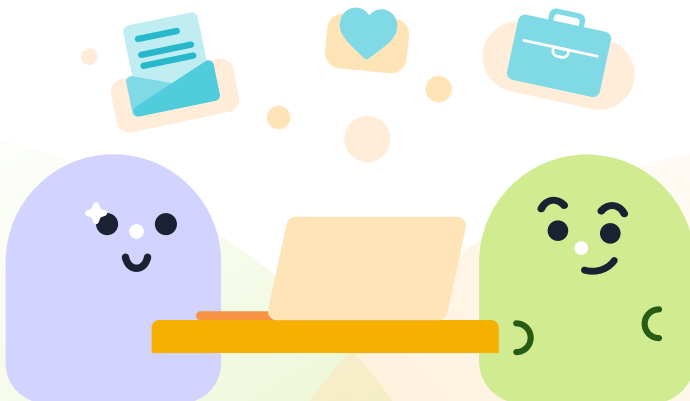
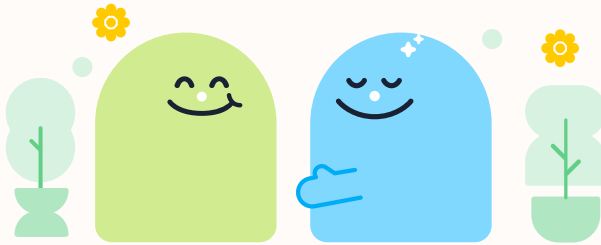


Keunggulan Hubungan Sehat di Tempat Kerja

Panduan dalam membangun rasa saling percaya,
memperkuat hubungan, dan menyelesaikan konflik di
tempat kerja



Daftar Isi



01 Pengantar hubungan positif di tempat kerja dan resolusi konflik

02 Membangun fondasi hubungan yang kuat di tempat kerja

- Keunggulan menjalin pertemanan di tempat kerja
- Mengenali dan mendekati hubungan profesional
- Rahasia karir panjang: Menindaklanjuti dan membina hubungan
- Mengatasi kecemasan sosial

03 Memikirkan kembali resolusi konflik dengan kerangka kerja GROW

- Strategi mengubah konflik menjadi pertumbuhan

04 Membuat rencana aksi yang kuat

05 Sumber daya

Pengantar hubungan positif di tempat kerja dan resolusi konflik

Menjalin hubungan yang baik di tempat kerja membuat pekerjaan terasa nyaman, meningkatkan kerja sama tim, dan membantu setiap karyawan menjadi lebih produktif. Beberapa elemen dari hubungan yang kuat di tempat kerja meliputi rasa saling percaya, komunikasi yang terbuka dan jujur, serta kecerdasan emosional. Namun, harus diakui: perselisihan pasti terjadi. Namun, konflik masih menjadi hal yang sulit untuk dihadapi oleh banyak orang-terutama di tempat kerja.



Sebagai contoh, sebuah studi dari CPP Global mengungkapkan bahwa

85% karyawan

menghadapi konflik dalam kehidupan kerja mereka.



Pertanyaannya adalah:

Pertanyaannya adalah: Bagaimana kamu bisa terus menjaga hubungan di tempat kerja sembari menangani konflik? Semuanya berawal dari pendekatan yang tepat.

Dalam panduan ini, kamu akan mempelajari cara kerangka kerja GROW dalam membantu membina hubungan di tempat kerja dan mengatasi konflik secara efektif.



Grow
(Bertumbuh)



Reality
(Kenyataan)



Options
(Pilihan)



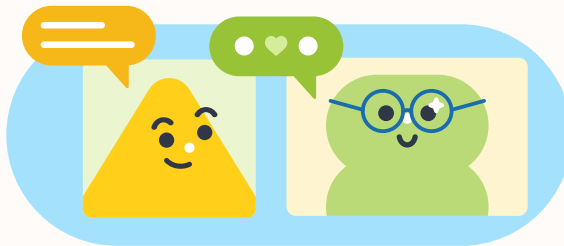
Will
(Kehendak)

Jadi, siapkah kamu meningkatkan hubungan di tempat kerja dan mengubah konflik menjadi peluang bertumbuh dengan pendekatan simpel yang mudah ditindaklanjuti ini? Mari kita mulai!

