



# A GUIDE TO DETOX YOUR LEADERSHIP



N



T



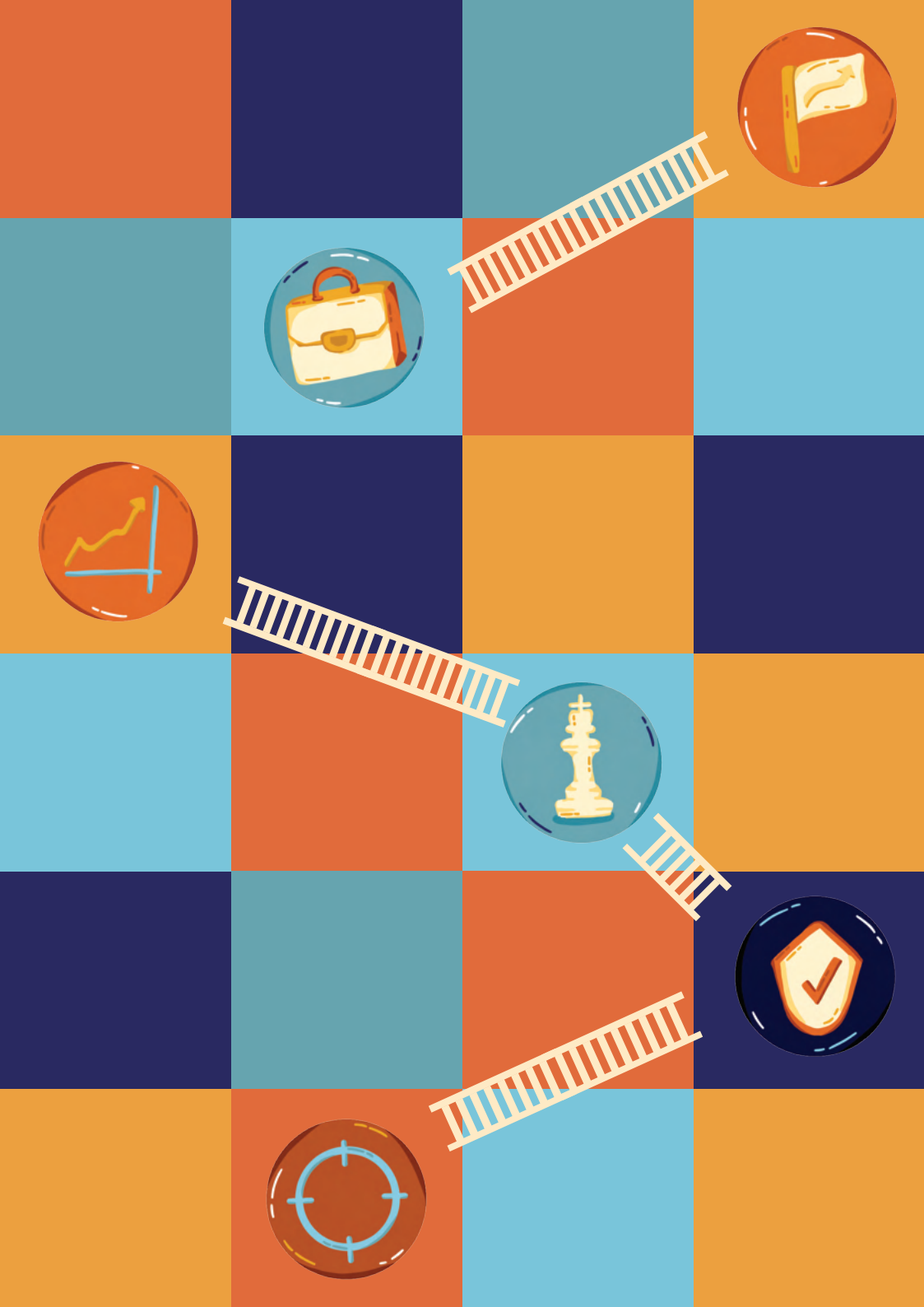
D



E

Dikonsultasikan  
Kepada  
Michelle Dylan,  
M.Psi, Psikolog

**NATASYA  
WIGUNA**



# ANTI DOTE

**A GUIDE TO DETOX  
YOUR LEADERSHIP**

**NATASYA  
WIGUNA**

Dikonsultasikan Kepada  
Michelle Dylan, M.Psi, Psikolog

Penulis: Natasya Wiguna

Penyunting: Natasya Wiguna

Pendesain Sampul: Natasya Wiguna

Ilustrator Isi: Natasya Wiguna

Penata Letak: Natasya Wiguna

Dikonsultasikan kepada: Michelle Dylan, M.Psi, Psikolog

ISBN: 722-110-11-2625-0

Diterbitkan pertama kali oleh Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

Gedung Kompas Gramedia Blok 1 Lt.5

Jl. Palmerah Barat No.29-37 10270, Jakarta 10270

Cetakan Pertama, 2025

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

## Sanksi Pelanggaran Pasal 113

### Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

(1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).

(2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

(3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).

(4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

# PREFACE

Melalui buku ini, kita bersama-sama akan melatih untuk menjadi pemimpin yang baik. Melalui proses-proses di dalamnya dapat membantu kamu untuk menjadi pribadi pemimpin yang lebih baik dan dapat beradaptasi dengan berbagai dinamika lingkungan kerja. Karena tidak dihindari dalam suatu pekerjaan akan terjadi gesekan.

## About The Book



Maka kita akan menjelajahi buku ini sampai selesai agar menjadi pemimpin yang baik. Harapannya setelah selesai menjalani ini, kamu mampu menjadi pemimpin yang siap untuk membimbing anggota tim ke arah yang lebih baik dan mengoptimalkan potensi mereka.

# TABLE OF CONTENTS

## BEFORE THE CLIMB

## P R O L O G

## CLIMB THE LADDER

DEFINE 9  
The Ladder

IDENTIFY 11  
The Ladder

TAKE A STEP 13  
On The Ladder

STAY ALERT 16  
On The Ladder

## C H A P T E R

# 1

## SPOT THE BROKEN LADDER

RECOGNIZE 19  
The Broken Steps

EXPLORE 21  
The Cause

TAKE A 23  
Closer Look

DISCOVER 25  
The Outcome

DETERMINE 27  
The Rotten Steps

# CHAPTER 2

## DETOX THE LADDER

SET EYES 35  
On The Ladder

REPAIR 37  
The Ladder

TAKE THE 39  
Right Steps

KEY STEP 43  
of Your Journey

STEADYING 45  
Your Steps

STICK TO A 49  
Daily Steps

# CHAPTER 3

NOW  
BEGIN  
THE NEW  
CLIMB

# EPILOG





# BEFORE THE CLIMB

What Is  
Leadership?



# PO<sup>o</sup>RTRAY THE LEADERSHIP

## The Real Core of Leadership

Apa sebenarnya leadership? Apa seperti keahlian memahami laut dari kapten untuk menjaga seluruh anggota di kapal? Apakah seperti pengetahuan alur trek dari seorang pendaki gunung? Hal tersebut betul adanya.



