



# JADILAH PROAKTIF

# Arti Kata

- *Kata proaktif mengandung arti **berinisiatif** dan **bertanggung jawab** atas hidup kita sendiri, atas apa yang terjadi pada kita, atas apa yang kita miliki dan lakukan, dan tidak menyalahkan orang lain atau lingkungan*



# TANGGUNG JAWAB

- Kata TANGGUNG JAWAB  
(**responsibility** = "response-ability")  
*menunjukkan kemampuan untuk  
memilih respon (tanggapan).*



# Kemampuan untuk menentukan sikap dan tindakan (1 dari 2)

- Sikap dan tindakan yang kita ambil merupakan respon atau tanggapan terhadap apa yang terjadi pada kita, apa yang kita dengar, lihat dan rasakan.
- Proaktivitas mengandung aspek kekuasaan/kemampuan/kebebasan untuk memilih respon terhadap apa saja yang terjadi terhadap kita.

# Kemampuan untuk menentukan sikap dan tindakan (2 dari 2)

- Manusia tidak bisa mengendalikan segala yang terjadi pada dirinya, tetapi orang yang proaktif sadar bahwa ia bisa mengendalikan atau menentukan responnya
- Ia sadar bahwa ia memiliki berbagai macam pilihan untuk menanggapi segala sesuatu yang terjadi pada dirinya

# Reaktif

## PERILAKU REAKTIF

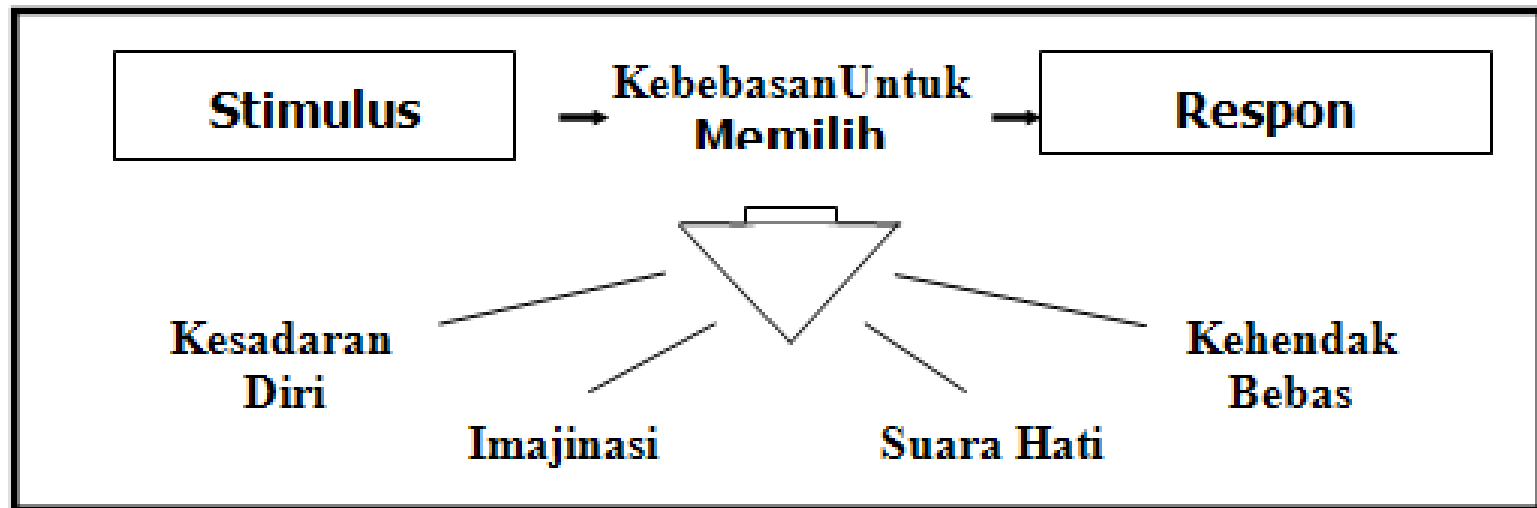
Stimulus



Respon

# Proaktif

## PERILAKU PROAKTIF





# Proaktif vs Reaktif

- Sikap proaktif tidak sama dengan perilaku *reaktif* yang hanya merupakan **reaksi spontan** karena kebiasaan, mengikuti dorongan hati yang spontan, tidak ada pertimbangan lain, dan bukan pilihan yang rasional



# Contoh, Bandingkan

- ⦿ *“Kamu telah membuat saya marah.”*
- ⦿ *“ Sikapmu telah mengharuskan saya untuk marah”*
- ⦿ *“saya tersinggung dengan kalimat yang Anda ucapkan”*
- ⦿ *“ Kalimat yang Anda ucapkan telah menyinggung pribadi saya”*

# Sifat Proaktif

- ⦿ Orang yang proaktif lebih dapat mengendalikan hidupnya dan mengendalikan lingkungan sekitarnya.
- ⦿ Orang yang proaktif memiliki sikap “aku bisa” (*I can do it*).
- ⦿ Orang yang proaktif selalu berinisiatif, berbuat dan menjadikan hal-hal yang diinginkannya terjadi/terlaksana, aktif mencari dan menciptakan keadaan-keadaan yang diinginkannya.

