

SHARING SESSION SERIES 30

‘TOXIC WORKPLACE: APA BENAR SEMUA BERMULA DARI KANTOR?’

Oleh:

Jainal Ilmi, M.Psi, Psikolog, C.Ht, CT.HRNLP

Kolaborasi:



Learning Fasilitator

JAINAL ILMI, M.PSI, PSIKOLOG, C.Ht, C.HRNLP

Psikolog Klinis & Founder Catatan Psikologi Group

Certified by:



Work at:

- Psikolog Klinis

santosha 

- Mentor



- Learning Mentor



- Founder Catatan Psikologi Group



www.catatanpsikologi.com



REKAN BELAJAR ANDA

No What's app (dikelola Admin):

0812-1748-3122 (Mba Alif)

Instagram: @psikolog_jay

Disclaimer:

1. **Toxic merupakan istilah populer**, tidak setara dengan orang depresi, bipolar atau NPD (diagnose klinis)
2. **Posisi saya disini netral**, sebagai professional psikolog klinis, sharing berdasarkan knowledge dan experience
3. **Sharing session ini sifatnya edukasi**, jika dibutuhkan bantuan lebih lanjut silahkan menghubungi professional terdekat

Kenapa kita harus
menjalin **hubungan/
relasi** dengan orang
lain di tempat kerja?

2 Kemungkinan dalam Menjalين Relasi



- Memiliki dukungan sosial & emosional
- Bisa mengusir rasa kesepian
- Lebih bahagia
- Membuat hidup jadi lebih bermakna

(Real Friends)



- Stress, sedih & cemas
- Membuat kita tdk bisa menjadi diri sendiri
- Di lecehkan scr fisik/verbal
- Merasa disalahkan
- Terlalu sering memberi tanpa menerima

(Toxic Friends)

Toxic Relationship: hubungan antara 2 pihak (keluarga, pasangan, pertemanan) yang hanya menguntungkan salah satu pihak, baik dalam segi psikis/ fisik/ materil. Sementara pihak lain dirugikan



7 Jenis Toxic People

THE DRAMA QUEEN

Tipe ini merasa hidupnya penuh dgn kekecewaan dan kesedihan yg luar biasa sehingga haus akan perhatian

THE LEECH

Tipe ini cenderung selalu menggantungkan dirinya kepada Anda

THE USER

Tipe yg hanya akan ada jika ia membutuhkan bantuan Anda. Jika kebutuhan sdh terpenuhi, maka ia akan pergi begitu saja

THE RABEL

Tipe ini yg sukanya mengajak kepada keburukan, maksiat dan dosa

THE NEGATIVE NELLIE

Tipe ini selalu mengeluh dan berpikir negatif, bahkan pada hal-hal yg sebenarnya positif

THE GOSSIP HOUND

Tipe yg suka membocorkan aib org lain dan selalu update gossip-gossip terkini

THE CRITICAL CATHY

Tipe yg hobbynya mengkritik bahkan cenderung menjatuhkan, tanpa ada solusi yg diberikan



4 Ciri Orang yang Toxic

1. **Dia sangat egois**, selalu ingin diperhatikan, berharap kita selalu ada buat dia, tapi pas kita butuh kadang dia ghosting
2. **Menggantungkan dirinya kepada Anda**, kemana-mana selalu minta Anda untuk menemaninya, dan kadang tidak mau sama yang lain
3. **Anti kritik**, di kasih masukan biasanya malah ngambek & marah, kalau dia yang ngasih masukan biasanya seenaknya
4. **Terlalu mengontrol diri Anda**, dia tdk ingin bahkan cemburu kalau Anda jalan-jalan sama yang lain



Beberapa website kuis untuk mengetahui apakah kamu berada dalam lingkaran Toxic atau tidak :

- <https://www.playbuzz.com/innaeizenberg10/test-yourself-are-you-in-a-toxic-friendship>
- http://www.oprah.com/shiftyourlife/friendship-quiz-are-you-a-good-friend-or-a-bad-friend_1
- <https://assessments.catchengine.com/Lyy3jGq9b1TvZH5s3nBT>
- <https://www.allthetests.com/quiz35/quiz/1532147530/Are-you-in-a-toxic-friendship>
- <https://au.reachout.com/toxic-friendship-quiz#c2c3-quiz-container>

