ranks | 2 ^a | 5,50 | 11,00 |
| | Positive Ranks | 12 ^b | 7,83 | 94,00 |
| | Ties | 2 ^c | | |
| | Total | 16 | | |

a. POST < PRE

b. POST > PRE

c. POST = PRE

Test Statistics^a

| POST - PRE | |
|------------------------|---------------------|
| Z | -2,612 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,009 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Wilcoxon Signed Ranks Test PERASPEK PENYESUAIAN DIRI

| | | Ranks | | |
|-------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| POSTpersepsi – PREpersepsi | Negative Ranks | 1 ^a | 2,50 | 2,50 |
| | Positive Ranks | 8 ^b | 5,31 | 42,50 |
| | Ties | 7 ^c | | |
| | Total | 16 | | |
| POSTstress - PREstress | Negative Ranks | 6 ^d | 4,67 | 28,00 |
| | Positive Ranks | 6 ^e | 8,33 | 50,00 |
| | Ties | 4 ^f | | |
| | Total | 16 | | |
| POSTgambaran – PREgambaran | Negative Ranks | 0 ^g | ,00 | ,00 |
| | Positive Ranks | 6 ^h | 3,50 | 21,00 |
| | Ties | 10 ⁱ | | |
| | Total | 16 | | |
| POSTemosi - PREemosi | Negative Ranks | 4 ^j | 7,50 | 30,00 |
| | Positive Ranks | 10 ^k | 7,50 | 75,00 |
| | Ties | 2 ^l | | |
| | Total | 16 | | |
| POSThubungan – PREhubungan | Negative Ranks | 5 ^m | 4,50 | 22,50 |
| | Positive Ranks | 8 ⁿ | 8,56 | 68,50 |
| | Ties | 3 ^o | | |
| | Total | 16 | | |

a. POSTpersepsi < PREpersepsi

b. POSTpersepsi > PREpersepsi

c. POSTpersepsi = PREpersepsi

d. POSTstress < PREstress

e. POSTstress > PREstress

f. POSTstress = PREstress

g. POSTgambaran < PREgambaran

h. POSTgambaran > PREgambaran

i. POSTgambaran = PREgambaran

j. POSTemosi < PREemosi

k. POSTemosi > PREemosi

l. POSTemosi = PREemosi

m. POSThubungan < PREhubungan

n. POSThubungan > PREhubungan

| Test Statistics ^a | | | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| | POSTpersepsi i - PREpersepsi | POSTstress - PREstress | POSTgambaran n - PREgambaran | POSTemosi - PREemosi | POSThubungan n - PREhubungan |
| Z | -2,412 ^b | -,882 ^b | -2,232 ^b | -1,447 ^b | -1,653 ^b |
| Asymp. Sig. (2- tailed) | ,016 | ,378 | ,026 | ,148 | ,098 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.