Membangun fondasi hubungan yang kuat di tempat kerja

Setiap hubungan berawal dari fondasi yang kuat dan butuh waktu serta energi untuk memupuknya. Persamaan dari hubungan ini meliputi rasa saling menghormati, saling percaya, komunikasi yang terbuka, empati, dan kecerdasan emosional. Dengan begitu, kamu bukan hanya membuat pekerjaan jadi makin nyaman, namun juga menyiapkan dirimu untuk meraih kesuksesan dalam karier.

Keunggulan menjalin pertemanan di tempat kerja



Pertemanan di tempat kerja bukan hanya baik dijalani - namun juga mampu membawa perubahan. Selain memutus kejenuhan dari rutinitas kerja kantoran, pertemanan juga membantu meningkatkan kerjasama dan membantumu mendaki tangga karier.

Inilah cara agar kamu bisa memanfaatkan hubungan ini:

1. Hubungan strategis

Kenali orang-orang penting yang berpengaruh pada pertumbuhan karirmu

2. Komunikasi efektif

Belajar mendengar dan menerima kritik yang membangun

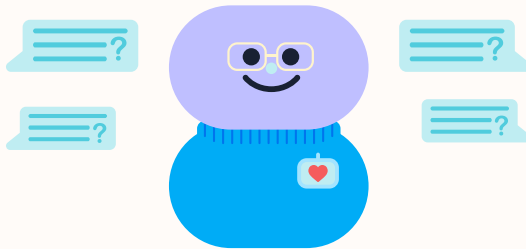
3. Menjalin relasi di luar tim kerjamu

Berinteraksi dengan rekan kerja dan atasan dari departemen lain akan menghasilkan pengaruh dan pengakuan di tempat kerja



Mentoring karir vs. sponsor – Mentor memberi saran, namun sponsor memanfaatkan pengaruhnya untuk mengadvokasi kamu dalam diskusi tertutup.

Mengenal dan mendekati hubungan profesional



Kalau kamu baru memasuki dunia kerja, mungkin akan terasa bagaikan hari pertama masuk sekolah, kecuali waktu istirahat makan siang lebih singkat dan menerima banyak email.

Kabar baiknya? **Kamu tidak harus menjadi orang paling ramah di kantor untuk membangun hubungan yang baik.**

Mulai dari hal kecil. Pertanyaan **“Hai, aku baru bekerja di sini! Apa hal yang harus kutahu soal bekerja di perusahaan ini?”** bisa mencairkan suasana tanpa merasa terpaksa.

Dan jangan terlalu dipikirkan. Kebanyakan orang akan menyambut dengan senang hati, terlebih kalau kamu tulus menunjukkan rasa ingin tahu. **Ingat, membangun jaringan bukan sekadar mengoleksi kenalan; melainkan menjalin hubungan.**



Instruksi terpandu:

“Siapa orang di tempat kerja yang bisa membantuku belajar, bertumbuh, dan maju?”



“Relasimu menentukan nilai kekayaanmu.”
- Porter Gale

Rahasia karir panjang: Menindaklanjuti dan membina hubungan



Karir panjang merupakan hal penting dalam menjalin hubungan yang bertahan lama. Follow-up singkat usai percakapan hangat, pesan singkat berbulan-bulan sesudahnya, atau sekadar ucapan “Selamat atas promosi jabatanmu!” bisa menjaga hubungan tetap hidup.

Relasi terkuat tidak dibangun dalam semalam; relasi ini dipupuk **melalui interaksi yang konsisten dan tulus**. Hubungan, seperti halnya karier, akan berkembang saat kamu berinvestasi di dalamnya. Jadi, jangan sekadar menambah relasi, tapi juga membinanya.

