

Nama : M Ilyas Arman S
NIM : A11201911845
Universitas : Universitas Dian Nuswantoro
ILT Soft Skill : Increasing Productivity / membuat esai dari artikel “How to Say No to Taking on More Work”

How to Say No to Taking on More Work

Sering kali kita sulit untuk mengatakan tidak atau menolak sebuah penawaran baik dari kolega atau teman dekat, meskipun kita tidak tertarik sama sekali pada penawaran tersebut. Entah itu merasa tidak enak, takut mengecewakan, atau tidak ingin tiktatan egois karena tidak terlibat pada kesempatan tersebut. Pada artikel yang berjudul “How to Say No to Taking on More Work” ditulis oleh Rebeca Knight membahas bagaimana cara menolak atau mengatakan tidak pada suatu penawaran yang tidak menyinggung orang yang menawarkan.

Pada artikel tersebut terdapat dua pendapat ahli, pertama dari Karen Dillon mengatakan bahwa alas an orang tidak mengatakan tidak karena tidak ingin dikatakan “no person” dan ingin diliat sebagai “yes person”. Sedangkan menurut penulis *Failure to Communicate* bahwa tidak ad acara yang baik untuk mengatakan tidak, tetapi ada langkah-langkah dalam mengatakan *tidak* berjalan sebaik mungkin.

Menurut Dillon sebelum mengatakan “tidak” sebaiknya menilai dahulu apakah penawaran itu *menarik atau tidak* dan mencari tahu apakah penawaran tersebut dapat mengganggu prioritas kita. Setelah menyadari tidak memiliki keinginan untuk mengatakan “iya” maka terus teranglah mengapa mengatakan tidak tanpa membuat alasan tak jujur. Selanjutnya untuk menjaga agar hubungan tetap baik karena kita telah menolak penawaran tersebut, dapat dengan memberikan tawaran kecil yang dapat membantunya seperti ucapan semangat atau penawaran lainnya. Selain itu, jangan buat orang tersebut merasa tidak enak dengan sikap yang kita berikan tetapi tetap bersikap baik dan tegas dengan nada dan Bahasa tubuh. Setelah mengikuti cara tersebut, selanjutnya menyesuaikan harapan dengan tidak berasumsi mungkin kolega yang kita tolak tawarannya akan marah selama 3 minggu. Kita harus siap akan *feedback negative* tetapi kita tidak bisa membuat senang semua orang sehingga kata Weeks menyarankan untuk menyesuaikan harapan kita pada apa yang ingin dicapai. Terakhir, terus berlatih untuk lebih baik dalam mengatakan tidak.

Di dalam artikel juga terdapat dua studi kasus berkaitan berani mengatakan tidak. Pada kasus pertama, Katherine mengatakan tidak pada tawaran yang diberikan oleh Edward yang ingin menggunakan platformnya Vivoom untuk kampanye iklan. Katherine menolak tawaran tersebut karena Edward ingin menampilkan iklan dengan persiapan waktu satu minggu tetapi biasanya Katherine dan timnya menyiapkan iklan dalam waktu dua sampai tiga minggu agar hasil maksimal dan tidak merugikan orang lain. Dan pada kasus kedua Beth menolak yang diberikan oleh Susan dengan menyampaikan alasannya dengan jujur, meskipun penawaran tersebut layak, akan tetapi tidak sejalan dengan tujuan Beth sehingga ia menolak tawaran tersebut melalui telepon.

Dari artikel tersebut saya mendapat pengetahuan baru terkait bagaimana cara untuk mengatakan tidak dengan sebaik mungkin. Mulai dengan menilai tawaran tersebut apakah kita layak dalam tawaran tersebut, menanyakan hal-hal kecil yang dapat membantu orang yang memberikan penawaran, bersikap baik dan tegas, memberikan alasan yang sejujurnya, dan terus berlatih.

Sebelumnya, saya ragu setiap kali untuk mengatakan tidak kepada teman saya yang memberikan tawaran kepada saya seperti mengajak saya untuk menonton, bermain, liburan, atau sesuatu yang mungkin tidak menarik untuk saya. Tetapi takut apabila mengatakan tidak akan dicap sebagai orang yang “egois” atau “suka saya”. Terkadang juga merasa tidak enak apabila menolak tawaran dari seseorang yang dekat, sebagai contoh ketika seorang teman saya mengajak untuk liburan ketika ada tugas matakuliah tetapi saya sungkan untuk menolak tawaran tersebut. Tetapi setelah membaca dan memahami artikel tersebut, mungkin saat ini saya dapat mengatakan tidak pada tawaran tersebut.

Pertama yang saya lakukan adalah menilai tawaran tersebut, tawaran tersebut menurut saya tidak menarik sehingga seharusnya saya tidak ikut liburan bersama teman saya, selanjutnya saya dapat memberikan alasan sejujurnya karena saya memiliki tugas matakuliah yang terselesaikan sehingga tidak bisa ikut liburan. Selain itu bisa juga dengan menanyakan hal kecil yang mungkin dapat membantu teman saya dalam liburan tersebut seperti membantu *prepare* sebelum keberangkatan dan mengucapkan “selamat liburan *next* kalau tidak ada beban saya ikut deh, senang-senang ya jangan lupa foto” dengan tetap bersikap baik, tegas, dan dengan menggunakan nada serta ahasa tubuh yang baik sehingga tidak membuat orang yang memberikan penawaran kecewa hingga sebal dan menyesal telah memberikan penawaran kepada saya. Ini harus terus saya latih karena saya merasa tidak enak ketika mengatakan tidak kepada seseorang dan saya sering *overthinking* setelahnya.

Artikel “How to Say No to Taking on More Work” sangat memberikan pengetahuan agar saya dapat mengatakan tidak dengan sebaik mungkin tanpa meninggalkan rasa kekecewaan berlebih kedepannya baik untuk diri saya sendiri maupun untuk orang yang memberikan penawaran kepada saya.