



KEKUATAN | DUKUNGAN

KINERJA BERKELANJUTAN



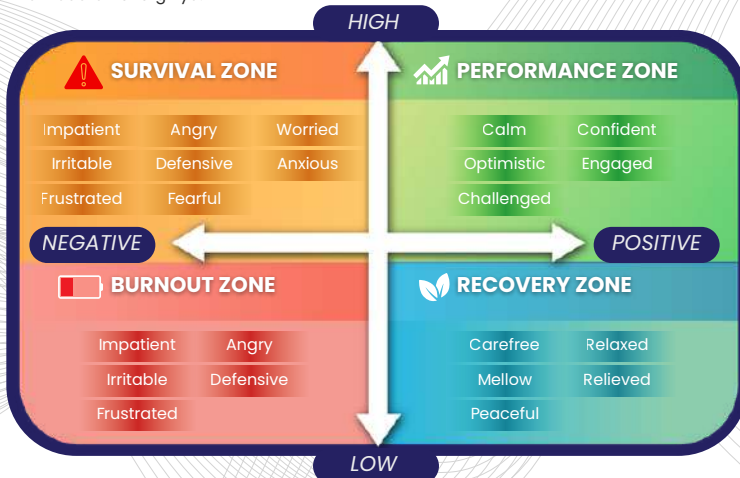


The Audit Energi

Anda mungkin memperhatikan beberapa orang tetap berenergi sepanjang hari dan bertanya-tanya bagaimana mereka melakukannya tanpa menguras energi mereka. Apakah itu karena diet, tidur, tim, keluarga, atau manajemen waktu mereka? Meskipun semua itu penting, kita sering mengabaikan pertanyaan kunci—bagaimana mereka mengelola energi mereka?

Para individu berprestasi tinggi tidak hanya mengelola waktu, tetapi juga energi mereka - fisik, mental, emosional, dan spiritual.

Pertama, mari kita lihat kuadran energinya:



Zona performa adalah tempat yang Anda inginkan saat bekerja menuju tujuan tertentu. Anda merasa bersemangat, terlibat, tertantang, dan optimis.

Zona bertahan hidup adalah energi negatif yang tinggi - dipicu oleh ancaman, mengalihkan kendali ke respons melawan atau lari dan muncul sebagai kecemasan, mudah tersinggung, ketakutan, dan kritik diri.

Zona kelelahan ekstrem (burnout zone) ditandai dengan energi rendah dan negatif, serta perasaan tidak berdaya, hampa, dan kelelahan.