# Sikap dan tindakan proaktif didasari oleh nilai-nilai hidup

- Orang yang proaktif sadar akan nilai-nilai hidup yang dimilikinya, yang ia pergunakan sebagai landasan untuk menanggapi apa saja yang terjadi pada dirinya
- Nilai-nilai hidup ini merupakan prinsip-prinsip hidup atau aturan universal dalam pergaulan hidup yang disadari, dipilih dan dihayati.

# Nilai-nilai hidup

- kejujuran,
- keadilan,
- kerendahan hati,
- kedisiplinan,
- kesetiaan,
- ketepatan waktu



# Sikap berwujud pada Tindakan

- ⦿ Orang yang proaktif dan menilai bahwa “jam karet” itu tidak baik, meskipun hujan ataupun panas, dia akan berusaha datang tepat waktu untuk menghadiri pertemuan.
- ⦿ Keputusannya, sikapnya, tindakannya, untuk datang tepat waktu juga tidak terpengaruh walaupun orang lain bermalas-malas untuk datang. Sehingga ia pun akan bertanggung jawab atas risiko yang mungkin terjadi.

# Proaktivitas dan rasa tanggung jawab

- ⦿ Manusia memiliki rasa tanggung jawab terhadap hidupnya sendiri.
- ⦿ Orang yang proaktif menyadari bahwa tingkah lakunya merupakan akibat dari keputusan yang diambalnya.
- ⦿ Dia berani mengambil risiko atas apa yang terjadi akibat dari keputusannya itu.

# Sifat Tanggung Jawab

- Ia tidak menyalahkan lingkungan, keadaan, ataupun situasi yang mengkondisikan ia bertindak laku tertentu.
- Ia menyadari bahwa tingkah lakunya merupakan produk dari keputusannya sendiri yang diambil secara sadar dan berdasarkan nilai-nilai bukan merupakan produk dari keputusan yang diambil hanya karena keadaan dan hanya berdasarkan perasaan.



# Bahasa orang proaktif

- Bahasa atau ungkapan yang keluar dari mulut kita merupakan tindakan verbal yang kita ambil.
- Bahasa dan ungkapan yang kita pakai bisa mencerminkan apakah kita dikendalikan oleh faktor luar ataukah kita mengendalikan diri kita sendiri



# Lingkaran Kepedulian (*Circle of Concern*)



# Contoh Lingkaran Pengaruh dan Lingkaran Peduli

- ⦿ “Saya kurang senang karena kakakku sukanya mendengarkan musik dangdut”
- ⦿ “Saya jengkel karena saya terlalu banyak nonton sinetron”

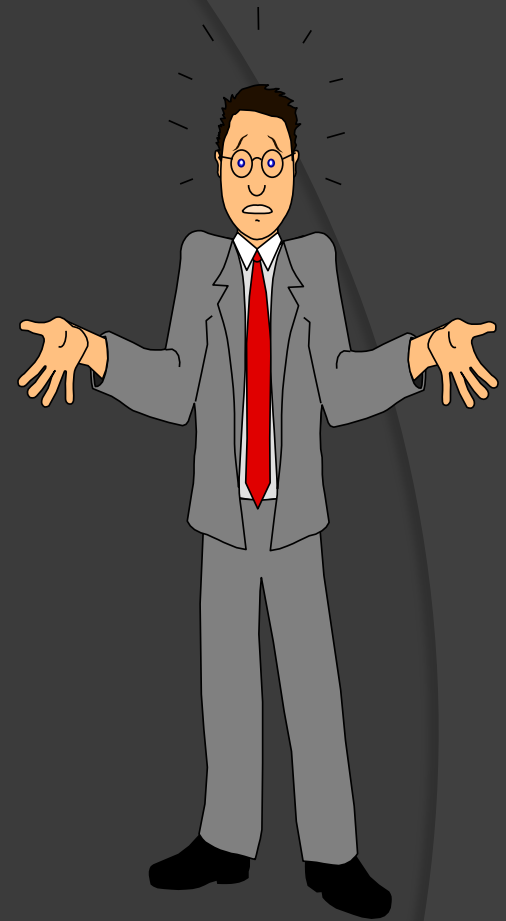
# Orang Proaktif

- Orang yang proaktif **memusatkan energinya** pada *“hal-hal yang ada dalam Lingkaran Pengaruh”*.
- Perbuatan, sikap, tingkah laku, serta bahasanya didasarkan pada hal-hal yang dapat ia kendalikan atau ia pilih.



