

Assertiveness

SASARAN BELAJAR

- 1. PESERTA MEMAHAMI ISTILAH-ISTILAH DAN HUBUNGAN ANTARA ASSERTIVENESS - AGGRESSION - ACQUIESCENCE
- 2. PESERTA MENGERTI KUALITAS PERILAKU ASERTIF.
- 3. PESERTA MEMAHAMI DAMPAK ASERTIF/AGRESIF/ACQUISENCE SEBAGAI LEADER.

Exercise:

Measuring Your Assertiveness

 Seorang teman bermaksud meminjam kamera Anda yang baru dan mahal

• Seseorang menyela di depan Anda ketika sedang antri

 Seorang tenaga penjual terus-menerus mengganggu Anda

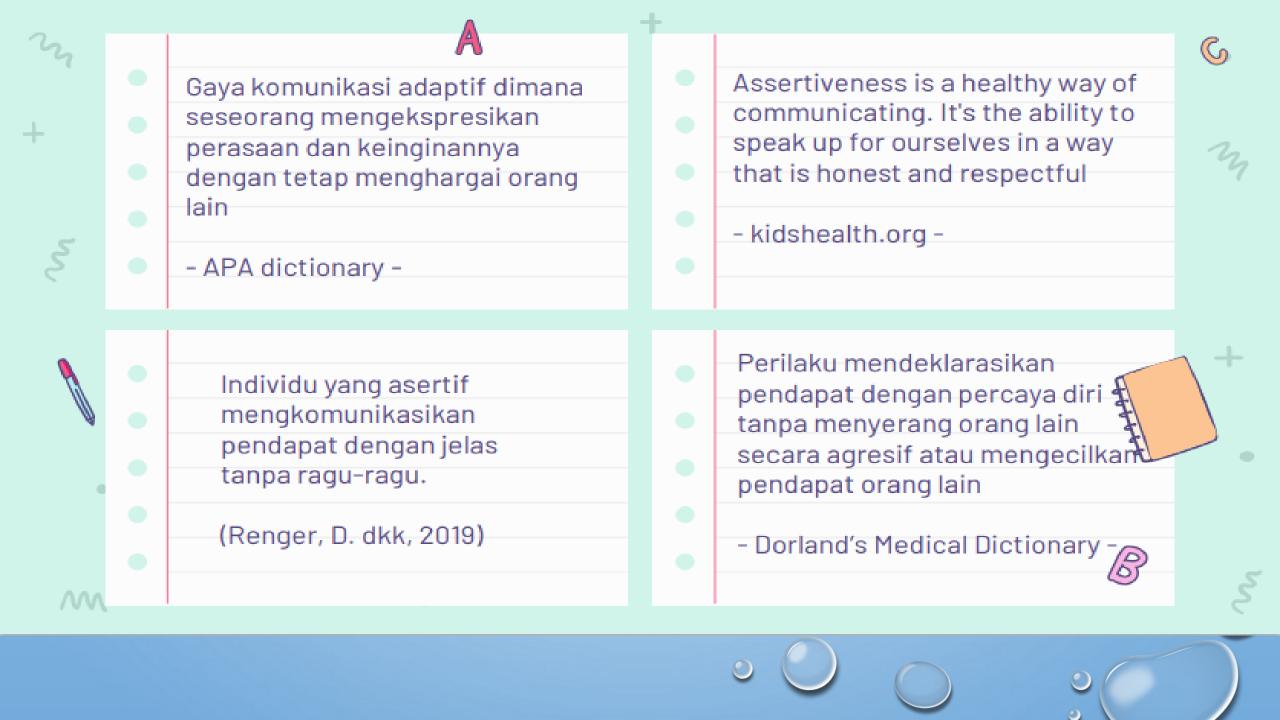
 Seseorang secara keras mengkritik Anda di depan rekan kerja





Orang Asertif adalah:

Orang yang mempunyai kemampuan untuk mengekspresikan perasaan suka dan tidak sukanya secara langsung dan jelas tanpa menyinggung perasaan orang lain dan dengan cara-cara yang sifatnya membangun.



APA AJA YANG TERMASUK PERILAKU ASERTIF?



Kamu bisa mengungkapkan perasaanmu



Kamu bisa mengungkapkan rasa tidak setuju



Kamu bisa mengungkapkan idemu tanpa ragu



Kamu bisa menolak tanpa rasa bersalah



Kamu bisa meminta hakmu atau kebutuhanmu



Kamu bisa membela dirimu tanpa takut

PRINSIP DASAR ASERTIF

Setiap individu memiliki:

- Hak untuk menolak permintaan tanpa harus merasa bersalah atau egois
- Hak untuk mempunyai kebutuhan pribadi yang sama pentingnya dengan kebutuhan orang lain
- Hak untuk membuat kesalahan
- Hak untuk menyatakan diri sepanjang kita tidak mengganggu hak-hak orang lain

3 PERILAKU DASAR:

- A. ASSERTIVENESS
- B. AGGRESSION
- C. ACQUIESCENCE

ASSERTIVENESS:

