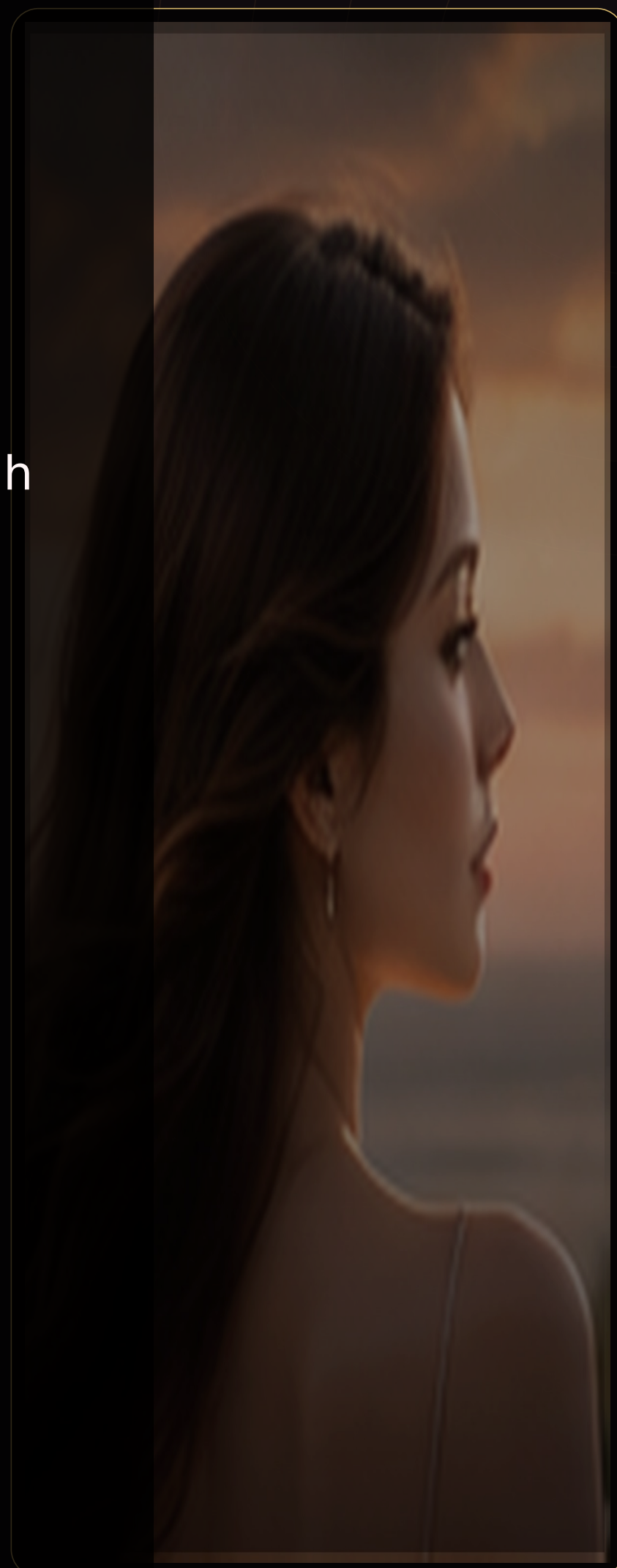


PREMIUM EDITION - ANDROID FIRST

KOMUNIKASI SIGMA

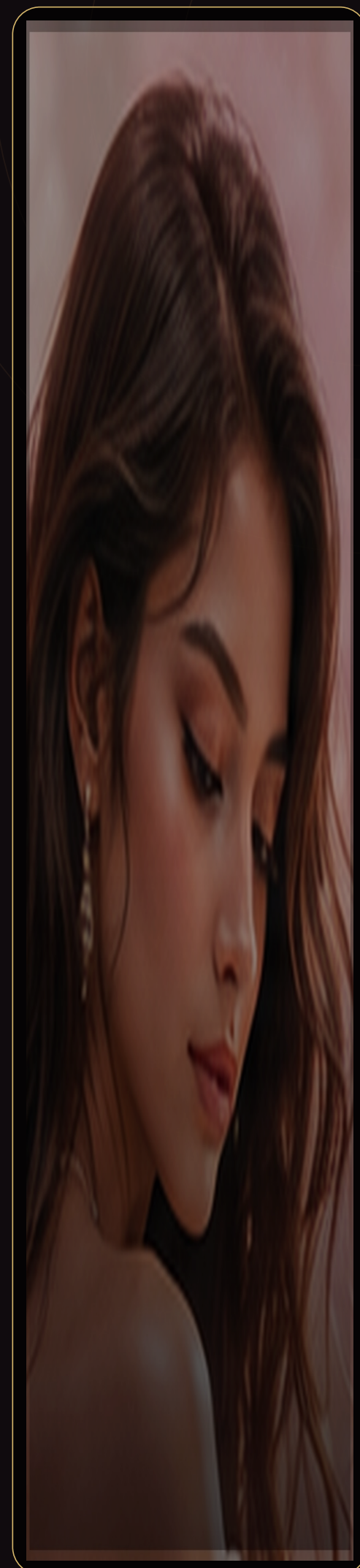
Teknik psikologi dan komunikasi efektif untuk wanita yang ingin lebih didengar, dihargai, dan diingat.

KESAN atau Terlupakan

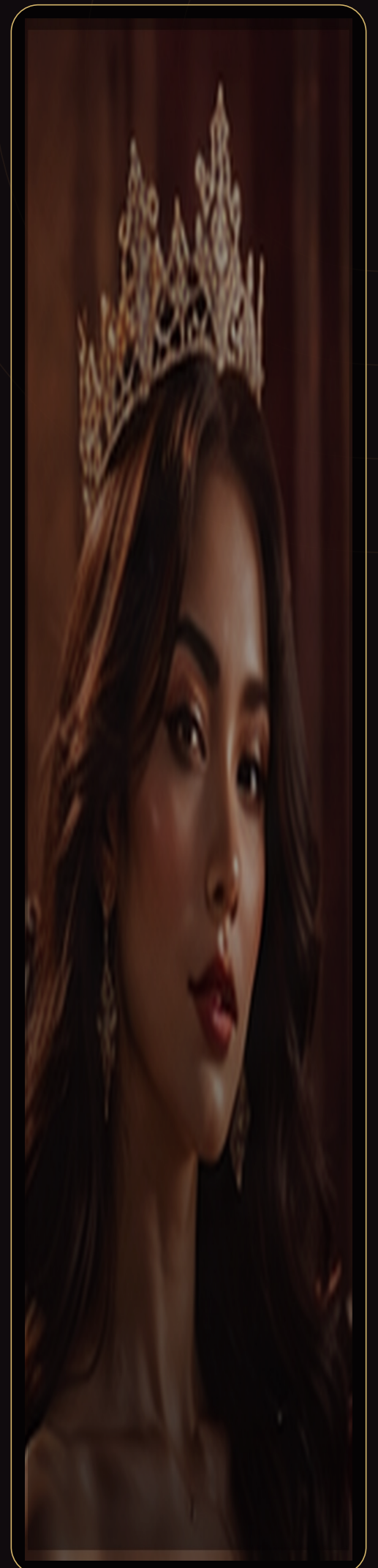


KENAPA KOMUNIKASI ITU PENTING BANGET?

Karena hampir semua hal dalam hidup butuh komunikasi, sis. Kalau lo pengen lebih SUKSES, lo butuh skill komunikasi yang solid. Skill ini juga bantu memperkuat pertemanan, percintaan, dan hubungan keluarga. Ujungnya, hidup lo bisa terasa lebih BAHAGIA.

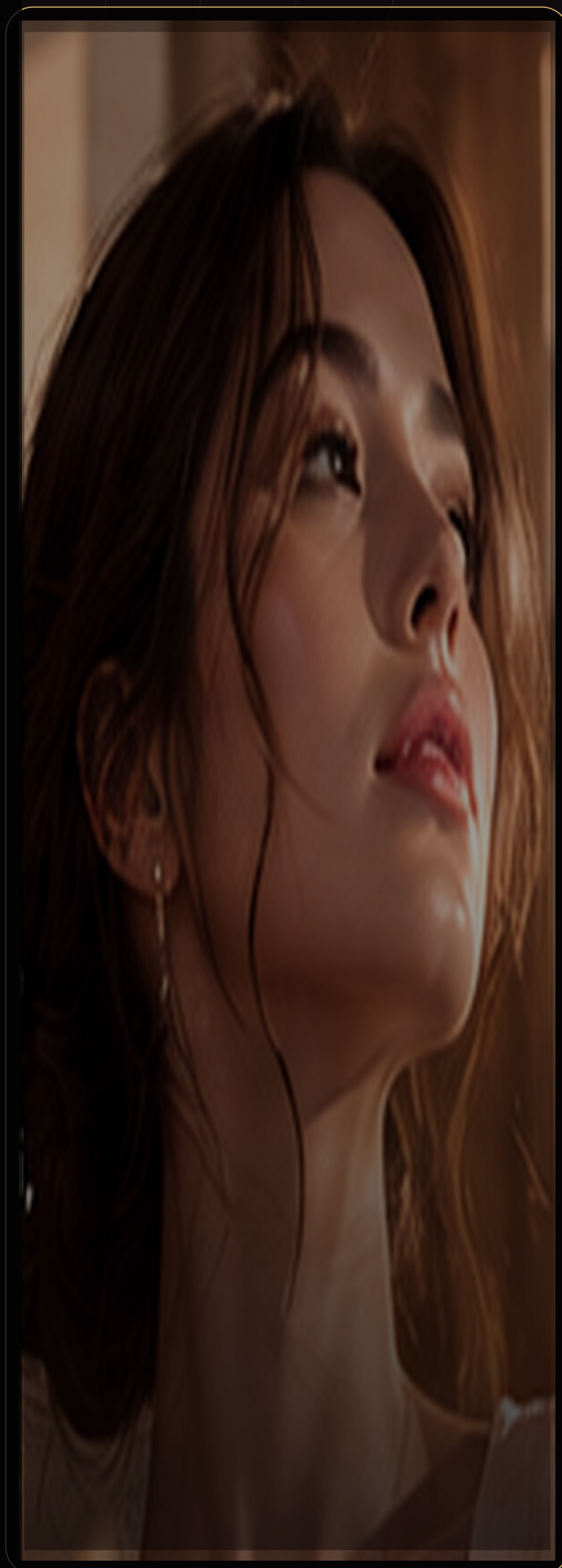


Nggak ada orang yang sejak lahir langsung jago komunikasi. Semua orang butuh proses: BELAJAR, latihan, lalu praktik langsung. Tenang, nggak ada kata terlambat buat mulai. SEKARANG adalah waktu terbaik buat lo, sis!



04

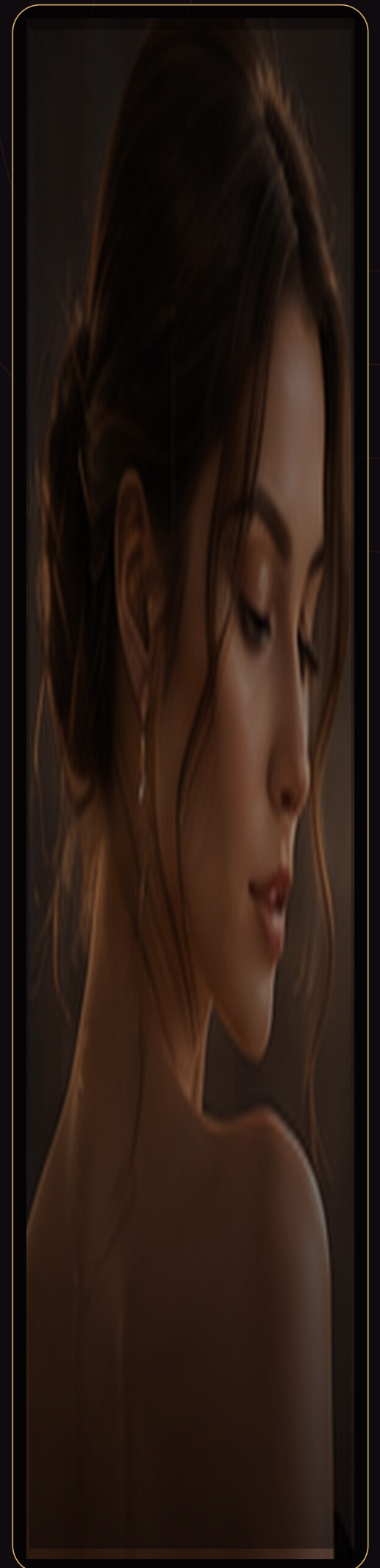
7 PRINSIP PENTING KOMUNIKASI



KESAN EDITION - MOBILE FIRST

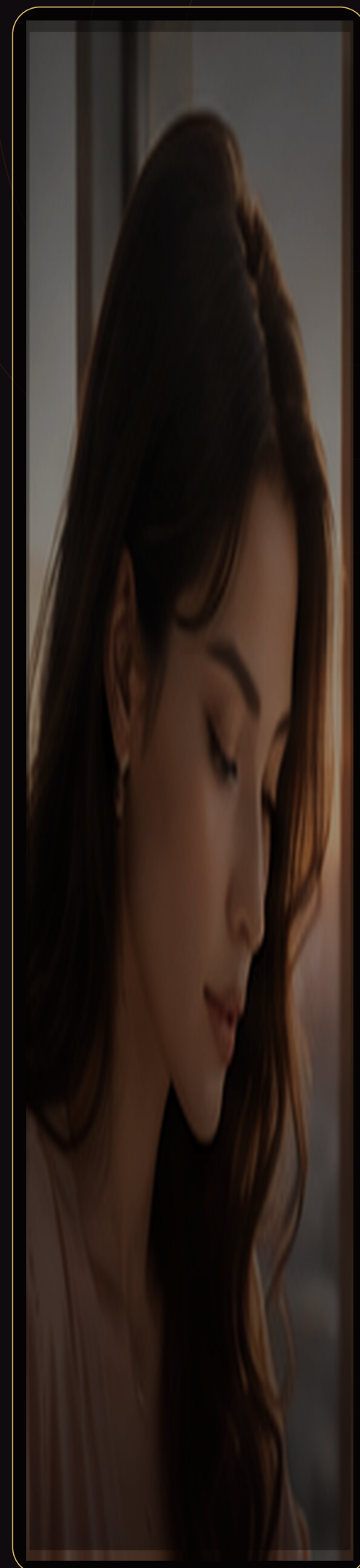
JELAS

Saat komunikasi, FOKUS KE SATU TOPIK atau satu tujuan dalam satu waktu supaya lebih gampang dipahami. Hindari menyampaikan terlalu banyak hal sekaligus karena pesan malah jadi kabur.



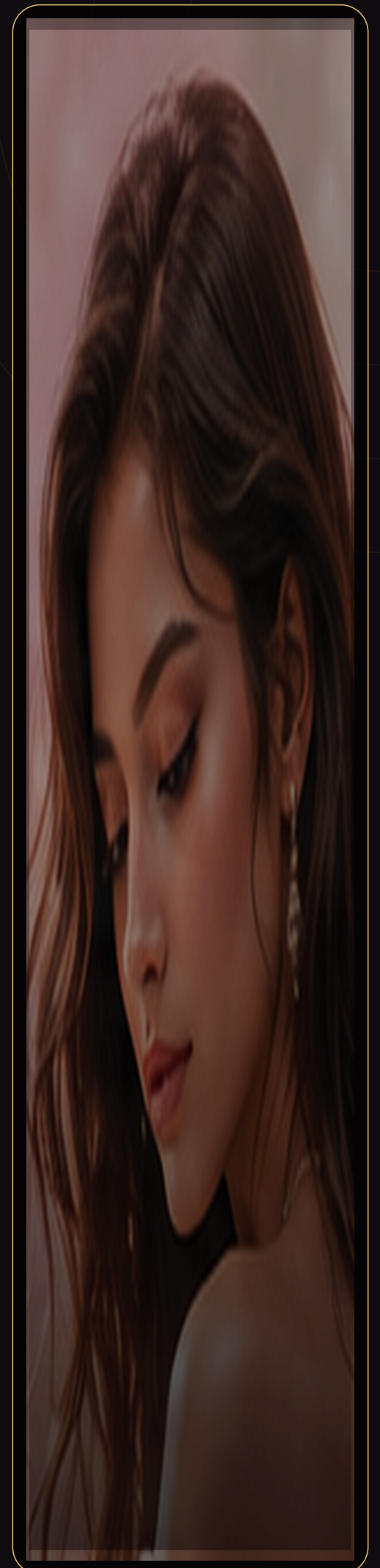
PEKA

Jangan cuma fokus ke diri lo sendiri.
PERTIMBANGKAN pendapat, situasi,
dan kebutuhan lawan bicara.
Penjelasan biasanya lebih
nyambung kalau lo mampu
melihatnya dari sudut pandang dia.



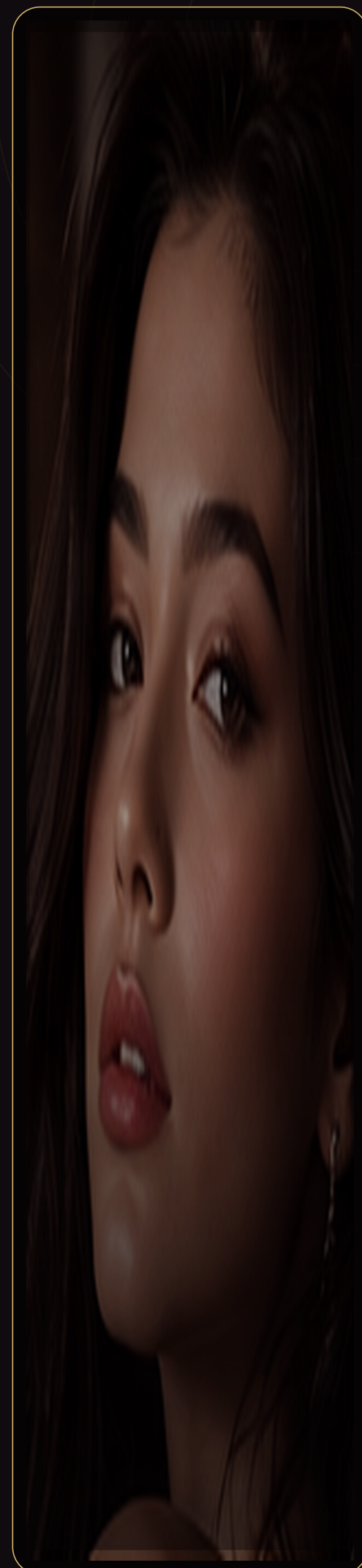
SPESIFIK

Jelaskan dengan SPESIFIK dan
DETAIL supaya lawan bicara
benar-benar paham. Cari
keterangan pendukung secukupnya
agar lo menguasai topik yang
sedang dibahas.



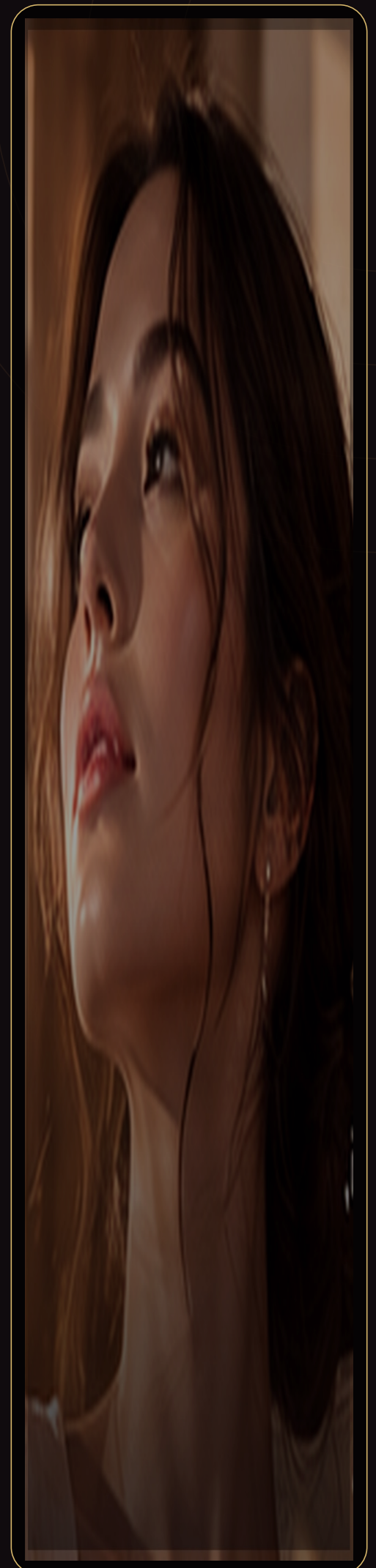
BENAR

Sampaikan pendapat berdasarkan FAKTA dan DATA yang akurat, bukan gosip yang belum jelas. Kalau lewat tulisan, pastikan kalimatnya rapi dan mudah dipahami.



RINGKAS

Biar nggak bertele-tele, sampaikan pesan lo dengan EFEKTIF. Pakai kalimat pendek yang memuat inti pesan, lalu beri penekanan pada bagian paling penting.



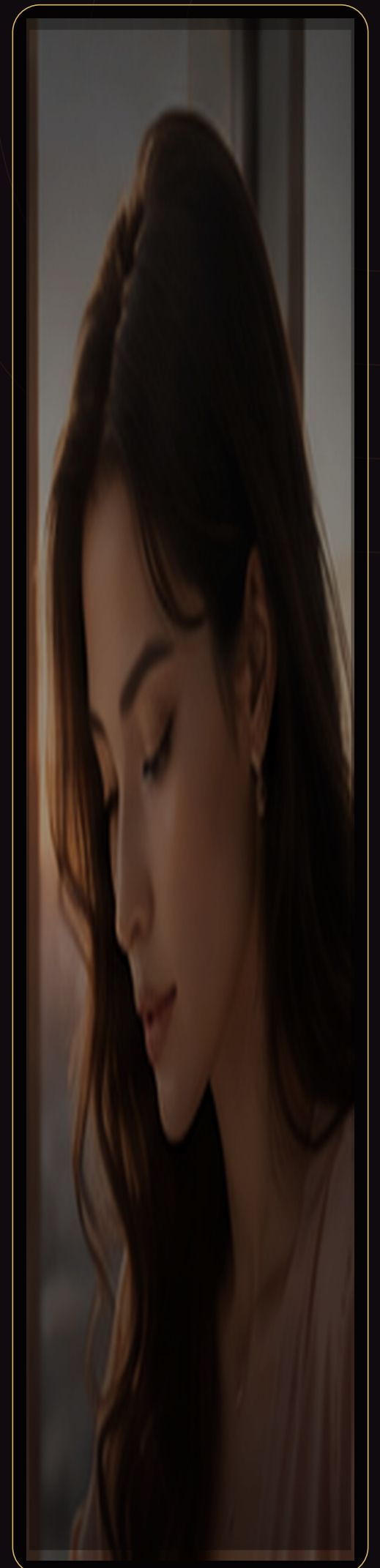
LENGKAP

Sampaikan secara runtut dan LENGKAP. Hindari penjelasan setengah-setengah yang bikin orang salah paham. Pastikan lo siap menjawab pertanyaan yang mungkin muncul.



RESPECT

Saat menyampaikan pendapat, usahakan tetap SOPAN meskipun emosi lagi naik. Tunjukkan bahwa lo tetap menghormati lawan bicara; RESPECT bikin komunikasi lebih sehat.



12

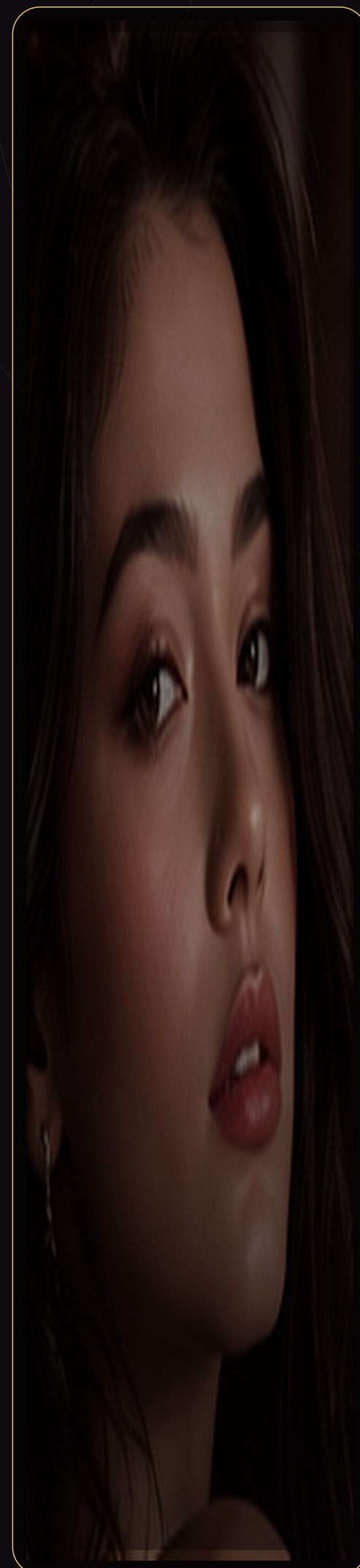
TINGKATKAN SKILL KOMUNIKASI LO DENGAN STRATEGI INI!



KESAN EDITION - MOBILE FIRST

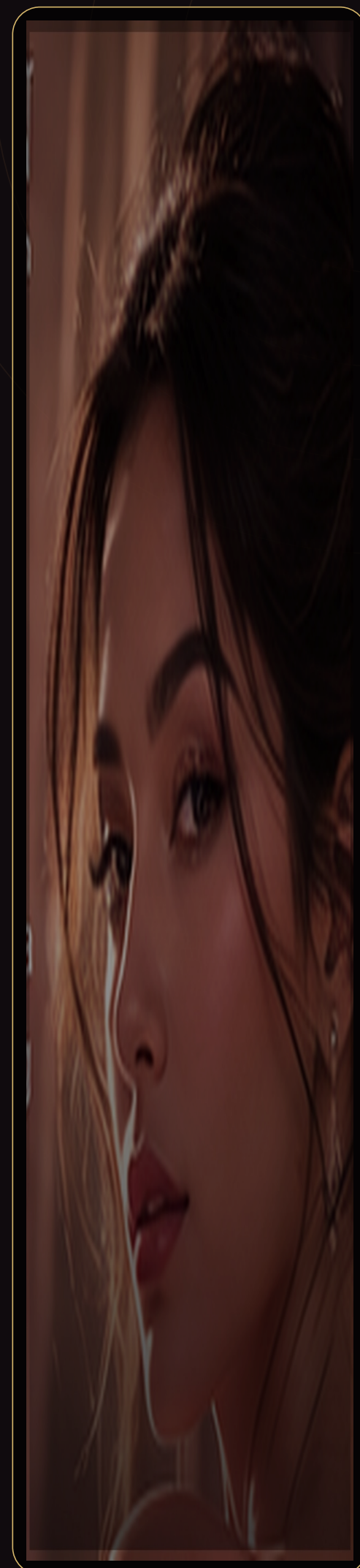
MULAI PRAKTIK SEDIKIT-SEDIKIT DULU

Yang penting, MULAI dulu. Coba ngobrol dengan orang di sekitar lo: tetangga, teman sekolah atau kampus, rekan kerja, bahkan orang yang lo temui di tempat umum.