1. Secara langsung - Berkomunikasi
pada toxic people agar dia
berubah lebih baik

2. Melalui pihak ketiga -
Meningatkan kepada toxic people
agar berubah lebih baik

Solusi Komprehensif dalam Toxic Relationship

1. Menghindari toxic people atau
triger sebisanya

2. Kontrol pikiran negatif menjadi
pikiran positif

3. Belajar dan berlatih regulasi
emosi secara sehat

4. Relaksasi diri ketika panik/
cemas saat ada triger

5. Membuat batasan dalam
hubungan agar tetap sehat mental



Fokus pada orang lain
(Sulit dikontrol)



Fokus pada diri sendiri
(Lebih mudah dikontrol)

(Pendekatan Secara Individu)

1. **Lakukan survey** kesehatan organisasi secara berkala. Misalnya: survey engagement pegawai, survey kepuasan kerja, survey kesehatan mental
2. **Adakan outbond dan team building** terarah sehingga tujuan outbond menjadi spesifik pada peningkatan aspek psikologis, bukan hanya sekedar formalitas
3. **Bekali pimpinan** dengan skill knowledge dan skill yang memadai, terapkan gaya kepemimpinan yang paling sesuai dengan kebutuhan instansi
4. **Sediakan ruang aman bercerita** bersama professional, serta unit mediasi jika dibutuhkan

(Pendekatan Secara Manajemen)



Fokus pada banyak orang
(Jauh lebih sulit dikontrol)

3 Poin Utama yang Bisa Anda Pertimbangkan Dulu

1. *Your Feeling*

- Hal spesifik apa yg Anda tidak sukai dari temanmu?
- Apa yg Anda rasakan selama berteman dgn mereka?
- Apakah Anda senang berteman dgn mereka?