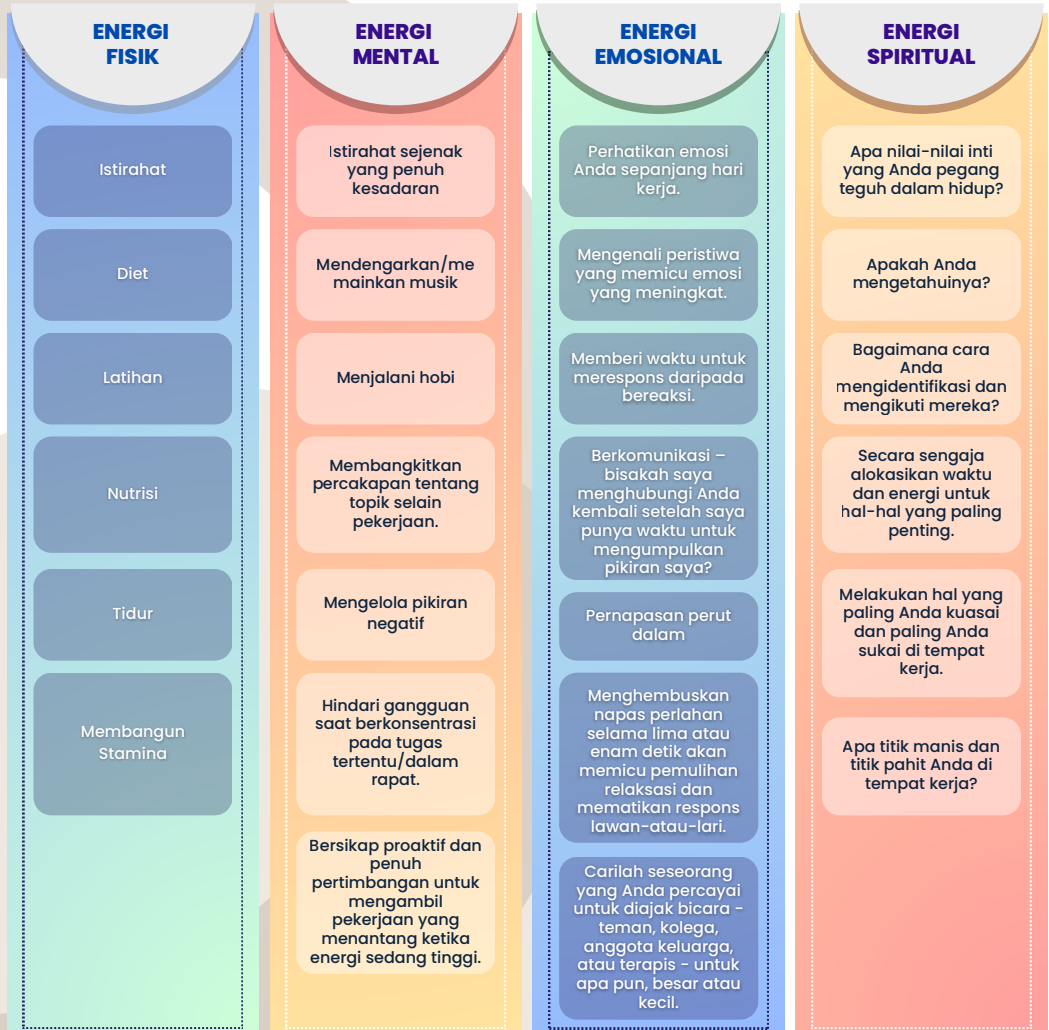
Zona pembaruan adalah energi rendah dan positif - ruang untuk mengisi ulang energi dan kembali berkinerja, ditandai dengan ketenangan, kedamaian, dan ketenangan batin.

Kunci menuju kinerja tinggi dan kesejahteraan yang berkelanjutan adalah dengan secara teratur dan sengaja berpindah antara zona kinerja dan zona pembaruan.



Sekarang mari kita jelajahi bagaimana cara memasuki zona performa/pembaruan.

Berikut daftar periksa singkat – catat area yang perlu Anda perbaiki. Jika ragu, mintalah orang tepercaya yang mengenal Anda dengan baik untuk menilai Anda. Jangan ragu untuk menambahkan aspek lain yang penting bagi Anda.



Sonia Hillary

Consultant - Solution, Innovation & Excellence, Human Dynamic APAC





MANAJER SEBAGAI PENGENDALI IKLIM

Para manajer seringkali fokus pada hasil dan tenggat waktu, tetapi pengaruh sebenarnya terletak pada iklim emosional tim. Perilaku sehari-hari membentuk apakah orang merasa aman untuk berbicara, berbagi ide, atau mengakui kesalahan. Keamanan psikologis tidak dibangun melalui kebijakan, tetapi melalui interaksi yang konsisten.

Menciptakan keamanan psikologis bukan berarti menurunkan standar—melainkan memungkinkan kontribusi terbuka dan kinerja berkelanjutan. Tanpa itu, tim berisiko mengalami kelelahan terselubung, di mana hasil tetap tercapai tetapi keterlibatan menurun.

Pada akhirnya, lingkungan tim yang sehat dibangun melalui perilaku kepemimpinan kecil yang konsisten.