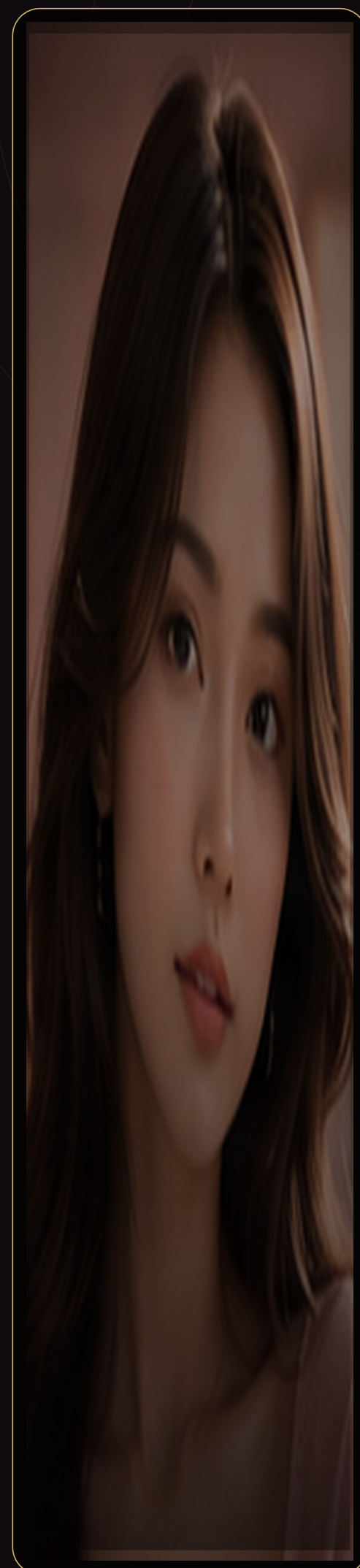
USAHAKAN NGOMONG DENGAN TERTATA

Nggak perlu buru-buru. Ngomong sedikit lebih lambat itu nggak masalah selama alurnya JELAS, runtut, dan gampang diikuti.



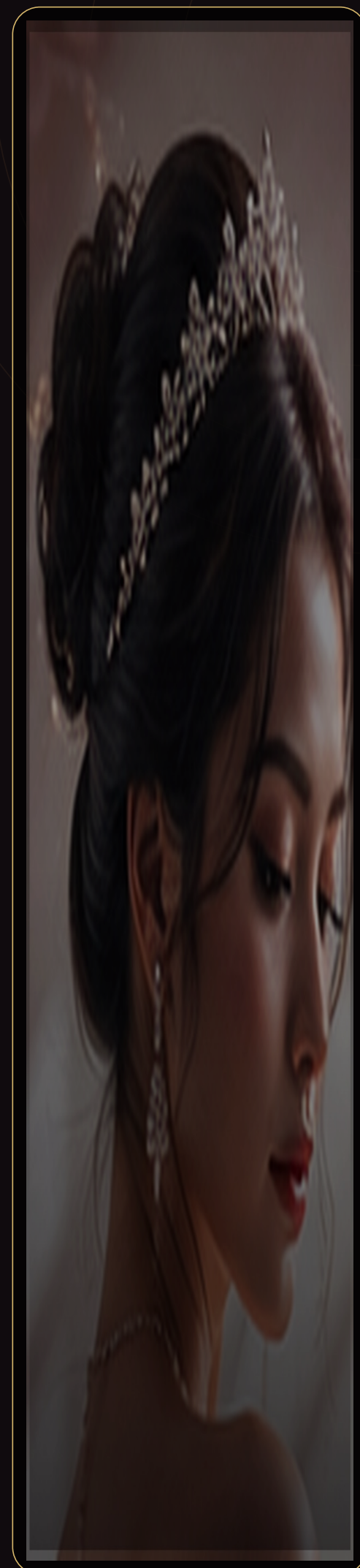
PERHATIKAN RESPONS LAWAN BICARA

Jangan ngomong terus. Kasih ruang buat orang lain bicara juga.
DENGGERIN dengan sabar dan hindari menyela sebelum dia selesai menjelaskan.



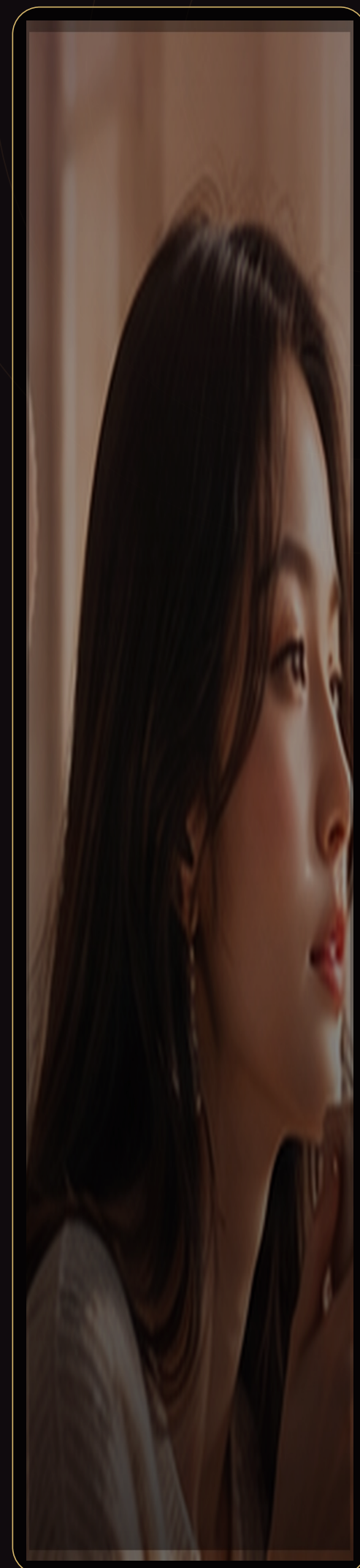
DENGARKAN UNTUK MEMAHAMI, BUKAN UNTUK MENJAWAB

Saat orang lain cerita, fokus dengerin dulu. Nggak perlu sibuk mikir jawaban berikutnya karena itu bisa jadi DISTRAKSI dan bikin lo kehilangan inti ceritanya.



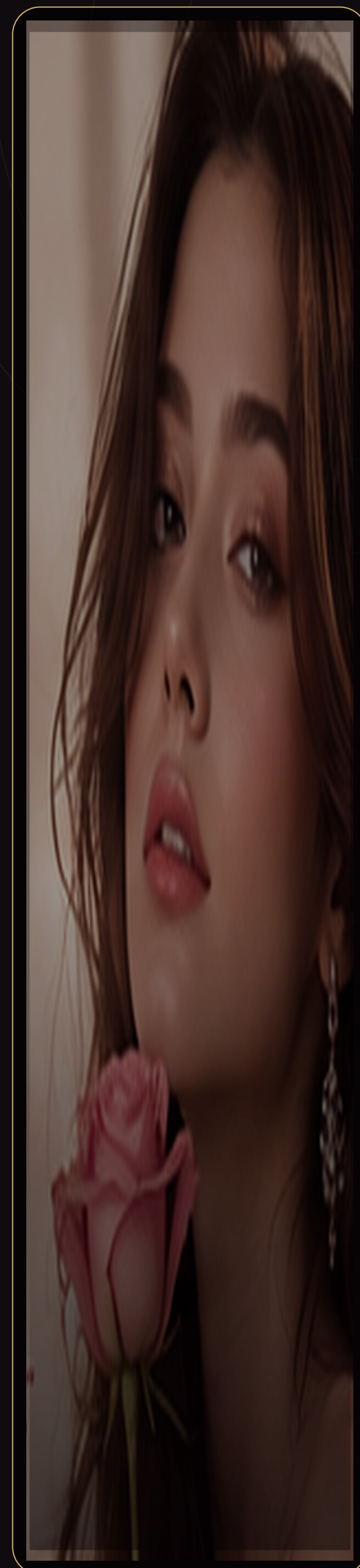
TANYA KE LAWAN BICARA, GIMANA KOMUNIKASI YANG NYAMAN BUAT DIA?

Cari tahu bentuk komunikasi yang paling nyaman buat dia: ketemu langsung, chat, atau video call? Termasuk batasan topik PRIBADI yang dia nyaman bahas.



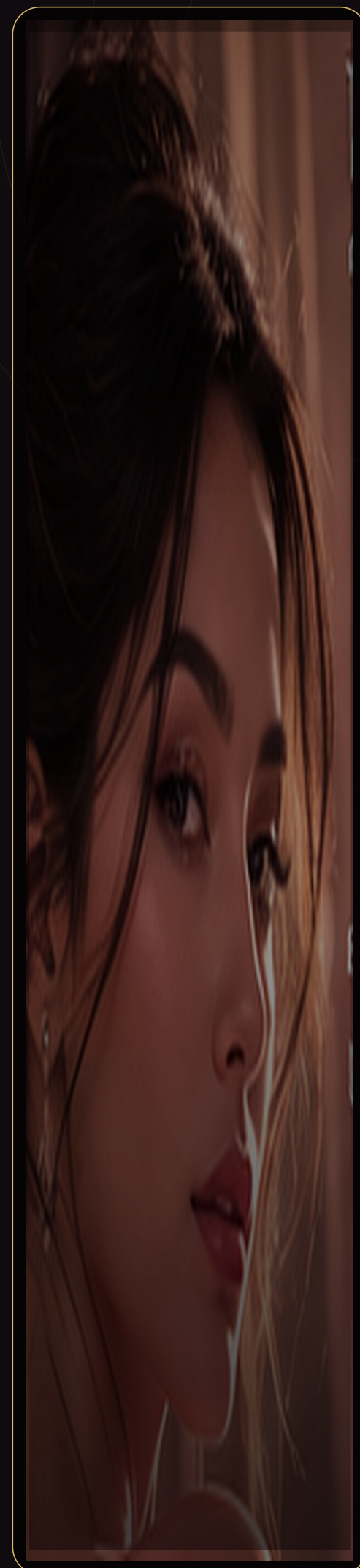
TUMBUHKAN RASA PERCAYA DIRI LO

Semakin sering lo berkomunikasi, semakin TERBIASA lo menghadapi berbagai karakter. Pengalaman ini pelan-pelan membangun rasa percaya diri.



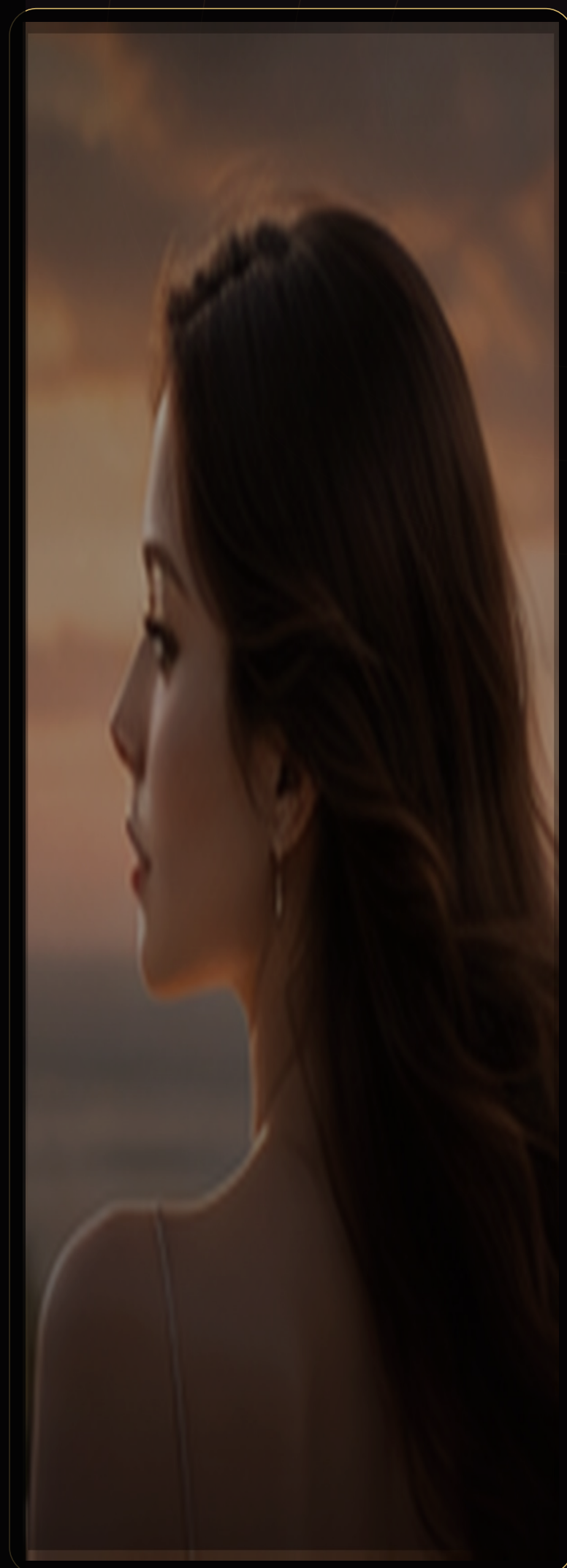
IKUT PELATIHAN PUBLIC SPEAKING

Pelatihan bisa bantu lo belajar dari orang yang lebih berpengalaman. Lo jadi lebih paham kekuatan, kelemahan, dan cara memperbaiki pola komunikasi lo.



20

KESALAHAN KOMUNIKASI YANG PERLU LO HINDARI



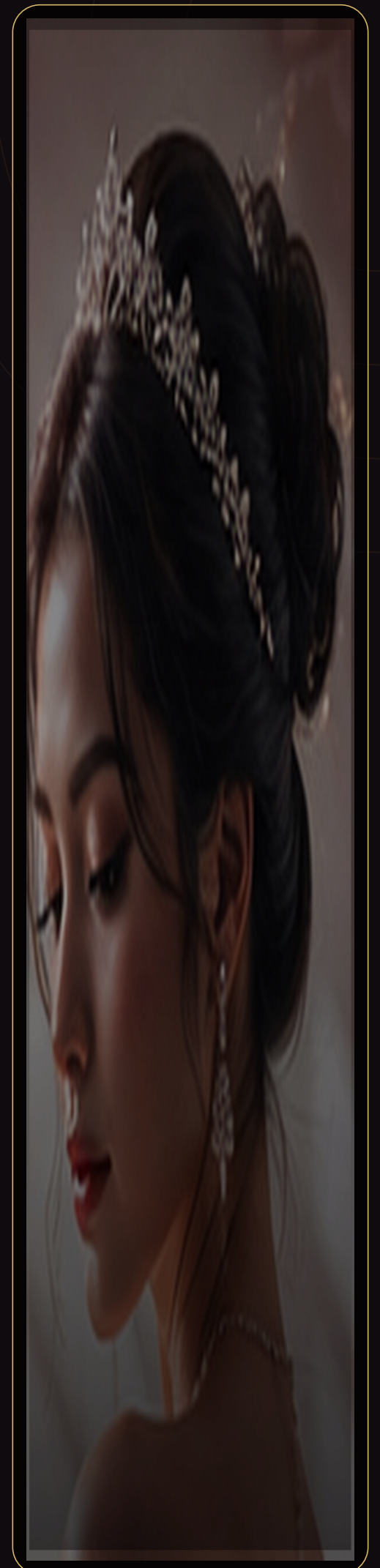
KESAN EDITION - MOBILE FIRST

MENYERANG SECARA LANGSUNG

Contoh: "Lo males banget!"

Alternatif: lebih baik ngomongin tindakan, hindari pakai kata sifat.

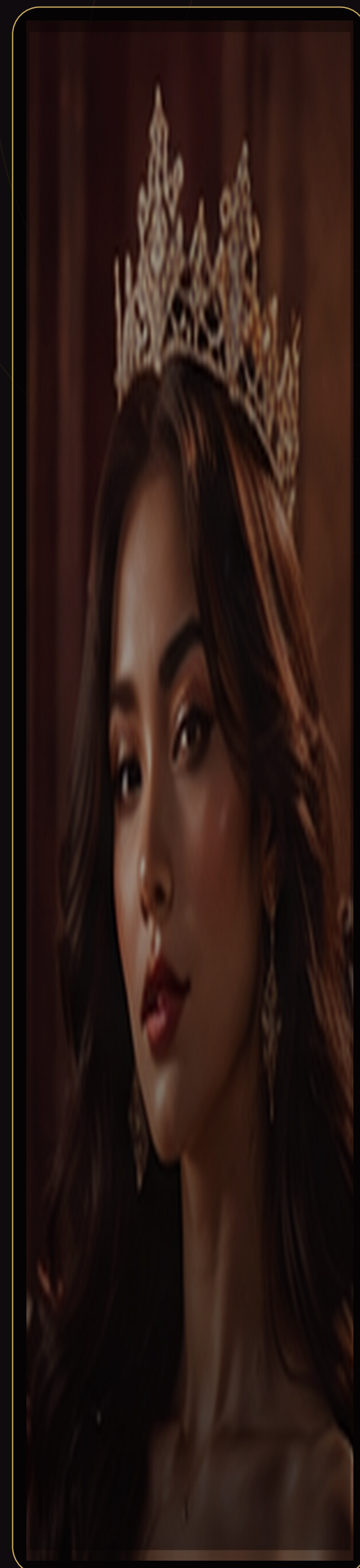
Contoh alternatif: "Lo udah nggak latihan olahraga selama 1 bulan ya."



MEREMEHKAN

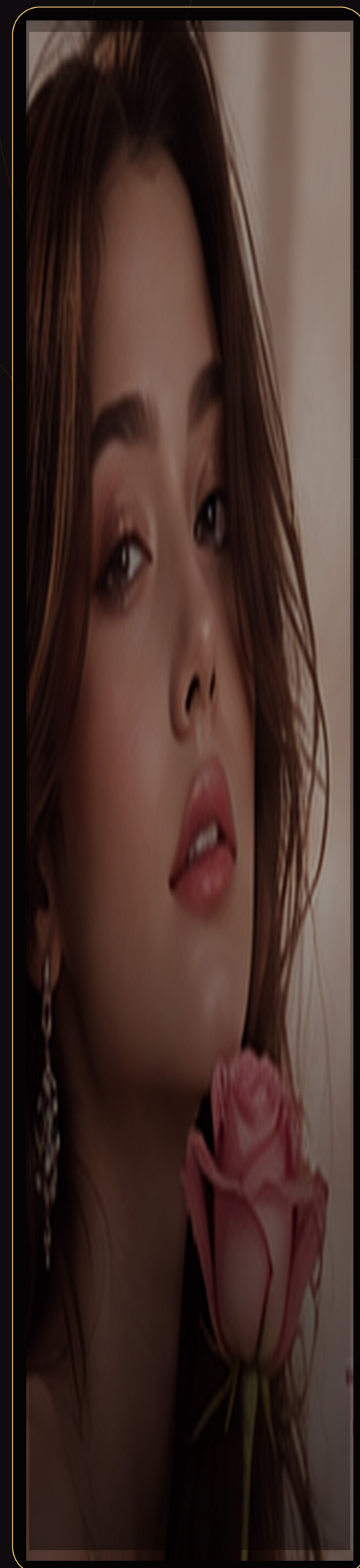
Contoh: "Ya ampun, ngerjain tugas segampang ini aja lo salah."

Alternatif: hindari sarkasme, utamakan sikap positif. Contoh alternatif: "Nggak apa-apa, semua orang pernah salah, lo bisa coba lagi."



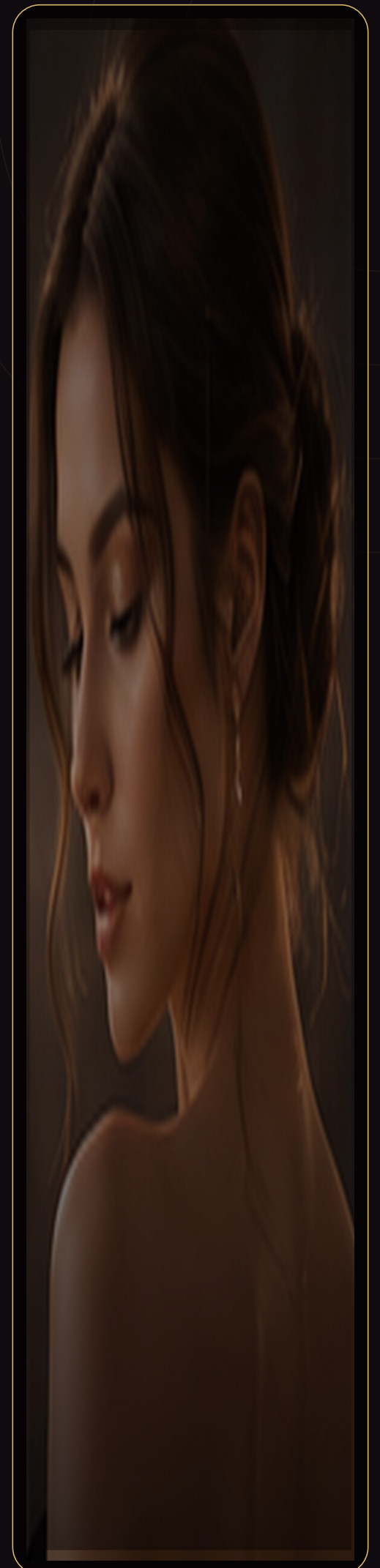
DEFENSIF

Contoh: "Gue nggak salah karena dateng telat, lo aja yang kepagian."
Alternatif: bertanggung jawab atas kesalahan lo. Contoh alternatif: "Maaf ya gue telat, makasih udah nunggu."



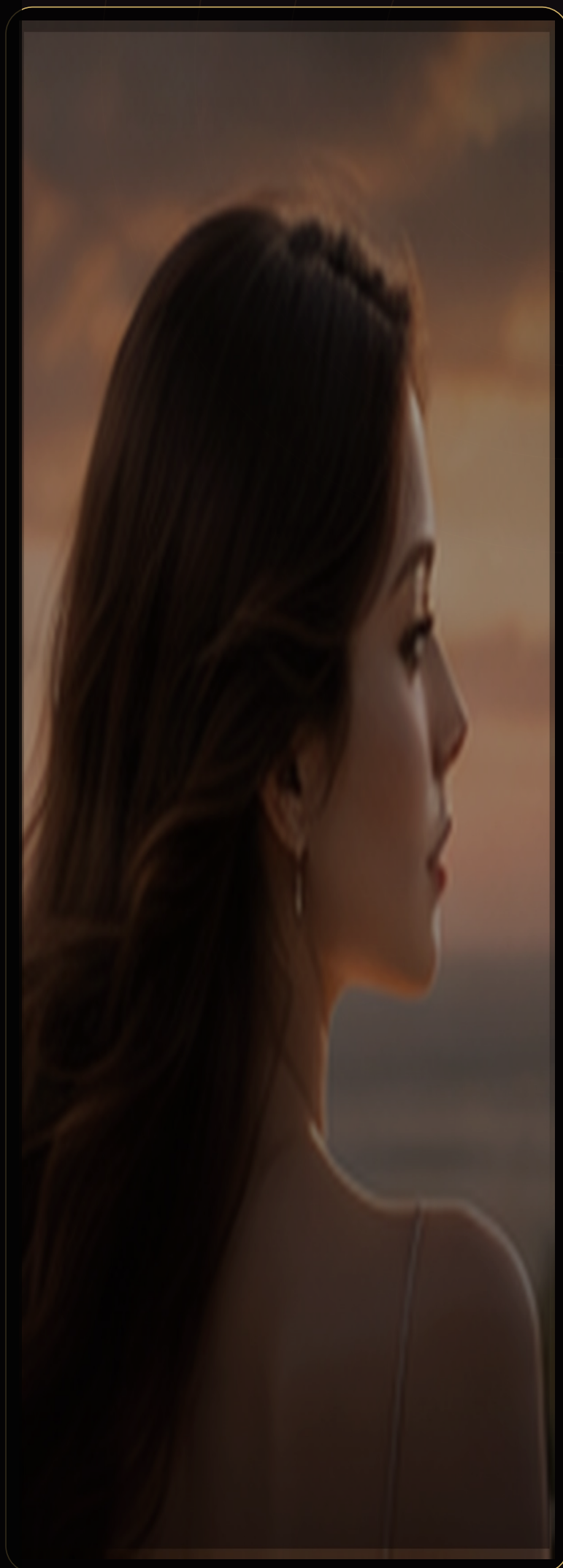
MENGHINDAR

Contoh: "Gue nggak mau ngebahas masalah ini." Alternatif: beranikan diri lo buat menghadapi percakapan sulit. Contoh alternatif: "Oke, yuk kita bahas masalahnya pelan-pelan."



25

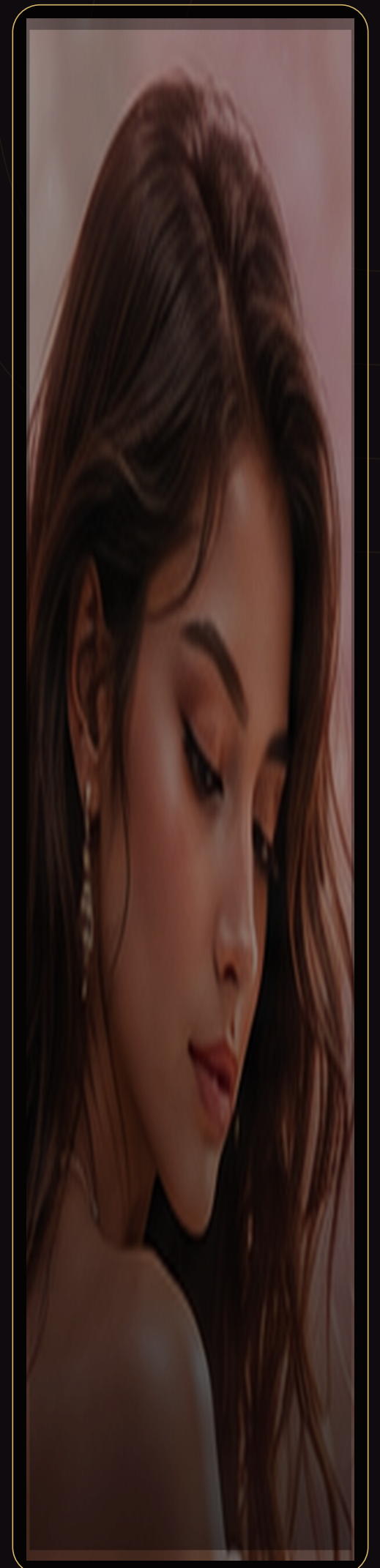
4 TIPE KEPRIBADIAN KOMUNIKATOR, LO TERMASUK YANG MANA?