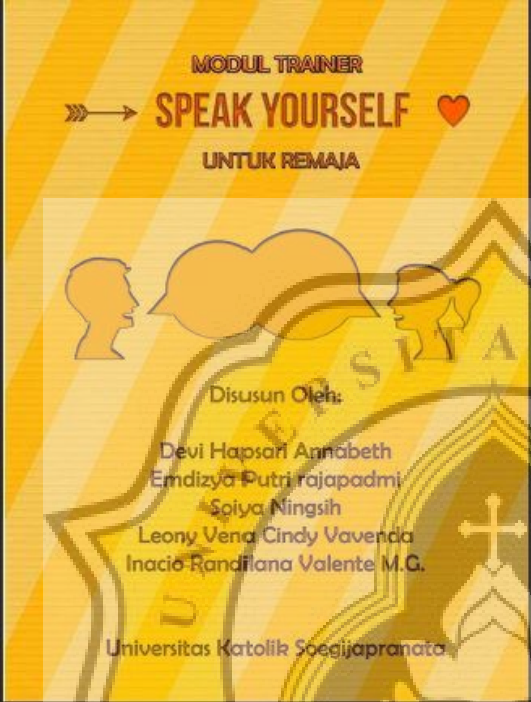
LAMPIRAN J

HASIL EVALUASI AKHIR PELATIHAN

| Evaluasi Reaksi Pelatihan | | SKOR SUBJEK | | | | | | | | | | | | | | | | | RATA-RATA |
|---------------------------------------|--|-------------|---|---|---|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|------|-------------|
| No | PERNYATAAN | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 16 | 17 | 18 | 19 | | |
| A. ISI PELATIHAN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7,56 |
| 1 | Kejelasan materi | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 9 | 7 | 3 | 9 | 8 | 8 | 8 | 10 | 7 | 3 | 7 | 7,25 | |
| 2 | Kemudahan materi untuk dipahami | 7 | 6 | 8 | 7 | 9 | 8 | 8 | 6 | 9 | 8 | 8 | 8 | 10 | 6 | 3 | 7 | 7,38 | |
| 3 | Manfaat materi pelatihan | 8 | 7 | 9 | 7 | 8 | 10 | 7 | 5 | 9 | 8 | 9 | 9 | 10 | 7 | 6 | 10 | 8,06 | |
| 4 | Aplikasi materi pelatihan untuk dilakukan | 6 | 6 | 9 | 7 | 9 | 9 | 8 | 4 | 8 | 8 | 9 | 8 | 10 | 6 | 5 | 9 | 7,56 | |
| B. FASILITAS / SRANA PRASARANA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7,36 |
| 5 | Kebersihan ruangan | 5 | 6 | 9 | 7 | 9 | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 | 8 | 8 | 10 | 6 | 6 | 7 | 7,63 | |
| 6 | Kualitas LCD | 5 | 5 | 9 | 7 | 9 | 9 | 7 | 4 | 9 | 8 | 8 | 8 | 10 | 7 | 6 | 8 | 7,44 | |
| 7 | Pendingin / penyejuk ruangan | 5 | 9 | 7 | 7 | 9 | 9 | 8 | 4 | 9 | 8 | 8 | 7 | 10 | 8 | 8 | 8 | 7,75 | |
| 8 | Kerapian tata letak ruangan | 4 | 8 | 8 | 7 | 9 | 9 | 7 | 5 | 8 | 8 | 8 | 7 | 10 | 5 | 8 | 3 | 7,13 | |
| 9 | Kualitas mic / sound | 5 | 5 | 8 | 7 | 9 | 9 | 9 | 3 | 7 | 8 | 7 | 7 | 10 | 5 | 8 | 3 | 6,88 | |
| C. FASILITATOR/PELATIH | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7,63 |
| 10 | Penguasaan pelatih terhadap materi yang diberikan | 6 | 7 | 7 | 7 | 9 | 8 | 7 | 3 | 9 | 8 | 9 | 8 | 10 | 7 | 8 | 8 | 7,56 | |
| 11 | Kemampuan pelatih dalam menyampaikan materi pelatihan | 6 | 7 | 8 | 7 | 10 | 8 | 8 | 3 | 9 | 8 | 9 | 8 | 10 | 7 | 8 | 7 | 7,69 | |
| 12 | Kemampuan pelatih dalam melibatkan peserta dalam pelatihan | 6 | 6 | 9 | 7 | 9 | 9 | 9 | 3 | 9 | 8 | 8 | 8 | 10 | 8 | 8 | 9 | 7,88 | |
| 13 | Kemampuan pelatih dalam menjawab pertanyaan selama pelatihan | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 3 | 9 | 8 | 9 | 8 | 10 | 7 | 9 | 8 | 7,75 | |
| 14 | Kemampuan pelatih dalam mengelola kelas | 7 | 8 | 7 | 7 | 9 | 8 | 8 | 3 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 7 | 5 | 5 | 7,25 | |
| D. PELAKSANAAN PELATIHAN | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7,96 |
| 15 | Ketepatan jadwal pelatihan | 9 | 8 | 7 | 7 | 9 | 9 | 8 | 7 | 9 | 8 | 9 | 8 | 10 | 8 | 6 | 6 | 8,00 | |
| 16 | Efektifitas waktu pelatihan | 8 | 9 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 9 | 8 | 9 | 8 | 10 | 8 | 6 | 9 | 8,00 | |
| 17 | Variasi kegiatan pelatihan sehingga tidak membosankan | 6 | 6 | 8 | 7 | 9 | 10 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 10 | 6 | 6 | 7 | 7,88 | |
| RATA-RATA KESELURUHAN | | | | | | | | | | | | | | | | | 7,60 | | |

LAMPIRAN K

MODUL PELATIHAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL



MODUL TRAINER
SPEAK YOURSELF ♥
UNTUK REMAJA

Disusun Oleh:
Devi Hapsari Annabeth
Emdizya Putri Rajapadmi
Spiya Ningsih
Leony Vena Cindy Vavenda
Inacio Randiana Valente M.G.