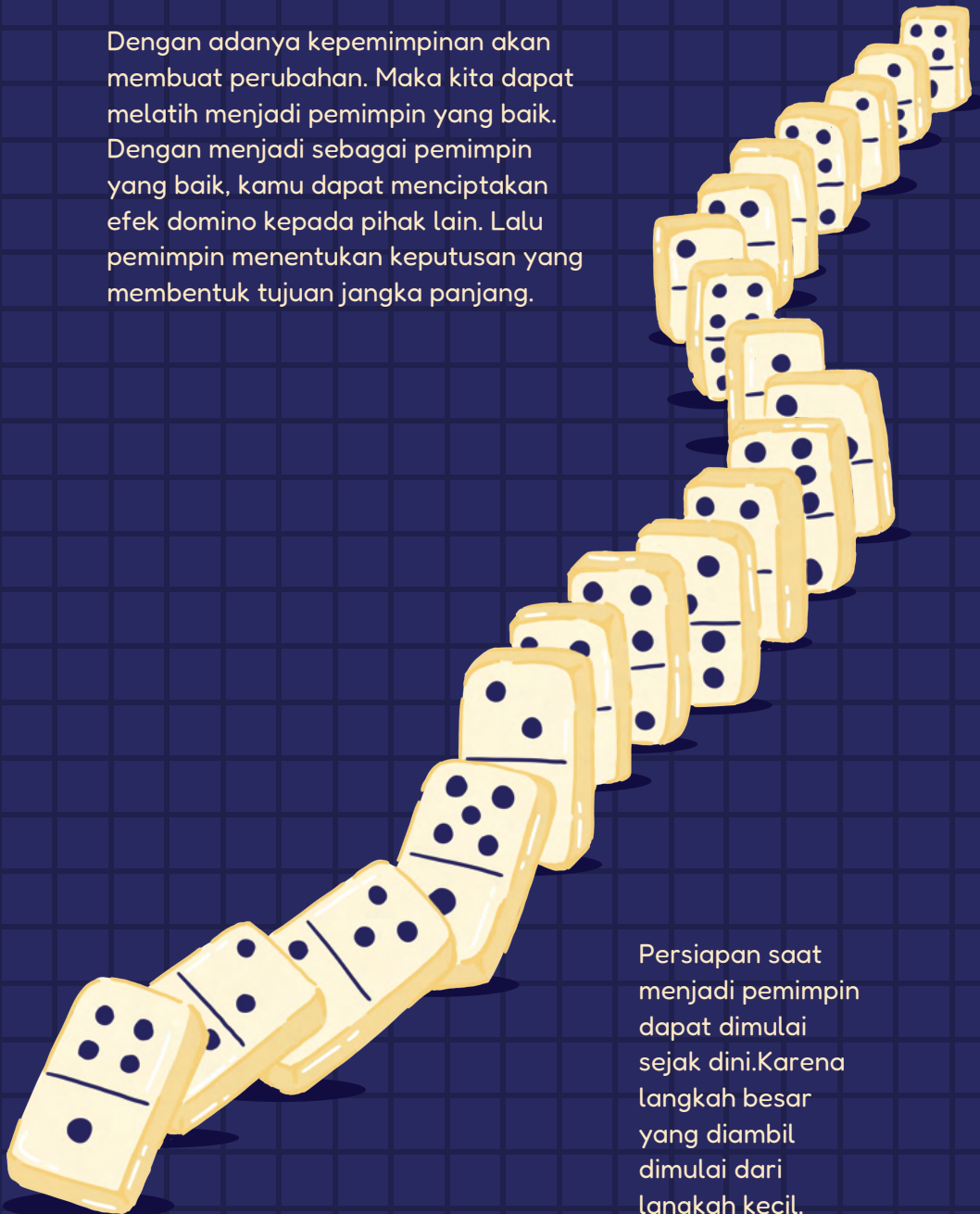
Namun, leadership bukan hanya semata-mata kemampuan memandu melainkan suatu proses. Maka dari itu, Leadership yaitu proses yang digabungkan dengan kemampuan memotivasi dan adanya komunikasi untuk menghasilkan tujuan yang jelas dan kepentingan bersama.

Di dalam perusahaan, kepemimpinan menjadi faktor penting. Kepemimpinan membuat seluruh bagian di perusahaan menjadi satu. Maka, kepemimpinan dan pemimpin menjadi bagian yang krusial. Melalui pemimpin, akan menciptakan suasana dan lingkungan kerja yang baik serta menciptakan suasana kerja yang baik dan hasil yang optimal.

**“Leadership Is The Axis  
Of Creating Trust”**



Dengan adanya kepemimpinan akan membuat perubahan. Maka kita dapat melatih menjadi pemimpin yang baik. Dengan menjadi sebagai pemimpin yang baik, kamu dapat menciptakan efek domino kepada pihak lain. Lalu pemimpin menentukan keputusan yang membentuk tujuan jangka panjang.



Persiapan saat menjadi pemimpin dapat dimulai sejak dini. Karena langkah besar yang diambil dimulai dari langkah kecil.

## **“Let’s Begin Your Path To The Summit”**



Pemahaman mengenai pemimpin yang baik dapat dibentuk secara bertahap. Karena prosesnya diperlukan waktu untuk membiasakan harus dimulai sedini mungkin. Maka, proses dimulai dari sekarang!



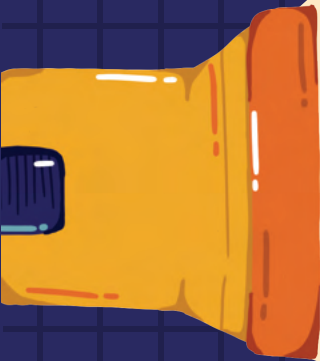
# CLIMB THE LADDER

**All About  
The Leader**

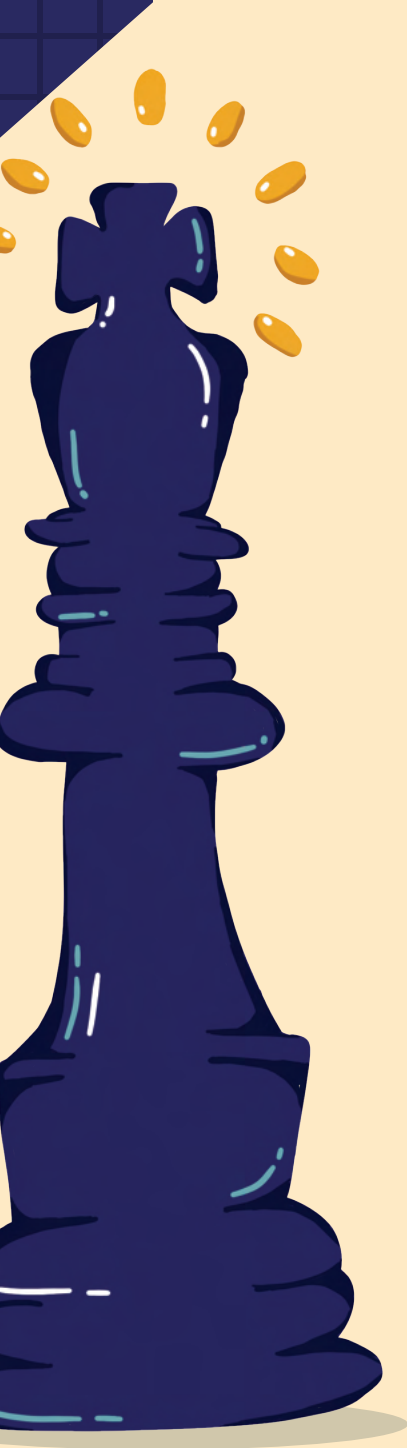


## A Definition Of Leader

Pemimpin adalah seseorang yang memiliki kemampuan untuk membawa pertumbuhan untuk mencapai tujuan bersama. Pengaruh pemimpin tinggi dalam keberhasilan tim. Bimbingan dan motivasi akan menjadi kunci yang harus dimiliki dalam pemimpin.