KESAN EDITION - MOBILE FIRST

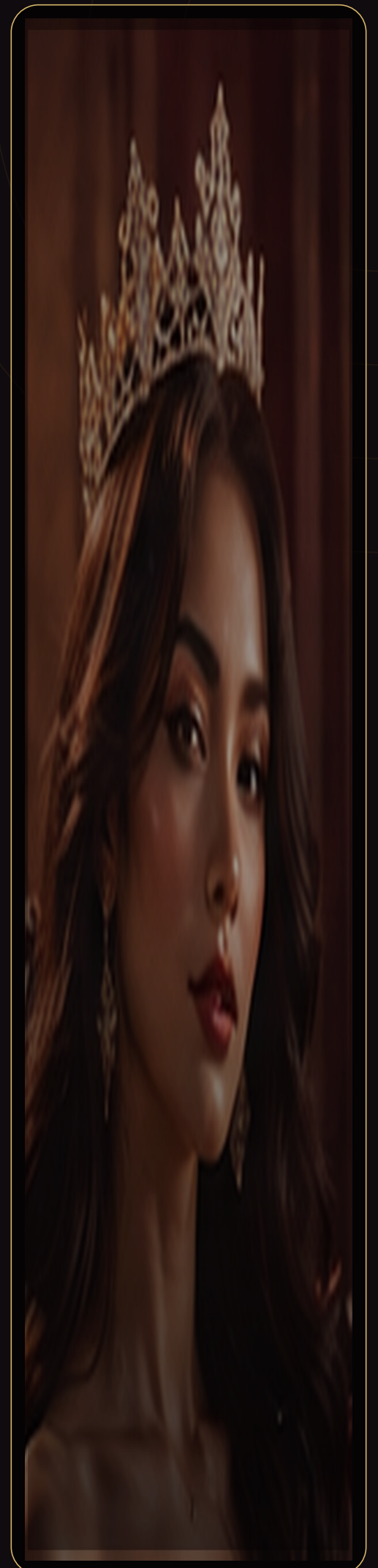
FUNCTIONAL COMMUNICATOR

Teliti dan detail. Bercerita dengan runtut. Sebelum bikin keputusan, riset dulu. Menyimak dengan fokus; perhatiannya nggak gampang terbagi.



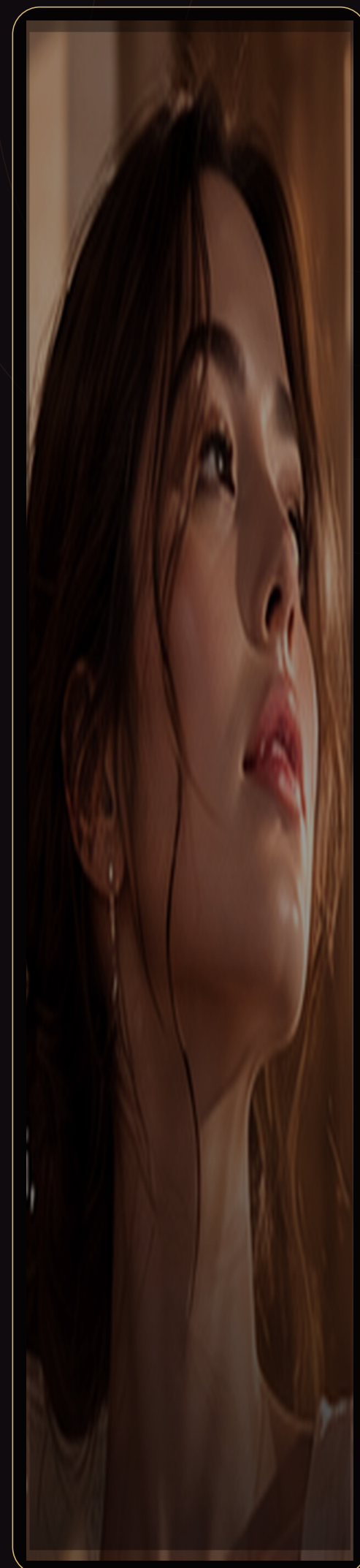
ANALYTICAL COMMUNICATOR

Fokus ke fakta dan data. Berpikir secara logis. Kurang sabar menghadapi orang atau kondisi yang emosional. Butuh detail yang spesifik.



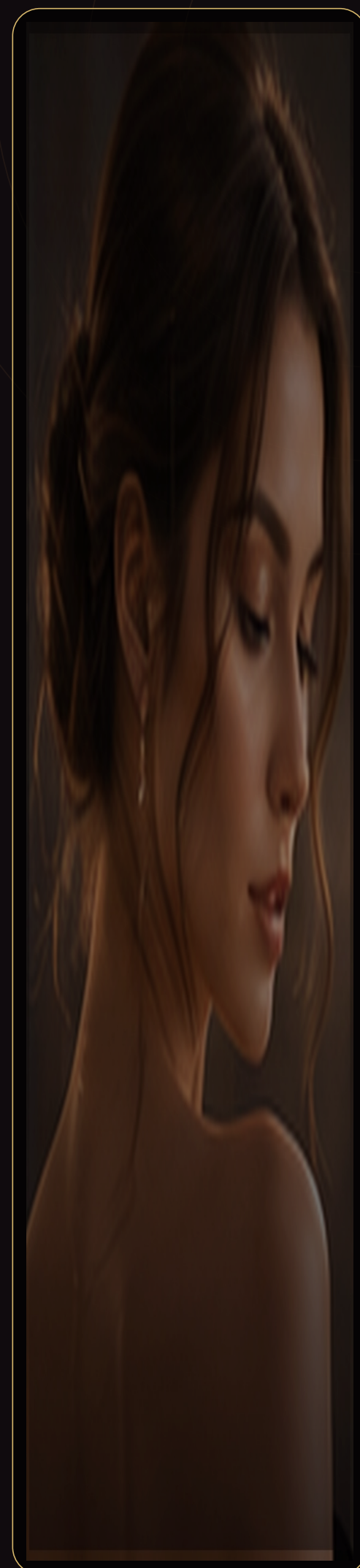
INTUITIVE COMMUNICATOR

"To the point" alias langsung ke tujuan utama. Lebih suka melihat gambaran besar, nggak terpaku ke detail. Bikin keputusan dengan cepat. Berkomunikasi dengan efektif.



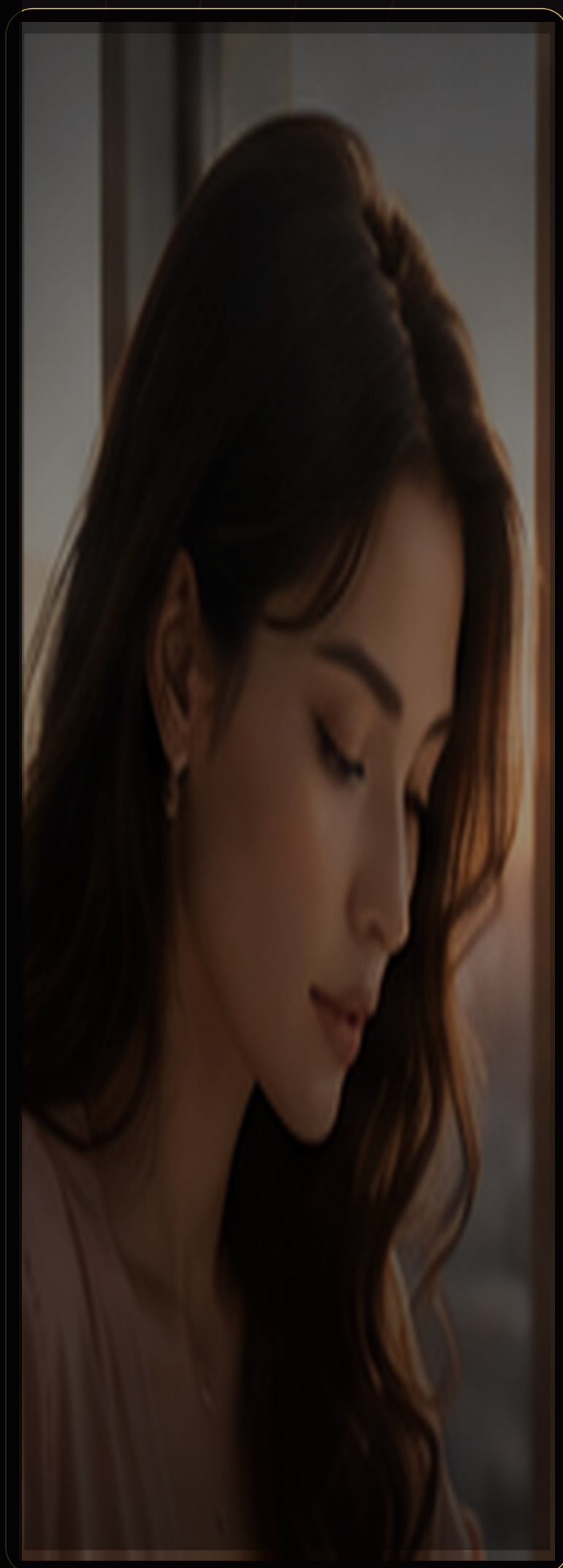
PERSONAL COMMUNICATOR

Lebih peka ke perasaan dibanding fakta. Menghargai hubungan sama orang lain. Suka membangun hubungan yang mendalam, nggak cuma di permukaan. Diplomatis dan pendengar yang baik.



30

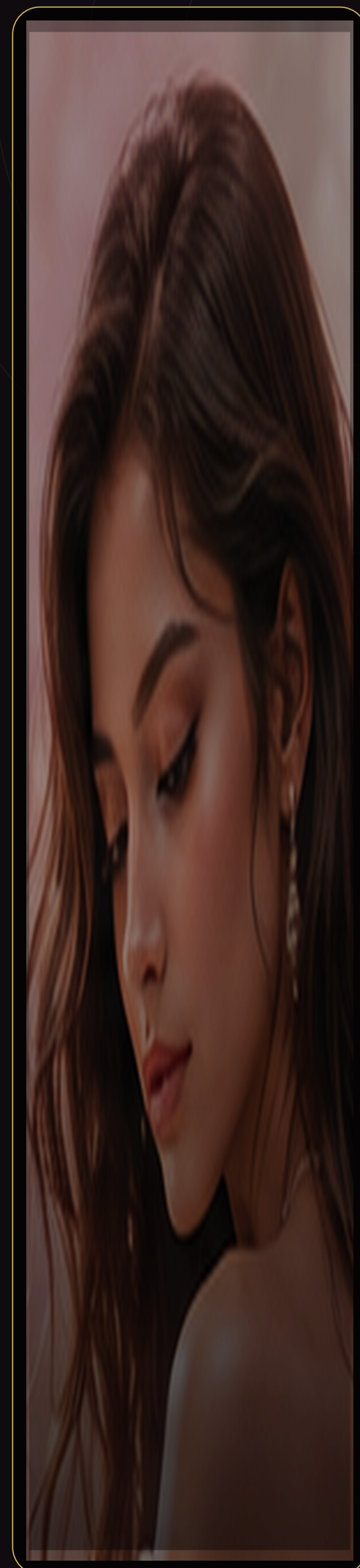
CARA BILANG "NGGAK" BUAT LO YANG SULIT NOLAK



KESAN EDITION - MOBILE FIRST

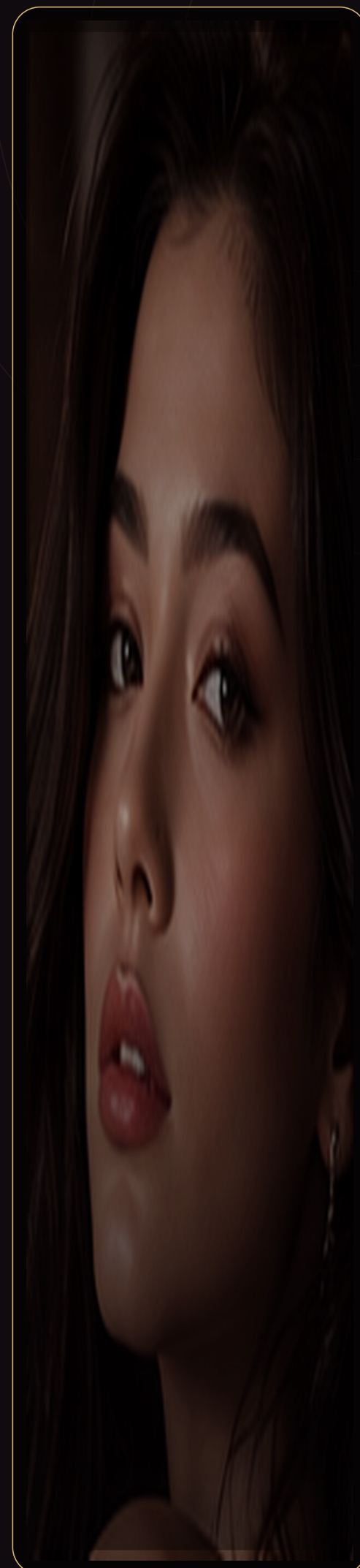
MENOLAK BUKAN BERARTI LO JAHAT

Kalau lo diminta melakukan sesuatu tapi ternyata NGGAK BISA atau NGGAK MAU, menolak itu wajar. Lo perlu punya BOUNDARY supaya nggak kerepotan sendiri dan nggak mudah dimanfaatkan.



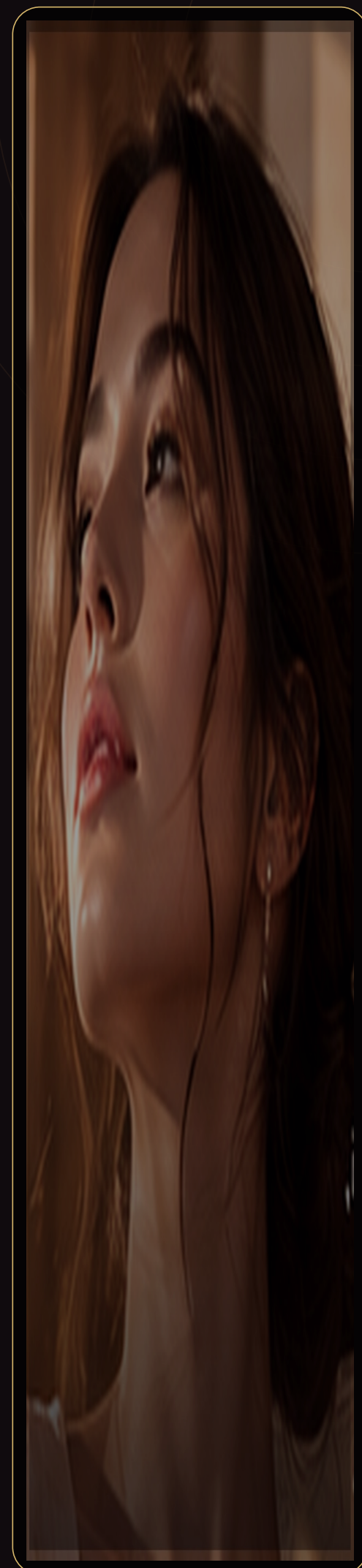
LO NGGAK HARUS NGASIH JAWABAN YANG JELAS

Bisa pakai jawaban ini: Gue cek
jadwal dulu ya. Nanti gue kabarin ke
lo. Gue pikir-pikir dulu ya.



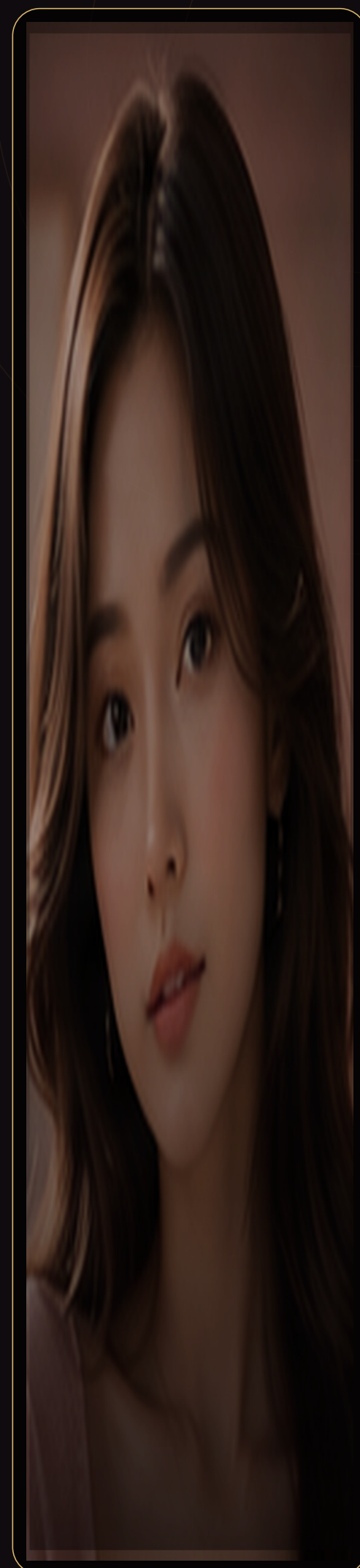
LANGSUNG TOLAK DENGAN TEGAS

Bisa pakai jawaban ini: Maaf, gue nggak bisa. Nggak dulu. Keliatannya seru, tapi gue belum bisa ikut. Sori, gue udah punya rencana lain.



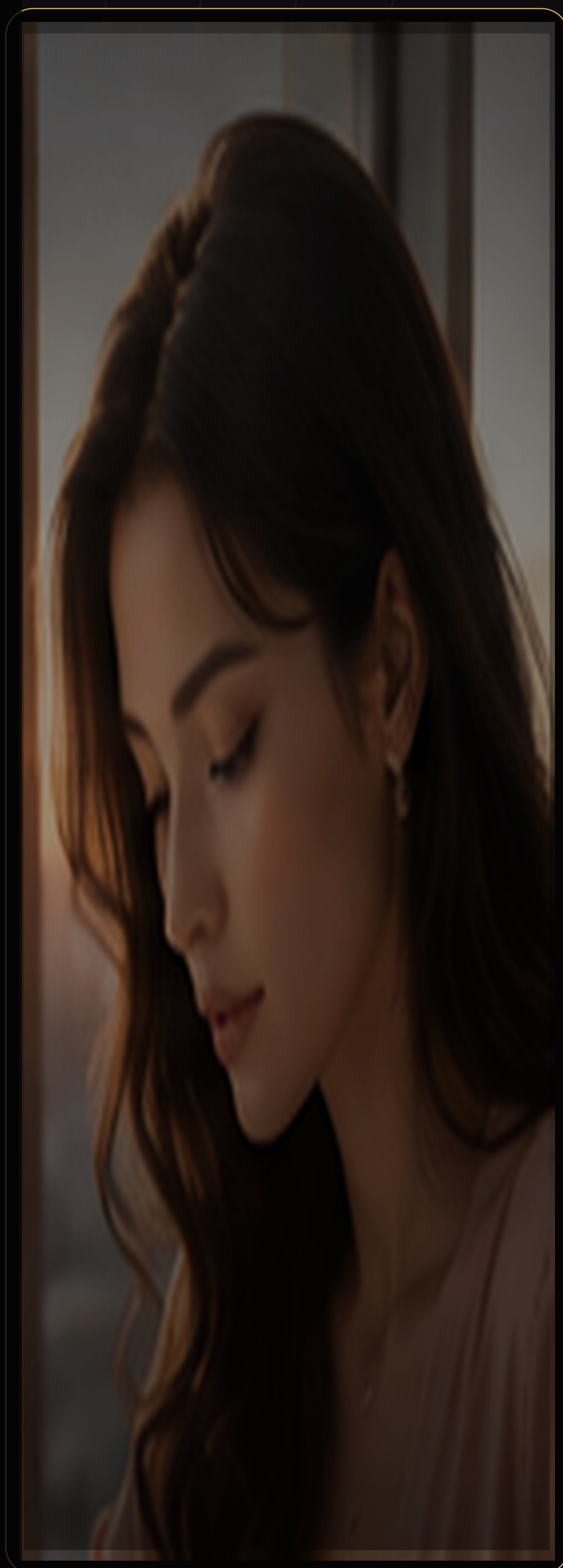
MENOLAK DENGAN SOPAN

Bisa pakai jawaban ini: Makasih udah nawarin, tapi maaf ya, gue terpaksa nolak. Sayang banget, gue nggak bisa nih. Sori, gue nggak bisa ngelakuin itu, tapi gue bisa bantu dengan cara lain...



35

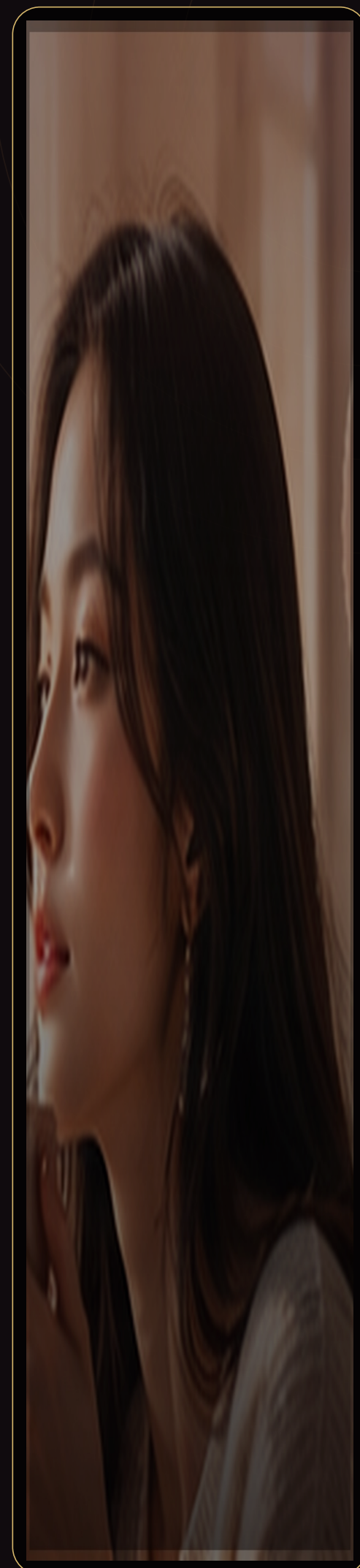
GIMANA SIH CARA MENGHADAPI ORANG YANG SIFATNYA SULIT?



KESAN EDITION - MOBILE FIRST

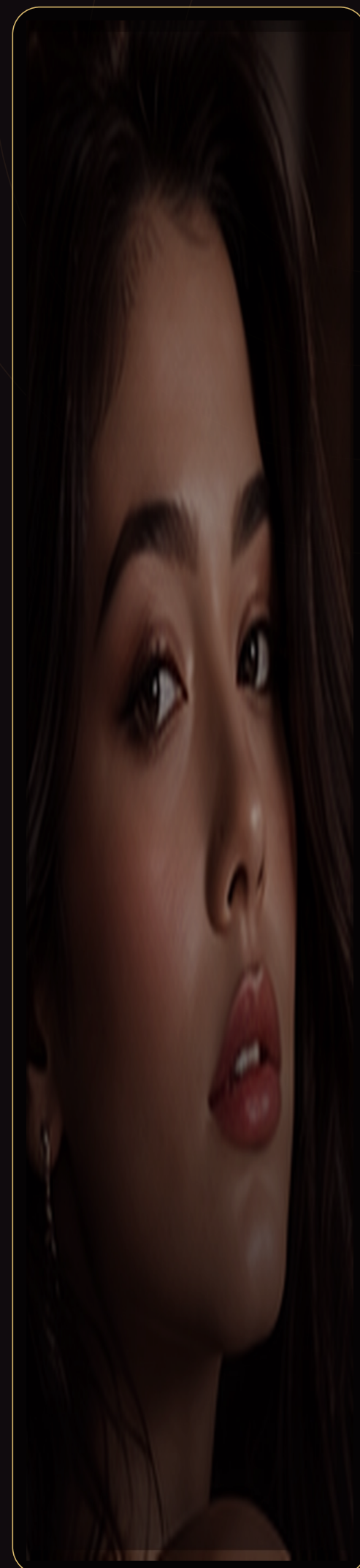
SENYEBELIN APA PUN SESEORANG, SEBETULNYA DIA PENGEN DIDENGERIN

Sesulit apa pun karakter seseorang, sering kali dia tetap ingin DIDENGERIN. Kalau situasi mulai panas, jaga napas dan usahakan tetap tenang supaya lo nggak ikut terpancing.



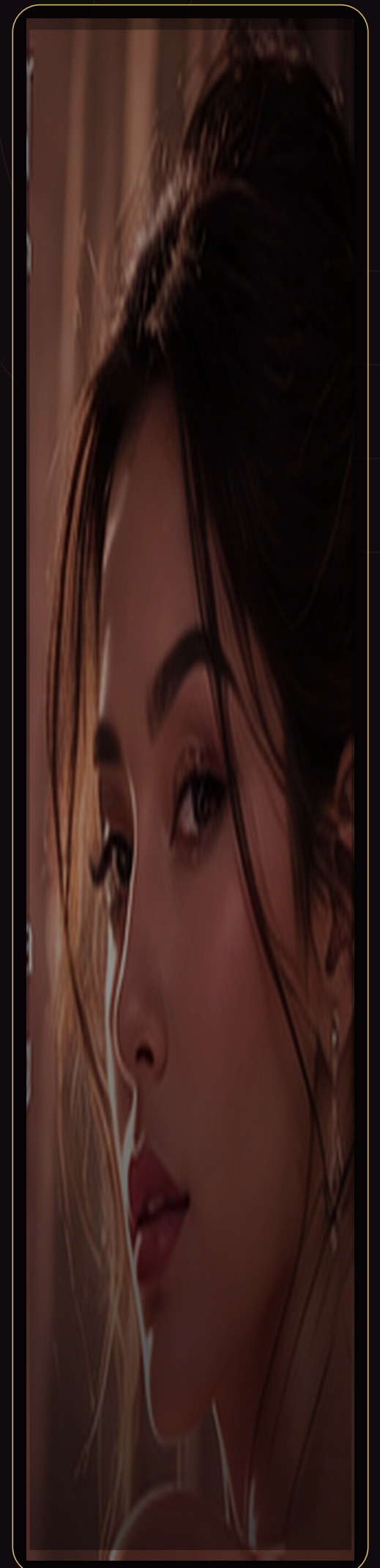
JAGA JARAK ANTARA LO DAN ORANG ITU

Lo nggak wajib terus menemani orang yang bikin energi lo terkuras. AMBIL JARAK secukupnya tanpa harus memusuhi dia.