Universitas Katolik Soegijapranata

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------------------|----|
| Konsep Dasar | 1 |
| Tujuan | 9 |
| Manfaat | 9 |
| Klasifikasi Trainer | 9 |
| Tahapan Program Show Yourself | |
| Sesi I : This is Me | 10 |
| Sesi II : Open and Equal | 18 |
| Sesi III : I Understand | 22 |
| Daftar Pustaka | 29 |

1. Konsep Dasar

Komunikasi interpersonal menurut DeVito (1997) tindakan yang dilakukan dua orang yang saling mengirim dan menerima pesan yang terjadi pada konteks tertentu, mempunyai suatu pengaruh tertentu, dan kesempatan untuk melakukan umpan balik.

Komunikasi interpersonal adalah proses penyampaian dan penerimaan pesan antara pengirim dengan penerima pesan baik secara langsung tanpa melalui media ataupun tidak langsung dengan penggunaan media tertentu (Aw, 2011).

Robbins and Judge (dalam Lianasari dan Purwanto, 2016) mengatakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan salah satu metode yang dapat digunakan oleh anggota suatu kelompok untuk bertukar makna dengan orang

lain melalui komunikasi lisan, tulis, dan non-verbal.

Sedangkan menurut Hartley (dalam Susilawati, 2016), komunikasi interpersonal adalah suatu proses individu bertukar informasi perasaan dan makna melalui pesan verbal dan non-verbal.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran informasi secara verbal dan non-verbal antara pengirim dan penerima pesan yang disampaikan secara langsung maupun tidak langsung.

Fungsi komunikasi interpersonal menurut Aw (2011):

- Membangun dan menjaga hubungan antar manusia,
- Menyampaikan informasi,
- Mengubah sikap dan perilaku,

- d. Pemecahan permasalahan hubungan antar manusia,
- e. Membuat citra diri menjadi lebih baik,
- f. Jalan menuju kesuksesan

Aspek komunikasi interpersonal

Aspek komunikasi interpersonal yang diungkapkan oleh Devito (1997) sebagai berikut:

a. Keterbukaan

Komunikasi interpersonal yang efektif harus terbuka dengan orang yang diajak berinteraksi. Namun bukan berarti harus dengan segera membuka semua riwayat hidupnya. Membuka diri bisa juga berarti mengungkapkan informasi yang biasanya disembunyikan asalkan tidak melanggar kepatutan. Keterbukaan mengacu pada kesediaan komunikator bereaksi secara jujur. Jika yang diajak bicara hanya diam dan

tidak kritis akan membuat orang yang mengajak bicara merasa diacuhkan

Menerima saran dari orang lain juga termasuk salah satu sikap keterbukaan. Dengan keterbukaan maka komunikasi interpersonal akan berlangsung secara adil, transparan, dua arah, dan semua pihak yang terlibat dalam komunikasi dapat menerimanya.

b. Empati

Berempati adalah merasakan sesuatu seperti orang yang sedang mengalaminya, seperti berada di kapal yang sama dan merasakan perasaan yang sama.

Langkah pertama untuk menjadi komunikator yang berempati adalah menahani godaan untuk mengkritik, mengevaluasi, dan menafsirkan karena akan menghambat pemahaman.

Kedua, semakin mengenal seseorang, kita menjadi tahu keinginan, pengalaman, ketakutan, dan sebagainya sehingga kita seharusnya memahami sudut pandang orang lain. Jika merasa kesulitan, maka bertanya dan doronglah orang itu untuk berbicara.