 STANDING UP FOR YOUR RIGHTS WHILE CONCURRENTLY RECOGNIZING THE RIGHT FOR OTHERS TO DO THE SAME

• AGGRESSION:

 ACHIEVING PERSONAL GOALS WITH A DISREGARD OR AT THE EXPENSE OF OTHERS' GOALS

• ACQUIESCENCE:

 AVOIDING CONFLICT BY GIVING UP ONE'S OWN GOALS OR BY EXPRESSING NEEDS IN AN APOLOGETIC MANNER



HUBUNGAN ANTARA ASSERTIVENESS, ACQUIESCENCE DAN AGGRESSIVENESS

ASSERTIVENESS PROVIDES BALANCE BETWEEN EXCLUSIVELY PURSUING PERSONAL GOALS (AGGRESSION) AND COMPLETELY DEFERRING TO OTHERS (ACQUIESCENCE)

- ASSERTIVENESS BUILDS TRUST AND MUTUAL RESPECT
- AGGRESSION BUILDS ANTAGONISM AND DESTROYS TEAM BUILDING EFFORTS
- ACQUIESCENCE UNDERMINES RESPECT FOR THE LEADER AND TRUST SUFFERS

Contoh Kasus

Seorang teman menghilangkan buku cerita kesayanganmu

Pasif

Kamu tidak menunjukkan kekesalan di hadapan temanmu padahal sebenarnya kamu sedih sekali

B

Agresif

Kamu membuat status berisi amarah dan kata-kata yang menyindir temanmu di media sosial

Asertif

Kamu berkata : "Sebenarnya aku sedih banget karena itu buku favoritku, tapi aku mengerti kamu mungkin tidak sengaja. Apakah kamu bisa mengganti buku itu?

 $\wedge \wedge \wedge$





Contoh Kasus

Kamu dan teman-temanmu pergi untuk menonton film di bioskop

Pasif

Kamu akan berkata "Terserah saja, aku tidak tahu apa yang mau aku tonton" tapi diam-diam kamu menyesali film pilihan teman-temanmu

Agresif

Kamu memilih satu film horor. Dua temanmu tidak setuju namun kamu tetap memaksakan pilihanmu sambil berkata "Film ini bagus banget, pilihan kalian jelek-jelek banget sih! Dibilangin ini film keren banget!"

Asertif

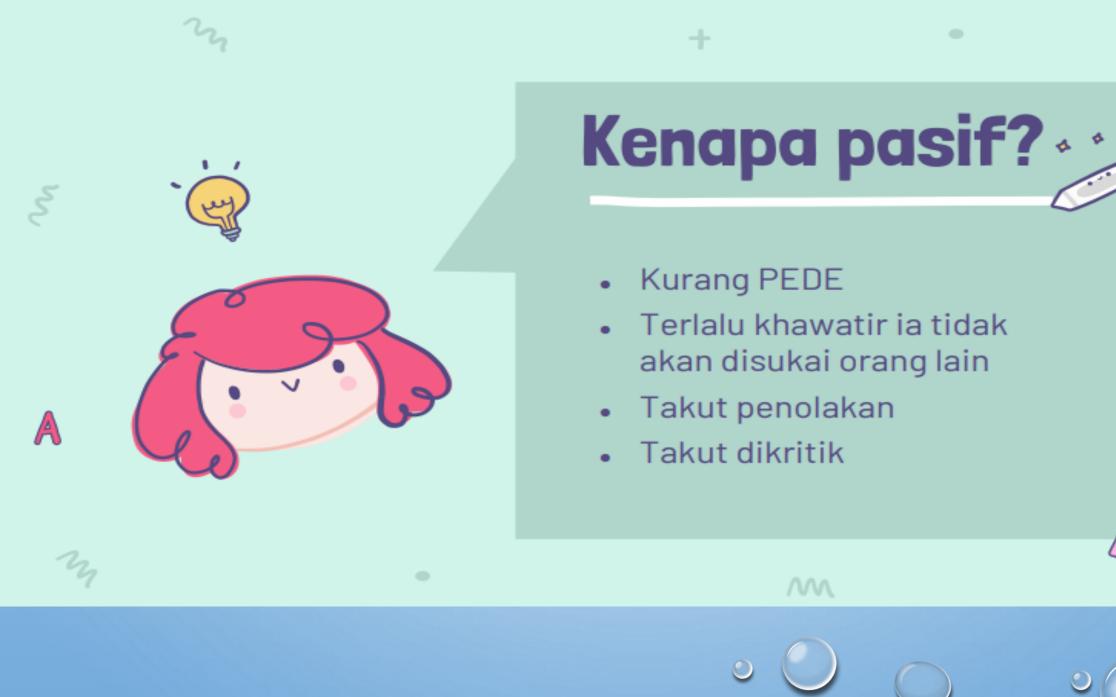
Kamu memilih satu film. Satu temanmu ragu-ragu terhadap pilihanmu, dan kamu berkata "Dari resensi yang aku baca, film ini menarik, tentang penjelajah waktu, aku suka film dengan tema itu. Tapi ini kan keputusan bersama. Kalau kalian suka film yang mana?"