# Orang Reaktif

- Orang yang reaktif perhatiannya selalu mengarah pada *"hal-hal yang tidak dapat ia kendalikan"*.
- Ia selalu memperhatikan kelemahan orang lain, masalah-masalah lingkungan alam, dan keadaan-keadaan lain yang tidak dapat ia kendalikan



**Kebiasaan berperilaku dalam  
lingkaran pengaruh menyebabkan  
lingkaran itu makin besar**

# *Situasi I* ( cermati & tanggapi)

- Anton mendengar sahabat terbaiknya menjelekan dia di depan suatu kelompok. Temannya itu tidak tahu bahwa Anton mendengar omongannya. Padahal, lima menit sebelumnya, temannya itu bicara manis-manis di depannya. Anton merasa tersinggung dan dikhianati. Jika kamu menjadi Anton, apa tanggapanmu dan apa alasannya?

# ***Situasi I*** ( cermati & tanggapi)

- Aminah sedang konsentrasi belajar. Teman-temannya ribut-ribut main gitar dan bernyanyi di samping kamarnya. Aminah merasa sungguh terganggu. Jika kamu menjadi Aminah, apa tanggapanmu dan apa alasannya?



# Situasi 3 ( cermati & tanggapi)

- **Kamu sedang konsentrasi kuliah, tiba-tiba HP dosenmu berbunyi dan Bpk/Ibu dosen tersebut menerima telepon itu. Apa tanggapanmu dan apa alasannya?**

# Percakapan I:

- Pada suatu hari Agus menemani sahabatnya, Budi, pergi membeli majalah. Budi memberikan salam ramah sekali kepada penjual majalah, tetapi dijawab dengan kasar dan cemberut. Setelah menerima majalah yang disodorkan kepadanya secara tak sopan, Budi tersenyum ramah dan berpamitan pergi. Sesampai di jalan, terjadilah percakapan sebagai berikut:

- 

- Agus : *Apakah orang tadi selalu kasar seperti itu?*
- Budi : *Ya, hampir selalu.*
- Agus : *Lalu, mengapa kau bersikap ramah kepadanya?*
- Budi : *Ya, mengapa tidak?*
- Agus : *Ah, mengapa berbaik-baik kalau ia seperti itu?*
- Budi : *Karena saya tidak mau dia menentukan apa yang saya lakukan.*

# Percakapan II:

- M(ahasiswa):Pak, saya minta izin tidak masuk kuliah hari ini? Saya harus ikut pertandingan tenis.
- D(osen):Kamu diharuskan ikut pertandingan, atau kamu sendiri merasa harus ikut bertanding? Artinya kamu sendiri memilih ikut pertandingan.
- M: Saya **diharuskan** ikut.
- D: Apa yang akan terjadi kalau kamu tidak ikut pertandingan?
- M: Mereka akan mengeluarkan saya dari tim.
- D: Bagaimana kamu menerima konsekuensi itu?
- M: Saya tidak mau.
- D: Dengan kata lain, kamu memilih untuk ikut pertandingan karena tidak ingin dikeluarkan dari tim. Apa yang akan terjadi jika kamu tidak mengikuti kuliah saya?
- M: Saya tidak tahu.
- D: Cobalah berpikir lagi. Menurutmu, apa yang akan menjadi konsekuensi langsung dari ketidakhadiranmu dalam kuliah?
- M: Bapak tidak akan mengeluarkan saya, bukan?
- D: Ya, itu kan belum pasti. Saya masih perlu lebih banyak alasan untuk bisa mengeluarkan kamu dari kelas saya. Yang jelas, jika tidak ikut dalam tim tenis, kamu tidak bisa ikut main tenis. Itu artinya akibat langsung. Nah, jika kamu tidak mengikuti kuliah saya, apa akibat langsungnya?
- M: Saya kehilangan pelajarannya.
- D: Benar. Jadi, kamu harus melihat kedua konsekuensi itu, mempertimbangkannya lalu membuat **pilihan**. Saya tahu seandainya saya jadi kamu, saya akan **memilih** untuk ikut pertandingan tenis. Tapi jangan pernah mengatakan bahwa kamu **diharuskan** mengerjakan sesuatu.
- M: (menjawab tanpa membantah) Saya memilih untuk mengikuti pertandingan tenis.
- D: (menjawab dengan pura-pura tidak percaya/kaget) Dan kehilangan pelajaran?