Berikut ini alat bantu berupa saran dari Pelatih Karier Naluri, Fazilah Yusof, yang berpengalaman selama lebih dari 4 tahun:

Templat Email & LinkedIn:

- **Untuk Peluang Pertumbuhan Karier:** “Aku ingin sekali mengemban lebih banyak tanggung jawab. Kamu punya saran agar aku bisa berkontribusi secara lebih strategis?”

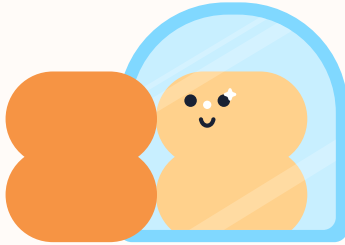


Instruksi terpandu:

“Bagaimana hubungan di tempat kerja berdampak pada perjalanan karir jangka panjangku?”

A large, empty white rectangular box with rounded corners, intended for the user to write their response to the guided instruction provided on the left.

Mengatasi kecemasan sosial



Jika kamu introvert atau pemalu, sosialisasi bisa terasa sedikit menakutkan dan itu tidak apa-apa. Kamu tak harus menjadi orang paling ramah untuk membangun koneksi.

Kuncinya **fokuslah pada orang lain, bukan pada dirimu sendiri**. Tulus tertarik pada pemikiran dan pendapat seseorang akan menarik orang lain secara alami. **Ketimbang cemas agar terlihat menarik, berusahalah menjadi tertarik**. Jika hubungan tidak terasa alami, jangan paksakan. Pada akhirnya, keaslian selalu menang.

Aktivitas! Kenali dirimu lebih mendalam.

Penilaian diri: “Bagaimana gaya menjalin relasiku?”

Introverts

Lebih menyukai percakapan mendalam 1:1.

Extroverts

Nyaman dalam acara-acara jaringan yang besar.

Ambiverts

Seimbang di antara keduanya.

Strategi menjalin relasi sesuai dengan gaya kamu

Introverts

Siapkan 3-4 poin pembicaraan sebelumnya.

Extroverts

Aktif mendengarkan dan pastikan percakapan berjalan seimbang.

Ambiverts

Beralih antara memimpin dan mendengarkan dalam percakapan.



Rencana aksi pertumbuhan karir

- Kenali tiga orang penting untuk diajak berkomunikasi dalam kuartal berikutnya.
- Agendakan pertemuan empat mata setiap bulan atau follow up dengan koneksi profesional.

Tips pelatih

Awalan percakapan untuk pertumbuhan karir



- “Apa saran yang kamu berikan untuk seseorang yang sedang menduduki posisi kepemimpinan di perusahaan kita?”
- “Keterampilan apa yang paling membantu dalam perjalanan karirmu?”
- “Pelatihan atau pengembangan keterampilan apa yang akan kamu rekomendasikan untuk seseorang di posisiku?”
- “Apa peluang karier paling tak terduga yang dihasilkan dari percakapan sederhana?”
- “Jika kamu memulai karirmu hari ini, satu hal apa yang akan kamu fokuskan sebagai pembelajaran?”

Memikirkan kembali konflik dengan kerangka kerja GROW

Kita paham: menyelesaikan konflik bisa terasa menakutkan. Lagipula, lebih mudah mengiyakan ketimbang menentang. Yang tak disadari kebanyakan dari kita ialah perbedaan pendapat merupakan hal yang normal dan kerap kali tidak seburuk kelihatannya. Jika ditangani dengan baik, hal ini bisa menghasilkan percakapan lebih produktif dan malah menjadi alat terbaik untuk memperlihatkan kepemimpinan.

Yuk, kita telusuri peta perjalananmu menuju kesuksesan - kerangka kerja GROW:



Grow
(Bertumbuh)

Apa hasil ideal dari konflik ini?

"Aku ingin menyelesaikan kesalahpahaman ini dengan rekan kerjaku dan menumbuhkan kembali rasa saling percaya."



Reality
(Kenyataan)

Bagaimana situasi saat ini, dan tantangan apa yang dihadapi?

"Kami berselisih paham, dan sekarang komunikasi kami terasa tegang."