CIRI-CIRI TINGKAH LAKU ASERTIF

- Membuat pernyataan yang tegas dan "to the point"
- Menggunakan pernyataan: saya kira, saya percaya, saya lebih suka, saya ingin, saya butuh
- Menghindari kata-kata: anda seharusnya, anda sebaiknya
- Mengajukan pertanyaan untuk menemukan pikiran, pendapat, atau keinginan orang lain: "Bagaimana dampaknya kepada Anda? Apa pendapat Anda tentang...?"
- Mencari cara pemecahan masalah: "Bagaimana caranya untuk sampai ke sana? Bagaimana kalau...?"



- Tatapan mata langsung yang menyenangkan
- Badan terbuka, tenang, dan santai
- Sikap badan tegak
- Dada lurus
- Suara jelas dan hangat
- Jarak yang tepat dari lawan bicara
- Gerakan tangan memberi penekanan pada kata-kata



Sikap Pasif

Masalah yang bisa terjadi pada orang yang bersikap pasif:

- Akan merasa diperdaya, sakit hati, atau tidak dianggap.
- Ketika kamu diam dan tidak mengungkapkan pendapatmu, orang lain tidak dapat mengerti kamu sepenuhnya.
- Kamu akan mulai berpikir bahwa pendapat kamu salah atau tidak sebagus pendapat teman-temanmu dan ini akan menambah rasa tidak percaya dirimu.

 $\wedge \wedge$



Kenapa agresif?

- Terlalu PEDE
- Terlalu fokus pada dirinya sendiri atau keinginannya sendiri
- Tidak menghargai pendapat orang lain
- Tidak belajar mendengarkan



M

 $\wedge \wedge \wedge$

Sikap Agresif

Masalah yang bisa terjadi pada orang yang bersikap agresif :

 $\Lambda \Lambda \Lambda$

- Kehilangan teman
- Mendapat agresi dari orang lain
- Dianggap membosankan karena hanya fokus pada diri sendiri
- Tidak bisa mengendalikan rasa marah







- Memahami perasaanmu dan keinginanmu sepadiri
- Respect dari orang lain
- Menambah keterampilan komunikasi
- Menambah keterampilan pengambilan keputusan
- Lebih saling memahami dalam hubungan pertemanan







Cara jadi asertif

- Gunakan kata "Saya". Misalnya :
 - daripada bilang "kamu salah", coba ganti dengan "saya ga setuju"
 - daripada bilang "kamu pembohong", coba tanya "Apakah benar kamu bilang begini?"

 $\Lambda\Lambda\Lambda$

- Latihan bilang "tidak". Kalau kamu ga enakan buat nolak, latihan bilang "enggak". Katakan langsung, jangan ragu, jelaskan dengan singkat alasanmu.
- Latihlah kata-kata yang ingin kamu sampaikan. Kamu mungkin perlu membuat catatan hal-hal apa yang ingin kamu sampaikan dan berlatihlah dengan teman

 $\wedge \wedge$

Cara jadi asertif

- Berlatih bahasa tubuh. Berakting "percaya diri" dengan cara latihan berdiri tegak, mempertahankan kontak mata dan ekspresi wajah yang netral.
- Perhatikan emosimu. Konflik adalah sesuatu yang sulit untuk semua orang. Ketika kamu merasa terlalu marah atau ingin menangis. Pergi dan tenangkan dirimu dulu. Bernafaslah perlahan.
- Mulailah dengan sesuatu yang sederhana. Berlatihlah menghadapi saat-saat sulit dengan temanmu (role-play) dan evaluasi, skill apa yang perlu kamu latih lagi.

M



1. Katakan apa yang anda inginkan secara jelas dan spesifik

Hindari penggunaan kata-kata "JIKA, TAPI, SEBAIKNYA, MUNGKIN"

2. Mendengar secara seksama pada orang lain



- 3. Coba untuk tidak memanipulasi pembicaraan meskipun orang lain cenderung untuk agresif
 - Nyatakan apa yang Anda inginkan secara langsung
- 4. Fokus pada apa yang diutarakan orang lain dibanding pada diri sendiri
 - Langsung dan peduli dengan nada suara serta ekespresi wajah anda.

5. Tempatkan pada situasi sama-sama mengambil keuntungan pada kedua belah pihak

Menjadi asertif tidak perlu harus mengorbankan seluruh waktumu. Jika anda siap untuk melakukan kerjasama dengan orang lain terhadap masalah yang dihadapi maka anda akan menemukan jalan keluar yang kompromistis.

6. Ulangi terus keterampilan ini, pertama pada diri sendiri dan kemudian cobakan pada teman yang anda percayai.







PASIF DIRI MENDERITA AGRESIF ORANG LAIN MENDERITA

ASERTIF SEMUA PUAS



Ingat ya, dalam komunikasi asertif, berbeda pendapat bukan berarti kamu benar dan orang lain salah atau sebaliknya. Bukan berarti orang tersebut musuhmu atau lawan yang harus selalu kamu patahkan pendapatnya.

Kamu juga ga usah merasa bersalah ketika menolak atau meminta sesuatu yang memang menjadi hakmu.

M

Selamat mencoba!!