# DEFINE THE LADDER

## The True Leader

Lalu pemimpin bukan hanya posisi. Justru dengan adanya posisi tersebut, seorang pemimpin memiliki tanggung jawab yang lebih tinggi dan mampu belajar dalam pengembangan potensi dan kemampuan dalam diri.

**“Being A Leader Is  
A Course To Grow  
Rather Than Just  
A Position Label.”**

# IDENTIFY THE LADDER

Found Out The Truth

**“A Long Term Growth  
Will Create  
Real Leader”**

Pemimpin perlu mengetahui bahwa proses kepemimpinan adalah proses belajar. Karena membuat kebiasaan yang menciptakan siklus yang baik di dalam perusahaan. Penting juga untuk pemimpin memahami bedanya leader dan boss. Leader yaitu seorang yang siap membimbing bukan boss yang hanya memberikan perintah.



# BOSS

Perintah &  
Kritik

Berorientasi Pada  
Profit & Peringkat

Membangun  
Rasa Takut

Fokus Kebutuhan  
Pribadi

Bimbingan &  
Apresiasi

Berorientasi Pada  
Individu & Pengaruh

Membangun  
Kepercayaan Diri

Fokus Kebutuhan  
Bersama

# LEADER

"Aku Selalu Mau  
Jadi Bos Kamu"

"Aku Mau Kamu  
Jadi Lebih Baik"



# TAKE A STEP ON THE LADDER

How To Lead



**“Leader’s Primary Duty  
Is To Be A Good Leader”**

Menjadi pemimpin yang baik diperlukan kunci tugas pemimpin.

### **Memberikan Motivasi Sebagai Apresiasi**

Motivasi merupakan bentuk apresiasi kepada anggota. efeknya yaitu kinerja yang memengaruhi hasil kerja.

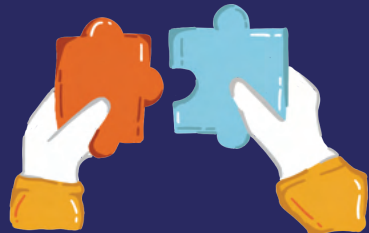


### **Selalu Berkomunikasi dan Adanya Respon**

Dalam menjadi pemimpin, dibutuhkan dirinya untuk menjadi jembatan dalam komunikasi dan saling menghargai.

### **Mengendalikan Konflik Dalam Tim**

Mampu menengahi dengan menjadi mediator dan bersikap adil harus dilakukan oleh pemimpin.



# SPOT THE HIDDEN



Temukan 6 kata di bawah ini  
dan tuliskan temuanmu pada  
halaman di samping.

E	A	N	V	X	C	T	H	K	X	U	B	B	G	Z
C	G	W	M	J	H	I	V	N	J	X	Y	C	D	F
D	N	O	U	G	I	D	I	C	D	K	Z	F	E	T
I	D	T	I	L	I	A	P	A	P	A	T	I	S	H
S	M	O	T	S	F	K	B	G	U	A	H	U	B	S
K	Q	R	E	H	P	T	W	J	E	L	O	G	N	E
R	S	I	T	G	V	R	N	I	P	M	W	B	R	V
I	N	T	L	O	M	A	D	F	P	J	M	X	I	Y
M	Q	E	S	K	L	N	X	I	F	A	J	Z	C	D
I	O	R	Y	P	H	S	I	Y	Z	K	A	M	B	T
N	O	J	O	Z	A	P	E	A	Z	L	K	U	U	C
A	F	P	B	M	A	N	I	P	U	L	A	T	I	F
S	R	C	Q	K	Q	R	S	A	R	N	X	S	G	Z
I	D	N	E	R	H	A	V	T	F	Q	J	V	K	D
M	L	S	M	T	O	N	W	L	P	G	W	R	E	S