Empati bisa dikomunikasikan secara nonverbal misalnya dengan memperlihatkan ekspresi wajah dan gerak-gerik yang sesuai, konsentrasi berpusat pada kontak mata dan kedekatan fisik, serta sentuhan dan belaian yang sepiantasnya

c. Sikap Mendukung

- Deskriptif, BUKAN Evaluatif
Jika komunikasi sebagai permintaan tentang suatu informasi atau uraian cerita mengenai suatu peristiwa, maka seseorang tidak akan merasa terancam dan harus membela diri. Komunikasi yang mengandung penilaian (evaluatif) akan membuat orang lain melakukan pertahanan diri dan tidak mendukung jalannya komunikasi
- Spontanitas
Sikap mendukung yang baik dalam berkomunikasi adalah dengan bereaksi secara terus terang dan terbuka bukan yang mempunyai rencana tersenbunyi
- Provisionalisme
Yang artinya terbuka mendengar pandangan yang berlawanan dan bersedia merubah sikap jika keadaan mengharuskannya.

d. Sikap Positif

Komunikasi interpersonal akan terjalin jika seseorang memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri. Selain itu perasaan positif untuk situasi berkomunikasi sangat penting untuk interaksi secara efektif. Bila seseorang tidak menikmati interaksi dan tidak bereaksi dalam berkomunikasi maka komunikasi akan segera terputus. Tidak menaruh curiga secara berlebihan, komitmen menjalin kerja sama, dan memberikan pujian merupakan contoh sikap positif

e. Kesetaraan (*equality*)

Komunikasi interpersonal akan lebih efektif bila suasananya setara, yang artinya harus ada pengakuan diam-diam bahwa kedua belah pihak menghargai, berguna, dan mempunyai sesuatu yang penting untuk disumbangkan. Dalam hubungan interpersonal yang ditandai oleh kesetaraan dapat dilihat seperti memahami perbedaan daripada kesempatan untuk menjatuhkan orang lain. Kesetaraan berarti kita menerima pihak lain

2. Tujuan Training

Melatih dan meningkatkan kemampuan peserta dalam berkomunikasi secara interpersonal berdasarkan aspek keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan.

3. Manfaat Program *Speak Yourself*

Meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal peserta pelatihan "*Speak Yourself*".

4. Klasifikasi Trainer

Program *Speak Yourself* diberikan oleh kelompok mahasiswa Unika Soegijapranata jurusan Psikologi.

Sesi I : THIS IS ME

• Tujuan

- Peserta mengetahui Program *Speak Yourself* serta tujuannya, yaitu membantu peserta mengoptimalkan kemampuan diri dalam berkomunikasi secara interpersonal
- Peserta mengisi lembar *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal sebelum Program *Utarkan Dirimu* diberikan
- Melatih keterbukaan diri pada peserta dalam berkomunikasi