PANDUAN MANAJER

Hal yang Boleh dan Tidak Boleh Dilakukan untuk
Membangun Keamanan Psikologis

Hal yang harus dilakukan

- ◆ Ciptakan lingkungan yang aman untuk mengajukan pertanyaan "dasar"**
 Ketika manajer secara terbuka menerima pertanyaan, hal itu menandakan bahwa pembelajaran lebih dihargai daripada penampilan yang sempurna.
- ◆ Klarifikasi apa yang benar-benar penting.**
 Bantu tim memahami prioritas agar mereka tidak terus-menerus bekerja dalam kondisi terburu-buru.
- ◆ Normalisasikan batasan dalam percakapan sehari-hari.**
 Hormati waktu istirahat, hindari pesan terlambat yang tidak perlu, dan tunjukkan bahwa kinerja yang berkelanjutan itu penting.
- ◆ Ciptakan ruang bagi suara-suara yang lebih tenang**
 Tidak semua orang langsung berbicara; secara sengaja undang masukan dari mereka yang mungkin ragu untuk berbagi.
- ◆ Akui ketika Anda tidak memiliki semua jawaban.**
 Kerentanan dari para manajer membangun kepercayaan dan mengurangi tekanan pada tim untuk tampak sempurna.
- ◆ Berikan penghargaan atas pengambilan risiko yang bijaksana.**
 Akui inisiatif dan eksperimen, bahkan ketika hasilnya tidak sempurna.
- ◆ Periksa kondisi emosional tim.**
 Secara berkala tanyakan bagaimana tim mengelola beban kerja dan tekanan, bukan hanya kemajuan tugas.

Jangan Dilakukan

- ◆ Jangan salah mengartikan keheningan sebagai persetujuan.**
 Ruang yang sunyi sering kali berarti orang-orang tidak yakin atau merasa tidak nyaman untuk berbicara.
- ◆ Jangan mengubah setiap percakapan menjadi evaluasi kinerja.**
 Tim membutuhkan ruang untuk mengeksplorasi ide tanpa merasa terus-menerus dihakimi.
- ◆ Jangan secara tidak sengaja mengagungkan kelelahan kerja.**
 Memuji kerja lembur dan ketersediaan terus-menerus menandakan bahwa kerja berlebihan adalah hal yang diharapkan.
- ◆ Jangan menanggapi umpan balik dengan defensif.**
 Jika manajer menolak umpan balik, tim akan segera menyadari bahwa kejujuran itu berisiko.
- ◆ Jangan menciptakan tekanan melalui peningkatan ketegangan yang terus-menerus.**
 Penggunaan bahasa yang terlalu mendesak dapat membuat tempat kerja terasa tegang dan reaktif.
- ◆ Jangan terlalu mengontrol dengan dalih "dukungan."**
 Kontrol yang berlebihan mengurangi otonomi dan menandakan kurangnya kepercayaan.

Efektivitas tim melampaui sekadar kemampuan. Hal itu mencerminkan lingkungan yang diciptakan oleh para manajer. Ketika orang merasa aman untuk berkontribusi dan menantang ide, keterlibatan dan kinerja berkelanjutan akan mengikuti. Manajer hebat tidak hanya mengelola pekerjaan; mereka membentuk lingkungan tempat pekerjaan itu berlangsung.



Sufiya Suhail
Consultant,
Human Dynamic India



TIM YANG TIDAK BERGANTUNG PADA SATU PAHLAWAN

Saya tumbuh besar menonton film-film seperti Superman, Die Hard, dan The Terminator, di mana satu tokoh heroik menjalankan misi sendirian—yakni, dominan, dan tak terhentikan.

Dunia saat ini terlalu kompleks untuk pahlawan yang hidup sendirian. Kehebatan sekarang berasal dari kekuatan kolektif, bukan dari usaha individu.

Dalam film-film seperti The Avengers, Justice League, dan Guardians of the Galaxy, kesuksesan bersifat kolektif dan didorong oleh beragam kekuatan, perspektif, serta kolaborasi.

Namun, banyak organisasi masih beroperasi seperti dalam film-film lama, mengandalkan satu orang berkinerja tinggi untuk memikul beban kerja.