Options
(Pilihan)

Apa saja cara yang bisa kulakukan untuk mengatasi konflik ini?

"Aku bisa mengajak bicara empat mata, melibatkan mediator, atau memperjelas perspektifku melalui email."



Will
(Kehendak)

Tindakan nyata apa yang akan kulakukan untuk mencapai resolusi?

"Aku akan mengobrol santai, menyatakan pendapatku soal kesalahpahaman ini, dan mencari titik temu."

Aktivitas! Sempurnakan tujuanmu dengan menerapkan kerangka kerja SMART.

Tujuanmu harus:

- **Specific (Spesifik):** Apa sebenarnya yang ingin kamu capai?
- **Measurable (Terukur):** Bagaimana cara melacak kemajuanmu?
- **Achievable (Dapat Dicapai):** Bisakah kamu mencapai tujuan ini secara realistis?
- **Realistic (Realistis):** Apa tujuan ini bisa tercapai dengan situasi kamu saat ini?
- **Time-bound (Terikat Waktu):** Kapan kamu ingin mencapai tujuan ini?



Tips pelatih: "Ketimbang menghindari konflik, manfaatkanlah konflik sebagai cara menunjukkan kemampuan kepemimpinan, negosiasi, dan pemecahan masalah."

Strategi mengubah konflik menjadi pertumbuhan

Ketahui gaya khasmu bisa membantumu menavigasi konflik dengan lebih strategis dan efektif. Ada lima gaya penyelesaian konflik utama, menurut Model Konflik Thomas-Kilmann:

Gaya	Pendekatan	Terbaik Sesuai	Risiko
Menghindar	Abaikan atau hindari konflik.	Masalah kecil, saat emosi sedang tinggi, atau saat lebih banyak waktu yang dibutuhkan	Masalah bisa muncul kembali di kemudian hari.
Mengalah	Mementingkan kepentingan orang lain di atas kepentinganmu.	Menjaga keharmonisan, saat masalah tersebut lebih penting bagi orang lain.	Kamu mungkin merasa diremehkan atau kesal.
Bersaing	Dorong solusi sendiri, tanpa memandang kepentingan orang lain.	Keputusan berisiko tinggi, situasi mendesak, mempertahankan nilai-nilai penting.	Bisa menimbulkan ketegangan dan merusak hubungan.
Berkompromi	Cari jalan tengah di mana kedua belah pihak merelakan sesuatu.	Resolusi cepat, dinamika kekuatan yang setara, saat solusi yang sempurna tidak mungkin dicapai.	Tidak ada pihak yang bisa sepenuhnya puas.
Berkolaborasi	Bekerja sama dalam mencapai solusi saling menguntungkan.	Masalah rumit, hubungan jangka panjang, menciptakan inovasi.	Memerlukan waktu, upaya, dan keterampilan komunikasi yang kuat.

Masih belum yakin kamu bergaya konflik seperti apa? Ikuti kuis ini untuk mengetahuinya.



Tujuannya bukan menghilangkan konflik. Melainkan menavigasinya dengan cara yang bisa memperkuat hubungan dan membawa hasil yang lebih baik.

Lain kali jika kamu berada dalam perselisihan, pertimbangkan untuk menerapkan strategi di bawah ini:

- **Ubah pola pikirmu:**

Anggaplah konflik sebagai kesempatan belajar, bukan hanya sebagai masalah yang harus diselesaikan.

- **Dengarkan dulu:**

Cobalah memahami sebelum menanggapi - orang ingin merasa didengarkan.

- **Gunakan kata ""Aku"":**

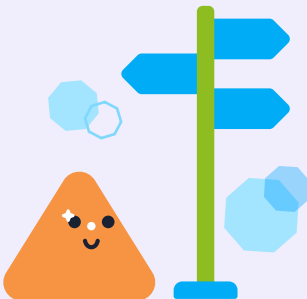
Ucapkan ""Aku rasa..."" dan bukan ""Kamu memang selalu..."" agar tidak terdengar seperti menuduh.