MINTA NASIHAT DAN BANTUAN ORANG LAIN

Kalau lo merasa sulit menghadapi situasi sendirian, MINTA MASUKAN dari orang yang lebih sabar, berpengalaman, dan bisa melihat masalah dengan lebih jernih.



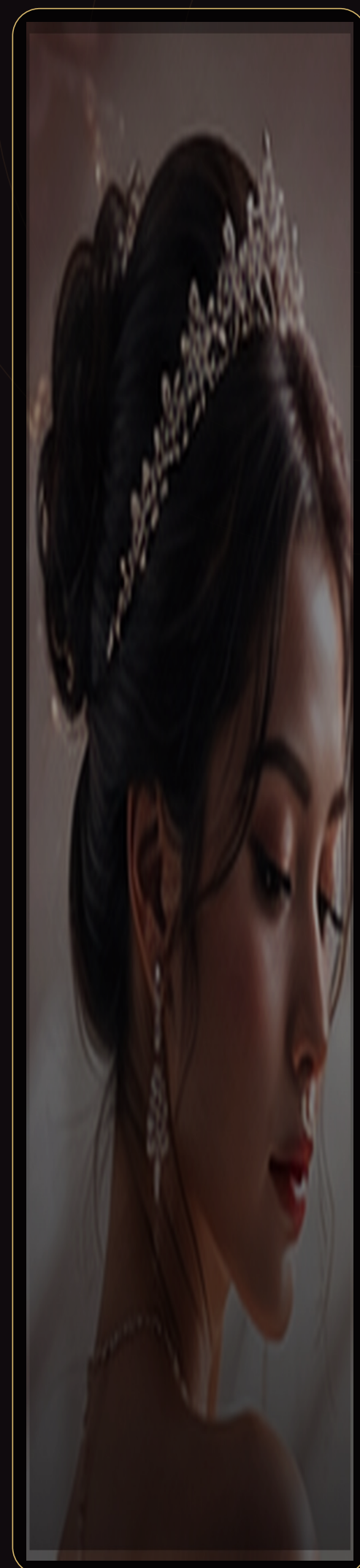
39

BIKIN ORANG LAIN MENYUKAI LO DENGAN CARA INI!

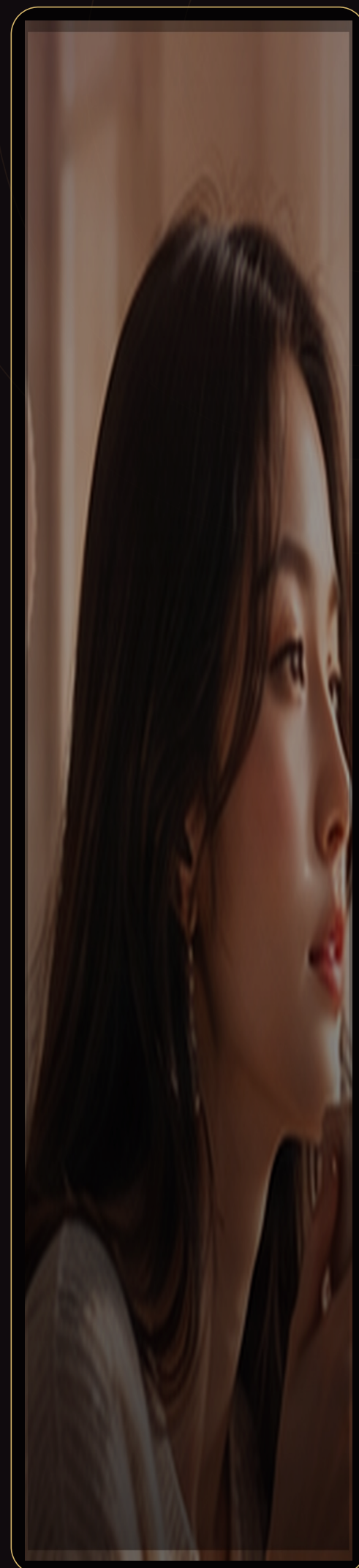


KESAN EDITION - MOBILE FIRST

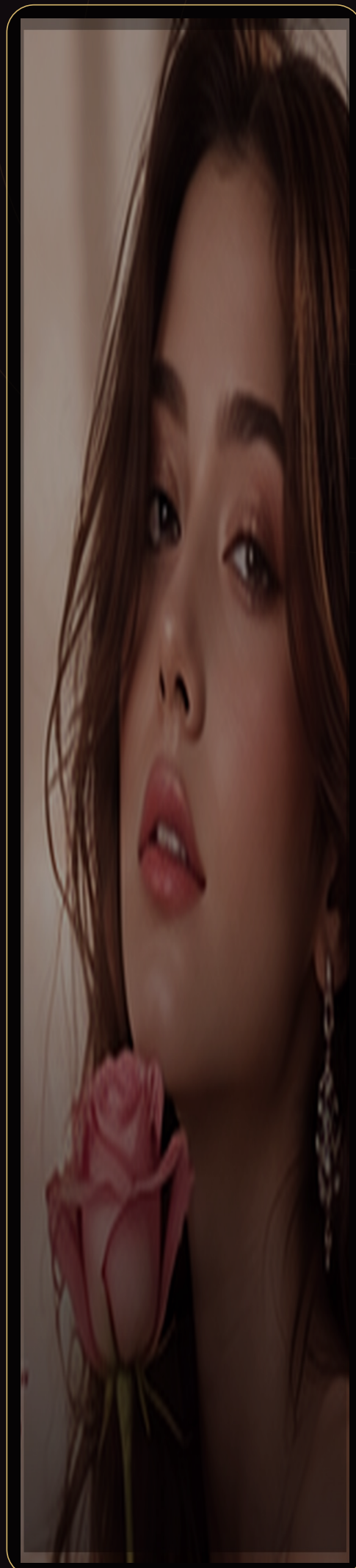
Tumbuhkan rasa tertarik ke orang lain secara tulus. Senyum yang natural bikin lo terasa lebih mudah didekati. Ingat nama orang lain dan sebut seperlunya saat ngobrol; itu bikin mereka merasa diperhatikan.



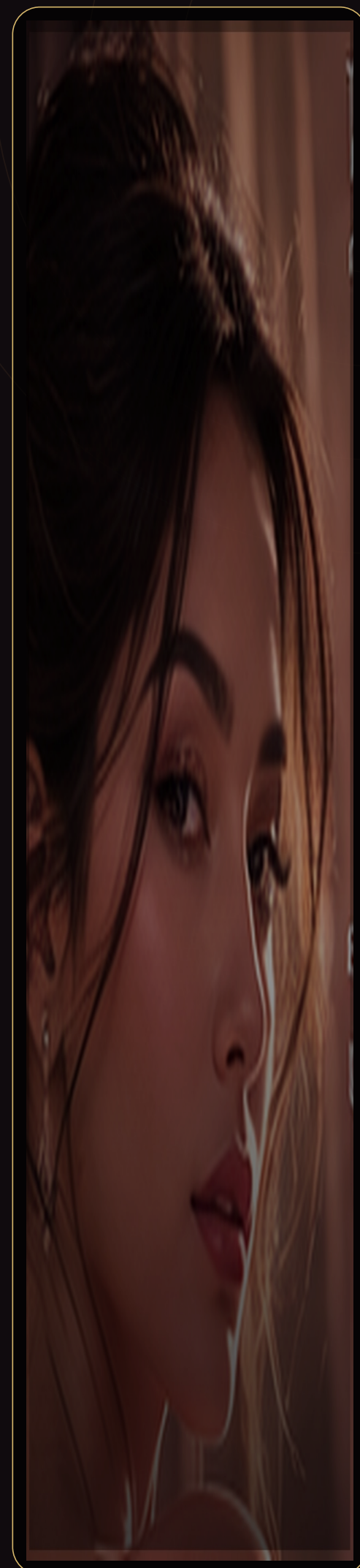
Jadi pendengar yang baik dan dorong orang lain buat bercerita tentang dirinya. Obrolin hal-hal yang memang jadi minat orang itu. Bikin dia merasa berharga lewat pujian yang tulus dan spesifik.



Bertukar pendapat itu penting, tapi nggak harus berubah jadi pertengkaran. Tunjukkan RESPECT. Hindari buru-buru bilang, "Lo salah." Kalau lo salah, akui dengan cepat dan minta maaf.

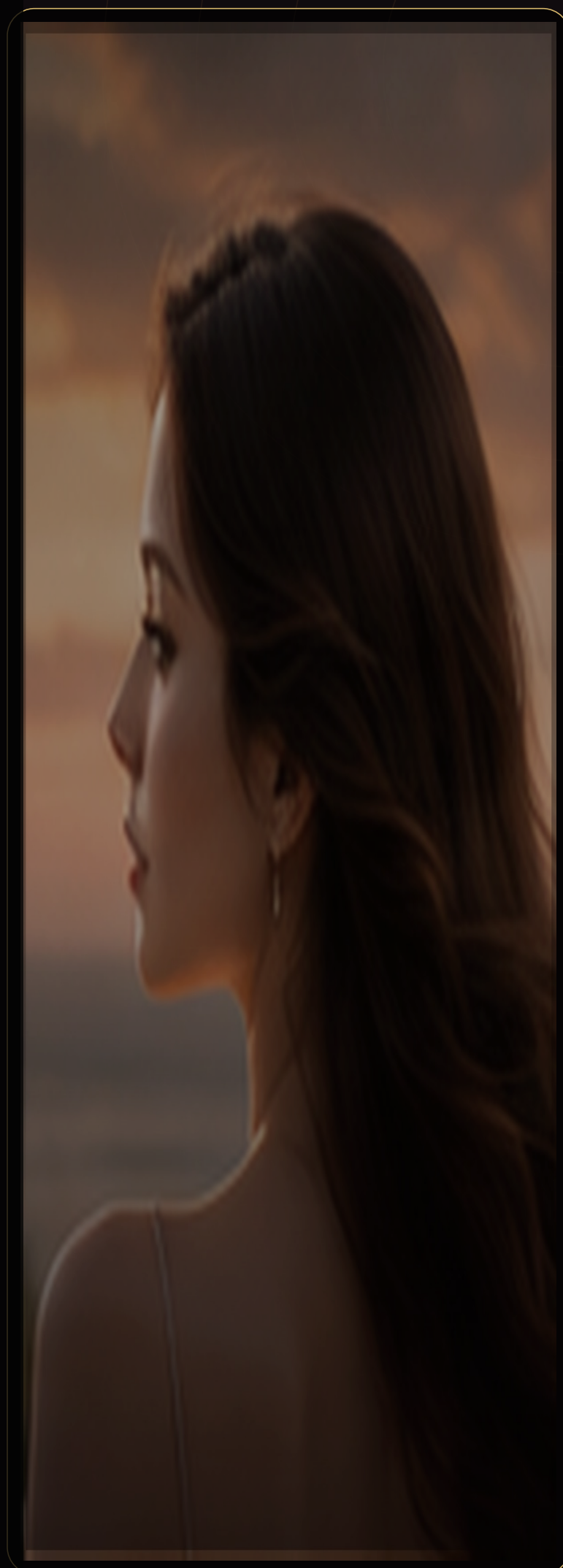


Biarkan orang lain ngomong dulu sampai dia merasa didengar. Tunjukkan empati ke ceritanya. Coba lihat situasi dari sudut pandangnya. Kalau lo punya ide bagus, ajak dia terlibat sampai merasa ikut memiliki solusi itu.



44

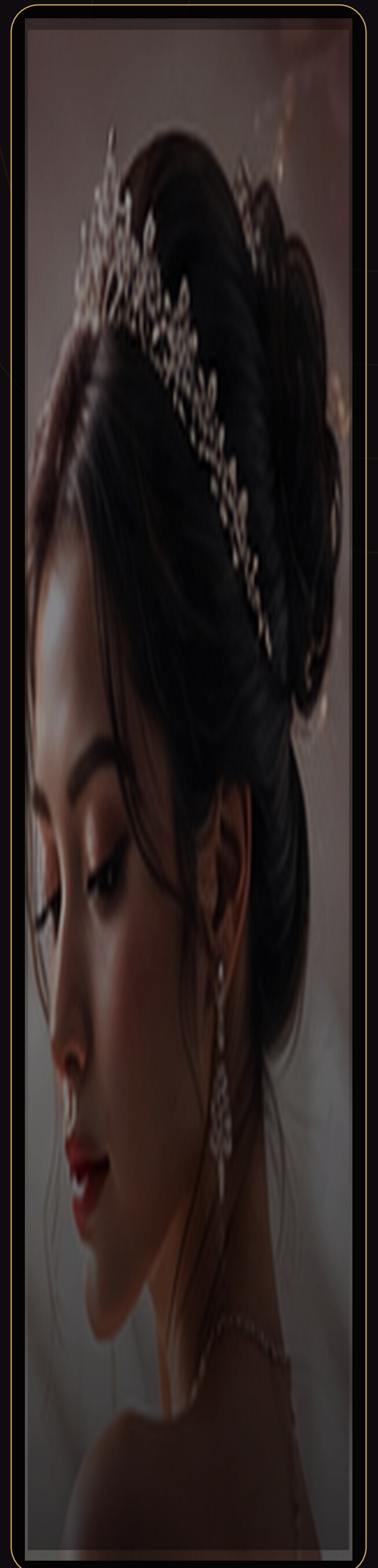
4 TIPE KOMUNIKASI, PAHAMI BEDANYA



KESAN EDITION - MOBILE FIRST

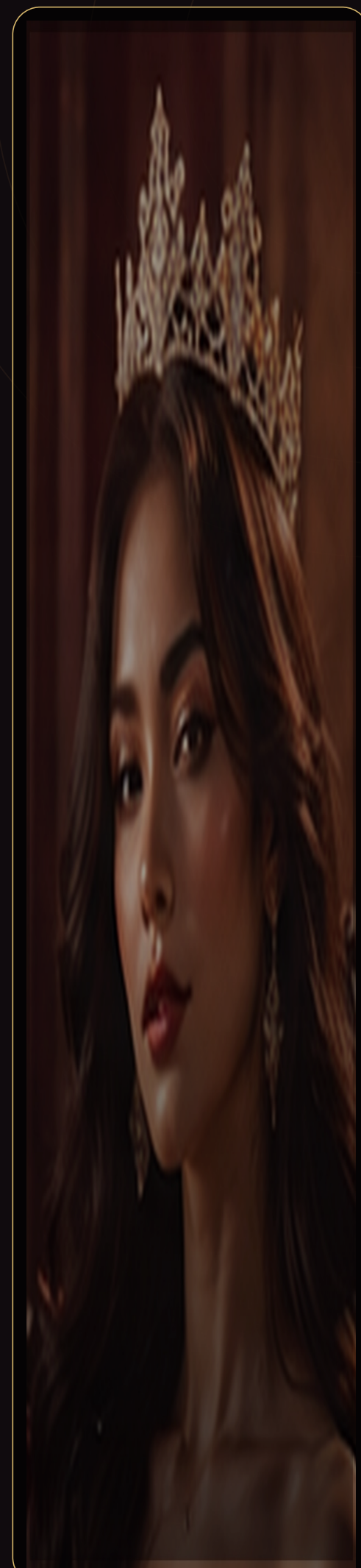
PASIF

Menahan diri buat mengekspresikan emosi. Kurang punya batasan diri. Terlalu sering minta maaf. Sering merasa kewalahan.



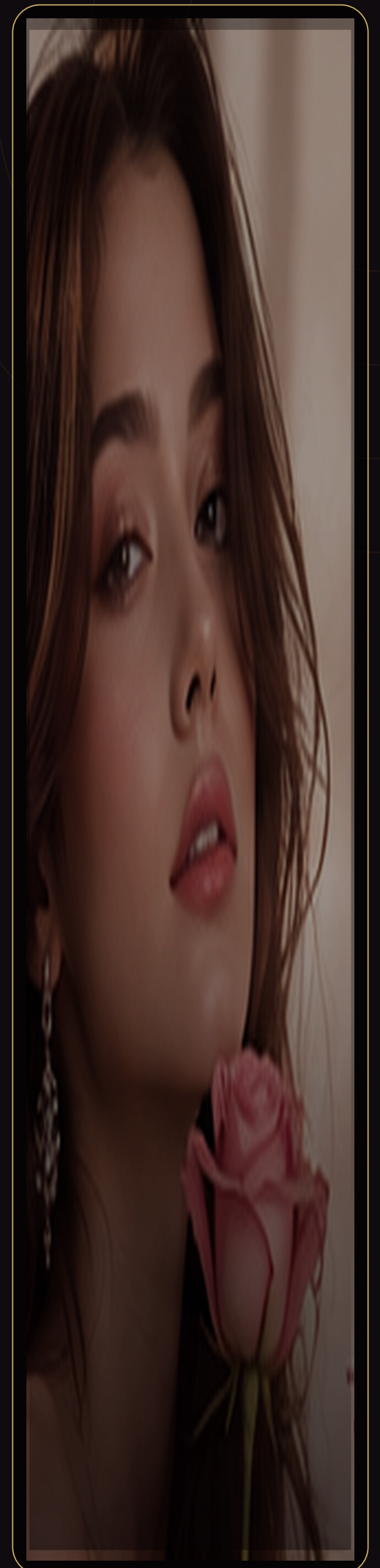
AGRESIF

Bersuara keras. Kurang menghormati batasan orang lain. Sering menyalahkan dan mengkritik. Cenderung dominan.



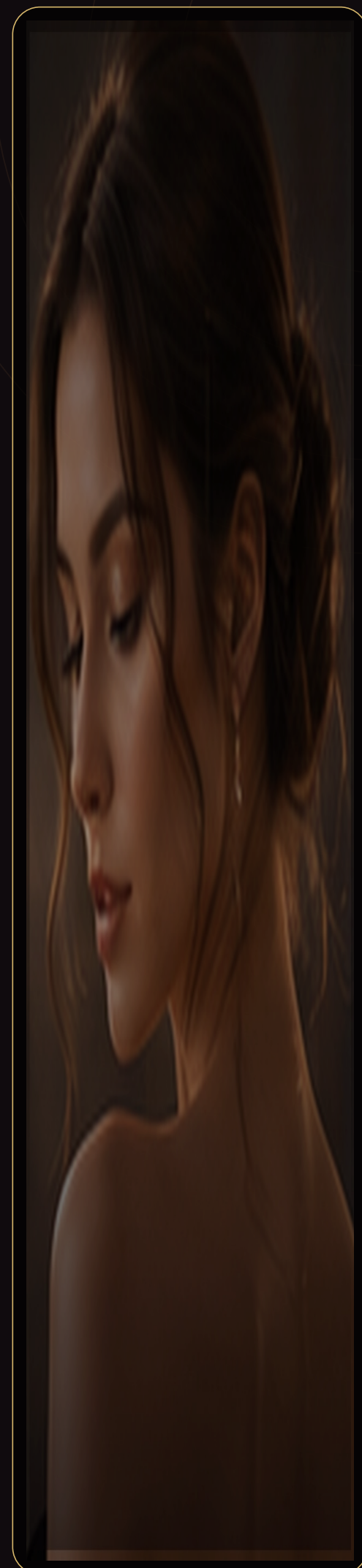
PASIF-AGRESIF

Bertindak secara nggak langsung.
Menekan orang lain secara
terselubung. Gampang tersinggung.
Menyembunyikan kemarahan.



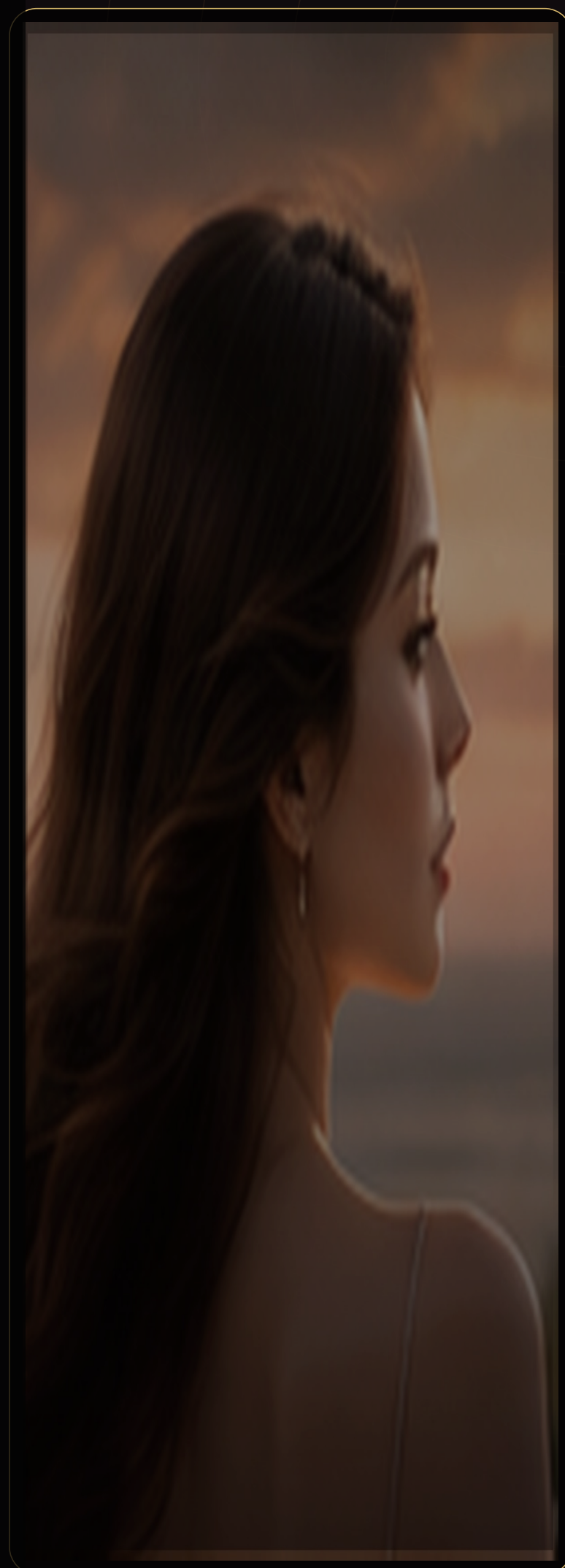
ASERTIF

Menghormati diri sendiri dan orang lain secara seimbang.
Mengekspresikan diri dengan jelas.
Mau mendengarkan orang lain.
Berinisiatif buat kerja sama.



49

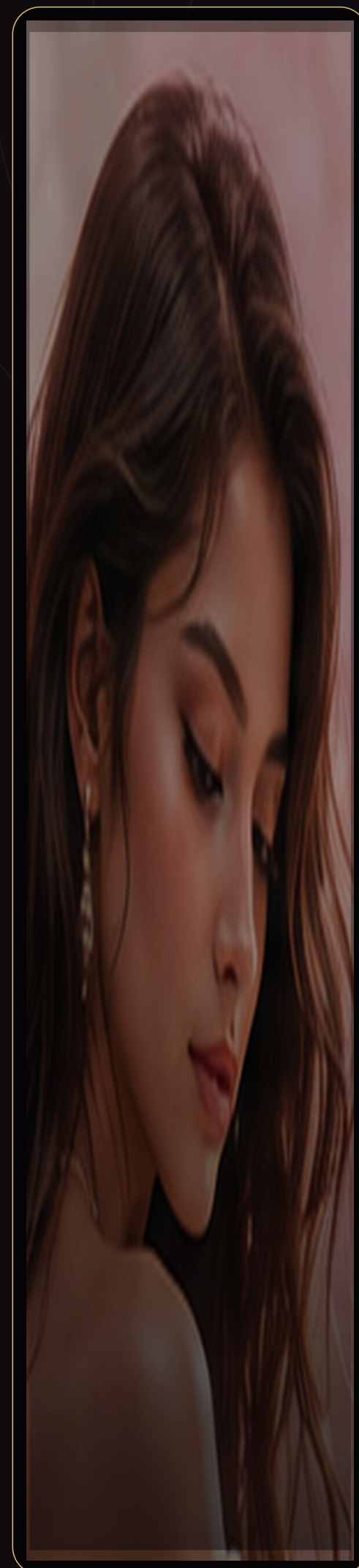
TIPS KOMUNIKASI ASERTIF UNTUK MENCAPAI TUJUAN



KESAN EDITION - MOBILE FIRST

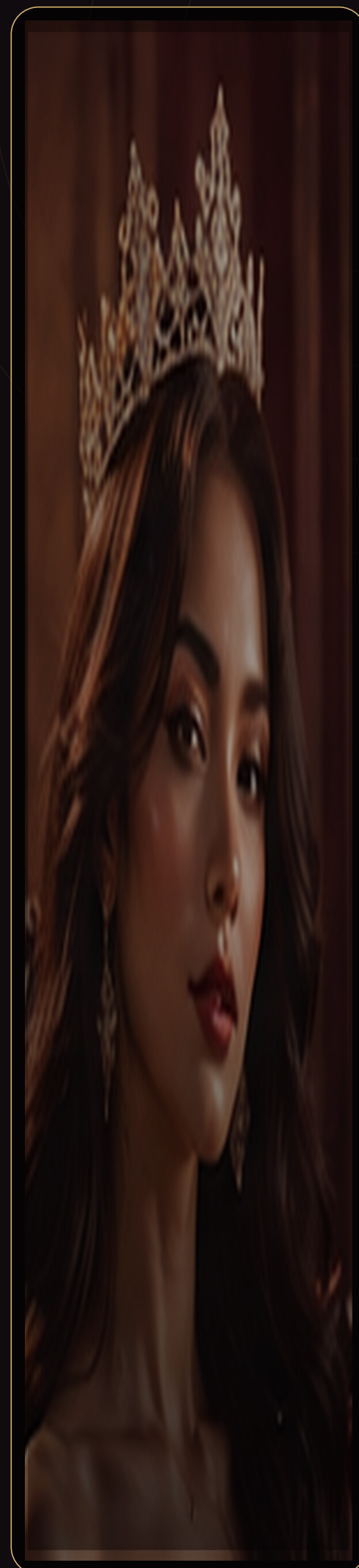
TERBUKA DAN JUJUR

Kejujuran itu penting. Kebiasaan terbuka dan jujur bikin orang lebih mudah PERCAYA, sekaligus memperkuat rasa hormat dalam hubungan.