Watch Out  
For The Toxic  
Leadership

# **STAY LERT ON THE LADDER**

## Perilaku-perilaku TOXIC LEADERSHIP

1. m\_\_\_\_\_f

2. e\_\_\_\_s

3. d\_\_\_\_\_i

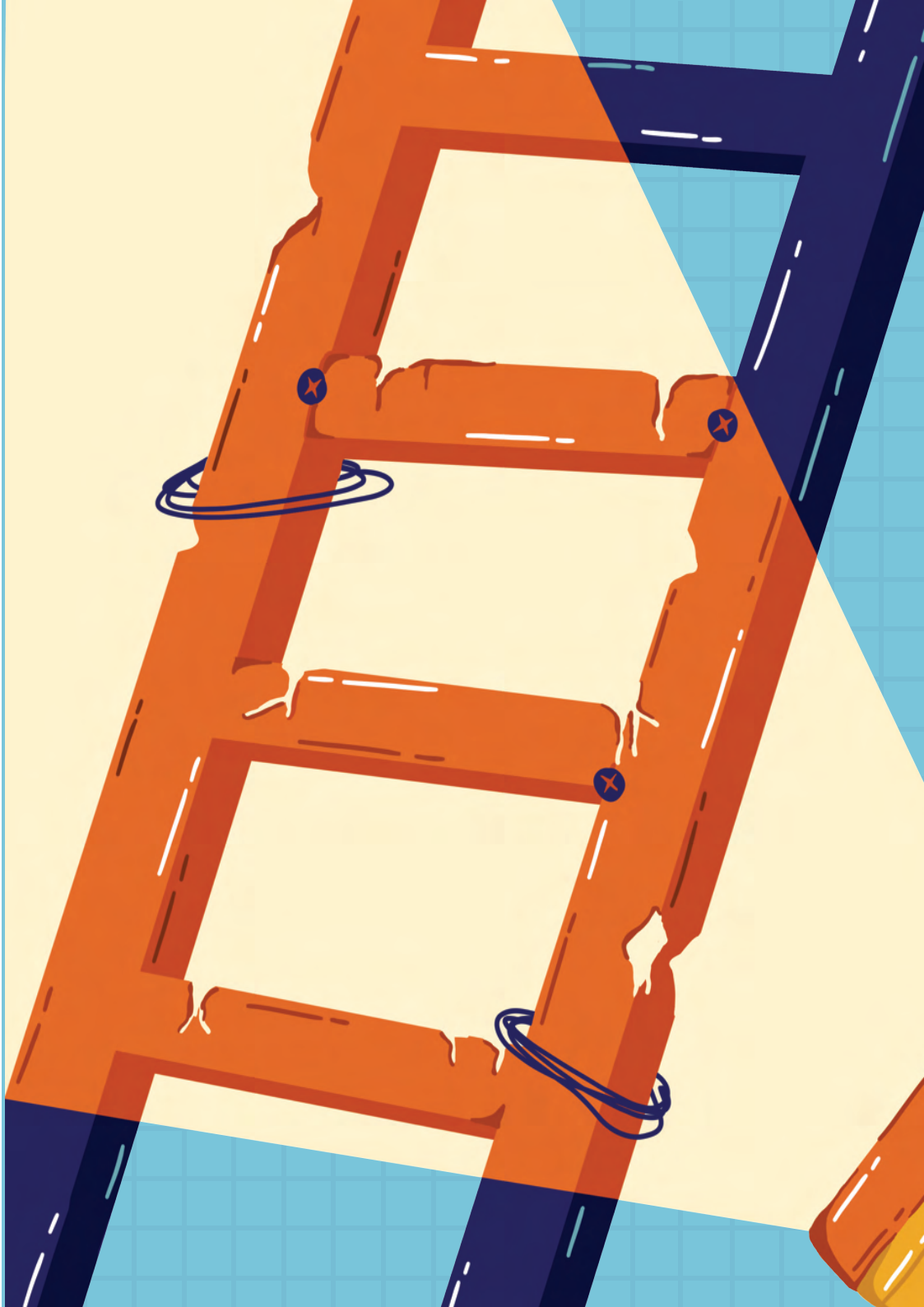
4. o\_\_\_\_\_r

5. t\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_n

6. a\_\_\_\_s

\* Kunci Jawaban: Manipulatif, egois, diskriminasi,  
otoriter, tidak transparan, apatis

Di dalam melakukan kepemimpinan terdapat beberapa perilaku yang harus dihindari. Contohnya terdapat pada 6 kata yang ditemukan. Perilaku tersebut yaitu ciri-ciri dari Toxic Leadership yang dapat membawa dampak yang merugikan pada suatu perusahaan.





# SPOT THE BROKEN LADDER

All About The  
Toxic Leadership

2

# RECOGNIZE THE **BROKEN** STEP

## Portrait of The Toxic Leadership



Kepemimpinan tidak selalu dijalani dengan baik. Lalu jika hal tersebut dilakukan secara berkala dan adanya kesengajaan akan menciptakan toxic leadership yaitu kombinasi perilaku buruk dan membawa dampak negatif. Toxic leadership akan membuat rasa ketidaknyamanan pada anggota hingga bawa kerugian kepada pihak lain.



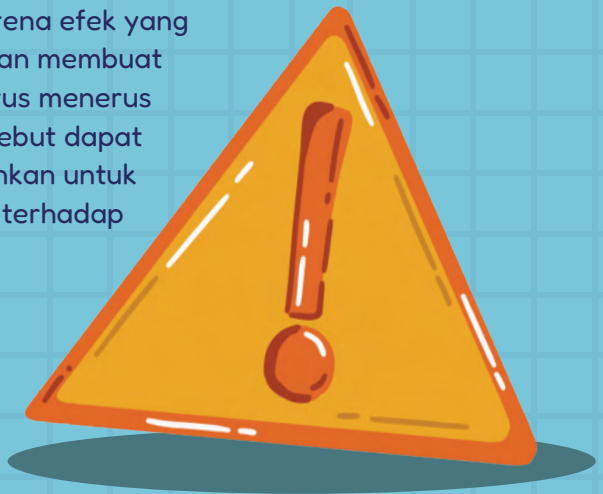
## The Beginning Of Toxic Leadership

Toxic Leadership pada awalnya hanya berbentuk perilaku yang tidak terlalu signifikan tapi dapat semakin bahaya jika terus menerus terjadi di lingkungan kerja. Bentuk perilaku ini juga dilakukan secara kombinasi jadi tidak hanya satu perilaku saja dari pemimpin. Perilaku tersebut juga hadir kare



## From Unconsciousness To Consciousness

Bibit-bibit perilaku toxic leadership dapat terjadi secara tidak sadar pada pertama kali. Namun karena efek yang dihasilkan menguntungkan membuat pemimpin melakukan terus menerus secara sengaja. Hal tersebut dapat berkembang dan dibutuhkan untuk mencari solusi preventif terhadap Toxic Leadership.



# EXPLORE THE CAUSE

## Find Out The Reason

Toxic leadership dapat terjadi dari penyebab yang mendasarinya.

### Karakteristik dari Pemimpin

Toxic leadership dapat terjadi karena sejak awal memiliki karakteristik toksik. Lalu pemimpin juga merasa tidak puas dan perfeksionis hingga rasa frustrasi maupun ekspektasi berlebihannya terlampiaskan kepada anggotanya.

### Faktor Dorongan dari Perusahaan

Tekanan perusahaan dapat dialami oleh pemimpin sehingga membuatnya terdesak di tengah dan pemimpin tidak memperdulikan kesejahteraan tim. Terdapat juga ketidakjelasan peran yang diberikan perusahaan dan tidak memberikan apresiasi dapat memicu timbulnya toxic leadership.



## Pemberian Kekuasaan Yang Tidak Setara

Kekuasaan dapat membuat pemimpin berlaku sesuai kehendak mereka dan dapat didasari dengan kemampuan pemimpin yang kurang kepemimpinan hingga kesulitan berkomunikasi.

## Budaya Perusahaan Yang Tidak Sehat

Toxic leadership dapat terjadi karena adanya siklus di dalam perusahaan sehingga dapat membangun serta menciptakan pemimpin toksik lainnya. Dengan tidak adanya preventif dari dalam perusahaan akan membuat toxic leader merasa aman.

## Kondisi Pemimpin Dengan Lingkungan

Pemimpin yang terisolasi dapat memicu terjadi toxic leadership hal ini karena ia akan hanya menyalurkannya ke tim dan memiliki pandangan yang terfokus pada dirinya sendiri dan memicu perilaku toxic leadership.





