



# GNIK Virtual Learning & Sharing Session

## Developing Resilience at Work



**Speaker**

**Wustari Mangundjaya**

Senior Lecturer Psi UI,  
Senior Consultant OD,  
Head of IOC (Industrial Organizational.Club)  
Steering Committee GNIK



**Moderator**

**Yodi Donatrin**

Founder and Management  
Consultant  
YDCoaching Consultant

**FREE!**



For reservation:  
**Gusrini Mustafa**  
**+62 813 1601 7644**  
or

**<https://event.genhr.id/eid>**

Registration will be closed 4 hours before  
the event starts. ➡

**Sunday, May 31<sup>st</sup> 2020**  
**13:00 – 15:00 WIB**

Available on: zoom & Meet

Supporting by:



**gnik\_id** **gnik.org**

## Educational Background

- Doctor from Universitas Indonesia majoring in Psychology & Change Management, Faculty of Psychology, Universitas Indonesia.
- Post Graduate Diploma on Organization Development (DOD), Ateneo University de Manila.
- Post Graduate Diploma on Strategic HRMD (DSHRMD), Ateneo University de Manila.
- Bachelor Degree in HR Management, FEB Universitas Indonesia.
- Master of Organizational Psychology, Faculty of Psychology University of Queensland, Brisbane, Australia.
- Psychologist, majoring in Industrial and Organisational Psychology, Faculty of Psychology Universitas Indonesia.

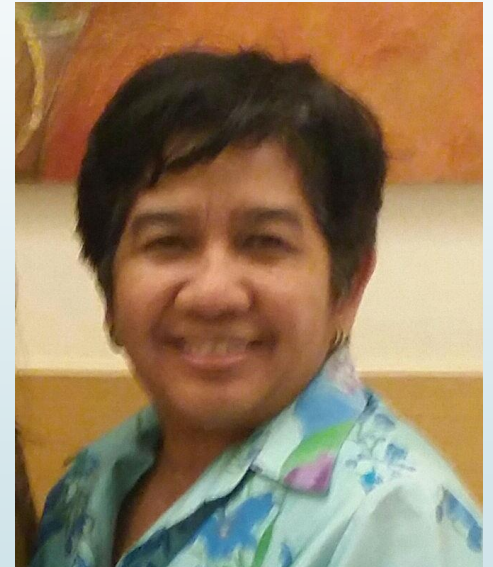
## Working Experience

- Associate Professor Faculty of Psychology, Majoring in Organizational and Industrial Psychology and MM, Universitas Indonesia (present).
- Senior Expert Committee KPPOS Board of Commissioner BPJS TK (present)
- Senior Consultant Perfoma Cita (present).
- Assistant Director Socio-Cultural Affairs, ASEAN Secretariat (past).
- Refugee Counselor, UNHCR Pulau Galang (past)

## Certification

- International Certified Professional HRM, Dubai
- Sertifikat Kompetensi Manajer Pengelolaan SDM (HR Management Manager)

**Wustari L.  
Mangundjaya  
(Iwus)**



0811 871903  
wustari@gmail.com

# TOPIK BAHASAN

***Resilience***

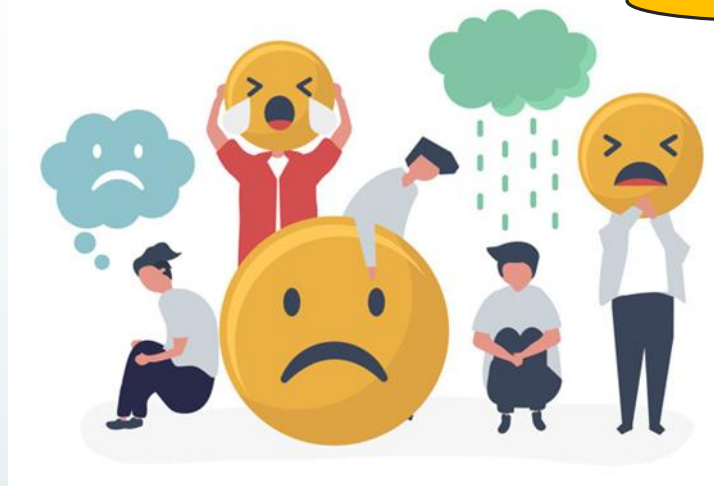


-  Resiliensi, Dimensi & manfaat resiliensi
-  Faktor eksternal yang mempengaruhi resiliensi
-  Faktor internal yang mempengaruhi resiliensi
-  Kiat mengembangkan resiliensi (eksternal)
-  Kiat mengembangkan resiliensi (internal)
-  Siklus tahapan membangun resiliensi
-  Resiliensi pada generasi Milenial

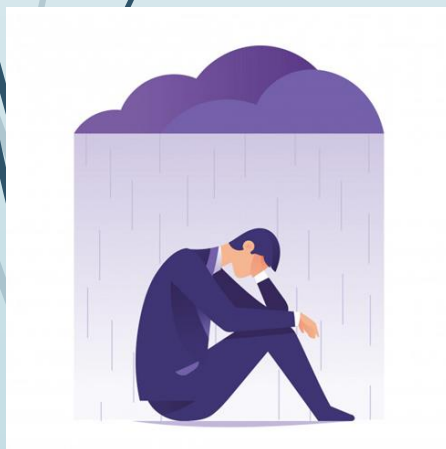


Gagal

Kondisi tidak menguntungkan



Di PHK



Proyek macet



# RESILIENSI

**"RESILIENCE IS KNOWING THAT  
YOU ARE THE ONLY ONE THAT HAS  
THE POWER AND THE RESPONSIBILITY  
TO PICK YOURSELF UP."**

- MARY HOLLOWAY

veeroesquotes.com

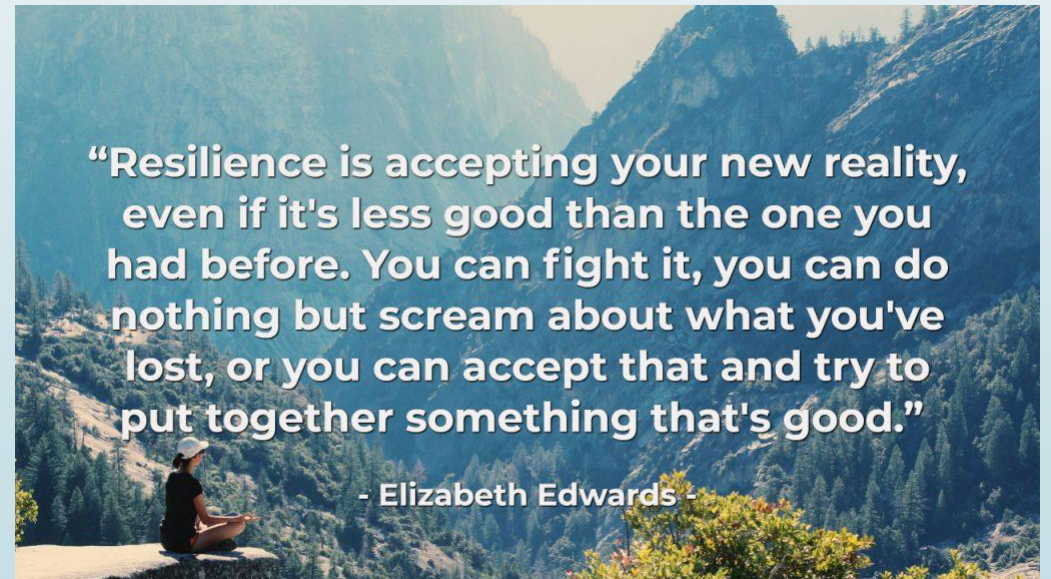


Resiliensi/GNIK/Wustari/310520



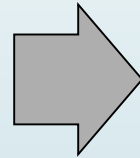
**"Resilience is accepting your new reality,  
even if it's less good than the one you  
had before. You can fight it, you can do  
nothing but scream about what you've  
lost, or you can accept that and try to  
put together something that's good."**

- Elizabeth Edwards -

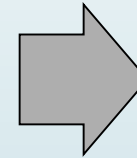


# Resiliensi

Resiliensi adalah suatu kemampuan dari individu dalam menghadapi kondisi yang tidak berdaya pada saat menghadapi suatu masalah dan dapat bangkit Kembali dari kegagalan untuk mencapai keberhasilan (Reivich & Shatte, 2002).



Seorang yang resilien siap untuk menghadapi perubahan organisasi secara lebih baik dan lebih fleksibel (Frank Dong et al., 2013; Luthans et al., 2015; Maddi & Khoshaba, 2005).



Seorang dengan resiliensi yang tinggi akan cenderung mudah bangkit dari kegagalan dan mau mencoba kembali (Siebert, 2005)





# MANFAAT RESILIENSI



Menghasilkan kinerja lebih produktif



Mencapai tujuan



Lebih percaya diri



Mampu Menghadapi perubahan



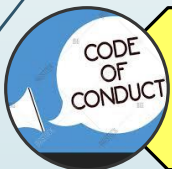
# FAKTOR EKSTERNAL YANG MEMPENGARUHI MUNCULNYA RESILIENSI



Pemimpin dan gaya kepemimpinan



Rekan kerja



Kebijakan Manajemen & budaya organisasi



Kondisi lingkungan kerja



Pola Asuh keluarga



# FAKTOR INTERNAL YANG MEMPENGARUHI RESILIENSI



# KIAT MEMBANGUN LINGKUNGAN EKSTERNAL UNTUK PENGEMBANGAN RESILIENSI



Kepemimpinan yang tepat



Pemberian *coaching*, *mentoring*,  
*counseling*.



Mengembangkan lingkungan yang  
kondusif



Mengembangkan budaya  
organisasi.



Toleransi terhadap kesalahan.



Membangun fasilitas pendukung



Dukungan Spiritual



# KIAT MENGEMBANGKAN RESILIENSI (FAKTOR INTERNAL)

Melakukan penemuan diri sendiri

Menciptakan visi/tujuan yang jelas.

Mengendalikan emosi

Melakukan perubahan menuju lebih baik

Selalu bersikap positif

Mengambil kesempatan

Memelihara diri sendiri

Menjalin hubungan

Mengelola Konflik

Membangun jejaring profesional

Melakukan yang terbaik & tetap maju

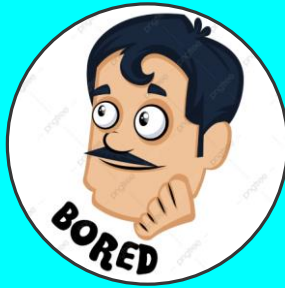
# SIKLUS TAHAPAN MEMBANGUN RESILIENSI



# KARAKTERISTIK YANG MEMPENGARUHI RESILIENSI PADA GENERASI MILENIAL



Ingin cepat  
memperoleh  
hasil



Mudah bosan



Kurang  
tangguh,  
kurang ulet

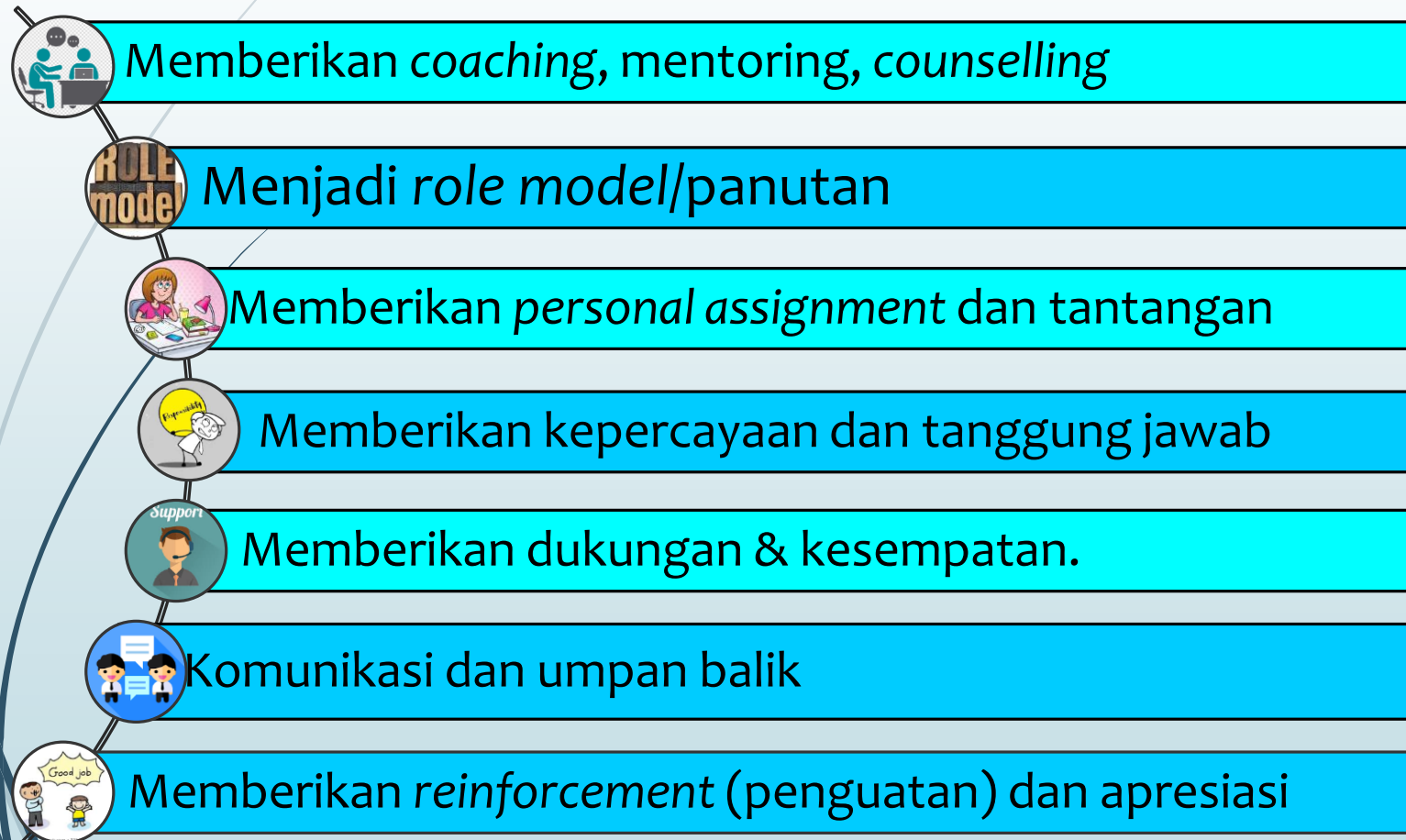


Mudah  
menyerah

## KARAKTERISTIK RESILIENSI GENERASI MILENIAL

| KELOMPOK                                              | DESKRIPSI RESILIENSI                                                                               |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Akademisi                                             | Ingin mendapat sesuatu secara instan, kurang tangguh, kurang sabar, berorientasi pada hasil        |
| Profesional SDM di insititusi bisnis                  | Mudah bosan, ingin mendapat hasil cepat, multi tasking, orientasi terhadap target dan bukan proses |
| Pegiat Komunitas                                      | Mudah bosan, kurang sabar, cepat dalam bertindak                                                   |
| Birokrat di Pemerintahan                              | Kurang disiplin,                                                                                   |
| Pencari kerja Milenial                                | Kurang sabar, ingin cepat,                                                                         |
| Pemangku kepentingan dalam rekrutmen pegawai milenial | Kurang Disiplin, Mau yang mudah saja, Kurang mau berusaha, kurang gigih                            |

# PEMIMPIN & RESILIENSI PADA GENERASI MILENIAL



Tough times  
don't last;  
Tough  
people  
do.