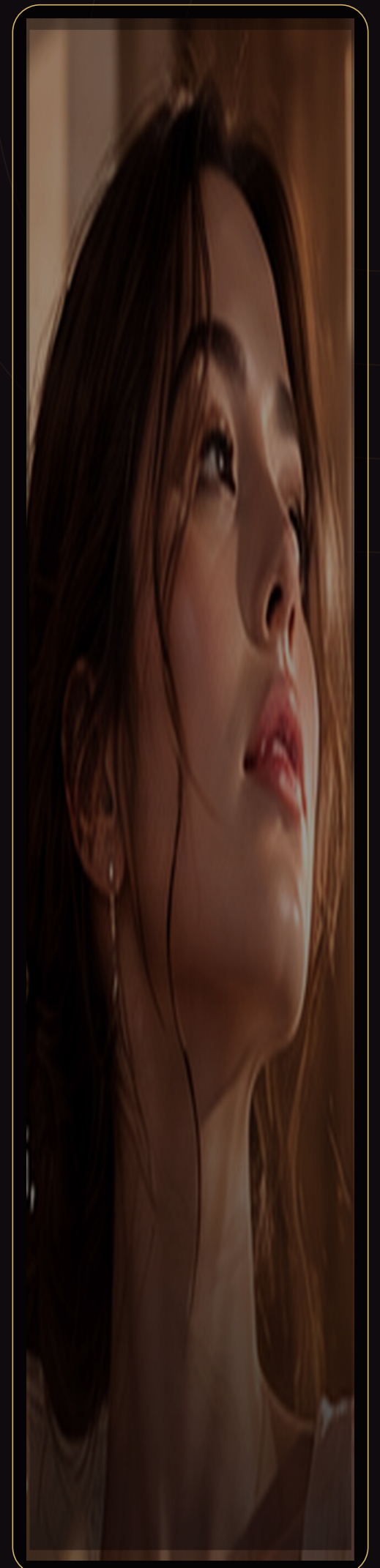
KONTROL EMOSI LO

Pikir dulu sebelum bertindak. Kalau ada orang yang bikin emosi, tanggapilah dengan KEPALA DINGIN danutamakan solusi yang tetap baik buat jangka panjang.



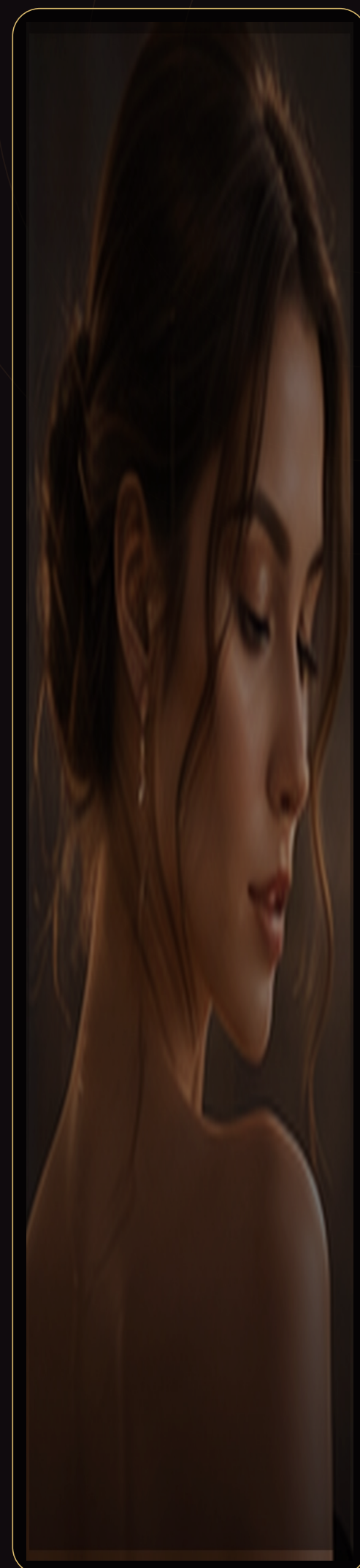
NGGAK GENGSIAN

Nggak perlu gengsi mengakui kesalahan. Semua orang bisa salah. Berani MINTA MAAF duluan sering kali lebih bernilai daripada mempertahankan ego.



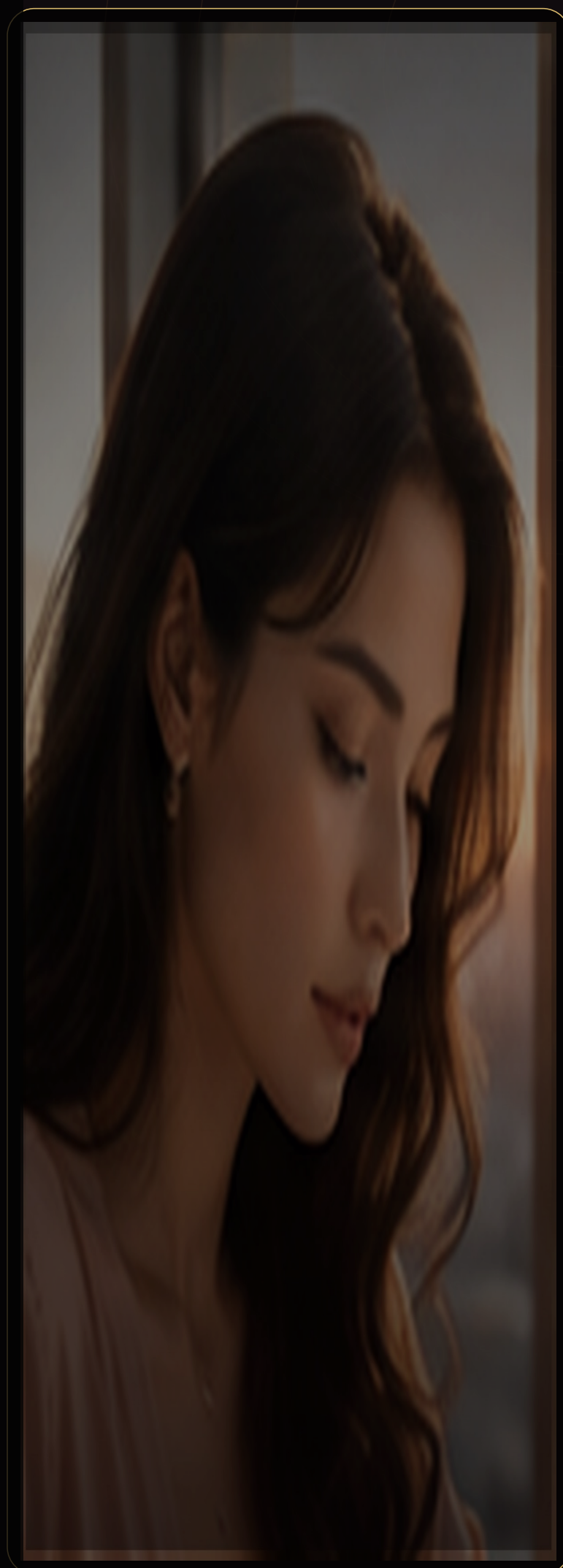
MAU BERKOLABORASI

Hal besar jarang selesai sendirian.
Jangan ragu **MINTA TOLONG** dan
gabungkan skill terbaik tiap orang
supaya hasilnya lebih maksimal.



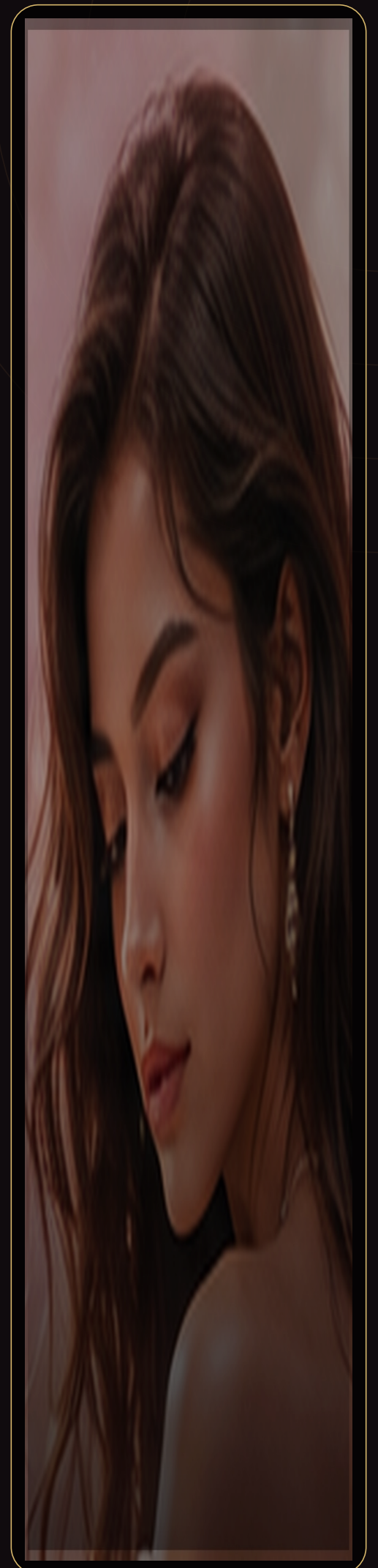
54

PENTINGNYA BERPIKIR DULU SEBELUM NGOMONG

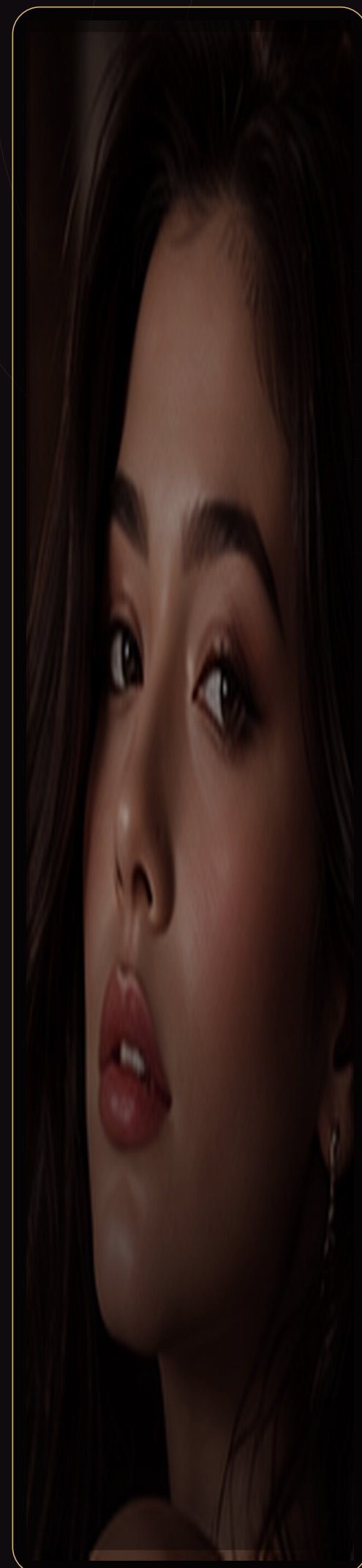


KESAN EDITION - MOBILE FIRST

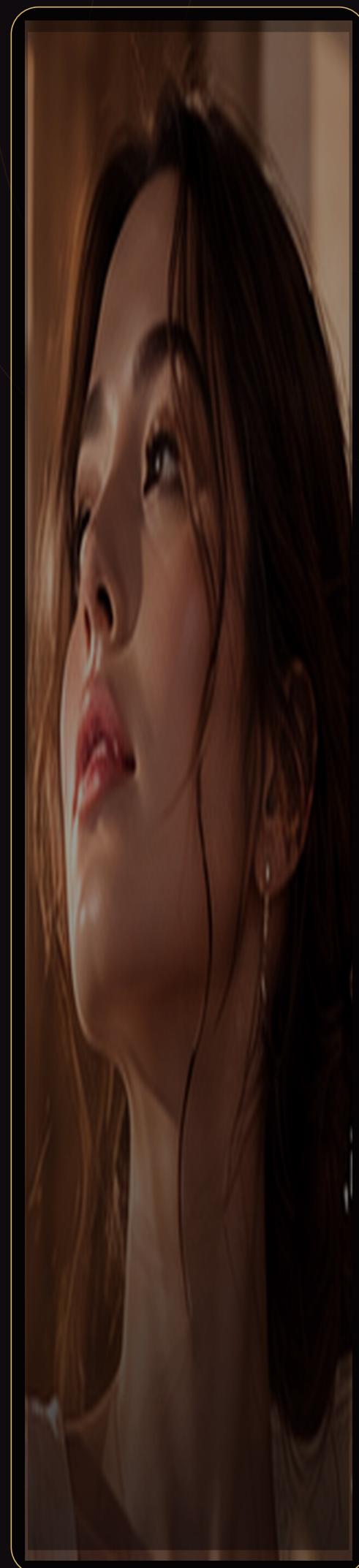
TUJUAN - Apa kalimat gue bakal menyakiti orang ini? PILIHAN - Apa ini memang perlu gue katakan? KEPEDULIAN - Apa gue memahami perasaan orang ini? EMPATI - Apa gue sudah mencoba melihat dari sudut pandangnya?



Apa gue sudah mendengarkan
dengan baik? Apa gue sudah kasih
kesempatan dia menjelaskan atau
minta maaf? Apa kata-kata gue
berisiko mempermalukan dia?



Apa ada waktu, tempat, atau cara yang lebih tepat buat ngomong? Apa kata-kata gue tetap menghormati dia? Kalau orang lain ngomong begini ke gue, kira-kira gue bakal merasa gimana?



58

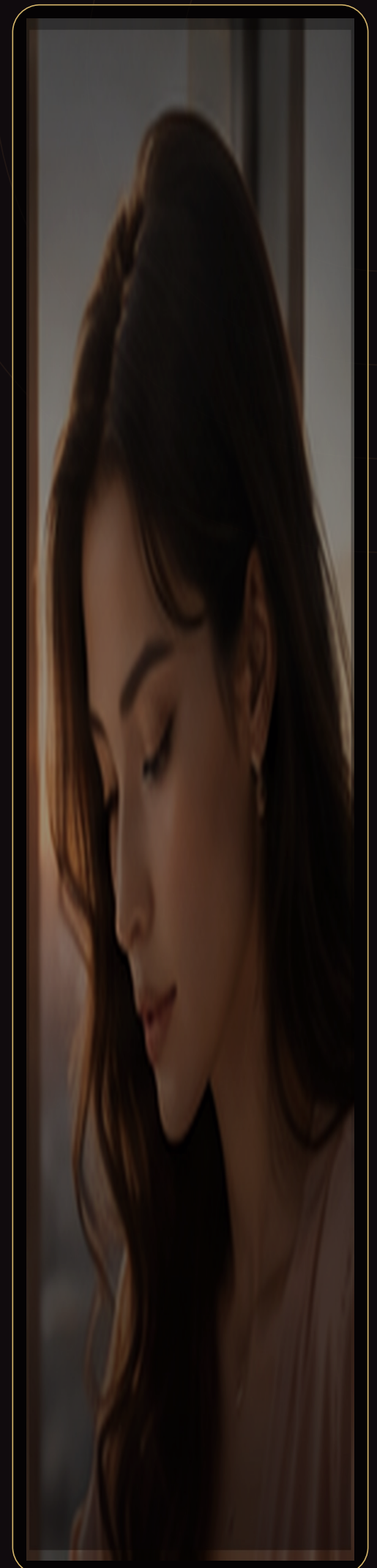
CARA JADI PENDENGAR YANG BAIK DENGAN TEKNIK "F.L.A.P"



KESAN EDITION - MOBILE FIRST

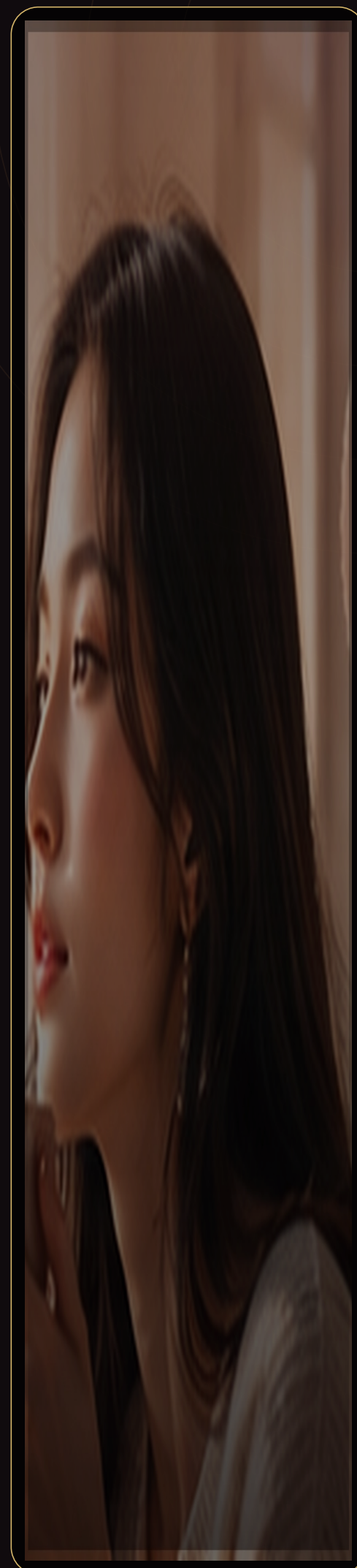
TEKNIK F.L.A.P

F = Focus L = Lean A = Affirm P =
Probe



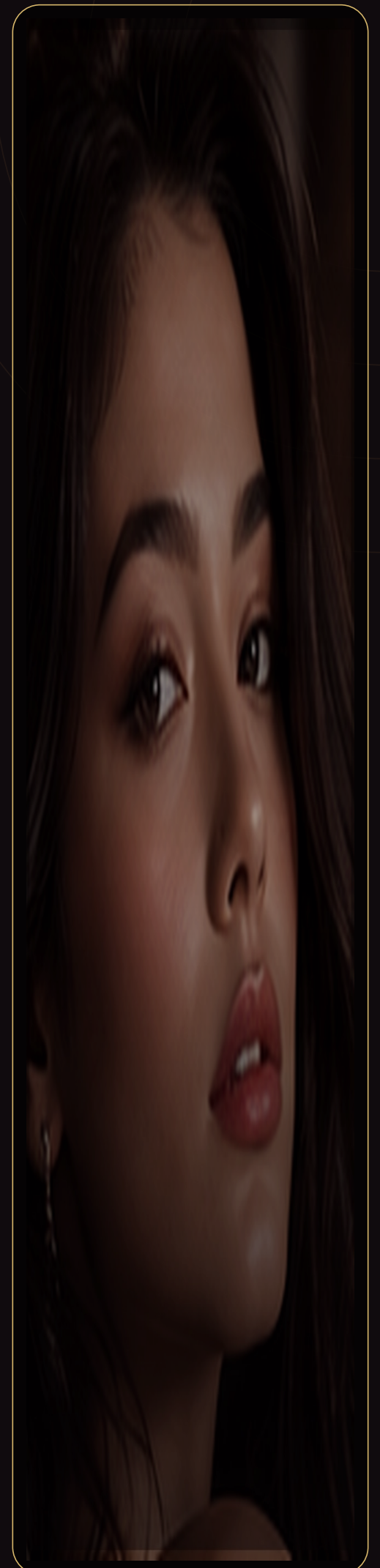
FOCUS

Saat dengerin orang lain, kasih PERHATIAN penuh. Hindari main HP atau melamun. Biarkan dia selesai cerita, baru lo masuk dengan respons atau pendapat.



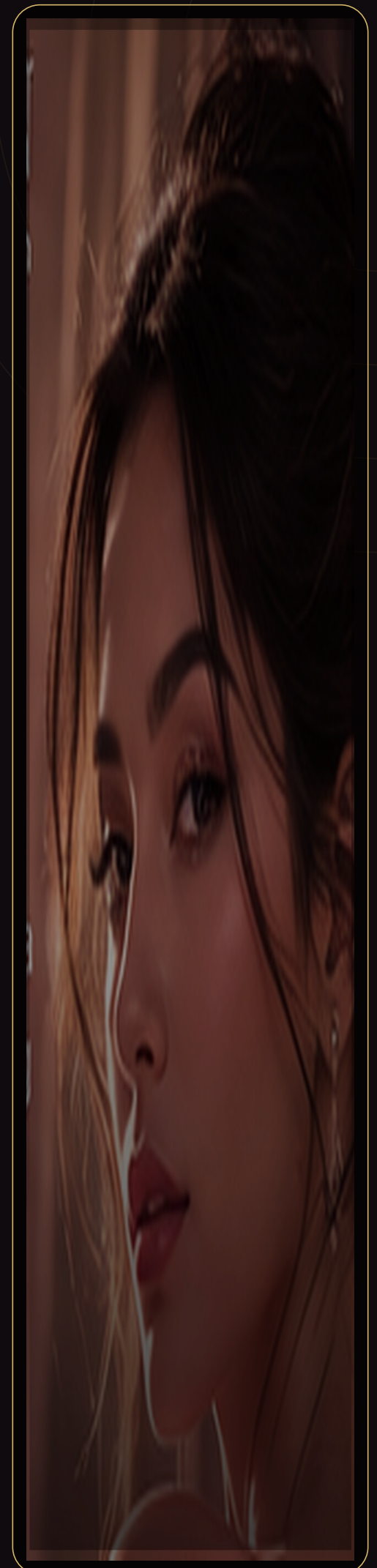
LEAN

Gunakan BODY LANGUAGE buat menunjukkan bahwa lo benar-benar hadir: kontak mata yang wajar, sesekali mengangguk, dan posisi tubuh yang mengarah ke lawan bicara.



AFFIRM

ULANGI dan SIMPULKAN inti obrolan supaya dia tahu lo benar-benar menyimak. Contoh: "Jadi menurut lo..." atau "Berarti yang lo rasakan..."



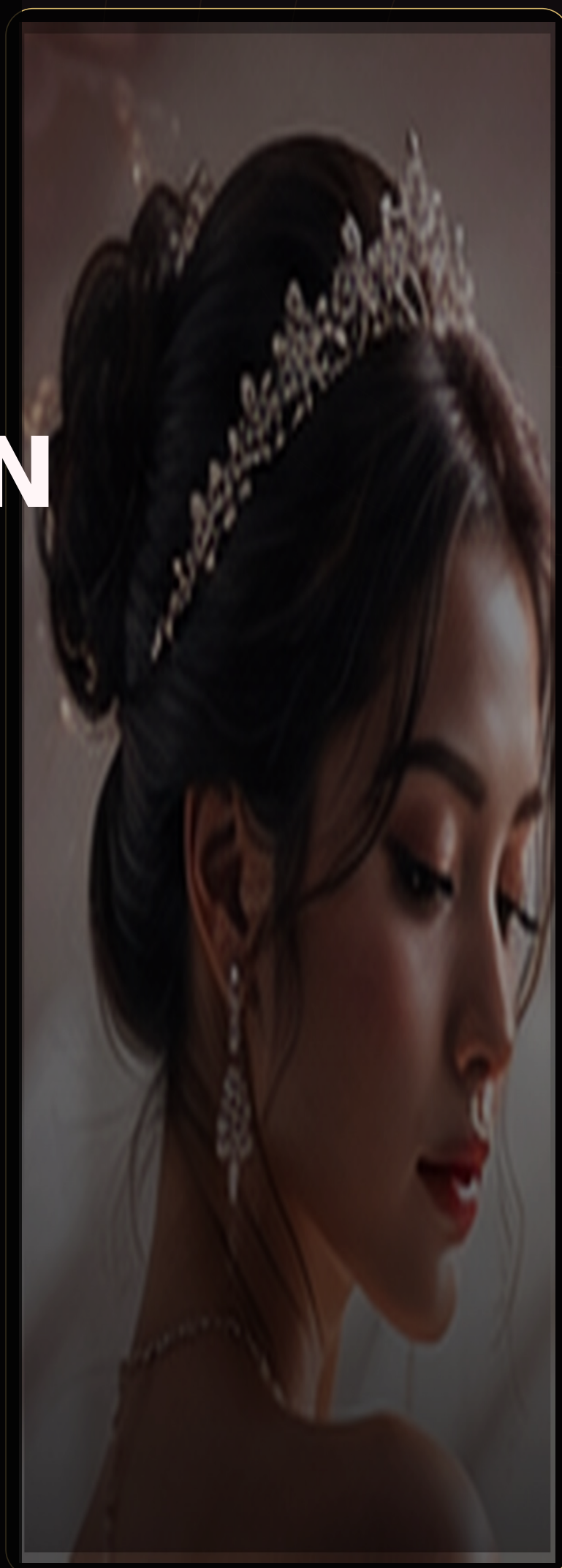
PROBE

Ajukan PERTANYAAN yang relevan buat mendapat informasi lebih lengkap. Contoh: "Kenapa lo berpikir begitu?", "Apa yang sudah lo coba?", atau "Gimana setelah itu?"



64

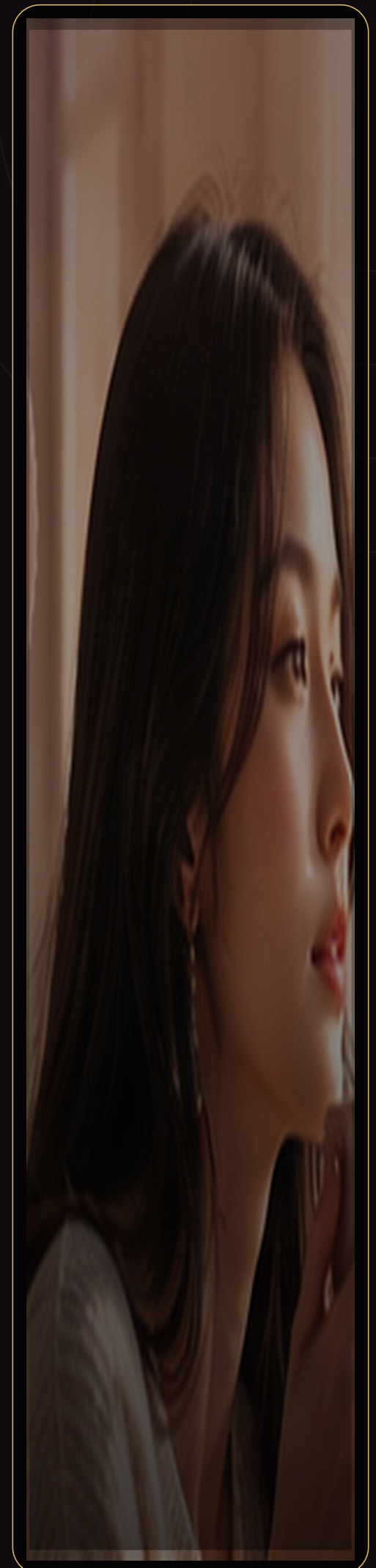
ACTIVE LISTENING: TEKNIK MAUT MENDENGARKAN



KESAN EDITION - MOBILE FIRST

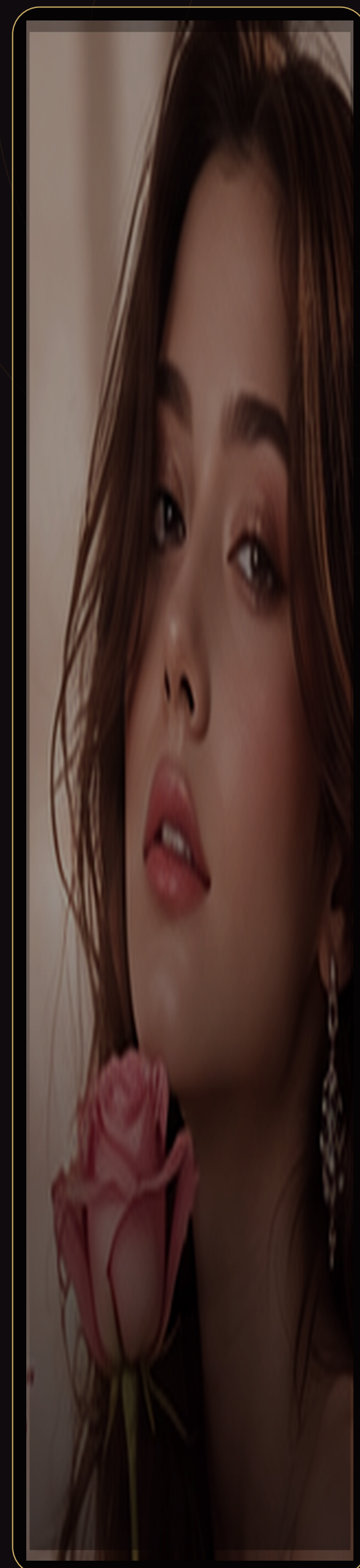
ULANGI KATA-KATA LAWAN BICARA

Tujuannya supaya dia tahu lo benar-benar menyimak. Ulangi inti kata-katanya dengan sedikit MODIFIKASI tanpa mengubah makna. Contoh: "Ooh, jadi lo berhasil sampai sana tepat waktu ya."