### Kenaikan Turnover

Banyak karyawan yang keluar dan mengubah dinamika



### Suasana Kerja Toksik

Lingkungan kerja menjadi kurang nyaman maupun kurang kondusif



### Eskalasi Biaya

Hasil perusahaan berkurang dan pengeluaran menjadi membengkak



### Kinerja Tim Menurun

Suatu tim dipengaruhi dan mengurangi seluruh performa tim



**TAKE A**  
**CLOSER LOOK**  
**The After Effect**

# DISCOVER THE OUTCOME

## The After Math

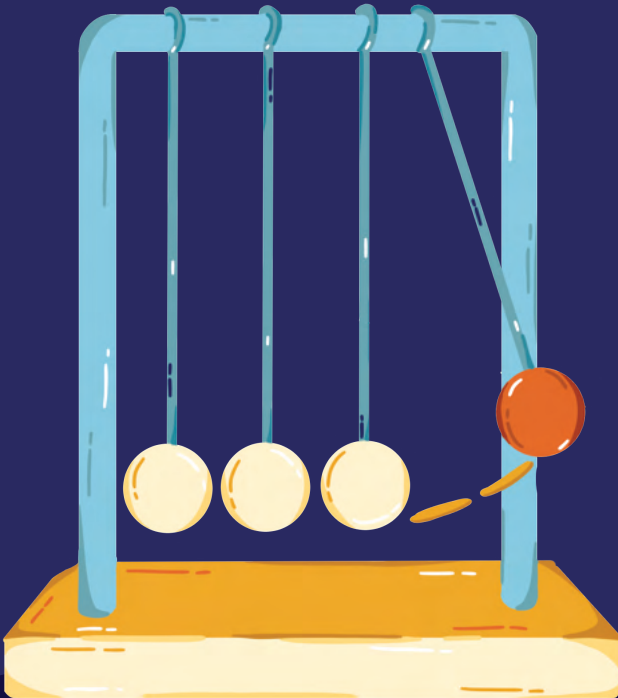


Toxic leadership  
dapat membuat  
reputasi dari  
perusahaan  
menjadi buruk.

Reputasi perusahaan yang buruk  
karena dapat munculnya berbagai  
cerita maupun anggota yang keluar.  
Dengan reputasi yang buruk, dapat  
mempengaruhi serta membawa efek  
buruk untuk seluruh hal di perusahaan.



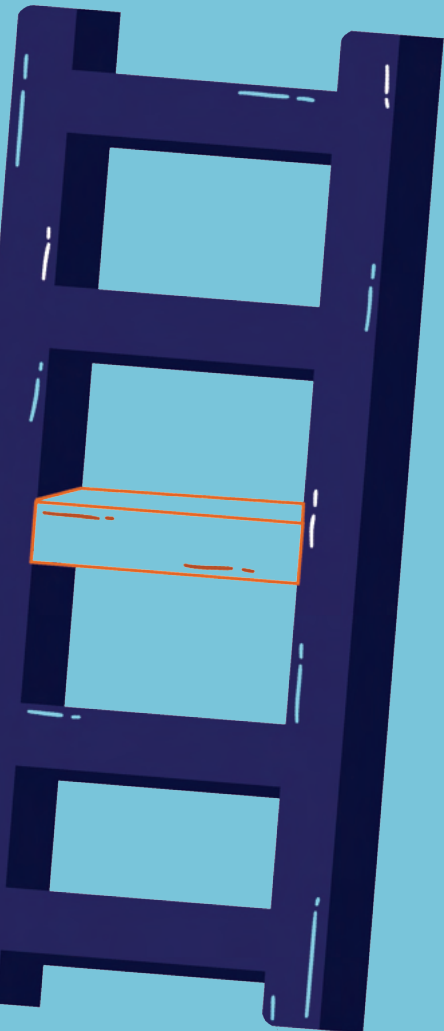
Terakhir, toxic leadership membuat efek terfatal yaitu terjadi siklus dan terus akan dapat di dalam perusahaan sehingga menjadi budaya. Hal ini dapat terjadi karena perilaku tersebut dapat diadaptasi oleh karyawan dan lalu karyawan juga menerapkannya saat menjadi pemimpin. Kejadian ini akan membuatnya menjadi budaya dan budaya itu akan menyebar di dalam perusahaan jika tidak diatasi.



Maka, reputasi dan siklus karena toxic leadership harus segera diselesaikan. Karena akan mempengaruhi seluruh bagian dari perusahaan dan mengubah segala hal.

# DETERMINE THE MISSING STEPS

## The Toxic Leader's Characteristics



Dalam toxic leadership terdapat sifat maupun karakteristik yang merupakan ciri-ciri dari perilaku tersebut. Oleh karena itu, butuh untuk mengetahui ciri-ciri tersebut dan contoh dalam sehari-hari. Karena hal tersebut harus dapat disadari agar dapat dicari cara preventif dari toxic leadership.

Perilaku-perilaku toxic leadership dapat terjadi kapan saja. Bahkan bibit perilaku tersebut dapat muncul saat sejak awal berkarir. Lalu didorong berbagai faktor seperti stress, sifat, dan lingkungan. Maka perilaku dapat keluar tanpa disadari. Kesadaran harus dimiliki oleh segala pihak hingga penting memahami perilaku-perilaku toxic leadership.

Maka, kesadaran terhadap toxic leadership harus ditemukan sedini mungkin serta diterapkan agar tidak terjadi toxic leadership secara terus menerus.



## Tidak Transparan

Contoh perilakunya yaitu melakukan micromanage dan informasi tidak disebar pada tim.



## Manipulatif

Misalnya intimidasi kepada anggota agar dirinya terpancang aman dan mengakui usaha orang lain.

## Diskriminatif

Contohnya pemimpin memiliki anak emas yang diperlakukan berbeda dan pemimpin memuji berlebihan.



## Toxic Leader's Trait



### Egois

Bentuknya yaitu menyalahkan orang lain dan tidak memberikan tugas kepada timnya.

### Otoriter

Misalnya keputusan dari pandangan serta kemauan pemimpin dan tidak menghargai pendapat lainnya.



### Apatis

Ibaratnya pemimpin memberikan tugas dengan tidak peduli kesejahteraan tim.



# EMOTION CHECKPOINT

Tandai perilaku-perilaku yang pernah kamu lakukan selama bekerja!

Sulit menerima  
pencapaian  
orang lain

Berfokus pada  
kepentingan  
dirinya sendiri

Sulit  
mendengarkan  
pendapat  
orang lain

Mengontrol  
keputusan di  
perusahaan

Sulit  
menghargai  
kinerja  
orang lain

Kurang nyaman  
dengan  
kesuksesan  
orang lain

Mengurangi diri  
mendengarkan  
dari kritik  
serta saran

Takut  
kehilangan  
posisi yang  
telah dimiliki

Menyimpan  
informasi untuk  
diri sendiri

Berfokus dan  
percaya hanya  
kepada diri  
sendiri

Mengakui  
kontribusi terus  
menerus

Cenderung  
fokus pada  
kesalahan  
orang lain

Belum siap  
meminta maaf  
untuk anggota  
tim

Merasa  
pendapat diri  
sendiri yang  
benar

Sulit nyaman  
pada hal yang  
tidak sesuai  
keinginan

Percaya diri  
karena lebih  
baik daripada  
orang lain

Semakin banyak kamu menandainya, penting untukmu memahami dan membenahi agar menjadi pemimpin yang baik. Di antara perilaku-perilaku tersebut, mana yang paling sering terjadi dan tuliskan mengapa perilaku tersebut sering terjadi?