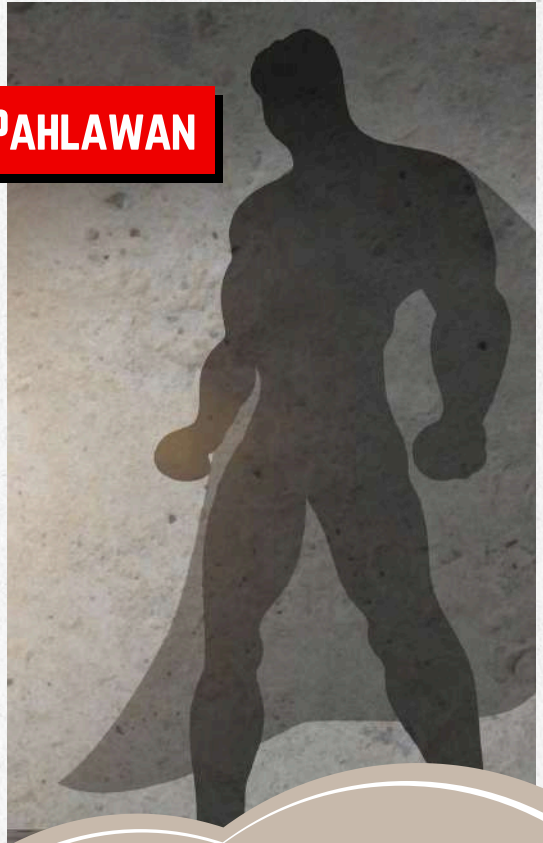
Ada:

Salah satu pemain yang "sangat diperlukan"

Satu anggota tim yang tahu segalanya

Seorang pemimpin yang menyetujui segalanya

Seorang karyawan yang secara otomatis menjadi pemecah masalah krisis.



Apakah ini terasa familiar?

Ketika suatu organisasi bergantung pada satu pahlawan saja, mereka menciptakan budaya ketergantungan.

Para pekerja berprestasi tinggi sering kali memikul beban emosional yang tak terlihat, dan seiring waktu hal itu dapat menyebabkan kelelahan. Ketika terlalu banyak hal bergantung pada satu orang, pengambilan keputusan mulai melambat, dan tim secara bertahap mengalami penurunan kinerja. Jika orang tersebut pergi, kinerja dapat menurun dengan cepat.

Ini bukan terjadi secara kebetulan. Seringkali hal ini dibentuk oleh sistem. Para pemimpin dipromosikan karena keunggulan individu, namun peran tersebut menuntut pengembangan orang lain. Ketika KPI berfokus pada kemenangan pribadi, tekanan dan kinerja tetap terkonsentrasi pada beberapa orang saja.

Para pemimpin mungkin juga kesulitan dalam mendelegasikan tugas—memiliki toleransi rendah terhadap pelaksanaan yang kurang sempurna atau kepercayaan yang terbatas pada tim mereka. Ketika kontrol menjadi pola pikir yang dominan, kekuasaan terpusat alih-alih dibagi.





Solusi:

Kami membangun tim yang memiliki ketahanan tinggi.



Munira Abdul Jalil
Client Relationship Manager
& Consultant,
Human Dynamic Malaysia

Kami membangun tim yang memiliki ketahanan tinggi.

1

Pengetahuan dibagikan secara sengaja.

2

Sistem dan proses mengurangi ketergantungan pada individu.

3

Kesuksesan dihargai secara kolektif, bukan hanya secara individual.

4

Keterampilan pengambilan keputusan dilatih di semua tingkatan.

5

Kolaborasi internal sangat didorong.

6

Meminta bantuan adalah hal yang wajar - tidak dianggap sebagai kelemahan.

Bahkan The Avengers pun memahami hal ini: Tidak ada satu pahlawan pun yang dapat mengalahkan ancaman terbesar sendirian. Itu membutuhkan kerja sama tim. Kekuatan setiap anggota saling melengkapi keterbatasan anggota lainnya. Tim terkuat tidak dibangun di sekitar satu pahlawan. Tim tersebut dibangun dengan banyak pahlawan. Dan di dunia yang kompleks saat ini, itulah yang membuat perbedaan besar.