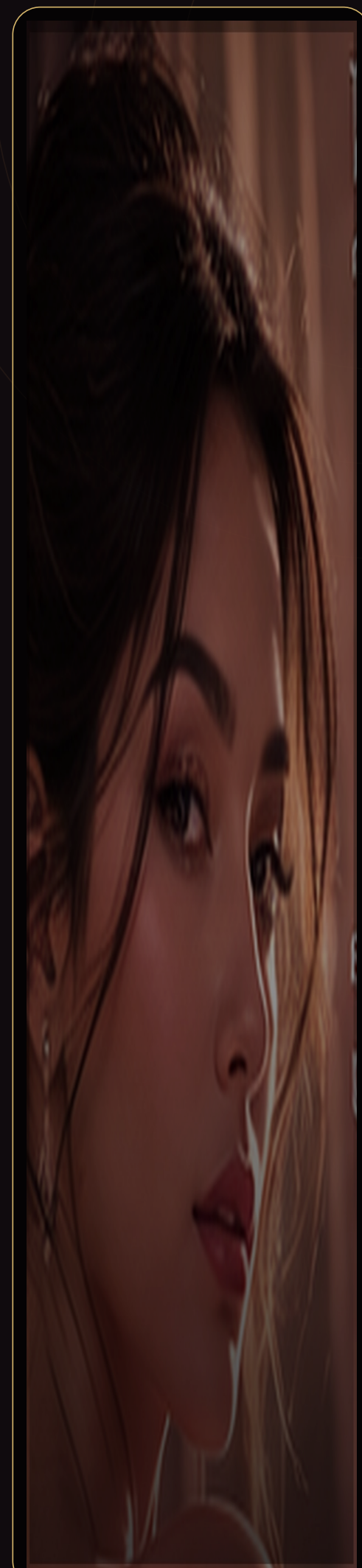
SIMPULKAN EMOSINYA

Setelah mendengar ceritanya, bantu simpulkan EMOSI yang mungkin dia rasakan. Contoh: "Kejadian itu bikin lo marah, ya?"



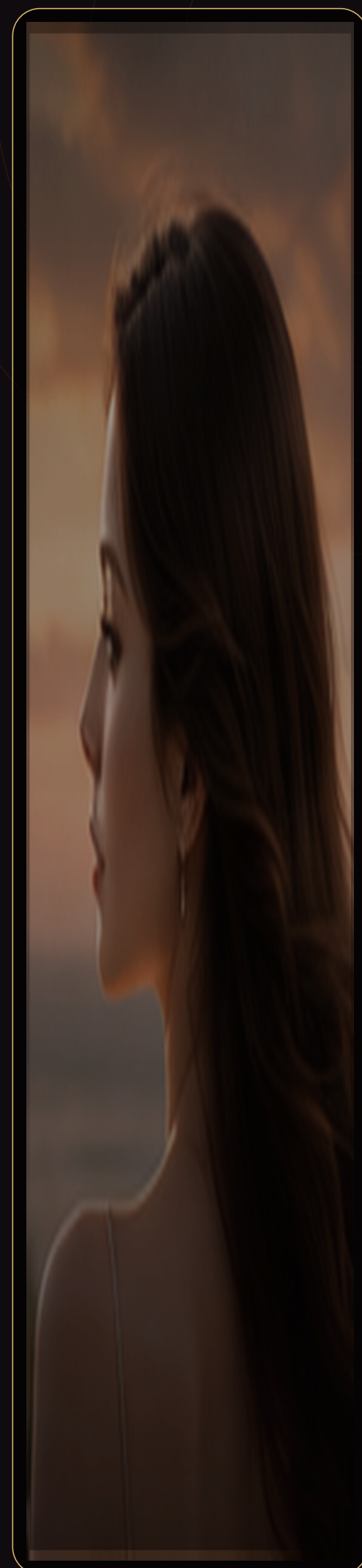
AKTIF BERTANYA

Biar obrolan hidup, jangan cuma diam. Ajukan PERTANYAAN yang nyambung dengan ceritanya. Contoh: "Setelah itu, gimana reaksinya?"



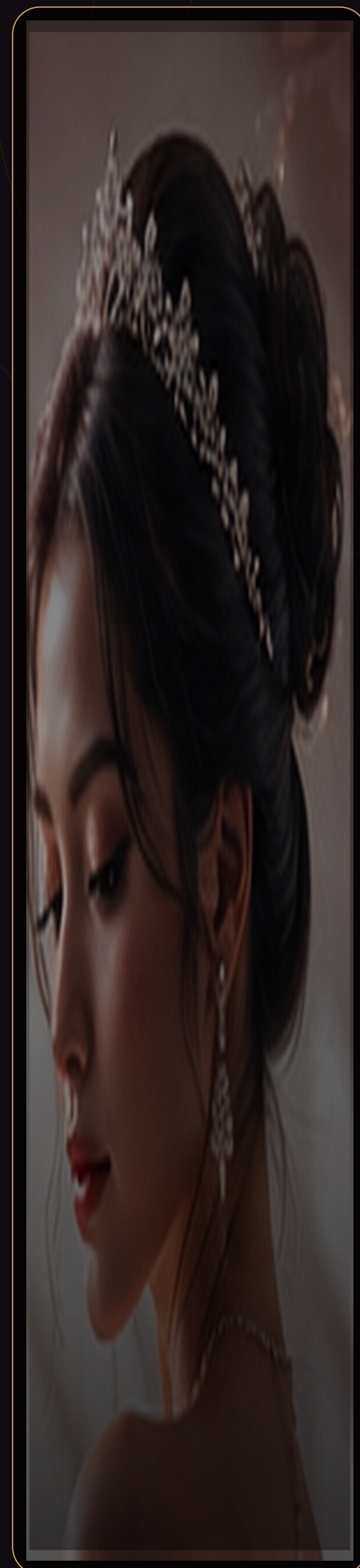
MERINGKAS

Meringkas membantu obrolan tetap FOKUS dan nggak melebar. Tarik kembali percakapan ke poin utama supaya arah pembahasan tetap jelas.



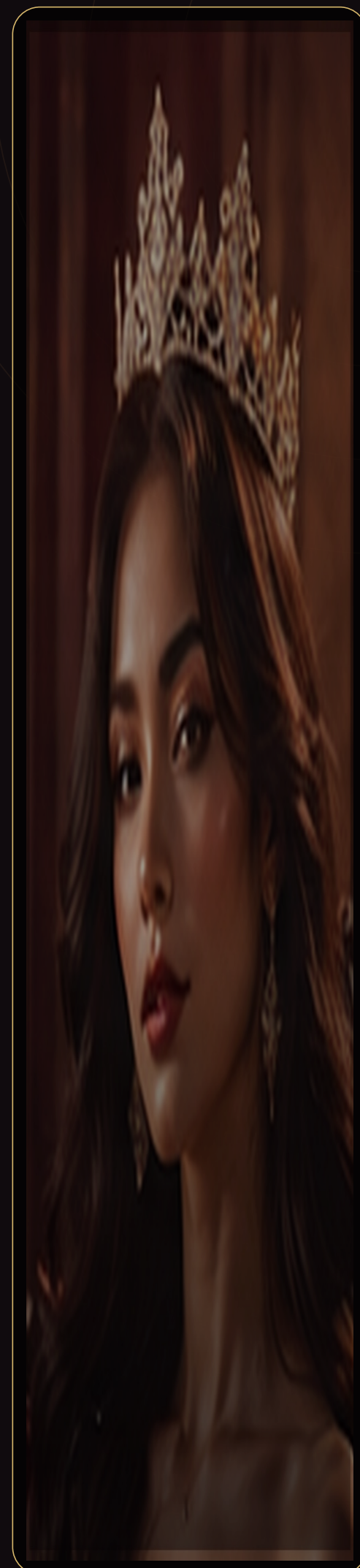
MENGKLARIFIKASI

Klarifikasi membantu lawan bicara melihat situasi dari SUDUT PANDANG yang lebih jernih. Tanyakan apakah pandangannya masih sama setelah ada informasi baru.



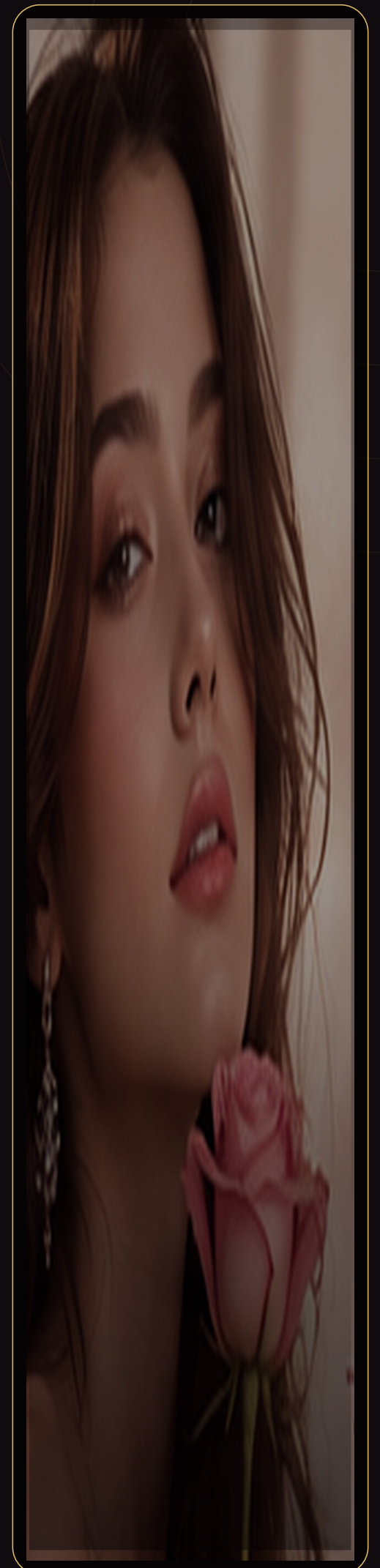
MEMANCING DIA NGOMONG LAGI

Gunakan pertanyaan lanjutan untuk mendapat INFORMASI lebih banyak.
Contoh: "Terus, apa yang dia bilang ke lo?"



MENYEIMBANGKAN

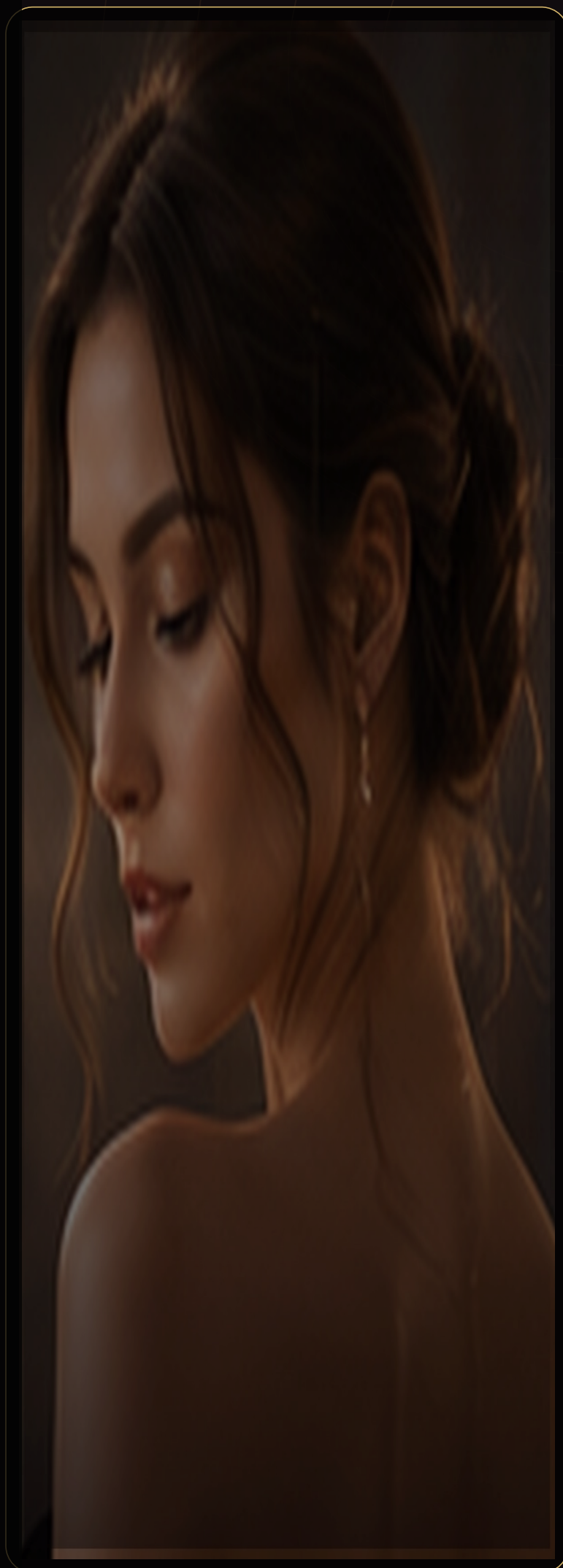
Dengan MEMBANDINGKAN dua pengalaman atau lebih secara hati-hati, lo bisa membantu lawan bicara memahami perbedaan emosi yang dia rasakan.



72

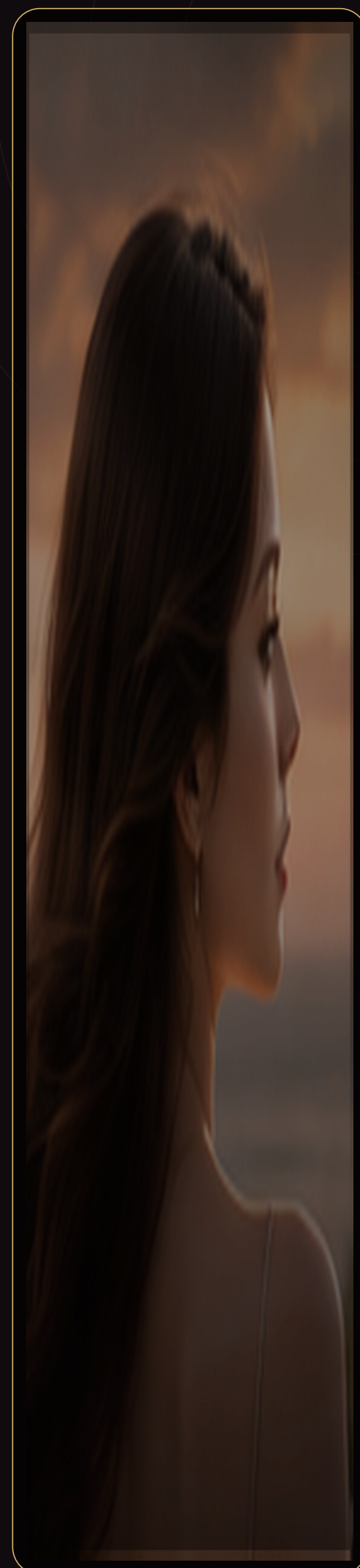
GIMANA CARA NGOBROL SAMA ORANG BARU?

KESAN EDITION - MOBILE FIRST



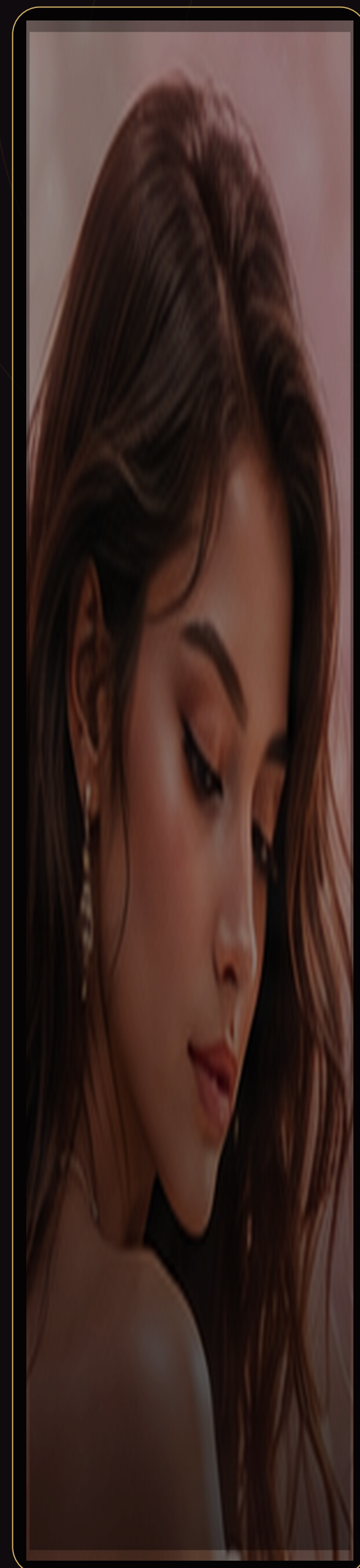
MULAI DENGAN SENYUMAN

Senyuman yang natural memberi sinyal RAMAH dan terbuka. Ini bisa membantu percakapan awal terasa lebih aman dan nggak kaku.



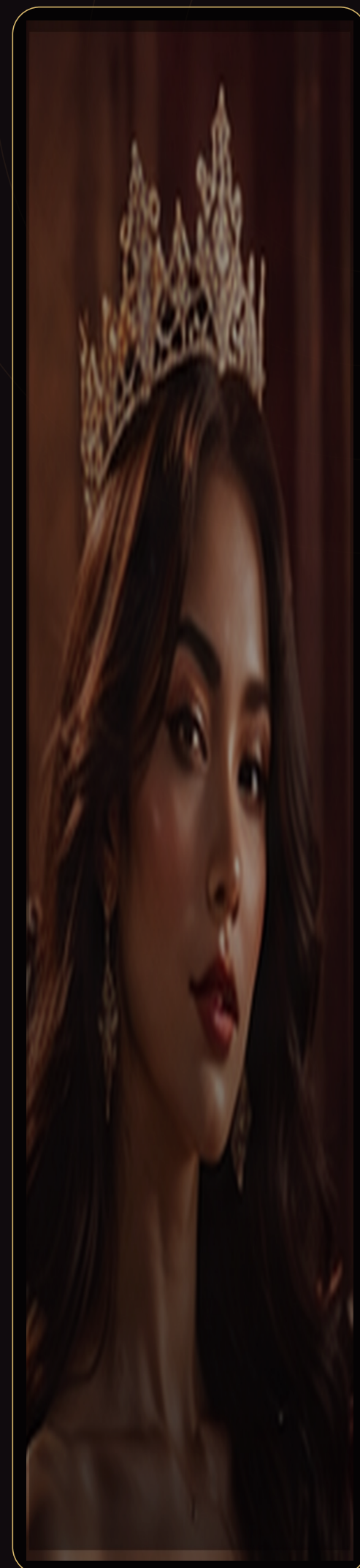
PERTAHANKAN KONTAK MATA

Kontak mata yang wajar membantu memberi kesan hadir, terbuka, dan percaya diri. Jangan dipaksakan; yang penting tetap terasa natural.



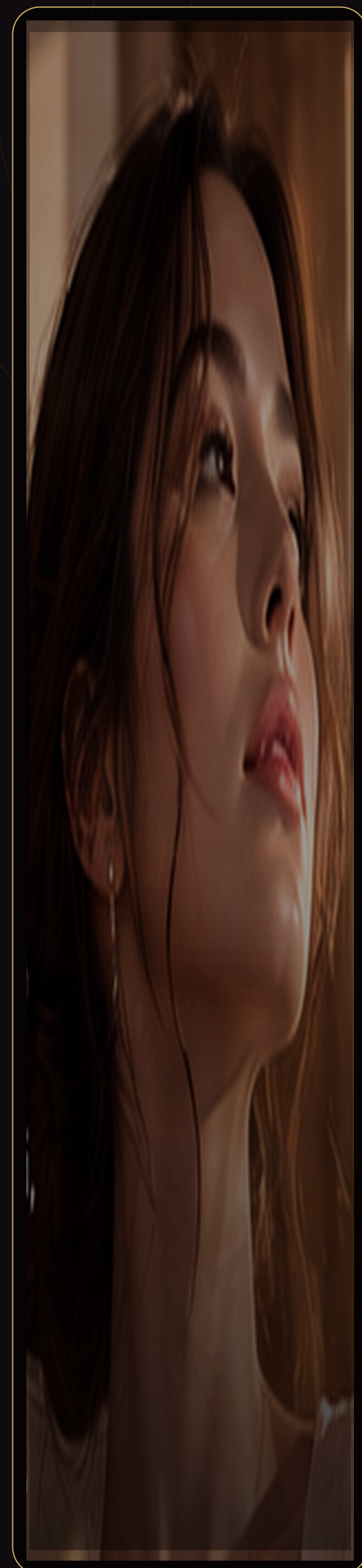
INISIATIF AJAK NGOBROL DULUAN

Lihat dulu apakah orang itu sedang dalam KONDISI yang memungkinkan buat ngobrol. Kalau iya, mulai dari obrolan ringan lalu masuk ke topik yang lebih dalam secara bertahap.



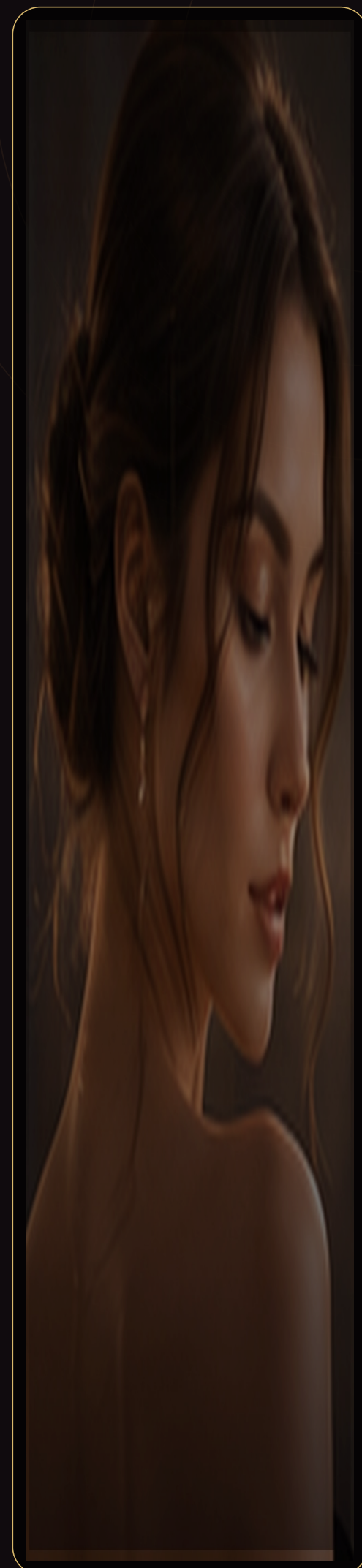
STAY POSITIVE

Nggak perlu minder. Ingatkan diri lo bahwa lo punya hal menarik untuk dibagikan dan ada orang yang memang ingin mengenal lo lebih jauh.



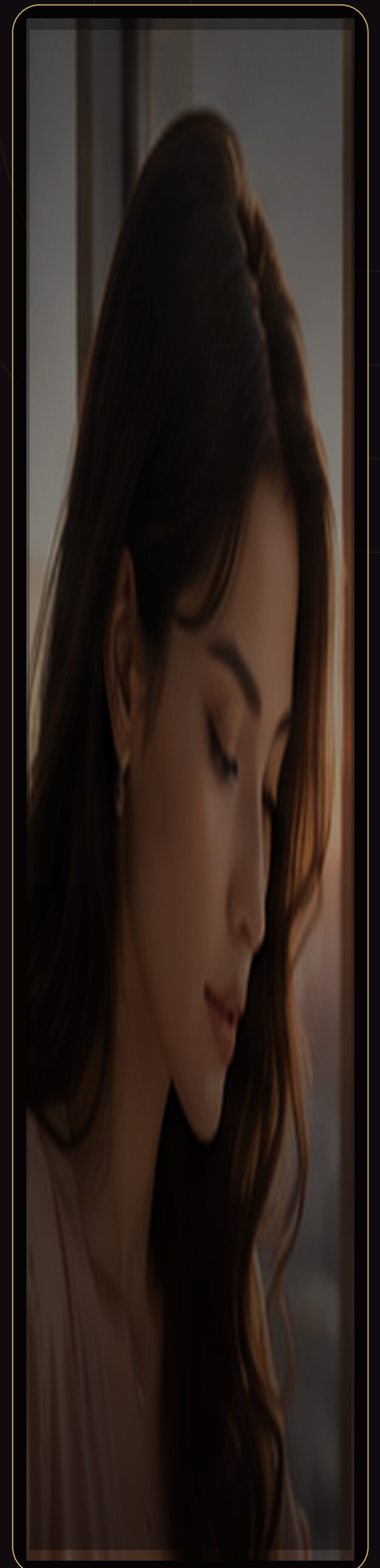
BANTU ORANG LAIN

Kalau ada orang yang terlihat lebih PEMALU, coba ajak ngobrol duluan. Sering kali dia justru lega karena nggak harus memulai percakapan.