---

---

---

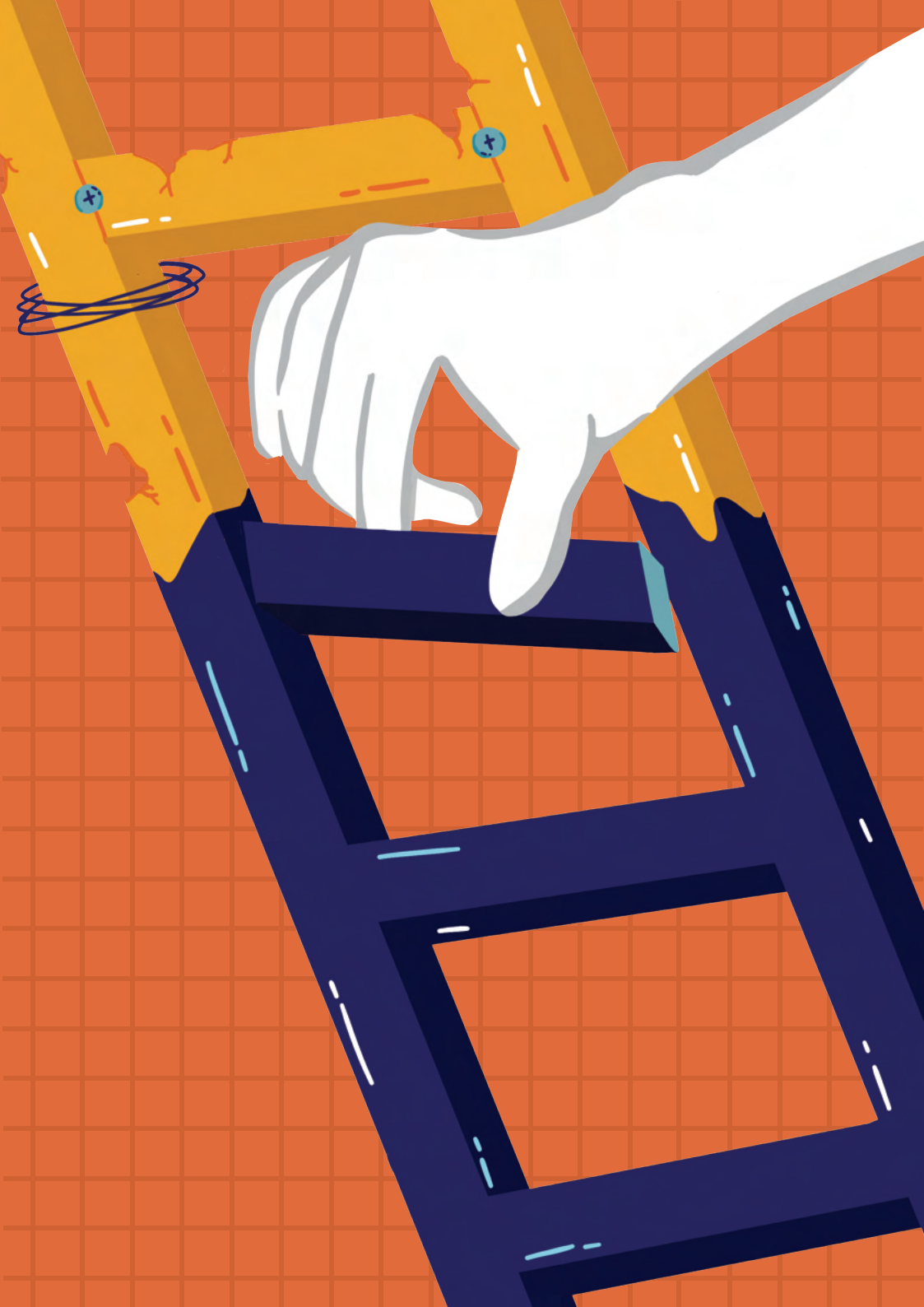
---

---

---



**It's Essential  
To Realize  
And Fully  
Comprehend**





# DETOX THE LADDER

**Equip Guidance For  
The True Leader**

3



# SET EYES ON THE LADDER

## How To Find Out

Untuk membekali diri, dibutuhkan untuk memahamicara mengenali perilaku karena mengenalinya membuat lebih mudah dicegah dan diperbaiki. Lalu semakin cepat diketahui, perubahan akan lebih optimal. Tujuan perubahan ini untuk mencegahnya berkembang dan dampak berbahaya.

# DETECT THE BROKEN STEPS

## 1 Mengamati Perilaku

Perilaku seperti egois, diskriminasi, kurang empati harus diperhatikan dan menyadari perilaku toxic leadership.

## 2 Mengecek Kendali Ekstrem

Menyadari adanya kontrol berlebihan kepada orang lain dari diri kamu sendiri.

## 3 Melihat Efeknya

Diperlukan untuk melihat dampak dari perilaku pada orang lain dan peka serta empati kepada karyawan lainnya.

## 4 Menganalisis Budaya

Kamu perlu untuk melihat apakah efek hingga menciptakan budaya maupun memahaminya lebih dalam.

# REPAIR THE LADDER



**“The Sooner You  
Prevent It,  
The Easier You  
Change It.”**

## How To Manage

Dalam menyelesaikannya butuh sebuah pemahaman etika yang sesuai dari personal di dalam diri maka dibutuhkan dalam mengetahui memimpin yang baik. Perubahannya dimulai dari keinginan dari dalam diri. Keadaan itu karena atas kemauan diri sendiri, rasa percaya dan komitmen tersebut akan lebih dalam.

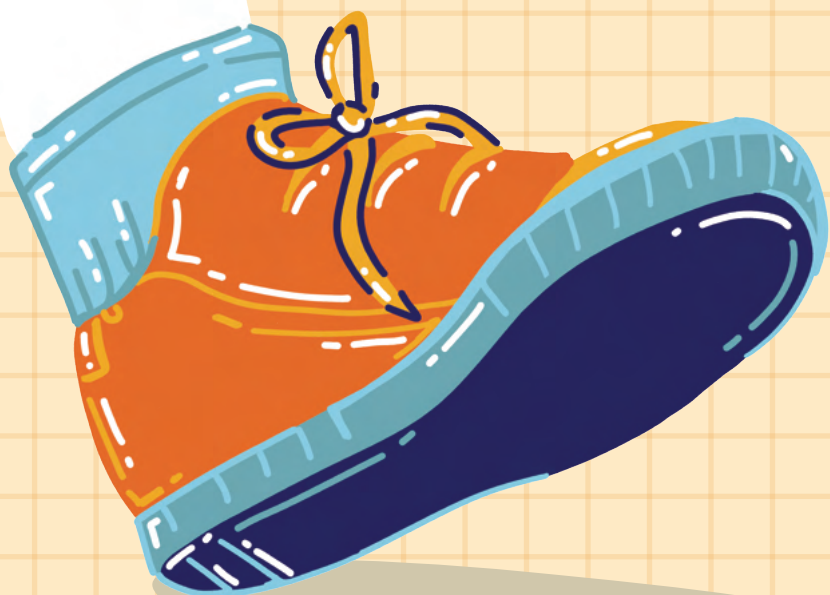


Dengan langkah perlahan yang kamu lakukan yaitu perubahan dalam diri dapat menciptakan suasana kerja yang baik dan siklus toxic leadership yang ada saat ini dapat dipecahkan. Hal ini agar tidak terus bergulir ke pihak-pihak lain hingga menyebar maupun dapat dilanjutkan oleh generasi berikutnya.

# TAKE THE **RIGHT** STEP

Change  
Begins  
Inside You

Untuk membuat kamu keluar dari siklus budaya toxic leadership, kamu dapat memulainya dari diri sendiri. Tentunya prosesnya tidak instan, perlu tanggung jawab dan usaha yang lebih kuat.



Setelah itu dalam prosesnya diperlukan pelatihan yang berkala serta adanya proses terus menerus yang tidak putus selama jenjang karir. Maka, setiap fase proses harus terus belajar. Hal ini mulai dari komunikasi dua arah, kemampuan mendengar, rasa tanggung jawab, dan adaptasi dengan sifat terhadap setiap anggota di dalam timnya.

“The Way  
To **Learn** Is  
To **Apply** It”



The True  
Leader's  
Antidote

Dalam menjadi sosok leader yang baik, harus punya kriteria yang saling berkaitan Kuncinya adalah Belajar dan wujudkan.



## The True Leader's Attitude

### Memiliki Visi Yang Terarah dan Jelas

Pemimpin yang baik memiliki visi yang jelas dan sesuai dengan arah dari perusahaan. Tujuannya agar hasil kerja dari anggota dapat sesuai dan seluruh tugas yang didelegasikan maupun membawa tim ke arah yang lebih baik.

### Membentuk Budaya Kerja Yang Mendukung

Di dalam membentuk budaya kerja ditentukan oleh cara memimpin. Saat pemimpin tetap menghargai kegagalan dan tidak hanya berfokus pada hasil, membuat budaya kerja menjadi saling mendukung dan saling bekerja sama. Maka memimpin dapat menyatukan tim.



## Adanya Kemampuan Untuk Mendengarkan

Pemimpin harus mampu mendengar mulai dari ide hingga kritik dan saran. Selain itu dalam proses memberikan solusi juga harus mendengarkan dari berbagai perspektif hingga hasilnya akan lebih optimal dan unik.

## Memberikan Sumber Daya dan Dukungan

Menyediakan sumber daya diperlukan dilakukan agar menghasilkan hasil tim yang maksimal. Selain material juga dibutuhkan dukungan motivasi maupun apresiasi. Keadaan ini membuat kinerja tim lebih baik dan mempengaruhi suatu perusahaan melalui hasil yang optimal.



# KEY STEP OF YOUR JOURNEY

The Key Recipe Is  
Communication

**“Communication Will  
Determine The Path  
of Leadership”**

Aspek yang wajib untuk diperhatikan dalam memimpin adalah komunikasi. Karena komunikasi akan mendasari cara penyampaian yang baik seperti memberikan motivasi, merinci ide, bahkan hingga mengelola konflik. Maka hal komunikasi menjadi faktor krusial dan dibutuhkan komunikasi yang baik dari pemimpin yang baik.



## How To Improve Your Communication

### Kejelasan Dalam Menyampaikan

Penyampaian yang baik tergantung pada kejelasannya yaitu intonasi, nada, hingga efektifan yang dikeluarkan.

### Memfasilitasi Komunikasi Terbuka

Dengan adanya komunikasi yang dua arah dan terbuka, membuat suasana kerja menjadi nyaman untuk bersuara.

### Kepekaan Terhadap Karyawan

Melalui kepekaan, dapat memberikan komunikasi yang baik dan lahir dengan kemauan mendengarkan dari pemimpin.



# STEADYING YOUR STEP

## Keep The Balance

Dalam melakukan kepemimpinan pasti ada kesulitan dalam menyeimbangkan perilaku karena seorang pemimpin tidak mungkin dapat menyenangkan semua orang. Maka penting bagi pemimpin untuk dapat mengelola dan mencari keseimbangan.



**“In Order To  
Balance The Scale,  
You Need To See  
The Broader Scenario”**

## Melihat Perspektif Yang Luas Dan Dalam

Cara dalam menyeimbangkan yaitu melihat menyeluruh karena melihat resiko dan keuntungan dapat membuat pilihan yang dilakukan lebih sesuai.



## Mencari Prioritas Di Antara Keputusan

Menentukan prioritas diperlukan karena setiap proses pastinya dihadapi berbagai masalah hingga keputusan yang dibuat kadang harus cepat. Maka dengan menentukan prioritas, membuat waktu dan energi yang digunakan lebih efisien dan fokus pada tujuan jangka panjang bukan kepuasan sementara.

# CREATE YOUR OWN STEPS

TULISKAN setiap rencana kamu dalam menjadi pemimpin yang baik pada setiap langkahnya.

1

---

---

---

---

---

---

2

---

---

---

---

---

---

3

---

---

---

---

---

---

4 5 6

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# STICK TO A DAILY STEP

4 Steps For  
The True Leader

## STEP 1

### Meregulasi Emosi Di Dalam Diri

Dalam pemimpin dibutuhkan meregulasi emosi yang dapat disebut dengan EQ atau kecerdasan emosional. Bentuk dari regulasi emosi tersebut yaitu dimulai dengan memiliki komitmen yang tinggi, adanya empati, memiliki upaya untuk membangun tim lebih baik, adanya rasa kepercayaan diri, maupun beradaptasi terhadap perubahan yang ada.





## STEP 2 **Membangun dan Menjaga Kepercayaan**

Percaya menjadi landasan karena itu adalah harapan positif pada peluang berkembang bersama pemimpin. Yang mendasari percaya yaitu pengetahuan dan identifikasi sehingga tumbuh jadi kepercayaan. Kuncinya yaitu berlaku jujur, punya kredibilitas, loyal, dan adanya keterbukaan, dan konsisten dalam memimpin.





## STEP 3

### Melatih Memimpin Diri Sendiri

Untuk menjadi pemimpin yang baik, tidak hanya berfokus pada memimpin orang lain namun diri sendiri karena setiap orang perlu mengarahkan diri sendiri untuk menciptakan kerja sama. Cara utama yaitu memberi apresiasi dan kritik kritis kepada diri sendiri, adanya target pribadi, dan mendorong tim untuk memiliki hal tersebut.

# STEP 4

## Memimpin Tim Secara Keseluruhan

Fokus dalam memimpin tim adalah kepentingan bersama dan anggota dapat menjadi pemimpin-pemimpin masa depan. Contohnya yaitu adanya rasa percaya kepada anggota tim, mengelola tim, membagikan informasi dengan jelas, bertanggung jawab mendampingi anggota, berkomunikasi, serta menjadi mediator konflik dan memecah masalah.

Untuk menjadikannya sempurna, dibutuhkan untuk melakukannya berulang kali secara bertahap dari tahap satu hingga empat. **Gunakan Habit Track yang tersedia untuk menjadi pemimpin yang baik**



# HABIT TRACK



## Regulasi Emosi

Tandai satu kotak dan jika kamu melakukan salah satu kegiatan di satu hari dibawah ini:

1. Empati kepada anggota lainnya
2. Menerima emosi yang dirasakan
3. Mengubah pikiran negatif jadi positif

Lanjutkan tanpa terus menerus selama 21 hari untuk membangun kebiasaan dan 66 hari untuk menjadikannya kebiasaan serta beri reward kepada dirimu pada hari yang ditandai.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

Get Your  
Reward

21

22 23 24 25 26 27

28 29 30 31 32 33

34 35 36 37 38 39

Get Your  
Reward  
**40**

41 42 43 44 45 46

47 48 49 50 51 52

Get Your  
Reward  
**53**

54 55 56 57 58 59

60 61 62 63 64 65

Get Your  
Reward  
**66**

# HABIT TRACK

## 2

### Kepercayaan

Tandai satu kotak dan jika kamu melakukan salah satu kegiatan di satu hari dibawah ini:

1. Berlaku jujur
2. Bertanggung jawab pada pekerjaan
3. Berkomunikasi dua arah dengan tim

Lanjutkan tanpa terus menerus selama 21 hari untuk membangun kebiasaan dan 66 hari untuk menjadikannya kebiasaan serta beri reward kepada dirimu pada hari yang ditandai.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

Get Your  
Reward

21

22 23 24 25 26 27

28 29 30 31 32 33

34 35 36 37 38 39

Get Your  
Reward  
**40**

41 42 43 44 45 46

47 48 49 50 51 52

Get Your  
Reward  
**53**

54 55 56 57 58 59

60 61 62 63 64 65

Get Your  
Reward  
**66**

# HABIT TRACK

# 3

## Pemimpin Dalam Diri

Tandai satu kotak dan jika kamu melakukan salah satu kegiatan di satu hari dibawah ini:

1. Intropeksi diri pada hasil kerja
2. Memiliki target untuk diri sendiri
3. Memberi apresiasi kepada diri sendiri

Lanjutkan tanpa terus menerus selama 21 hari untuk membangun kebiasaan dan 66 hari untuk menjadikannya kebiasaan serta beri reward kepada dirimu pada hari yang ditandai.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

Get Your  
Reward

# 21



22 23 24 25 26 27

28 29 30 31 32 33

34 35 36 37 38 39

Get Your  
Reward  
**40**

41 42 43 44 45 46

47 48 49 50 51 52

Get Your  
Reward  
**53**

54 55 56 57 58 59

60 61 62 63 64 65

Get Your  
Reward  
**66**

# HABIT TRACK

# 4

## Pemimpin Dalam Tim

Tandai satu kotak dan jika kamu melakukan salah satu kegiatan di satu hari dibawah ini:

1. Membimbing tim dengan baik
2. Mediasi konflik di dalam tim
3. Memberikan tugas yang sesuai

Lanjutkan tanpa terus menerus selama **21 hari untuk membangun kebiasaan** dan **66 hari untuk menjadikannya kebiasaan** serta beri reward kepada dirimu pada hari yang ditandai.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

Get Your  
Reward

21

22 23 24 25 26 27

28 29 30 31 32 33

34 35 36 37 38 39

Get Your  
Reward  
**40**

41 42 43 44 45 46

47 48 49 50 51 52

Get Your  
Reward  
**53**

54 55 56 57 58 59

60 61 62 63 64 65

Get Your  
Reward  
**66**

## Selamat Kamu Telah Berhasil!

Untuk menjadikan kebiasaan seutuhnya.  
Silakan kunjungi microsite disamping ini

Kode Khusus: 2526

<https://bit.ly/antidoteid>





# NOW BEGIN THE NEW CLIMB

Start Your  
Leader's Journey



# BEGIN YOUR STARTING POINT

## Be Pioneer of The Change

Pemahaman yang diberikan dapat menjadi bekal untuk kamu dalam menjalani lingkungan kerja yang nyata.



Hal ini juga harus mulai dikerjakan dari diri sendiri karena perubahan tidak dapat terjadi jika tidak ada yang mulai membawa hal tersebut dan kamu mampu untuk menjadi perubahan itu. Maka dalam langkah yang baru ini, kamu dapat menjadi sosok pemimpin yang membimbing dan adanya rasa percaya dan komunikasi yang baik.

# CERTIFICATION OF **SUCCESS**

Diberikan kepada

---

Berhasil dalam menyelesaikan buku dan mempelajari menjadi pemimpin yang sesuai dan baik Namun tidak berhenti karena harus diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Tertanda,

---



# REFERENCES

Chudasama, D. C. (2021). Why do you need a leader instead of a boss to succeed? Nolegein- Journal of Leadership & Strategic Management, 4(1). <https://mbajournals.in/index.php/JoKSM/article/view/705>

Efandi, S., Putri, R. N., & Indrayeni, W. (2023). Toxic leadership: Faktor pengaruh, implikasi terhadap organisasi, dan strategi intervensi. Behavioral Science Journal, 1(2), 19–33. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/06/article/view/2199/1508>

Gofur, A., Senoaji, F., Shafariah, H., & Samsudin. (2023). Buku Referensi Pemimpin dan Kepemimpinan (Suwandi, Ed.). PT Mafy Media Literasi Indonesia.

Wulandari, A., & Mulyanto, H. (2024). Kepemimpinan (M. Yuliza, Ed.). Kimshafi Alung Cipta.





# ABOUT THE AUTHOR

Halo, aku Natasya. Seorang mahasiswa Universitas Multimedia Nusantara dalam jurusan desain komunikasi visual yang membantu kamu melalui buku sebagai bentuk tugas akhir dan siap membantu kamu untuk menjalani dunia kerja dengan baik. Buku ini bertujuan untuk membangun cara preventif terhadap berbagai kepemimpinan yang tidak sesuai dan menjadi pemimpin yang baik.

Email: [natasyawiguna@gmail.com](mailto:natasyawiguna@gmail.com)

Instagram: [@nnatasyaww](https://www.instagram.com/nnatasyaww)



**Natasya  
Wiguna**

## Dikonsultasikan kepada


**Michelle Dylan, M.Psi, Psikolog**

Michelle Dylan merupakan seorang psikolog klinis khusus dewasa yang memiliki pengalaman dalam lingkungan kerja seperti training-training khusus di perusahaan maupun menjadi associate assessor dalam kegiatan perusahaan.

**If You Don't Take  
Action, Who Will  
Become The  
Changemaker?**







"ANTIDOTE" merupakan buku yang akan membantu kamu untuk menjadi pemimpin yang baik. Melalui buku ini, kamu dapat mengerti mengenai pemimpin yang sejati dan memberi pemahaman tentang toxic leadership dan cara mencegah dan menjadi pemimpin yang baik dan beradaptasi dengan lingkungan.



**GM GRAMEDIA**

**Gramedia Pustaka Utama**

PT Gramedia Pustaka Utama  
Kompas Gramedia Building  
Jl. Palmerah Barat No.29-37  
Jakarta 10270  
Telp. (021) 53650110/11  
[www.gpu.id](http://www.gpu.id)

SELF-IMPROVEMENT  
ISBN: 722-110-11-2625-0



7 221101 126250  
Harga P.Jawa: Rp 99.000