Pergeseran Pola Pikir dari Tim yang Hanya Mengandalkan Satu Pahlawan Menjadi Tim yang Sangat Tangguh

Satu Tim Pahlawan

Tim dengan Ketahanan Tinggi

Pemecah Masalah

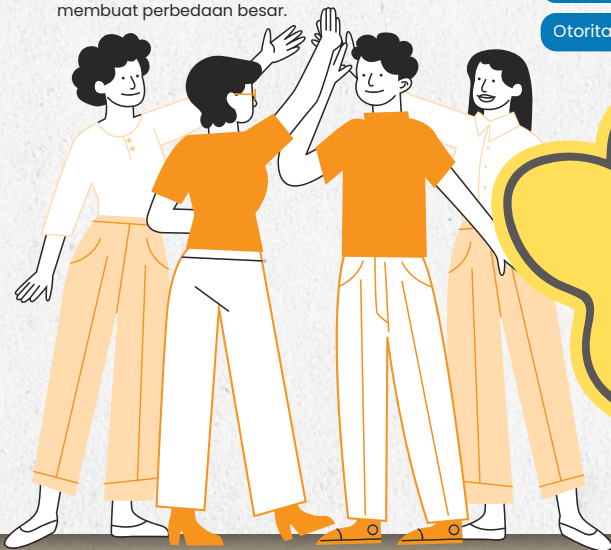
Pembangun Kapabilitas

Penyelamat

Pengaktif

Otoritas Pusat

Kepemilikan Terdistribusi



3 PERTANYAAN REFLEKTIF:

- Jika karyawan terbaik Anda mengundurkan diri besok, apa yang akan hancur?
- Jika pemimpin Anda tidak hadir, siapa yang akan mengambil keputusan?
- Apakah tim Anda kuat atukah hanya satu orang yang kuat?



KESEHATAN FISIK DI LUAR GYM



Leeann Lorilla

Managing Director,
Human Dynamic Philippines

1 Kuasai Ritme Internal Anda

Otak Anda mengikuti ritme ultradian, bukan siklus linier 8 jam.

- **Aturan 90 Menit:** Setiap 90–120 menit, fokus Anda secara alami akan menurun. Alih-alih terus bekerja dengan kafein, luangkan waktu 5 menit untuk istirahat mental. Gunakan blok waktu tanpa rapat untuk melindungi waktu ini.
- **Tidur Siang Singkat:** Jika Anda merasa lemas di pukul 3 sore, tidur siang selama 15–20 menit dapat memulihkan beban kognitif Anda lebih efektif daripada secangkir espresso ketiga.

3 Bahan Bakar dan Pemulihan

- **Hidrasi & Nutrisi:** Kesehatan fisik dimulai dengan biologi dasar. Sediakan air di tempat Anda dan prioritaskan energi yang dilepaskan secara perlahan (protein dan lemak) daripada lonjakan gula untuk menghindari kelelahan di tengah hari.
- **Detoks Digital:** Akhiri hari Anda dengan satu jam tanpa layar. Kebiasaan tidur yang lebih baik dimulai dengan kegelapan, memungkinkan otak Anda untuk membuang limbah metabolisme dari aktivitas berat sehabian.

2 Keselarasan Lingkungan & Fisik

➤ Lingkungan sekitar menentukan biologi Anda.

➤ **Postur & Pernapasan:** Jika Anda bekerja di meja, praktikkan pernapasan kotak (tarik napas selama 4 hitungan, tahan selama 4 hitungan, hembuskan napas selama 4 hitungan, tahan selama 4 hitungan) untuk menurunkan kortisol dan tambahkan peregangan cepat–angkat tangan atau putar bahu—untuk mengatasi postur membungkuk.

➤ **Ruang Ramah Otak:** Gunakan cahaya alami dan tanaman hijau—keduanya mengurangi kelelahan visual dan mendukung kondisi otak yang berkinerja tinggi.