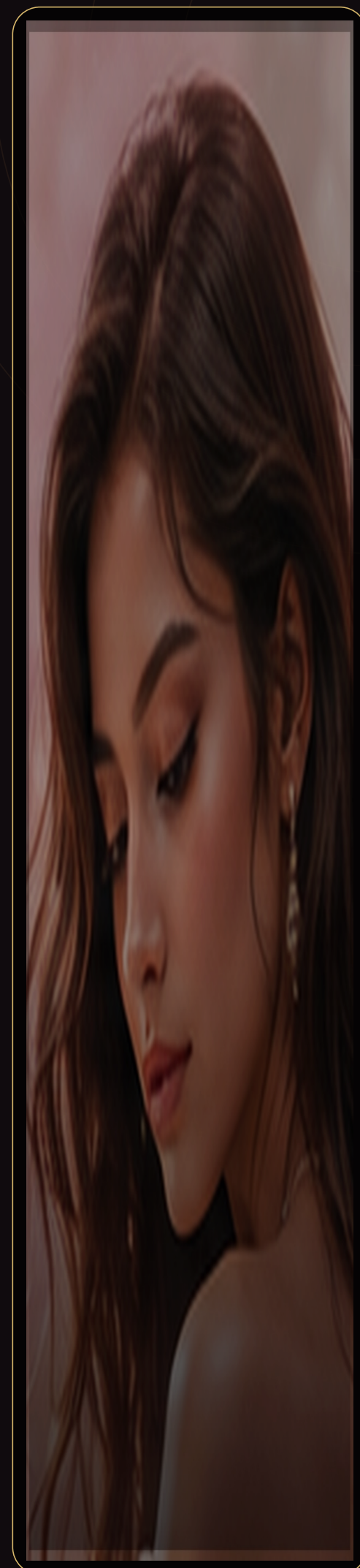
TERAPIN MINDFULNESS

Terapkan MINDFULNESS:
benar-benar hadir saat ngobrol.
Jangan biarkan perhatian lo
terus-terusan terseret ke hal lain
yang nggak penting.



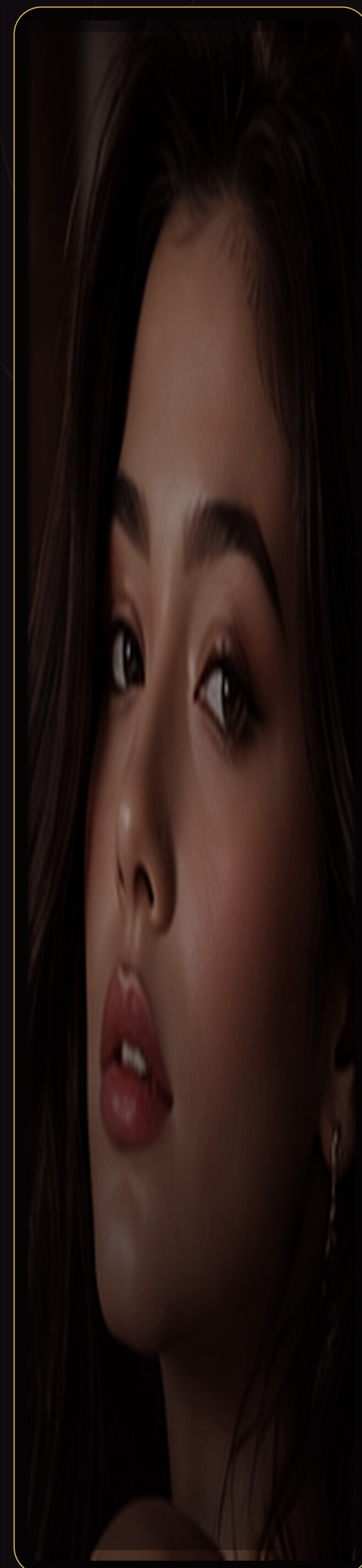
PERSIAPKAN DIRI LO

Kalau mau datang ke event penting, siapkan beberapa CATATAN topik atau pertanyaan pembuka. Tujuannya bukan menghafal skrip, tapi bikin lo punya pegangan.



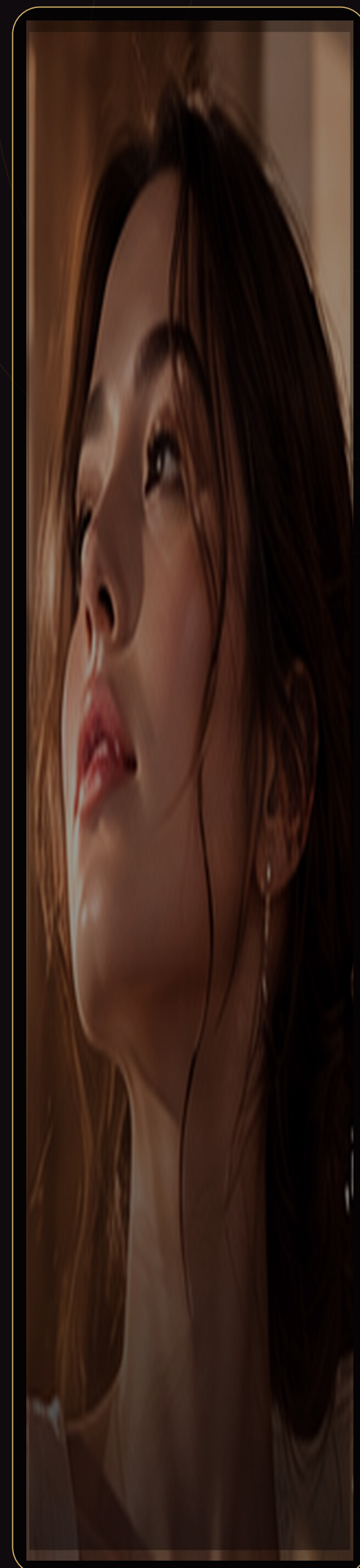
BERPURA-PURA LO SEDANG DI DALAM GAME

Biar nggak terlalu grogi, anggap interaksi sebagai GAME kecil: misinya cuma membuka obrolan dengan satu orang baru. Cara ini bisa bikin suasana terasa lebih santai.



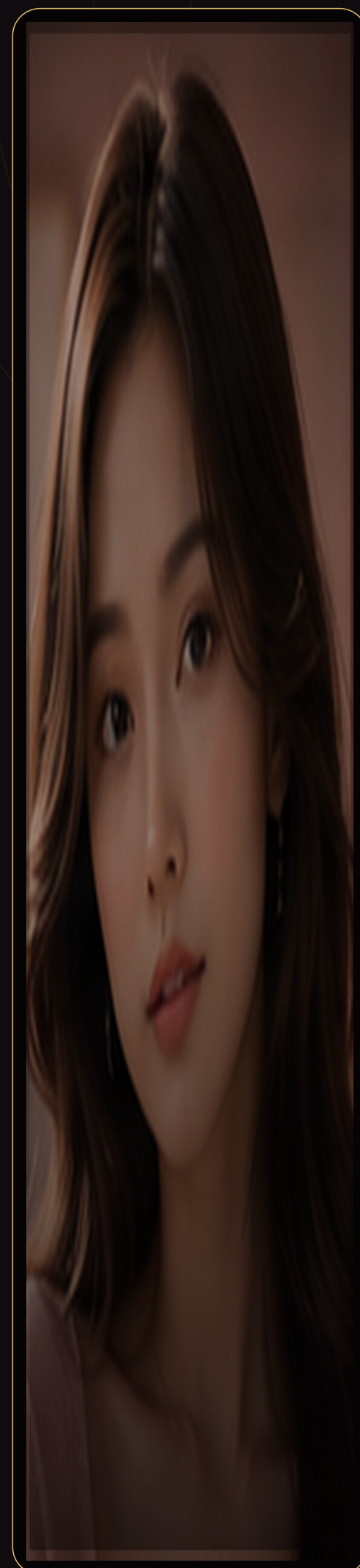
HINDARI OVERTHINKING

Ingat, lawan bicara lo mungkin juga GROGI. Jadi lo nggak sendirian. Fokus ke percakapan yang sedang terjadi, bukan skenario buruk di kepala.



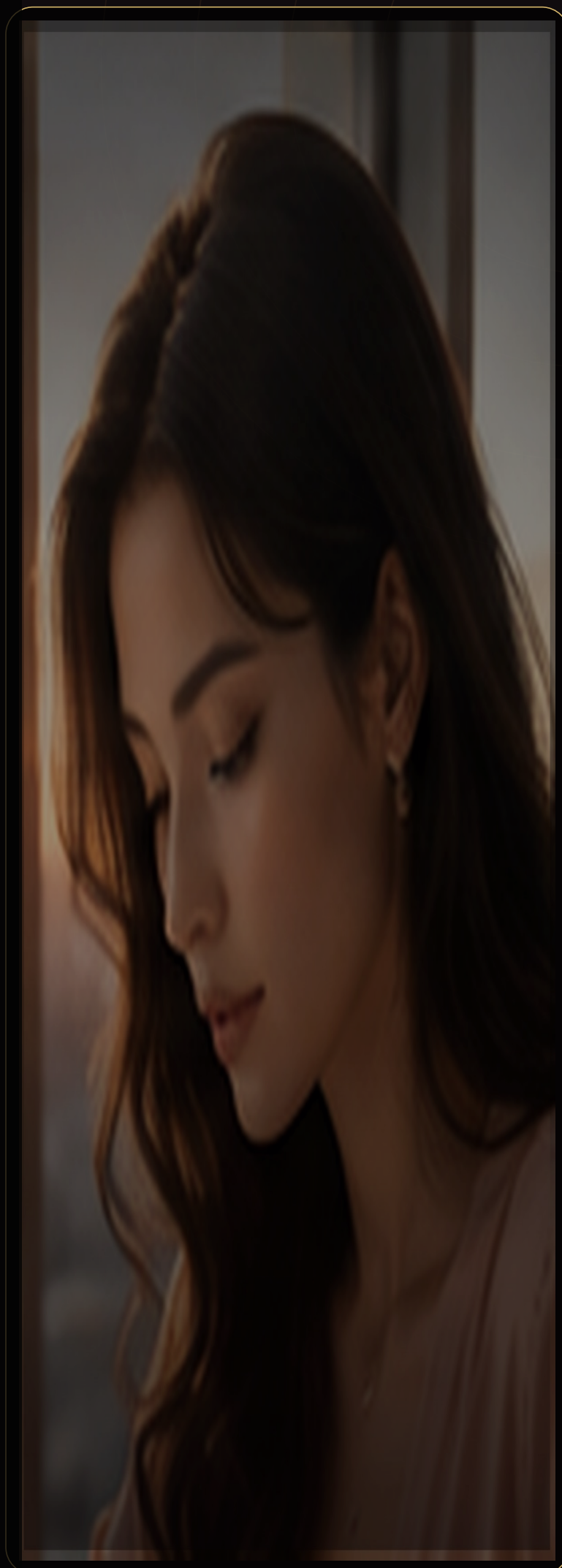
KASIH KESAN BAIK SAAT BERPISAH

Saat mau pergi, tutup obrolan dengan ramah dan PERCAYA DIRI. Kesan terakhir yang baik membantu orang mengingat lo secara positif.



83

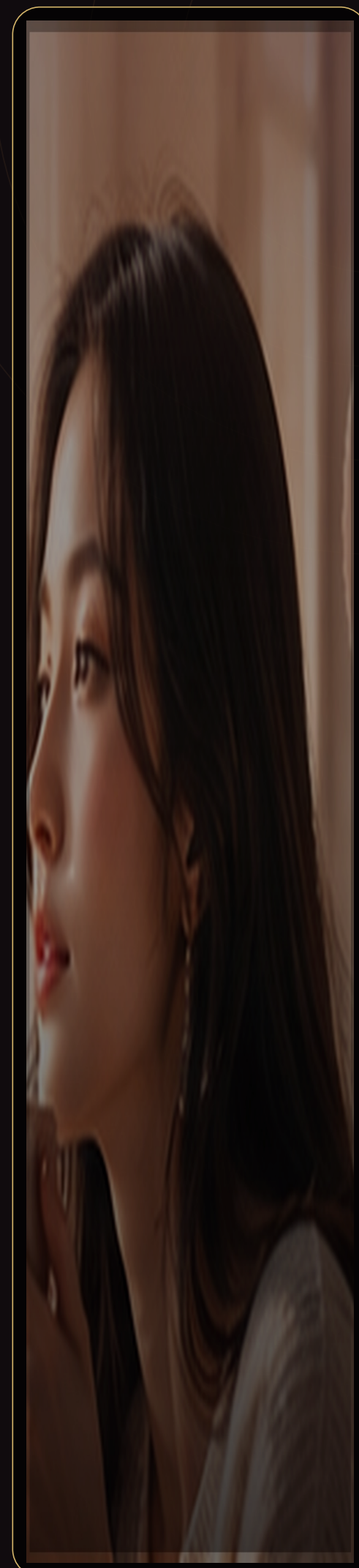
9 JURUS PRESENTASI EFEKTIF MENURUT STEVE JOBS



KESAN EDITION - MOBILE FIRST

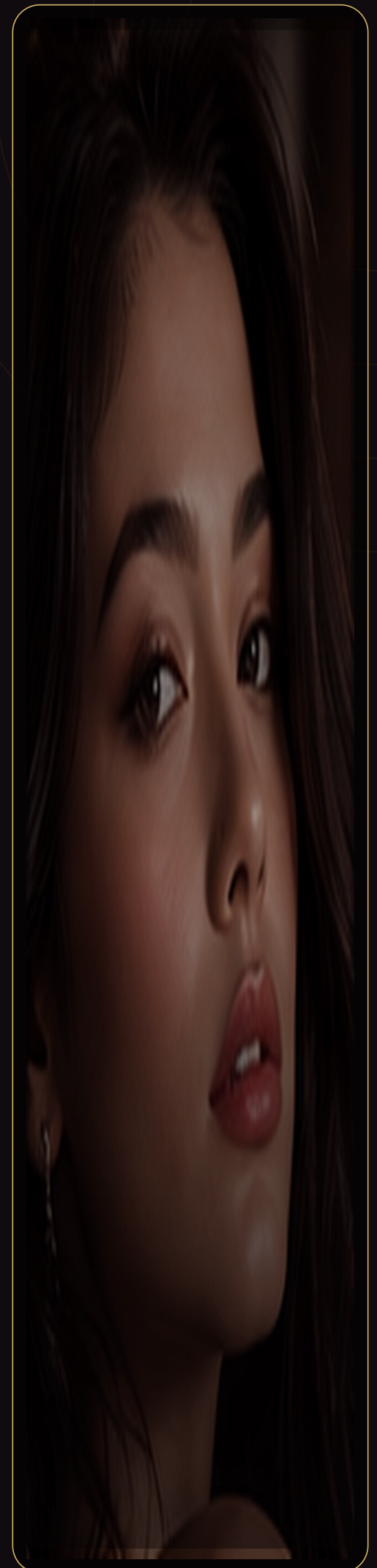
TUNJUKIN PASSION LO

Mulai presentasi dengan SEMANGAT. Gunakan kata-kata sederhana dan gampang dipahami, lalu tularkan antusiasme lo ke audiens.



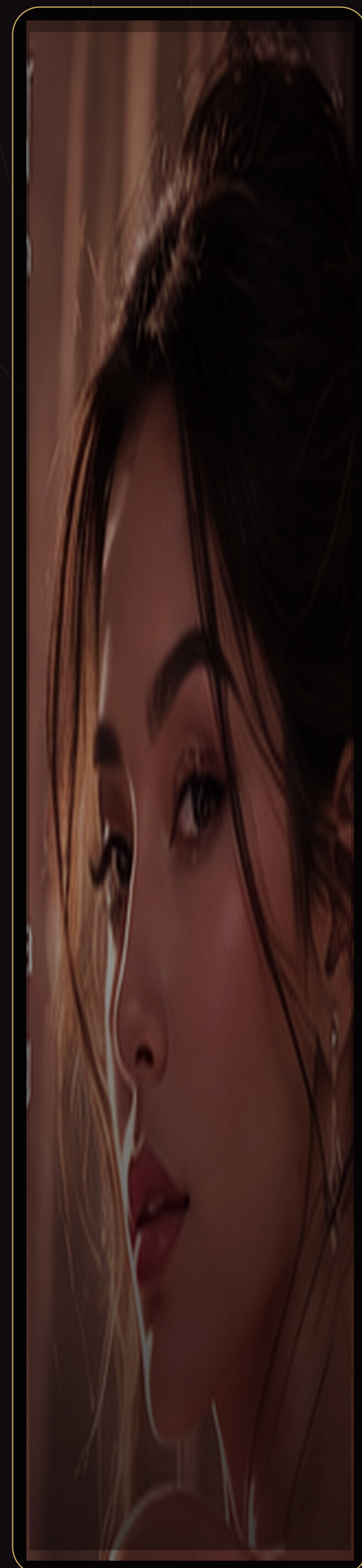
PASTIKAN ISI PRESENTASI LO BISA DISIMPULKAN DENGAN 1 KALIMAT

Pastikan lo tahu satu kalimat inti yang ingin audiens ingat. Ini membantu lo menentukan bagian yang perlu DITONJOLKAN supaya presentasi lebih fokus.



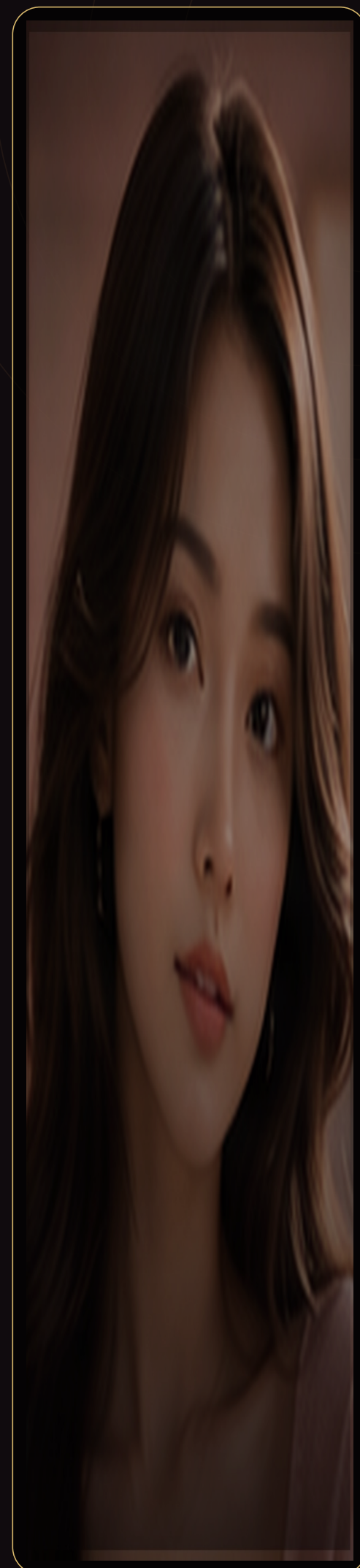
PAKAI ATURAN "TIGA POIN"

Kalau perlu contoh, nggak harus kasih 10 atau 20. Tiga contoh yang kuat sering sudah cukup untuk MEWAKILI pola utama pembahasan.



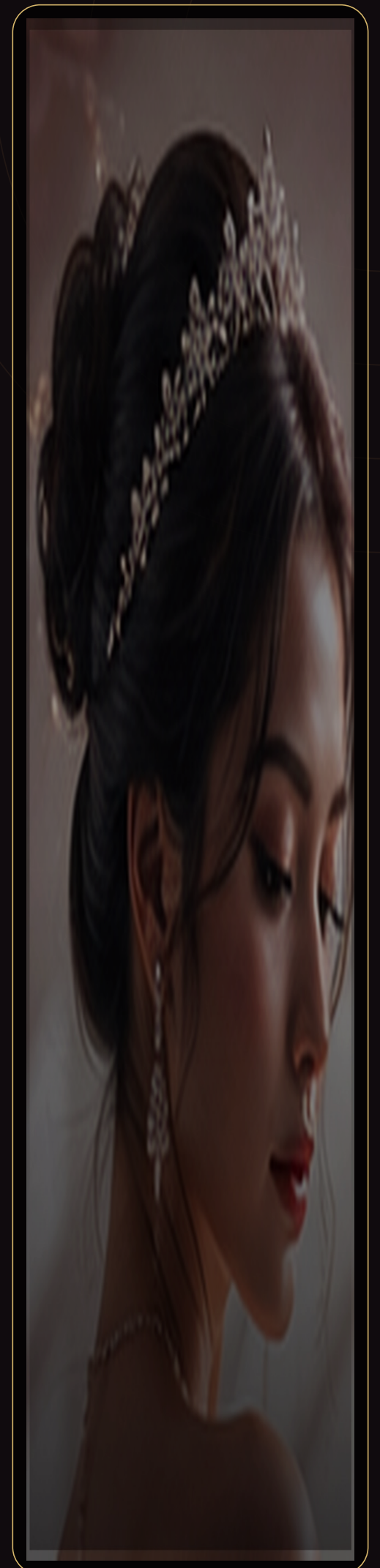
SOROT "PENJAHATNYA"

"Penjahat" di sini adalah MASALAH yang dirasakan audiens. Sorot masalah yang relevan supaya mereka cepat paham kenapa topik lo penting.



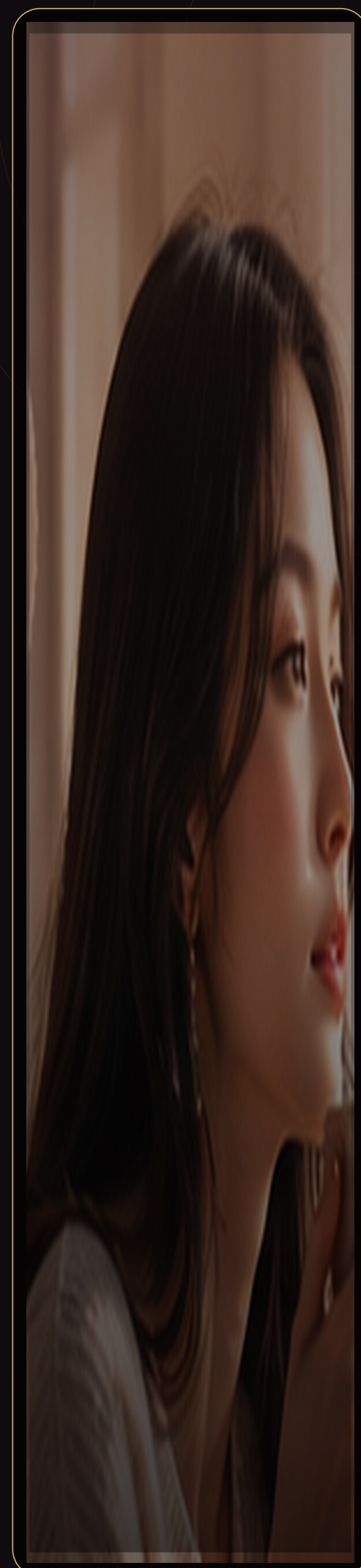
SOROT "PAHLAWANNYA"

Setelah masalahnya jelas, hadirkan "pahlawan" alias SOLUSI. Tunjukkan bagaimana produk, jasa, atau ide lo membantu menyelesaikan masalah tadi.



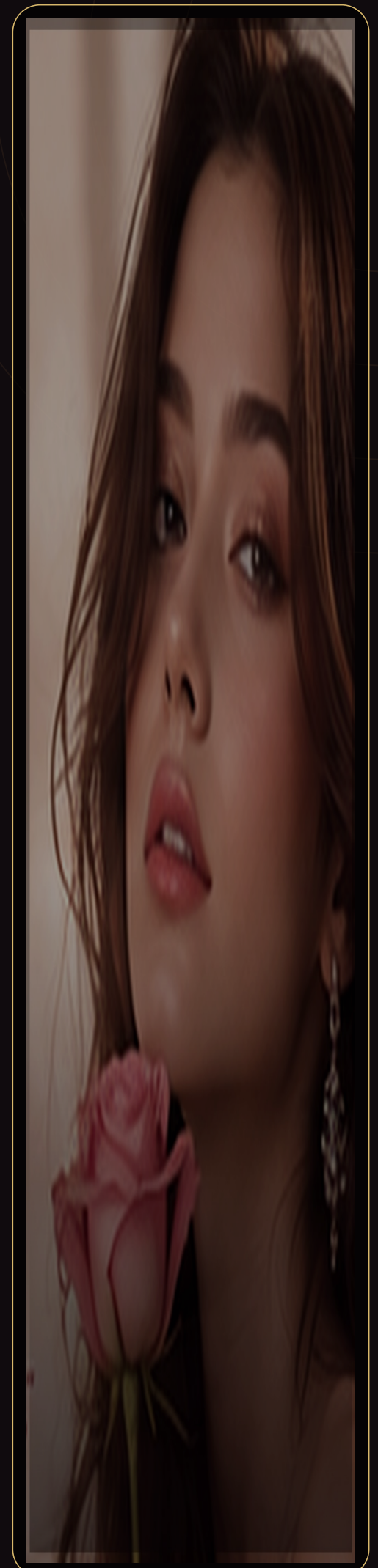
SIMPEL DAN FOKUS KE VISUAL

Jangan copas terlalu banyak kalimat ke slide. Masukkan kata-kata yang PENTING, lalu biarkan visual dan penjelasan lisan membawa sisanya.



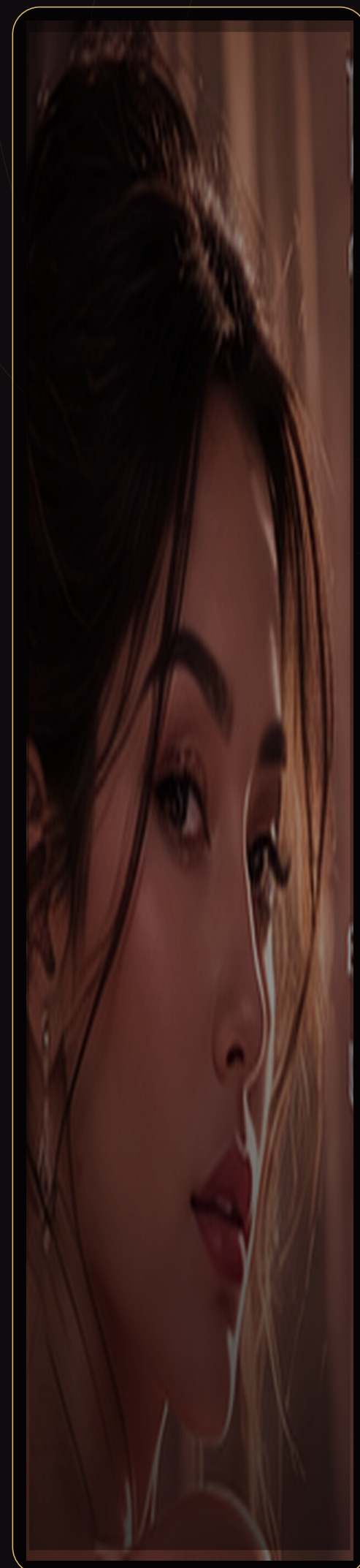
SISIPKAN CERITA PERSONAL LO

Biar lebih hidup, sisipkan
PENGALAMAN pribadi yang relevan:
proses, tantangan, atau alasan
kenapa lo merasa solusi itu perlu
dibuat.