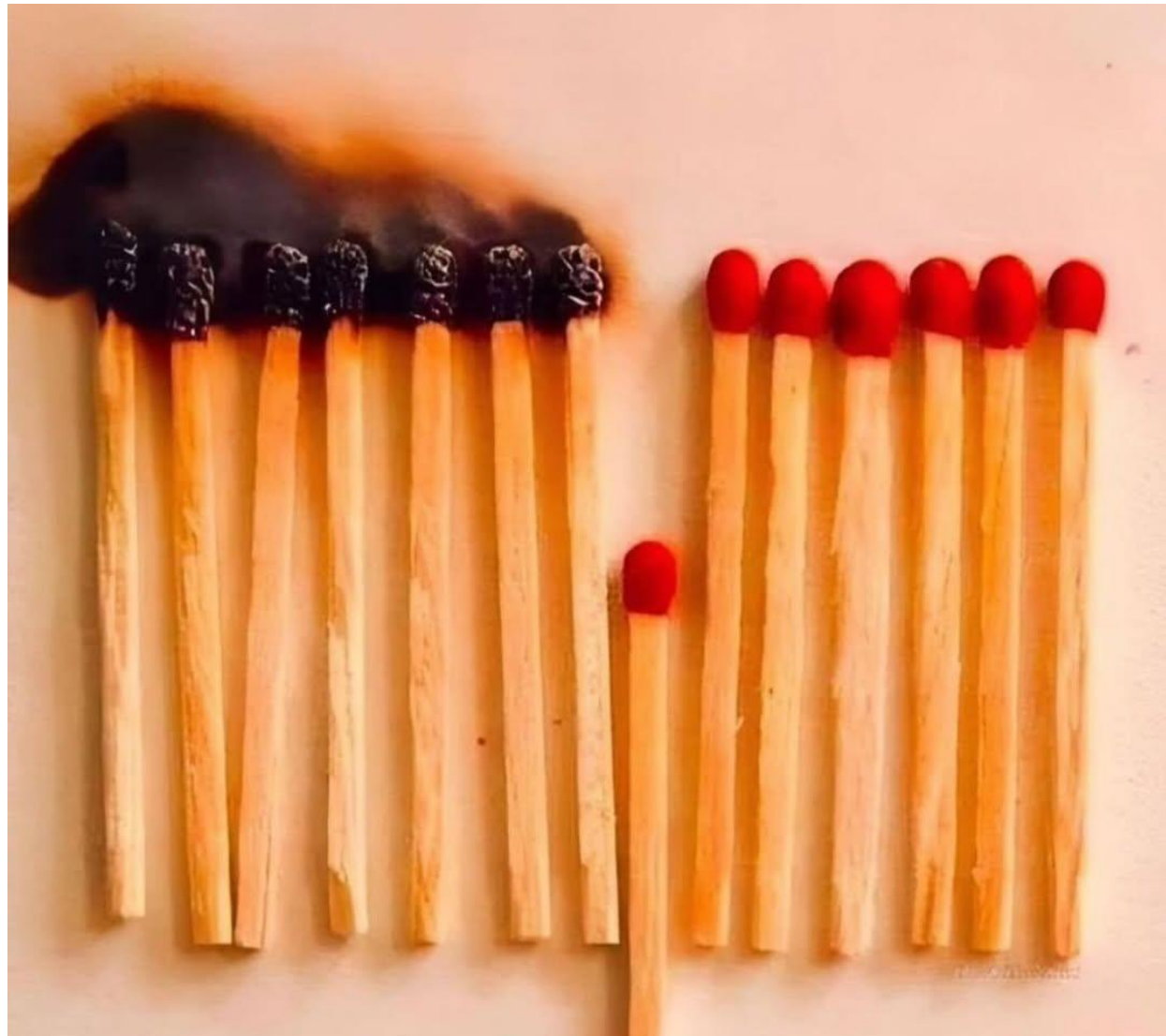
2. *Your Hope*

- Apakah Anda ingin mereka minta maaf?
- Apakah Anda ingin perilaku mereka berhenti?

3. *Possibilities*

- Apakah mereka akan berhenti/ berubah perilakunya kalau Anda memberitahu mereka tentang perasaan Anda?





3 Teknik Kontrol Pikiran Negatif Menjadi Pikiran Positif

Contoh Pikiran Negatif	Nama Teknik	Alternatif Pikiran Positif
<i>Duhh kayanya yg gue kerjain salah terus deh, atasan ga pernah apresiasi, apa gue yg emang ga kompeten ya?</i>	1. Reframing (Mengubah sudut pandang)	<i>Kurangnya apresiasi dari atasan, ga menentukan 100% kompetensi gue. Gue akan ttp professional dan membuktikan gua mampu</i>
<i>Kok orang-orang di kantor ini pada suka gossip dan drama ya</i>	2. Take Wisdom (Mengambil hikmah/ sisi positif)	<i>Setiap perusahaan pasti ada sisi minusnya, tentang rekan kerja yang toxic tinggal kita hindari saja, yang penting gaji kerja disini kan besar</i>
<i>Kayanya gue bakal ga mampu deh kerja di perusahaan se-toxic ini, bakal jadi keikut sakit juga ntar</i>	3. Growth Mindset (Pola pikir berkembang)	<i>Anggap aja ini adalah tantangan yang harus kamu lewati. Yakin deh, nanti di masa depan kalau lu dapat masalah yang berat, lu bakal mudah ngelewatinnnya karena sudah ditempa di kantor ini</i>

Belajar Relaksasi dengan Tehnik Pernapasan 4-7-8

Gambaran Umum :

Teknik Pernapasan 4-7-8 adalah teknik pernapasan yang berfokus pada pengaturan napas dengan pola tertentu untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Teknik ini dikembangkan oleh Dr. Andrew Weil, seorang dokter asal Amerika yang menggabungkan prinsip-prinsip pengobatan Barat dengan praktik holistik dari Timur, termasuk Pranayama dari yoga, yang bertujuan untuk mengatur aliran energi dan menenangkan sistem saraf.



