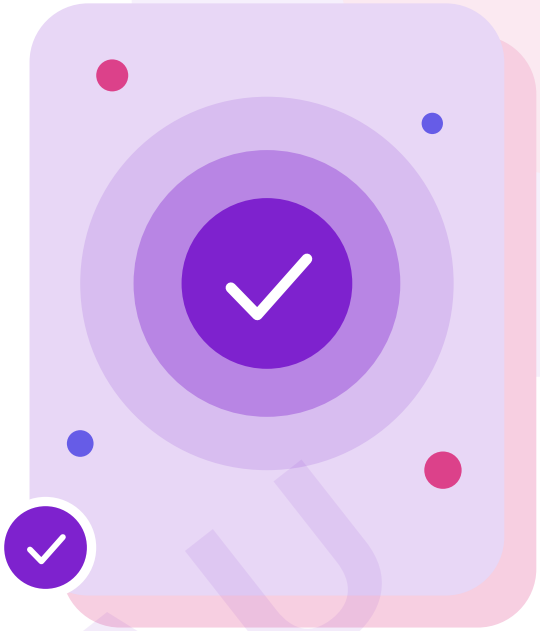
CHECKLIST · RELATIONSHIP

PRATINJAU GRATIS

Mengelola Ekspektasi dalam Hubungan



Mengelola ekspektasi secara efektif adalah kunci utama untuk membangun rasa percaya, mempererat pemahaman, dan menjaga keharmonisan hubungan. Gunakan panduan ini untuk memperjelas, mengomunikasikan, dan menyelaraskan ekspektasi bersama.

10 langkah · Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Refleksikan Ekspektasi Anda

Luangkan waktu untuk mengenali hal-hal yang Anda harapkan dari hubungan tersebut, baik secara emosional maupun praktis.

CONTOH *Apakah Anda mengharapkan komunikasi yang rutin atau pembagian tanggung jawab? Catat hal-hal tersebut agar lebih jelas.*

2 Bedakan antara Kebutuhan dan Keinginan

Pahami ekspektasi mana yang bersifat mendasar (kebutuhan) dan mana yang masih bisa disesuaikan (keinginan).

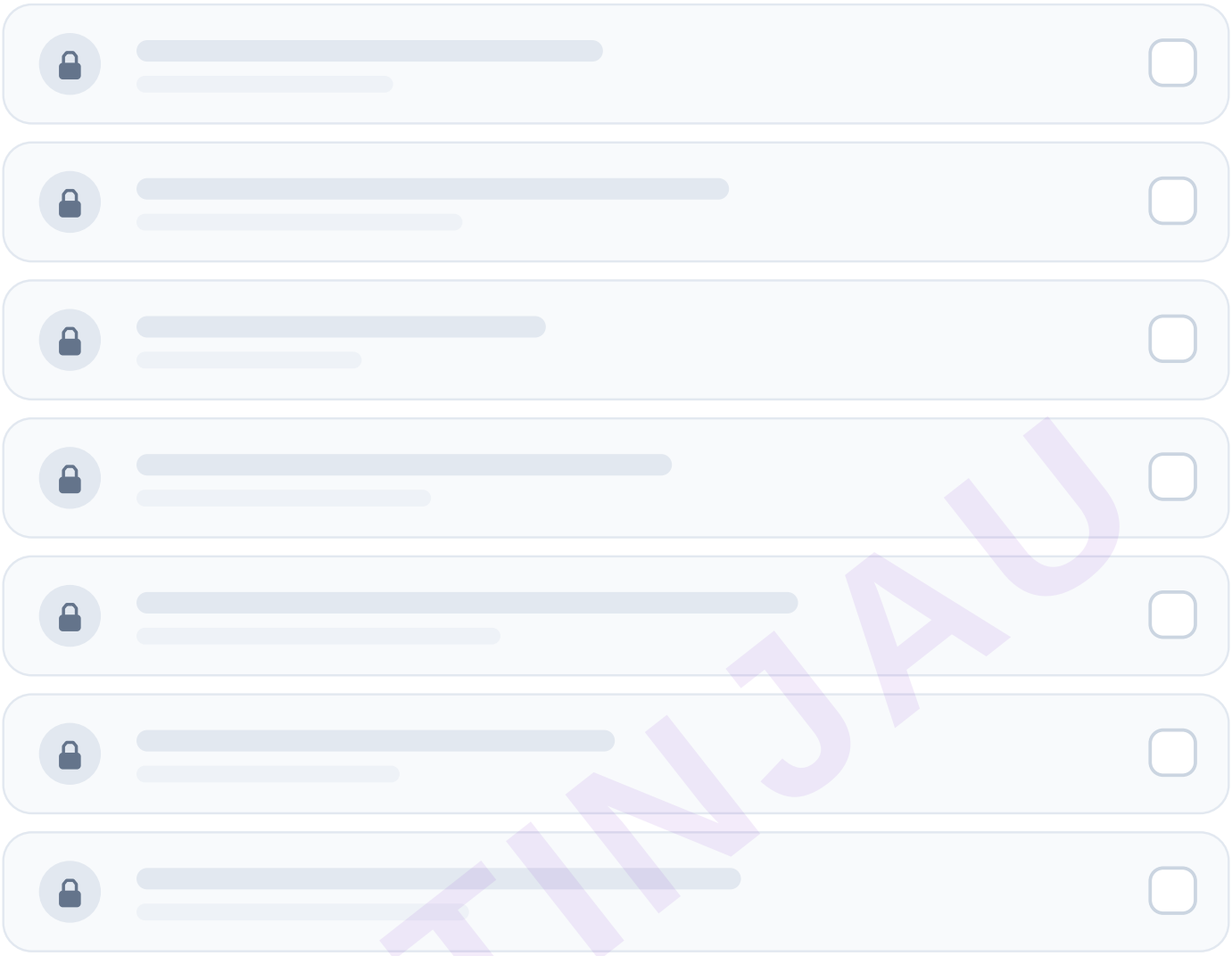
TIP *Fokuslah pada kebutuhan terlebih dahulu agar pasangan tidak merasa terbebani oleh tuntutan yang kurang penting.*

3 Komunikasikan secara Terbuka

Sampaikan ekspektasi Anda dengan jelas dan santun, serta hindari sikap menyalahkan atau membuat asumsi.

CONTOH *"Saya merasa didukung saat kita meluangkan waktu untuk mengobrol tentang kegiatan kita minggu ini."*

PRATINJAU



PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap