



PEMELIHARAAN

PROSES KOMUNIKASI

Komunikasi → Alat atau Media untuk menyampaikan atau menerima informasi dari seseorang kepada orang lain atau Jalinan pengertian antara pihak yang satu dengan pihak yang lain, sehingga apa yang dikomunikasikan dapat dimengerti, dipikirkan dan dilaksanakan.

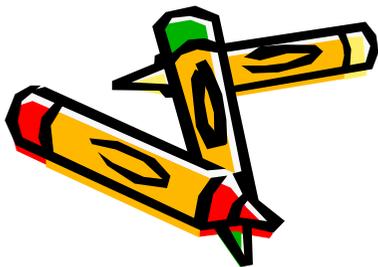


SALURAN-SALURAN KOMUNIKASI

- Berguna untuk :
 1. Menemukan perselisihan kepentingan
 2. Mendamaikan perselisihan
 3. Mengkoordinasikan usaha

JENIS-JENIS SALURAN KOMUNIKASI

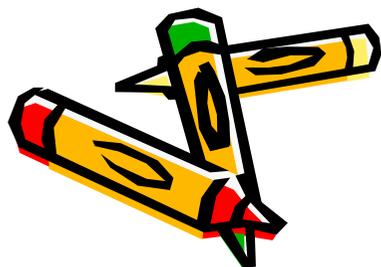
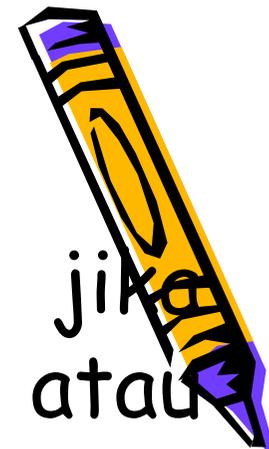
1. Jenis Saluran Komunikasi ke atas (dari bawahan ke pimpinan/atasan)
2. Jenis Saluran Komunikasi ke bawah (dari atasan ke bawahan)



Proses Komunikasi

Komunikasi akan dapat dilakukan jika memenuhi unsur-unsur atau mengandung aspek-aspek pokok komunikasi :

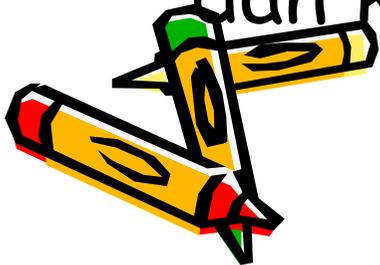
1. Pengirim (Sender/Komunikator)
2. Media (Message / Pesan)
3. Penerima (Receiver / Komunikan)



STRES KERJA

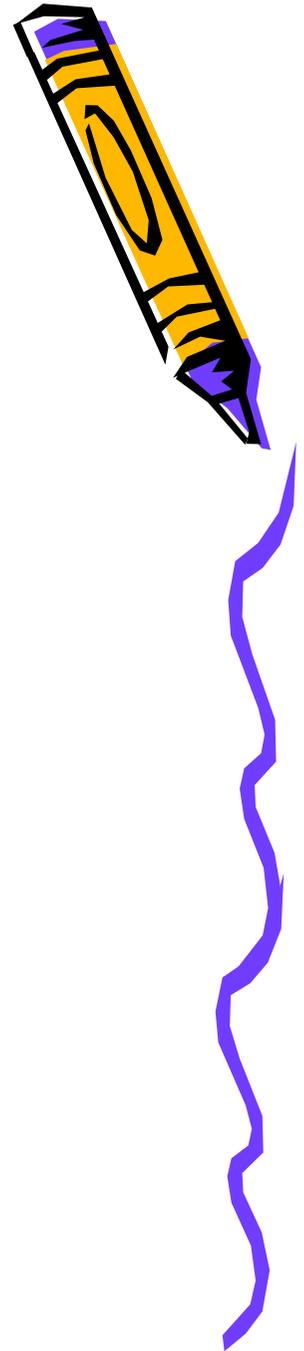
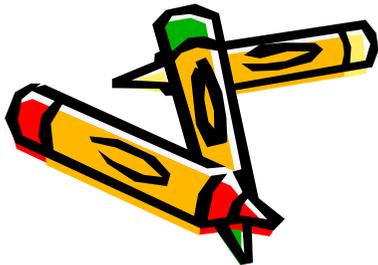
Suatu istilah payung yang merangkum tekanan, beban, konflik, kelelahan, panik, ketegangan, panik, perasaan gemuruh, kemurungan dan hilang daya ingat.

Stres Kerja → Suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik & psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seorang karyawan.



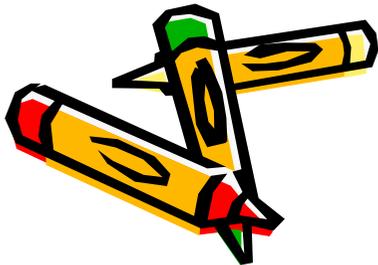
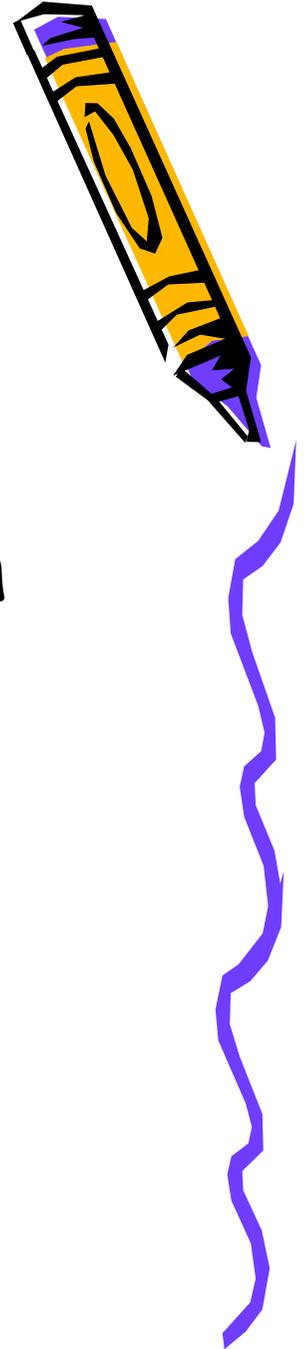
TANDA-TANDA STRES

- Emosi tidak stabil
- Perasaan tidak senang
- Suka menyendiri
- Sulit tidur
- Cemas, tegang, bingung
- Tekanan darah meningkat
- Gangguan pencernaan



PENYEBAB STRES

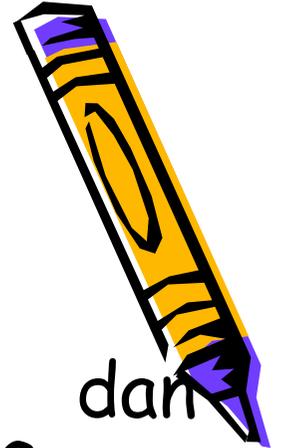
- ✓ Beban kerja dirasakan terlalu berat
- ✓ Waktu kerja tidak memadai
- ✓ Mutu pengawasan kerja yang rendah
- ✓ Iklim kerja yang tidak sehat
- ✓ Tidak seimbang antara wewenang & tanggung jawab



MENGATASI STRES

▪ PENDEKATAN :

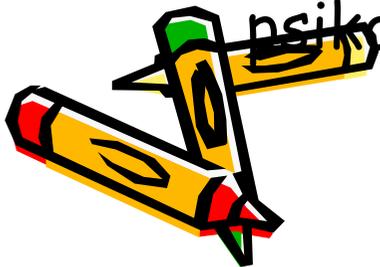
1. Dukungan Sosial dari teman-teman dan keluarga, misalnya → Permainan Game, lelucon, dsb.
2. Melalui Meditasi & Olah Pernapasan :
 - Kegiatan yang berkonsentrasi ke alam pikiran, pengendoran otot & penenangan emosi.
 - Kegiatan peribadatan agama.
3. Melalui Biofeedback → Kegiatan melalui Bimbingan Medis, Dokter, Psikiater & Psikologi.



4. Kesehatan Pribadi → Kegiatan Preventif melalui pemeriksaan medis secara berkala, relaksasi otot, pengaturan gizi & olah raga yang teratur.

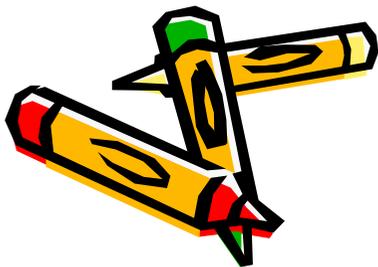
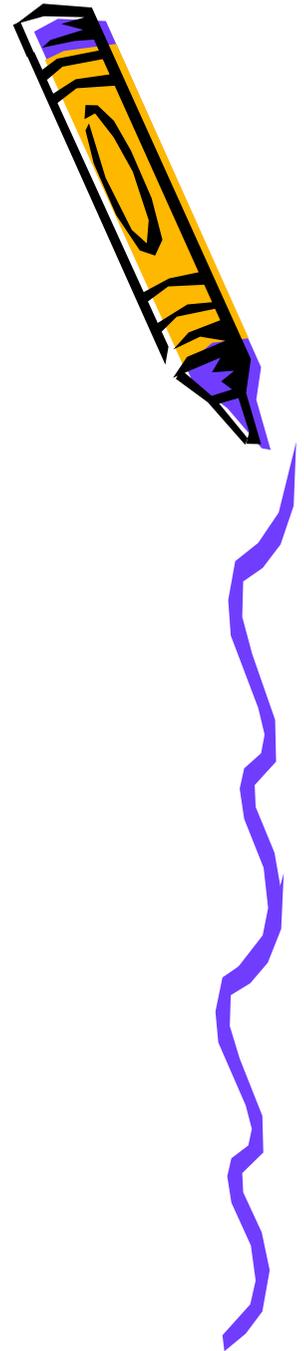
□ POLA HIDUP

1. Pola Sehat : Mengelola perilaku & tindakan sehingga datangnya stres kerja tidak menimbulkan gangguan, misalnya mengelola waktu & kesibukan yang baik & teratur.
2. Pola Harmonis : Menyeimbangkan stres dengan kemampuan diri. Misalnya Pendelegasian wewenang yang tepat, keseimbangan diri dengan lingkungannya.
3. Pola Patologis : Pola menghadapi stres dgn berdampak berbagai gangguan fisik maupun sosial psikologis

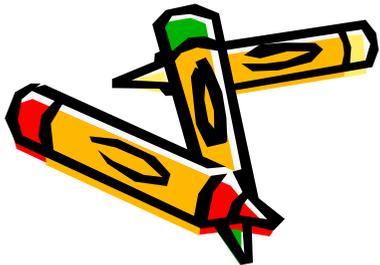
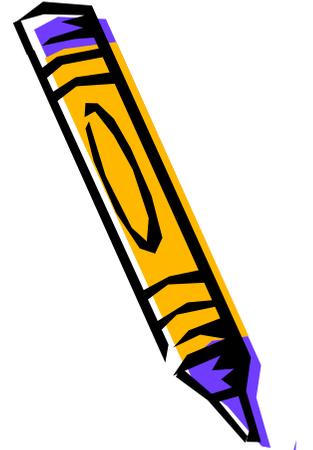


□ Strategi Stres

1. Memperkecil sumber stres
2. Menetralkan dampak stres
3. Meningkatkan daya tahan pribadi

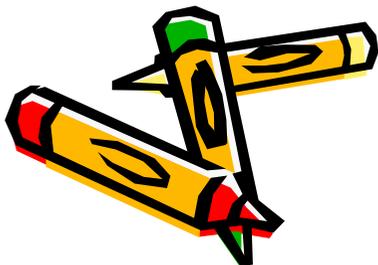


ETIKA MSDM



DEFINISI ETIKA :

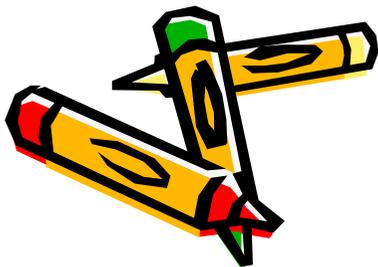
1. Sebagai Nilai-nilai & norma-norma moral yg digunakan oleh seseorang atau sebuah kelompok sebagai pegangan bagi tingkah lakunya atau singkatnya etika adalah *sistem nilai*.
2. Etika sebagai kumpulan prinsip & nilai moral yang mengatur perilaku sebuah kelompok, khususnya suatu profesi. Dalam pengertian ini, etika sering disebut sebagai kode etik atau etika profesi.
3. Etika sebagai Ilmu tentang apa yang baik & buruk, tentang apa yg harus dilakukan manusia & apa yg tidak boleh dilakukannya. Disini, etika adalah Filsafat Moral.



ETIKA & MANAJEMEN SDM

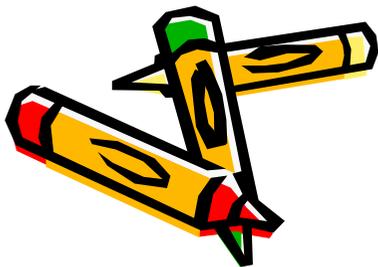
Dalam konteks yang luas, kita melihat bahwa kemajuan-kemajuan yg ditimbulkan oleh ilmu pengetahuan & teknologi bersifat *Ambivalen*. Artinya disamping mendatangkan banyak dampak positif, terdapat pula akibat-akibat negatif. Perkembangan-perkembangan mutakhir dalam bidang Bioteknologi, Rekayasa Genetik atau masalah reproduksi artifisial, misalnya selalu mengandung persoalan-persoalan etika.

Demikian pula dengan dunia usaha. Bisnis adalah bagian dari sistem sosial & oleh karena itu kita tidak dapat mengisolasi unsur-unsur ekonomi sebuah keputusan dari konsekuensi sosialnya. Dengan kata lain, setiap keputusan bisnis memiliki tidak saja implikasi ekonomis juga implikasi etis bagi masyarakat luas.



PERANGKAT ETIKA :

- *Nilai*, yakni pandangan normatif tentang apa yang dianggap baik apa yang dianggap buruk.
- *Hak*, yakni klaim yg dimiliki seseorang untuk melakukan suatu tindakan tertentu.
- *Kewajiban*, yakni keharusan untuk menjalankan langkah tertentu atau mematuhi hukum atau peraturan.
- *Aturan Normal*, yakni aturan-aturan bagi perilaku yang seringkali telah terinternalisasikan sebagai nilai-nilai moral.



MORALITAS UMUM (Common Morality) :

Adalah Perangkat aturan-aturan moral yang mengatur masalah masalah etika yng lazim dijumpai dalam sebuah masyarakat.

Ada beberapa *prinsip dasar moralitas* :

- o Memegang janji atau amanah.
- o Tidak dengki, membahayakan orang lain, melakukan kekerasan.
- o Saling menolong
- o Menghormati sesama manusia sebagai subyek
- o Menghormati hak milik orang lain.

Untuk menciptakan manajemen yang beretika, manajer atau pihak manajemen perlu menerapkan sejumlah prinsip berikut ini :

1. Pilihlah orang yg tepat.
2. Pastikan bahwa anda menunjukkan teladan etika yang selalu tanpa cela



3. Patuhi Hukum
4. Katakan yang benar itu benar
5. Hormati orang lain
6. Berpeganglah pada ungkapan, "Lakukan sesuatu untuk orang lain sebagaimana yang engkau ingin orang lain melakukannya untukmu.
7. Diatas segalanya : jangan lakukan kekerasan
8. Praktikkan partisipasi bukan paternalisme
9. Selalu bertindak ketika Anda punya kewajiban

