



Strategi Membangun Kepercayaan dalam Hubungan Antar Personal

**Aji Muhamad Galih¹, Yayang Sulistyawati², Juliansyah Saputra³, Louis Alqorni Gumilang⁴,
Syarif Hidayatullah⁵, Rendi Oktavian⁶**

¹⁻⁶ Fakultas Ilmu Komputer, Program Studi Teknik Informatika, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

Email: ¹ajie.galih04@gmail.com, ²yayangsulistyawati9@gmail.com, ³juliansyahon@gmail.com,
⁴louisalqornigumilang@gmail.com, ⁵shidayatullah481@gmail.com, ⁶oktavian27605@gmail.com

Abstrak– Kepercayaan merupakan fondasi utama dalam setiap hubungan, baik pertemanan, keluarga, maupun lingkungan kerja. Tanpa kepercayaan, hubungan rentan terhadap kecurigaan, konflik, dan kesalahpahaman. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi dalam membangun dan mempertahankan kepercayaan antar personal. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa kepercayaan dibangun melalui prinsip konsistensi, kejujuran, transparansi, dan tanggung jawab. Strategi implementasi meliputi komunikasi efektif, sikap empati, serta keterbukaan dalam mengakui kesalahan. Selain itu, diidentifikasi pula hambatan seperti kebohongan kecil berulang dan trauma masa lalu yang dapat merusak hubungan.

Kata Kunci: kepercayaan, hubungan interpersonal, komunikasi, empati, integritas.

Abstract– Trust is the main foundation in every relationship, whether friendship, family, or work environment. Without trust, relationships are prone to suspicion, conflict, and misunderstanding. This study aims to describe strategies for building and maintaining interpersonal trust. The method used is qualitative descriptive with a literature review approach. The discussion results show that trust is built through principles of consistency, honesty, transparency, and responsibility. Implementation strategies include effective communication, empathy, and openness in admitting mistakes. Furthermore, obstacles such as repeated small lies and past trauma were identified as factors that can damage relationships.

Keywords: trust, interpersonal relationship, communication, empathy, integrity.

1. PENDAHULUAN

Dalam dinamika interaksi sosial manusia, kepercayaan (trust) memegang peranan vital sebagai landasan utama keberlangsungan sebuah hubungan. Baik dalam konteks pertemanan, ikatan keluarga, maupun profesionalisme kerja, kepercayaan berfungsi sebagai elemen pengikat yang esensial. Tanpa adanya kepercayaan, sebuah hubungan akan sangat mudah goyah dan dipenuhi oleh berbagai emosi negatif seperti kecurigaan, konflik yang berlarut-larut, dan kesalahpahaman antar individu.

Pentingnya kepercayaan dapat dilihat dari dampaknya terhadap rasa aman psikologis. Ketika kepercayaan terbentuk, individu merasa nyaman untuk berbagi cerita dan pikiran secara terbuka. Hal ini memperkuat komunikasi yang lebih jujur dan apa adanya, serta membangun kerjasama yang saling mendukung. Sebaliknya, ketiadaan kepercayaan sering kali menjadi akar permasalahan yang menghambat penyelesaian perbedaan pendapat secara tenang.

Meskipun krusial, kepercayaan bukanlah sesuatu yang muncul secara instan. Ia adalah proses yang dibangun dari waktu ke waktu dan memerlukan strategi khusus agar hubungan tetap sehat dan harmonis. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menguraikan prinsip-prinsip dasar dan strategi aplikatif dalam membangun kepercayaan, serta mengidentifikasi hambatan-hambatan yang perlu dihindari.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih untuk menjabarkan konsep-konsep abstrak mengenai psikologi hubungan dan komunikasi interpersonal menjadi strategi yang praktis. Pengumpulan data dilakukan melalui telaah materi dan literatur terkait dinamika hubungan antar personal. Analisis dilakukan dengan mengelompokkan data ke dalam tiga kategori utama: prinsip dasar, strategi implementasi (komunikasi dan empati), serta analisis



hambatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menguraikan strategi membangun kepercayaan berdasarkan prinsip-prinsip dasar, teknik komunikasi, dan penanganan hambatan.

3.1 Prinsip Dasar Kepercayaan

Kepercayaan sering dianalogikan sebagai "lem perekat" yang membuat hubungan bertahan lama. Untuk merekatkannya, diperlukan empat prinsip dasar :

1. **Konsistensi:** Adanya keselarasan antara sikap, ucapan, dan tindakan.
2. **Kejujuran:** Keberanian untuk menyampaikan kebenaran apa adanya tanpa manipulasi.
3. **Transparansi:** Sikap terbuka di mana tidak ada agenda tersembunyi yang ditutup-tutupi.
4. **Tanggung Jawab:** Komitmen untuk menepati janji serta keberanian moral untuk mengakui kesalahan.

3.2 Strategi Komunikasi Efektif

Komunikasi adalah jembatan utama dalam menumbuhkan kepercayaan. Komunikasi yang efektif tidak hanya soal berbicara, tetapi juga mendengarkan. Mendengarkan secara aktif (*active listening*) dengan fokus pada lawan bicara tanpa menyela adalah bentuk penghormatan yang tinggi. Penyampaian pendapat pun harus dilakukan dengan jelas dan sopan untuk menghindari ambiguitas. Selain itu, bahasa tubuh positif seperti kontak mata, senyuman, dan anggukan kepala sangat membantu memvalidasi perasaan lawan bicara. Penting juga untuk menghindari perilaku toksik seperti gosip, fitnah, dan prasangka demi menjaga nama baik orang lain.

3.3 Sikap Empati dan Keterbukaan

Strategi selanjutnya adalah penerapan empati, yaitu kemampuan merasakan apa yang dirasakan orang lain. Kepedulian dapat ditunjukkan melalui tindakan kecil, seperti menanyakan kabar atau menawarkan bantuan. Dalam menghadapi perbedaan, empati berperan untuk menahan diri dari memaksakan pendapat dan mencoba memahami sudut pandang lain. Selain empati, aspek keterbukaan sangat krusial. Mengakui kesalahan jauh lebih baik daripada menutupinya. Memberikan informasi yang benar—meskipun terasa tidak nyaman—dan tidak menyembunyikan hal penting adalah kunci agar orang lain merasa aman dan tidak dimanfaatkan .

3.4 Hambatan dalam Membangun Kepercayaan

Terdapat beberapa faktor yang dapat merusak kepercayaan yang telah dibangun. *Pertama*, kebohongan kecil yang dilakukan berulang-ulang, hal ini lama-kelamaan akan meruntuhkan kepercayaan besar. *Kedua*, kurangnya komunikasi yang intensif sehingga menimbulkan salah paham. *Ketiga*, sikap egois dan manipulatif yang membuat orang lain merasa hanya dimanfaatkan. *Keempat*, trauma masa lalu yang membuat seseorang sulit membuka diri kembali akibat pengalaman buruk sebelumnya.

4. KESIMPULAN

4.1 Kesimpulan

Kepercayaan adalah elemen yang tidak datang secara instan, melainkan dibangun dari waktu ke waktu melalui konsistensi, kejujuran, dan komitmen. Menjaga kepercayaan jauh lebih sulit daripada mendapatkannya. Sekali kepercayaan rusak, dibutuhkan usaha yang sangat besar untuk memulihkannya. Sebagaimana ungkapan yang menyatakan, "Trust is earned, not given. It takes years to build, seconds to break, and forever to repair".

4.2 Saran

Disarankan bagi setiap individu untuk mulai menerapkan kebiasaan menepati janji dari hal-hal



JRIIN : Jurnal Riset Informatika dan Inovasi
Volume 3, No. 9, Februari Tahun 2026
ISSN 3025-0919 (media online)
Hal 2457-2459

kecil dan meningkatkan kualitas komunikasi dengan mendengarkan secara aktif untuk memperkuat hubungan interpersonal.

REFERENCES

Covey, S. M. R. 2006. *The Speed of Trust: The One Thing That Changes Everything*. New York: Free Press.
Goleman, D. 2006. *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. New York: Bantam Books.
Robbins, S. P., & Judge, T. A. 2017. *Organizational Behavior*. London: Pearson Education.