4 Budaya Keselamatan

Keamanan psikologis berkaitan erat dengan kesehatan fisik. Ketika kesalahan diperlakukan sebagai informasi dan bukan ancaman, tingkat stres menurun, kepercayaan tumbuh, dan tubuh lebih terlindungi dari tekanan yang terus menerus.

Kesehatan bukanlah tugas tambahan; melainkan fondasi yang membuat kita berfungsi secara efektif. Mari kita ambil langkah-langkah kecil dan terencana untuk menjaga kesejahteraan kita hari ini, demi hari esok yang lebih sehat.



KETIKA KETAHANAN MENJADI STRATEGI



Eric Kung

Founder & CEO,
Human Dynamic APAC



"Tidak ada hasil tanpa usaha!" "Jangan menyerah!" "Lakukan lebih banyak dengan sumber daya yang lebih sedikit!" "Kurangi biaya dan tingkatkan efektivitas!" Kita sering mendengar pepatah-pepatah tersebut atau yang serupa ketika keadaan sulit, dan perusahaan serta individu berjuang untuk bertahan hidup di tengah resesi global, perang geopolitik, tarif dan perang dagang, dampak AI pada teknologi, produksi, dan angkatan kerja. Tidak ada "solusi ajaib" yang dapat menyelesaikan masalah-masalah tersebut karena tren-tren besar tersebut berada di luar kendali kita. Oleh karena itu, banyak pemimpin bisnis beralih ke internal perusahaan untuk meningkatkan produktivitas, hanya untuk menemukan bahwa produktivitas justru menurun karena tekanan yang berkelanjutan menguras motivasi, energi, dan kesehatan karyawan.

Saya kenal seorang teman yang bekerja di sebuah perusahaan teknologi perangkat lunak terkenal beberapa tahun lalu. Dia adalah pemimpin proyek dari tim pengembangan perangkat lunak. Ada proyek baru, dan manajer divisi memposting spesifikasi proyek di antara para pemimpin proyek dan meminta mereka untuk mengajukan penawaran berdasarkan waktu (yaitu, siapa pun yang mengajukan penawaran waktu paling singkat akan mendapatkan proyek tersebut). Teman saya, sebagai seorang insinyur perangkat lunak yang ambisius dan berbakat di puncak kariernya, mengajukan penawaran proyek selama 10 hari untuk memberikan hasil. Semua orang kagum dengan upayanya yang berani. Dia kemudian memulai pekerjaan "tanpa henti" selama 10 hari berikutnya untuk mendorong dirinya sendiri menuju garis finish. Setelah 10 hari, dia berhasil dan menyelesaikan proyek dengan hasil yang baik. Bos dan rekan-rekannya memujinya dengan mengatakan "luar biasa!" Pada hari kesebelas, dia pingsan dan dibawa ke rumah sakit. Dokter mengatakan kepadanya bahwa sistem kekebalannya telah rusak parah akibat pekerjaannya yang benar-benar tanpa henti" selama 10 hari itu (yaitu, dia mengatakan kepada saya bahwa dia menahan diri untuk tidak makan, tidur, dan pergi ke toilet untuk fokus pada pekerjaannya).

"Dia dirawat di rumah sakit selama tiga bulan dan kemudian mengundurkan diri dari pekerjaannya yang menjanjikan. Ketangguhan dan kesejahteraan sejati terletak pada kemampuan mengetahui kapan harus bekerja, beristirahat, dan berhenti. Pikiran yang tangguh dan tubuh yang sehat adalah dua sisi dari koin yang sama—mendorong kinerja, produktivitas, dan kehidupan—dan harus dikembangkan di tingkat individu, tim, dan organisasi. Ada sebuah kalimat dari Alkitab yang menggambarkan ketegangan ini dengan baik:

"Apa gunanya seseorang memperoleh seluruh dunia, tetapi kehilangan atau mengorbankan dirinya sendiri?" (Lukas 9:25 NIV)*.

*Catatan editor: Dalam mengejar kesuksesan, ada baiknya berhenti sejenak untuk bertanya: apa gunanya mendapatkan segala sesuatu secara eksternal jika itu datang dengan mengorbankan diri sendiri?