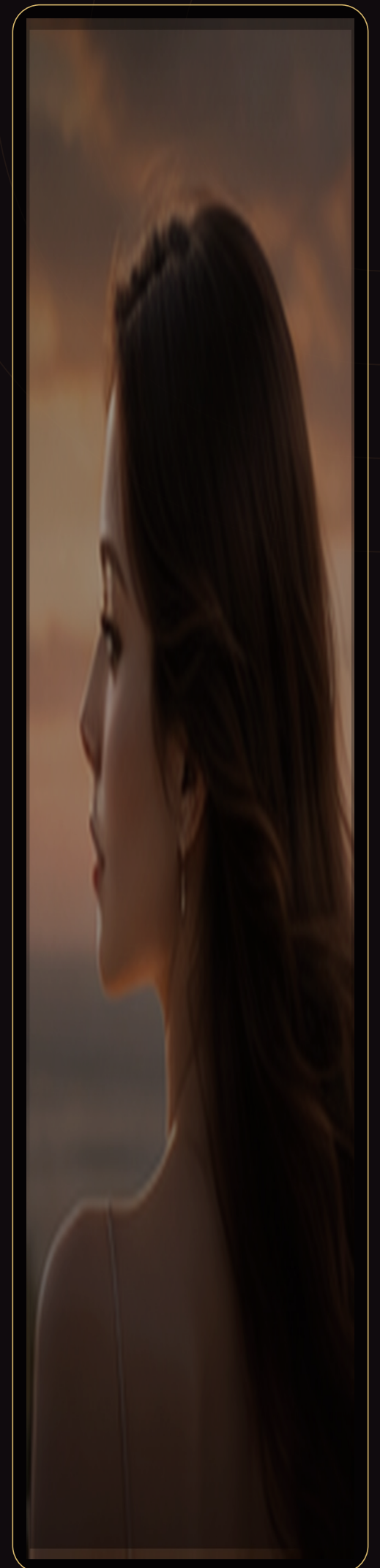
HINDARI BACA DARI CATATAN

Kalau lo bisa presentasi tanpa terus membaca catatan, lo biasanya terlihat lebih siap dan MEYAKINKAN. Kuasai alur, bukan sekadar menghafal kalimat.



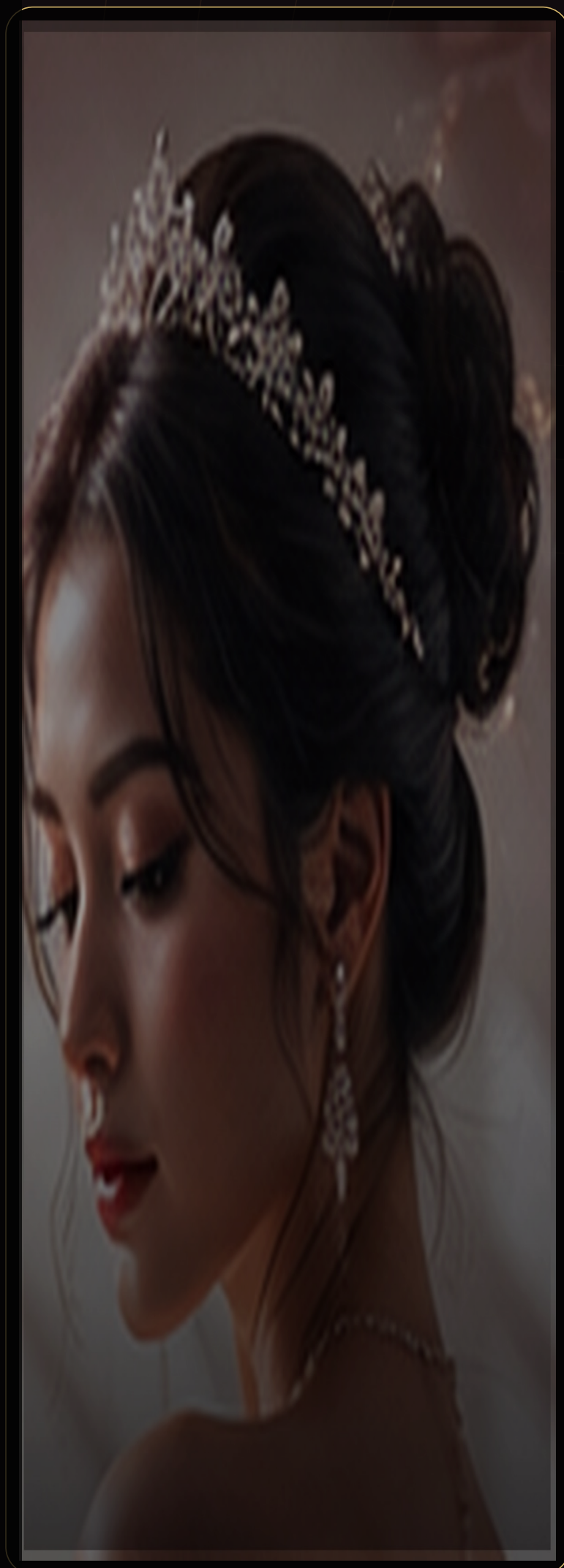
SIAPKAN PRESENTASI SEBAIK MUNGKIN

LATIHAN sebelum tampil. Uji kalimat utama, gestur, ekspresi, dan nada suara supaya presentasi terasa natural saat dibawakan.



93

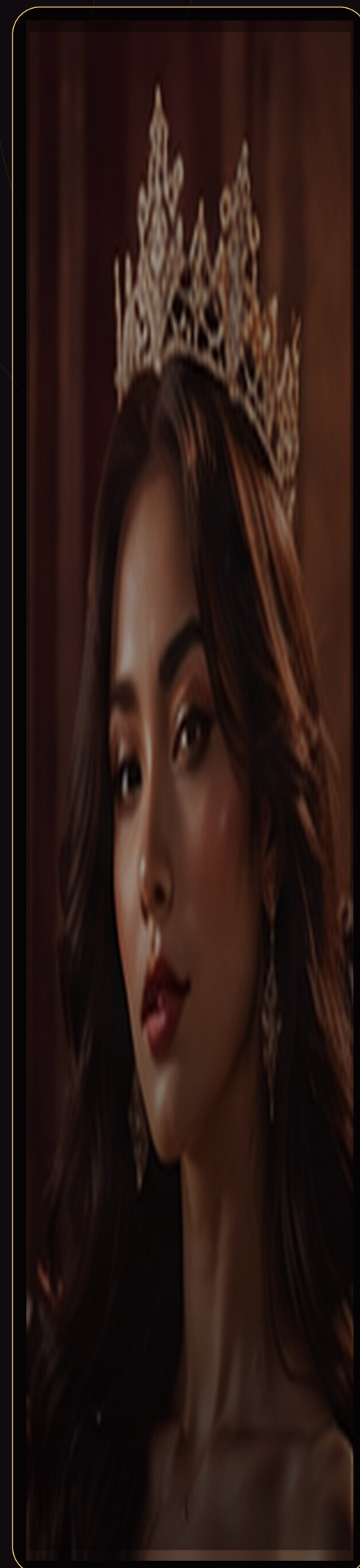
TIPS BUAT LO YANG PUNYA SOCIAL ANXIETY ATAU KECEMASAN SOSIAL



KESAN EDITION - MOBILE FIRST

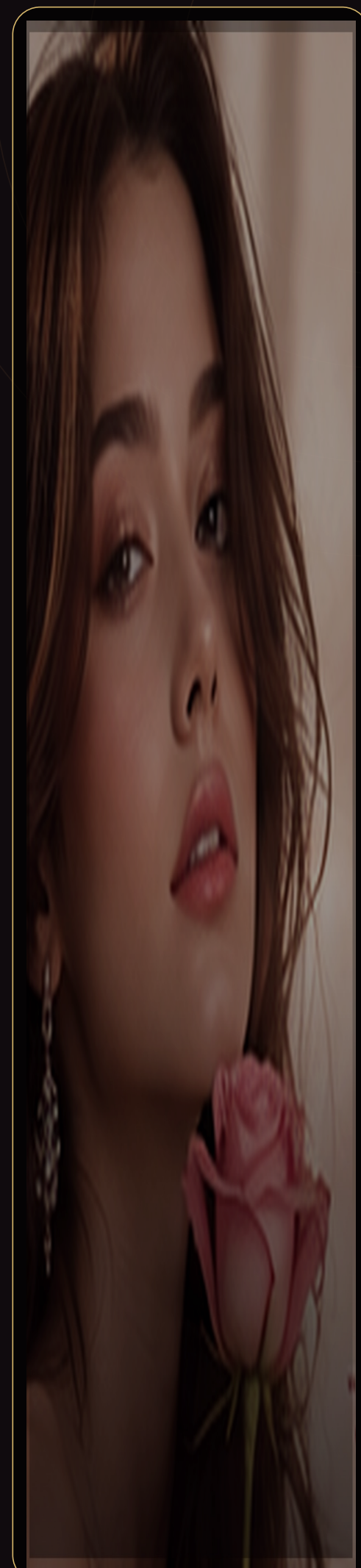
MENERIMA KONDISI LO

Kalau kecemasan sosial terasa mengganggu, langkah awalnya adalah mengakui apa yang sedang lo rasakan tanpa menghakimi diri sendiri. Memahami kondisi membantu lo menentukan dukungan yang dibutuhkan.



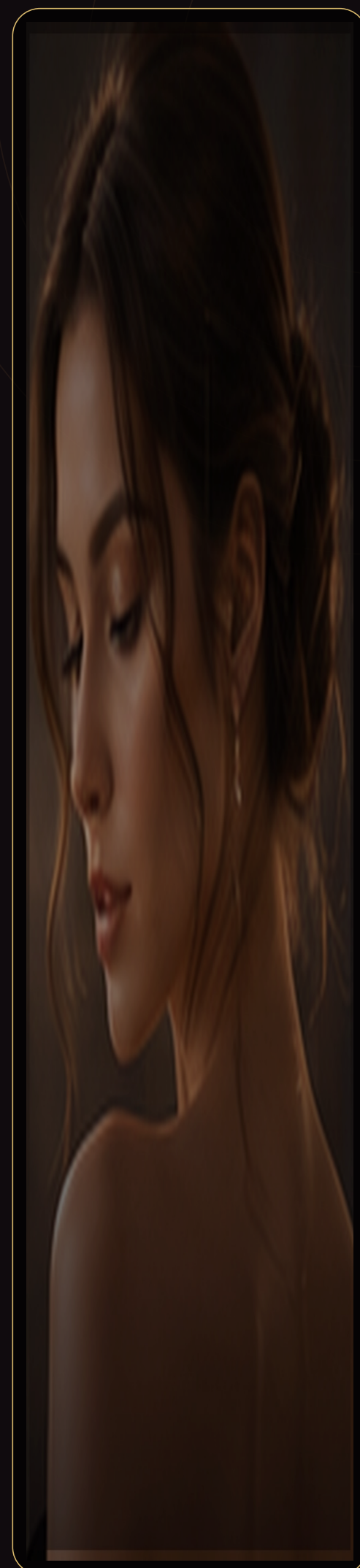
TULISKAN KERESAHAN LO

Tulis JURNAL HARIAN secara pribadi, di buku, HP, atau komputer. Catat situasi, pikiran, dan perasaan yang muncul supaya polanya lebih mudah dikenali.



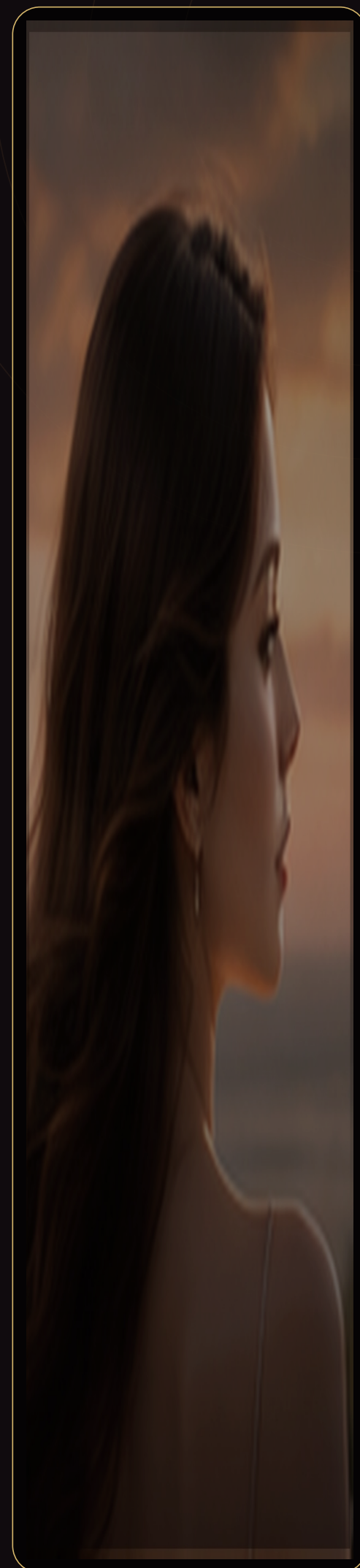
KENALI PEMICU KECEMASAN LO

Kenali PEMICU kecemasan: tempat ramai, presentasi, bertemu orang baru, atau situasi tertentu. Semakin jelas pemicunya, semakin mudah lo menyiapkan strategi.



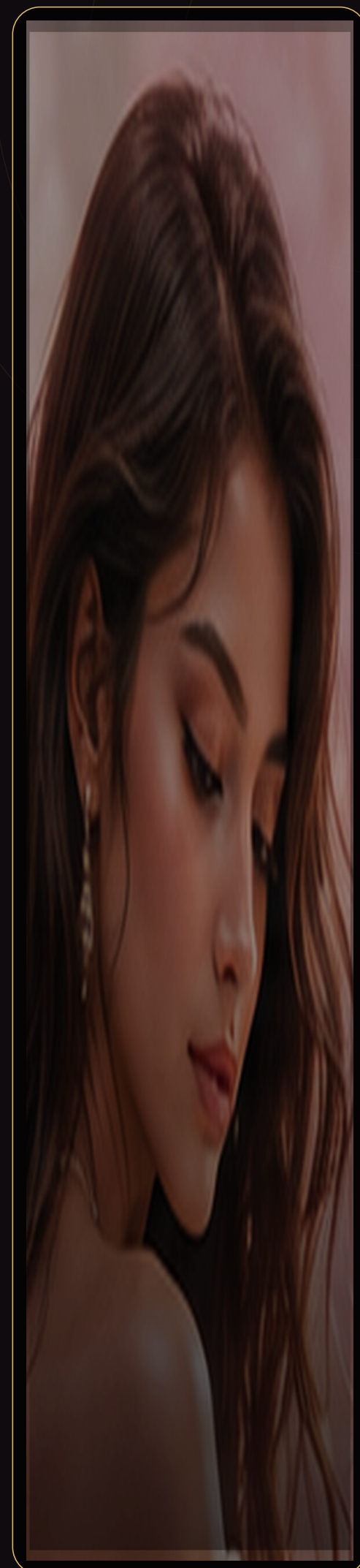
BELAJAR PROBLEM SOLVING

Setelah tahu pemicunya, cari SOLUSI yang realistis dan bertahap. Contoh: kalau presentasi bikin cemas, latihan berulang dalam situasi yang aman bisa membantu kesiapan.



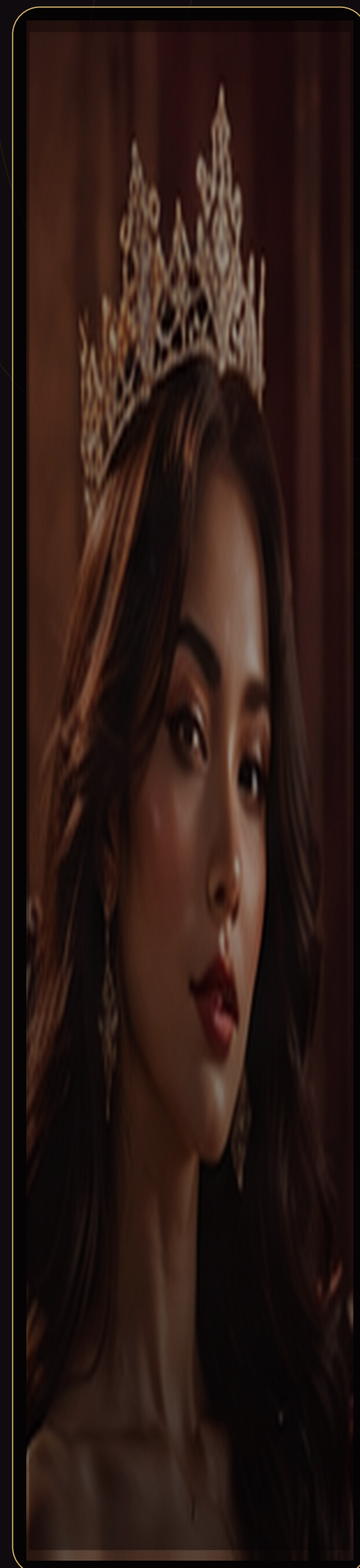
BELAJAR TEKNIK PERNAPASAN

Kalau pikiran mulai berlari ke mana-mana, fokus ke PERNAPASAN. Coba tarik napas perlahan, tahan sebentar, lalu hembuskan dengan nyaman. Ulangi beberapa kali tanpa memaksakan ritme.



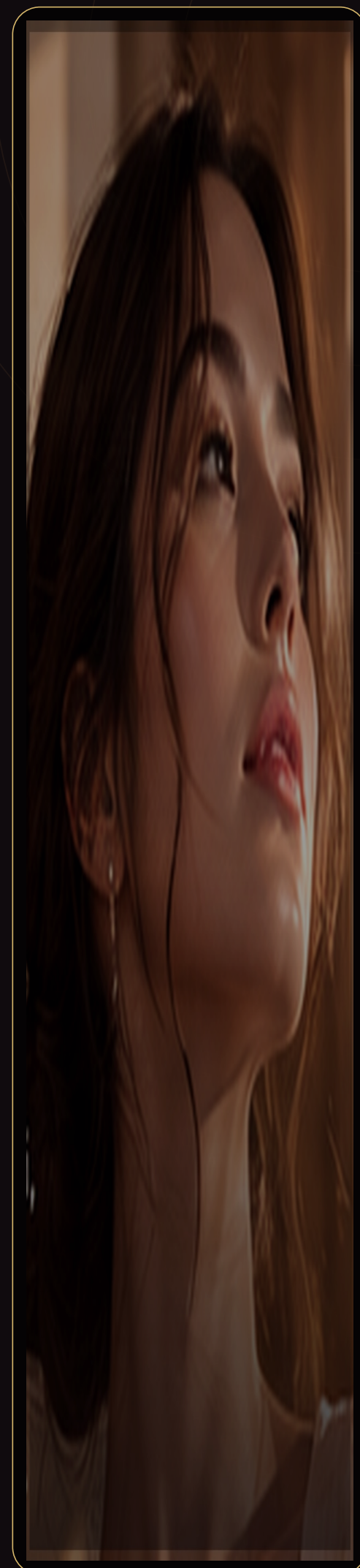
COBA YOGA ATAU OLAHRAGA LAIN

Aktivitas fisik seperti jalan, olahraga, atau yoga bisa membantu tubuh lebih RILEKS dan mendukung mood. Pilih aktivitas yang nyaman dan realistis buat lo.



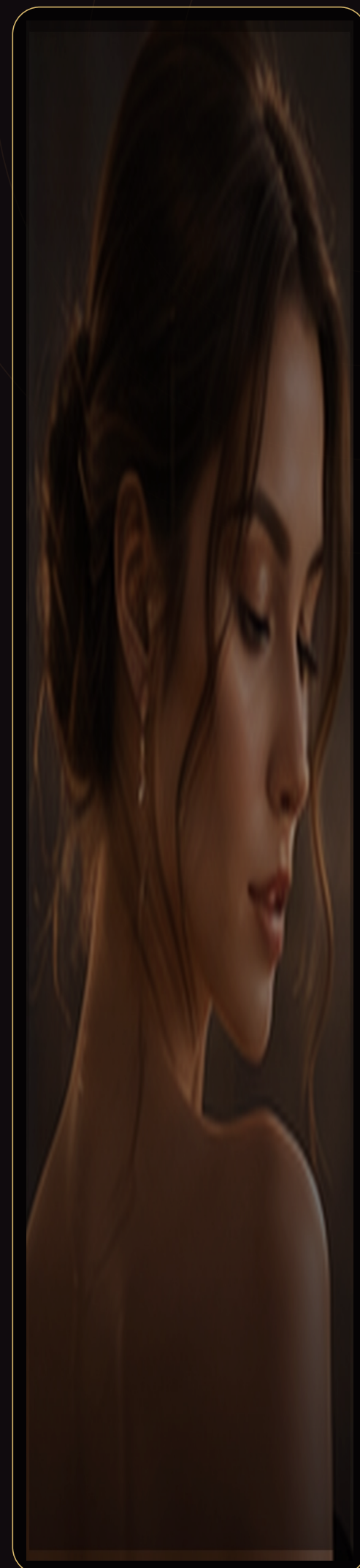
CURHAT SAMA ORANG YANG BISA DIPERCAYA

Daripada dipendam sendirian,
ceritakan keresahan ke orang yang
bisa DIPERCAYA dan mau
mendengarkan tanpa menghakimi.



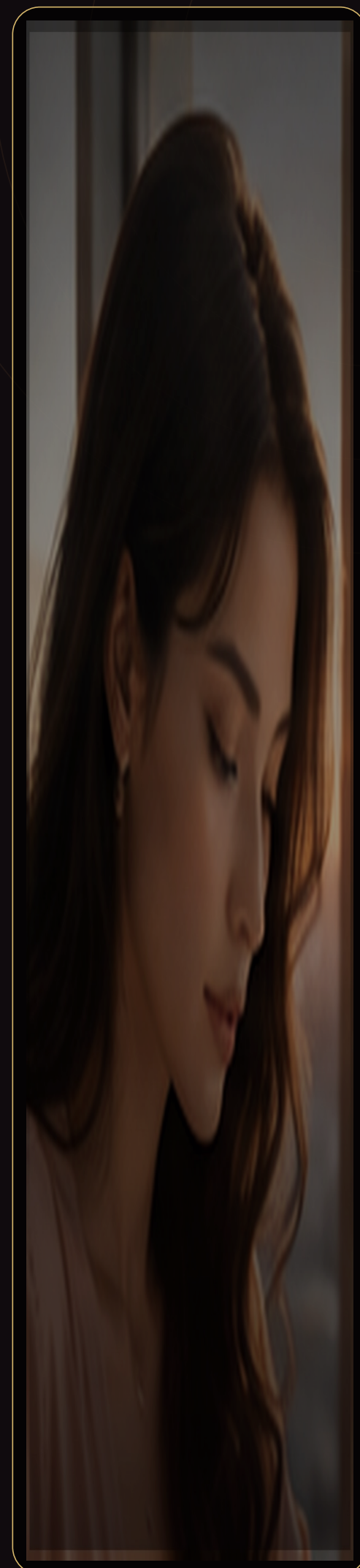
HINDARI KAFEIN DAN ALKOHOL

Pada sebagian orang, KAFEIN atau ALKOHOL bisa memperburuk rasa cemas. Perhatikan respons tubuh lo dan kurangi bila memang terasa memicu.

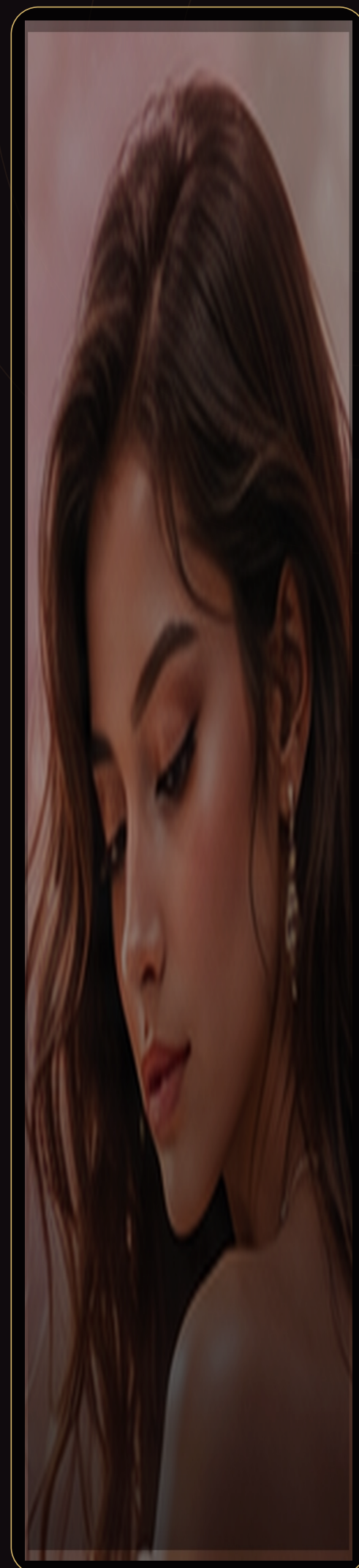


TAKE A BREAK, TERAPIN SELF CARE

Kalau situasi terasa berat, TAKE A BREAK dan lakukan SELF CARE yang aman. Bila kecemasan terus mengganggu aktivitas harian, pertimbangkan bantuan profesional.



Jadi intinya, kalau sekarang lo merasa BELUM JAGO komunikasi, itu bukan akhir cerita. Komunikasi adalah skill yang bisa terus diasah. Semakin banyak lo BELAJAR dan PRAKTIK dengan orang lain, semakin kuat kemampuan lo membangun percakapan yang jelas, hangat, dan berkesan.



SEE YOU AT THE TOP, SEMANGAT SIS!

KESAN atau Terlupakan

KESAN atau Terlupakan