• Waktu

+ 80 menit

• Media dan Alat

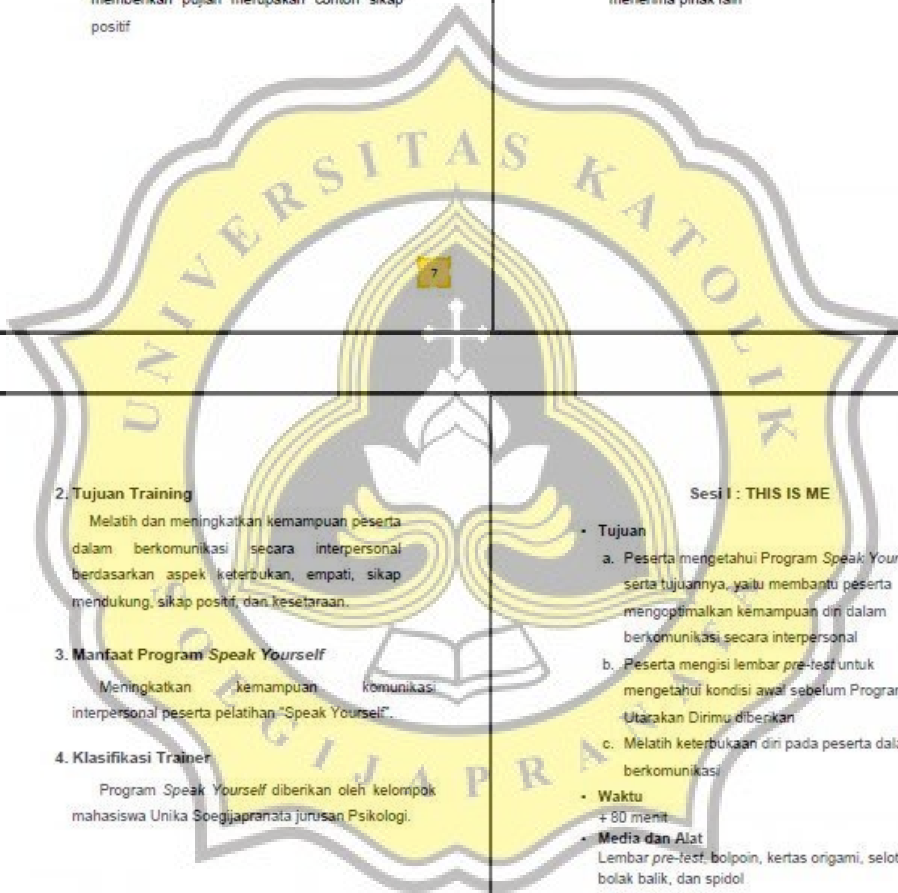
Lembar *pre-test*, bolpoin, kertas origami, selotip bolak balik, dan spidol

• Metode

Menulis, Interaktif

• Materi hubungan

interpersonal Communicating



- Agenda Kegiatan

| No. | Waktu | Durasi | Kegiatan | Metode | Bahan |
|-----|-------------|----------|--|------------|----------------------------------|
| 1. | 12.45-12.50 | 5 menit | Pembukaan, <i>Building raport</i> , dan penjelasan Program <i>Speak Yourself</i> | Interaktif | - |
| 2. | 12.50-13.10 | 20 menit | Pengisian lembar <i>pre-test</i> | Menulis | Lembar <i>pre-test</i> , bolpoin |
| 3. | 13.10-13.15 | 5 menit | <i>Ice breaking</i> joget | Interaktif | LCD, Laptop |
| 4. | 13.15-13.25 | 10 menit | Permainan: Jembatan Pengakuan | Interaktif | - |

| | | | | | |
|----|-------------|----------|--|------------|---|
| 5. | 13.25-13.30 | 5 menit | Pembagian kelompok dengan permainan "Satukan Diri", | Interaktif | - |
| 6. | 13.30-13.35 | 5 menit | Memberikan instruksi dan contoh untuk tugas dalam kelompok | Interaktif | - |
| 7. | 13.35-13.55 | 20 menit | Anggota kelompok saling bercerita tentang dirinya yang | interaktif | - |

11

12

| | | | | | |
|----|-------------|----------|--|------------|---|
| 8. | 13.55-14.05 | 10 menit | Perform setiap kelompok menyanyikan lagu yang telah dibuat | Interaktif | - |
|----|-------------|----------|--|------------|---|

Instruksi

A. Pembukaan dan *Building raport* dan Penjelasan Program *Speak Yourself*

Trainer menyapa peserta, dan dilanjut dengan perkenalan. Trainer menjelaskan mengenai Program *Speak Yourself* dan memberikan kesempatan untuk tanya jawab terkait program.

"Sebelum kita memulai aktivitas yang menyenangkan, Saya akan menjelaskan mengenai kegiatan yang akan kita lakukan. Harapan kami dengan mengikuti kegiatan ini, teman-teman dapat mengetahui dan memahami pentingnya komunikasi."