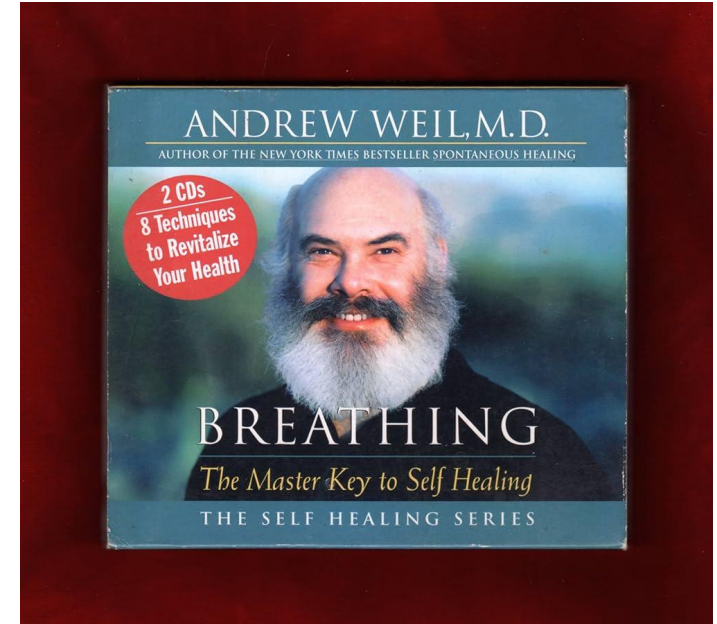
Belajar Relaksasi dengan Teknik Pernapasan 4-7-8

Cara melakukannya:

- **In hale:** Tarik napas melalui hidung selama 4 detik
- **Menahan Napas:** Tahan napas selama 7 detik
- **Ex hale:** Hembuskan napas melalui mulut selama 8 detik

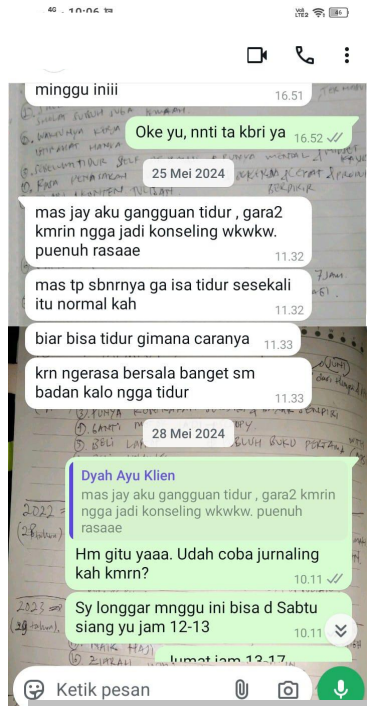
2 Hal yang perlu kamu perhatikan:

1. Saat melakukan prosesnya tempelkan lidah ke langit-langit mulut bagian atas
2. Ketika ex-hale sedikit bunyikan suara seperti sedang meniup lilin

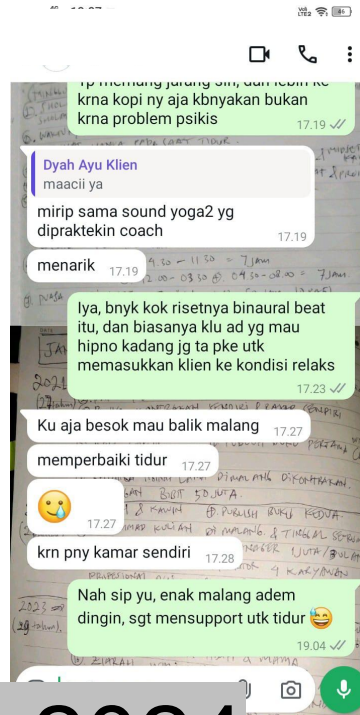


4 Cara Membuat Batasan yang Sehat di kantor

1. Hindari menjadi people pleaser, karena kita tidak bisa menyenangkan hati semua orang
2. Utamakan kesehatan mental Anda, karena sehat adalah hak Anda
3. Identifikasi kapan dan dimana trigger muncul, jika tetap harus bertemu, berkomunikasi sewajarnya
4. Yakini value yang Anda punya, dan teruslah tumbuh dan berkembang



25 & 28 Mei 2024



3 Juni 2024

“Mungkin bagi kita; kita hanya seorang pegawai biasa. Tapi, bisa jadi bagi orang lain; kita adalah orang yang luar biasa karena telah berhasil mengubah hidup mereka jadi lebih baik”

Sekian Terima kasih



Open Collaboration:

<https://bit.ly/capsigoestoschool>

Company Profil :

<https://bit.ly/camprocapsigrup>



Alamat Kantor:

Perumahan Zona Neighbourhood, Blok
ND3, Mangliawan, Kabupaten Malang



Contact Person:

0812-1748-3122 (Alifiah)