- **Cari kesamaan:**

Fokus pada tujuan bersama ketimbang perbedaan.

- **Kenali gaya khasmu:**

Kesadaran diri membantu kamu beradaptasi dan merespons secara efektif.



Membuat rencana aksi yang kuat

Kini selepas berefleksi mengenai hubungan di tempat kerja dan pendekatan resolusi konflik, sekarang saatnya mengubah wawasan tersebut menjadi sebuah tindakan. Buat rencana kamu tetap praktis dan dapat dicapai. Uraikan tujuanmu ke dalam langkah-langkah kecil yang dapat ditindaklanjuti. Kenali sumber daya atau dukungan yang diperlukan, dan atur jangka waktu yang realistis untuk melacak kemajuannya.

Activity! Create your action plan:

Latihan Reflektif - Instruksi Penjurnalan mengenai Hubungan Karir

- “Apa satu hubungan di tempat kerja yang ingin aku kuatkan di kuartal ini?”
- “Apa tiga kualitas terbaik yang kucari dari seorang mentor karir?”
- “Apa satu konflik profesional yang berhasil kuhadapi dengan baik, dan apa yang kupelajari?”

Kesimpulan

Karirmu bukan sekadar dibentuk atas apa yang kamu ketahui, namun juga dibangun atas hubungan yang kamu jalin. Kuatnya hubungan di tempat kerja akan menciptakan kerjasama yang lebih baik, kepuasan kerja lebih tinggi, dan pertumbuhan profesional jangka panjang.

Konflik memang tak terhindarkan, namun jika ditangani dengan pola pikir tepat, konflik bisa memperkuat rasa saling percaya dan membuka peluang baru.

Upaya yang kamu lakukan dalam membina hubungan ini hari ini akan membuahkan hasil dengan cara yang belum pernah kamu bayangkan sebelumnya. Jadi, mulai dari hal kecil, niatkan, dan lihatlah sejauh mana hubunganmu bisa membuatmu berkembang.

Sumber Daya Naluri

Kamu tak akan pernah berjuang sendirian dalam perjalanan ini. Naluri hadir untuk mendukungmu di setiap langkah. Mulai dari pelatihan hingga alat pelacakan, kami menyediakan sumber daya untuk membantu kamu agar tetap berada di jalur yang benar dan mencapai tujuanmu.

Webinar

Kuasai Relasi: Bangun Koneksi yang Lebih Kuat!

From Conflict to Resolution: Managing Workplace Disputes

*webinar dalam Bahasa Inggris

Artikel

Mengelola Hubungan di Tempat Kerja: Rahasia Berteman (dan Berkembang) di Tempat Kerja

Percepat Pertumbuhanmu: Keunggulan Mentoring Sebaya

Textline WhatsApp

Untuk dukungan mendesak, Textline WhatsApp kami dikelola oleh para profesional kesehatan mental dan siap sedia setiap saat.



📞 +60 1388 01748



📞 +65 3135 1788



📞 +62 855 7467 7125



📞 +60 1388 01748



📞 +60 1388 01748

Konsultasi

Pesan sesi konsultasi pribadi dan tertutup secara tatap muka dengan pelatih kesehatan pilihanmu untuk mendapat dukungan khusus.



naluri.link/consultations

Kesehatanmu adalah prioritas. Dan kini, perawatanmu juga.

Berbincang dengan tim pelatih kesehatan Naluri yang berdedikasi, jelajahi jurnal kesehatan dengan dukungan AI, dan dapatkan akses ke pembelajaran edukasi singkat di Aplikasi dan Situs Naluri.

*Jika perusahaanmu sudah menjalankan program kesehatan perusahaan Naluri, silakan hubungi bagian HRD kamu terkait cara mendaftar



naluri.life/id/community



Naluri



Cari tahu lebih lanjut di naluri.life/id/community



Naluri - Employee Health & Wellness



[naluri.life](https://www.instagram.com/naluri.life)



Naluri Indonesia



[naluri.life](https://www.facebook.com/naluri.life)