Program Speak yourself ini terdiri dari dua pertemuan. Pertemuan Pertama yaitu hari ini, dan pertemuan kedua akan dilaksanakan minggu depan di hari yang sama. Setiap pertemuan akan

13

14

| | |
|--|--|
| <p>dilaksanakan dalam waktu kurang lebih selama 120 menit. Adakah yang ingin ditanyakan?"</p> <p>B. Pengisian Lembar Pre-Test Lembar pre-test dibagikan ke peserta, dan trainer menjelaskan pengisian alat ukur yang perlu diisi peserta.</p> <p>C. Ice breaking Posisi peserta diatur berbaris rapi dengan ruang yang cukup untuk masing-masing individu. Trainer akan berdiri di depan barisan peserta sebagai instructor, dan memimpin gerakan <i>ice breaking</i> berupa tarian "Chocolate Chooo Chooo".</p> <p>D. Permainan: Jembatan Pengakuan Peserta diminta untuk berdiri di dua sisi samping trainer. "Teman-teman, bagi yang merasa pernyataan yang akan saya ucapkan sesuai dengan kondisi, kenyataan, ataupun perasaan teman-teman, silahkan berpindah posisi. Bagi yang berada di</p> | <p>sisi kanan saya, silahkan menyeberang ke sisi kiri saya, begitupun sebaliknya. Namun apabila pernyataan yang saya ucapkan tidak sesuai, silahkan tetap pada posisi teman-teman. Apakah jelas? Ada yang ingin ditanyakan?" Dalam permainan Jembatan Pengakuan, akan diberikan maksimal 10 pernyataan.</p> <p>E. Pembagian kelompok dengan permainan "Satukan Din" dan pemberian instruksi serta contoh untuk tugas selanjutnya. Permainan satukan diri diberikan dengan beberapa kali instruksi hingga semua peserta pelatihan membaaur jadi satu. Setelah jumlah anggota untuk membentuk kelompok cukup maka beralih pada pemberian contoh dan instruksi untuk tugas selanjutnya. Para peserta pelatihan diminta untuk menceritakan tentang dirinya kepada anggota kelompoknya sebagai pengenalan dan pemberian julukan untuk setiap</p> |
| <p>peserta dan juga nama kelompok yang akan digunakan selama sesi pelatihan berlangsung. Pemberian julukan tidak mengandung SARA, body shaming, dan bullying. "Teman-teman silahkan masing-masing menceritakan tentang dirinya pada anggota kelompok. Setelah semua menceritakan tentang dirinya, silahkan buat julukan untuk masing-masing anggota yang tidak mengandung SARA, body shaming, dan bullying. Kemudian dari julukan-julukan itu buatlah lagu yang berdurasi kurang lebih 2 menit. Apakah jelas atau ada yang ingin ditanyakan?"</p> <p>F. Perform lagu yang telah dibuat setiap kelompok. Setiap kelompok akan bergantian menyanyikan lagu yang telah dibuat.</p> | <p>Sesi II : OPEN AND EQUAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tujuan <ol style="list-style-type: none"> a. Melatih aspek kesetaraan peserta pelatihan b. Memberikan materi mengenai komunikasi interpersonal dan kedua aspek yang telah diberikan c. Kesimpulan dan makna setiap sesi pada hari pertama. • Waktu + 40 menit • Media dan Alat Telur mainan, PPT, LCD • Metode Role play dan ceramah • Materi hubungan interpersonal Communicating (14.05-14.25) Understanding (14.25-14.45) |

| • Agenda Kegiatan | | | | | | Instruksi |
|-------------------|-------------|----------|--|-----------|---------------|--|
| No. | Waktu | Durasi | Kegiatan | Metode | Bahan | |
| 1. | 14.05-14.25 | 20 menit | Pemmainan Telur Ajaib | Role Play | Telur mainan | <p>A. Permainan Telur Ajaib</p> <p>Setiap kelompok masing-masing akan berperan menjadi Pengusaha, Dokter, Pemilik telur. Kelompok pengusaha dan Dokter masing-masing memiliki misi untuk mendapatkan telur karena akan digunakan untuk kepentingannya masing-masing. Pengusaha dan dokter harus bisa meyakinkan pemilik telur agar mau memberikan telur ajaibnya.</p> <p><i>* Teman-teman dalam permainan ini, masing-masing kelompok akan berperan menjadi Pengusaha, Dokter, dan Pemilik telur ajaib. Setiap peran memiliki misi untuk menggunakan telur untuk kepentingannya masing-masing. Silahkan yakinkan pemilik telur agar mau memberikan telur ajaibnya kepada kelompok pengusaha atau dokter. Apakah ada yang belum jelas*</i></p> |
| 2. | 14.25-14.40 | 15 menit | Materi komunikasi interpersonal serta aspek keterbukaan dan kesetaraan | Ceramah | LCD, PPT, | |
| 3. | 14.40-14.45 | 5 menit | Kesimpulan dan makna setiap sesi serta penutup | - | modul peserta | |

19

20

| | |
|---|--|
| <p>B. Materi komunikasi interpersonal dan aspek Keterbukaan serta kesetaraan.</p> <p>Pada sesi ini peserta akan diberikan materi teori mengenai komunikasi interpersonal dan dua aspek yang sudah diberikan pada sesi sebelumnya.</p> <p>C. Kesimpulan dan makna setiap sesi</p> <p>Pada sesi terakhir ini Trainer akan memberikan kesimpulan mengenai pelatihan yang sudah diberikan. Dan juga akan membahas makna dari permainan yang dilakukan terhadap kedua aspek yaitu keterbukaan dan kesetaraan. Setelah semua sesi selesai pelatihan diakhiri untuk hari pertama dan dilanjutkan pada minggu depan</p> | <p>Sesi III : I UNDERSTAND</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tujuan <ol style="list-style-type: none"> a. Melatih empati, sikap mendukung, dan sikap positif b. Memberikan simpulan dari pelatihan yang telah dilakukan c. Peserta mengisi lembar post-test untuk mengetahui kondisi akhir setelah program Speak Yourself diberikan • Waktu 120 menit • Media dan Alat LCD, laptop, PPT, kertas origami, kertas, bolpoin • Metode Ceramah dan presentasi gambar • Materi hubungan Interpersonal Managing Impression (12.45-14.00) Understanding (14.00-14.45) |
|---|--|

21

22

| • Agenda Kegiatan | | | | | |
|-------------------|-------------|----------|---|------------|---|
| No. | Waktu | durasi | Kegiatan | Metode | Bahan |
| 1. | 12.45-12.50 | 5 menit | Pembukaan, dan penjelasan Program Speak Yourself untuk minggu kedua | Interaktif | - |
| 2. | 12.50-13.00 | 10 menit | Ice Breaking joget Kewer-kewer | | LCD, speaker |
| 3. | 13.00-13.10 | 10 menit | Pembagian kelompok dengan menggunakan kertas origami | Interaktif | Kertas origami |
| 4. | 13.10-13.40 | 30 menit | Permainan menyusun gambar menjadi sebuah cerita | | Presentasi gambar PPT |
| 5. | 13.40-14.00 | 20 menit | Lingkaran dukungan dan sikap positif | | Menulis, interaktif Kertas, bolpoin |
| 6. | 14.00-14.20 | 20 menit | Materi kelima aspek komunikasi interpersonal dan kesimpulan serta makna sesi yang diberikan | | Ceramah PPT, modul peserta |
| 7. | 14.20-14.45 | 25 menit | Post-test dan penutupan | | Menulis, interaktif Lembar post-test |

23

24

| | |
|--|--|
| <p style="text-align: center;">Instruksi</p> <p>A. Pembukaan dan penjelasan pelatihan minggu kedua.</p> <p>Trainer menyapa peserta dan menjelaskan mengenai Program <i>Speak Yourself</i> untuk minggu kedua dan memberikan kesempatan untuk tanya jawab terkait program.</p> <p><i>"Sebelum kita menjalankan aktivitas yang menyenangkan, saya akan menjelaskan terlebih dahulu mengenai kegiatan yang akan kita lakukan. Harapan kami dengan mengikuti kegiatan ini, teman-teman dapat mengetahui tentang komunikasi interpersonal dengan lebih lengkap dan jelas. Sesi akan dilakukan selama 120 menit. Apakah ada yang ingin ditanyakan?"</i></p> | <p>b. Ice breaking joget Kewer-kewer Trainer akan memandu peserta untuk sama-sama berjoget kewer-kewer sebelum sesi dimulai.</p> <p>C. Pembagian kelompok dengan kertas origami Setiap peserta akan mengambil origami yang telah dibentuk dengan mata tertutup. Peserta akan mencari peserta lainnya yang mengambil origami dengan warna yang sama dan akan menjadi satu kelompok untuk sesi pelatihan selanjutnya</p> <p><i>"Teman-teman silahkan matanya ditutup dan salah satu tangan dimajukan ke depan. Ambil satu benda yang ada didalam kantong. Kemudian buka mata dan cari peserta lain yang mendapatkn origami dengan warna yang sama."</i></p> <p>D. Permainan menyusun gambar yang teracak menjadi suatu cerita yang mengandung unsur empati. Kelompok diminta mengurutkan dan</p> |
|--|--|

25

26

menceritakan alur cerita dari gambar yang telah diurutkan tersebut.

" Teman-teman untuk sesi ini dilayar LCD sudah ada bebapa gambar yang teracak. Silahkan diskusikan dengan teman sekelompok untuk menentukan urutan gambar yang benar dan ceritakan rangkaian gambar yang telah teman-teman susun"

E. Lingkaran dukungan dan sikap positif

Pada sesi ini peserta pelatihan diminta untuk duduk melikar. Kemudian peserta diminta menuliskan permasalahan yang mereka rasakan secara singkat pada sebuah kertas lalu dikumpulkan. Setelah semua sudah terkumpul, masing-masing perwakilan kelompok akan mengambil satu kertas tersebut. Setiap kelompok akan mendiskusikan cara memberikan dukungan untuk masalah yang didapatkan dan memberikan saran yang

membangun terhadap permasalahan yang dipilih. Kemudian masing-masing kelompok akan mempresentasikan hasil diskusinya

F. Materi kelima aspek komunikasi interpersonal dan kesimpulan pelatihan dari minggu pertama dan kedua. Dengan metode ceramah trainer akan memberikan kelima aspek komunikasi interpersonal dan makna dari permainan yang telah dilakukan selama dua minggu. Kemudian melanjutkan menulis dalam modul peserta sesuai dengan instruksi trainer

G. Sesi post-test

Sesi yang terakhir adalah post-test yang akan dilakukan peserta pelatihan untuk mengukur kemampuan komunikasi interpersonal siswa.

27

28

DAFTAR PUSTAKA

Aw, S. (2011). Komunikasi Interpersonal. Yogyakarta: Graha Ilmu

DeVito, J. (1997). Komunikasi antar manusia, edisi 5. Jakarta : Profesional Book

Lianasari, D & Purvanto, E. (2016). Model bimbingan kelompok dengan teknik brainstorming untuk meningkatkan komunikasi interpersonal siswa. Jurnal Bimbingan Konseling, 5(1)

Susilawati. (2016). Hubungan antara Komunikasi interpersonal dan asertivitas terhadap perilaku seks pranikah pada remaja(smk negeri 5 samarinda kalimantan timur). Psikoborneo, 4(4): 688-701

29

LAMPIRAN L

FOTO-FOTO KEGIATAN







7.11% PLAGIARISM
APPROXIMATELY

Report #11252248

BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Setiap tahap perkembangan yang dimulai dari dalam kandungan hingga masa tua memiliki tugas perkembangan masing-masing, akan saling terhubung dan mempengaruhi. Fase perkembangan yang paling sulit adalah masa remaja karena memiliki tugas perkembangan yang kompleks. Siswa SMK adalah seseorang yang sedang berada pada fase perkembangan remaja. Remaja sendiri berasal dari Bahasa Latin *adolescens* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescens* yang digunakan saat ini memiliki arti yang lebih luas meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Secara psikologis, usia remaja adalah masa dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa dan mencapai usia matang secara hukum menurut (Ardyan & Tobing, 2017). Selain itu, usia remaja juga dikenal dengan usia yang paling kritis dalam kehidupan individu atau seseorang karena merupakan peralihan dari masa kanak-kanak dan akan menentukan kematangan di usia dewasa. Remaja dituntut harus mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan dan pergaulan (Jannah, 2016). Remaja dikenal juga merupakan masa peralihan, yang berarti status individu tidaklah jelas dan akan terdapat beberapa keraguan akan peran seperti apa yang harus dilakukan. Pada masa perkembangan ini, remaja akan mengeksplorasi diri atau mencari jati