



Ketegasan

Tine A. Wulandari, S.I.Kom.

Sebuah Pengantar

- o Individu menjadi tegas tujuannya adalah untuk menjadi pasif maupun agresif dalam interaksi mereka dengan orang lain.
- o Tidak tegas dapat dilihat sebagai penggunaan keterampilan komunikasi yang tidak efisien, sedangkan ketegasan dianggap sebagai respon yang seimbang, yang tidak pasif maupun agresif.
- o Slide ini akan membahas hak dan tanggung jawab perilaku asertif (tegas) dan bertujuan untuk menunjukkan bagaimana ketegasan dapat menguntungkan Anda.

Apa itu Ketegasan?

he Concise Oxford Dictionary mendefinisikan ketegasan sebagai: "Terus terang, positif, desakan pada pengakuan hak-hak seseorang"

Dengan kata lain: Ketegasan berarti berdiri untuk hak-hak pribadi Anda - mengungkapkan pikiran, perasaan dan keyakinan dengan cara langsung, jujur dan tepat.

Hal ini penting untuk dicatat juga bahwa:

Dengan bersikap tegas kita harus selalu menghormati pikiran, perasaan dan keyakinan orang lain.

Dalam semua interaksi Anda dengan orang lain, baik di rumah atau di tempat kerja, dengan majikan, pelanggan atau kolega, ketegasan dapat membantu Anda untuk mengekspresikan diri dengan cara yang jelas, terbuka dan wajar, tanpa mengurangi hak-hak diri sendiri atau orang lain.

Ketegasan memungkinkan seorang individu untuk bertindak dengan baik demi kepentingan mereka sendiri, untuk membela diri sendiri tanpa kecemasan yang tidak semestinya, untuk mengekspresikan perasaan jujur dan nyaman untuk mengekspresikan hak-hak pribadi tanpa menyangkal hak orang lain.



Pasif, Agresif dan Asertif

Menjadi Pasif

- o Menanggapi dengan cara pasif atau non-asertif cenderung berarti sesuai dengan keinginan orang lain dan dapat merusak hak-hak individu dan kepercayaan diri.
- o Banyak orang mengadopsi respon pasif karena mereka memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai oleh orang lain. Orang-orang seperti tidak menganggap diri mereka dalam posisi sama dengan orang lain karena mereka menempatkan bobot yang lebih besar pada hak-hak, keinginan dan perasaan orang lain.
- o Menjadi pasif merupakan kegagalan untuk mengkomunikasikan pikiran atau perasaan dengan harapan bahwa mereka mungkin menyenangkan orang lain.
- o Ini juga berarti bahwa mereka memungkinkan orang lain untuk mengambil tanggung jawab, untuk memimpin dan membuat keputusan untuk mereka.

Sebuah respon pasif klasik yang ditawarkan oleh mereka yang mengatakan 'ya' untuk permintaan ketika mereka benar-benar ingin mengatakan 'tidak'.

- o Sebagai contoh:
"Apakah Anda mempunyai waktu untuk mencuci mobil hari ini?"
- o Sebuah jawaban pasif:
"Ya, saya akan melakukannya setelah selesai belanja, melakukan panggilan telepon yang penting, membersihkan jendela dan membuat makan siang untuk anak-anak"
- o Padahal respon yang jauh lebih tepat :
"Tidak, saya tidak bisa melakukannya hari ini karena ada banyak hal lain yang perlu saya lakukan."

Hal ini jelas bahwa orang yang menjawab secara pasif berusaha untuk menunjukkan bahwa mereka benar-benar tidak punya waktu, tapi jawaban mereka tidak menyampaikan hal tersebut secara langsung. Sedangkan respon kedua menunjukkan ketegasan dengan mengatakan tugas-tugas lain yang harus mereka lakukan.

Dengan menanggapi secara pasif, individu lebih cenderung untuk menggambarkan diri mereka secara negatif atau menempatkan diri mereka di bawah dan, atau merasa rendah diri di hadapan orang lain. Penyebab menanggapi secara pasif sering dikarenakan miskin kepercayaan dan harga diri, respon pasif dapat berakibat berkurangnya harga diri.

Anda mungkin menemukan diri Anda merespon secara pasif, agresif atau tegas ketika Anda berkomunikasi dalam situasi yang berbeda.

Penting untuk diingat bahwa setiap interaksi selalu merupakan proses dua arah dan karena itu reaksi Anda mungkin berbeda, tergantung pada hubungan Anda dengan orang lain dalam komunikasi. Anda mungkin misalnya akan lebih mudah untuk bersikap tegas dengan pasangan Anda daripada atasan Anda atau sebaliknya.

Menjadi Agresif

- o Dengan menanggapi secara agresif, dapat merusak hak dan harga diri orang lain. Respon agresif dapat mencakup berbagai perilaku, seperti mengabaikan seseorang atau tidak mempertimbangkan perasaan orang lain.
- o Kecakapan antarpribadi yang baik berarti Anda menyadari bahwa ada cara yang berbeda untuk berkomunikasi dan memberikan respon yang mungkin memprovokasi.
- o Penggunaan perilaku baik pasif atau agresif dalam hubungan antarpribadi dapat memiliki konsekuensi yang tidak diinginkan Anda dan mungkin juga menghambat langkah positif ke depan.

Perilaku agresif dapat membuat gagalnya mempertimbangkan pandangan atau perasaan orang lain. Jarang memuji atau mengapresiasi orang lain, respon agresif cenderung untuk menjatuhkan orang lain.

Respon agresif dapat menyebabkan individu memanipulasi orang lain untuk memenuhi keinginan mereka. Manipulasi dapat dilihat sebagai bentuk rahasia agresi begitu pula humor, dapat dilakukan secara agresif.

Menjadi Asertif (Tegas)

Menjadi tegas melibatkan pertimbangan hak-hak Anda sendiri, serta keinginan, kebutuhan dari orang lain. Ketegasan berarti mendorong orang lain untuk bersikap terbuka dan jujur tentang pandangan, keinginan, dan perasaan, mereka, sehingga kedua belah pihak bertindak dengan tepat.

Perilaku Tegas meliputi

- o Bersikap terbuka dalam mengungkapkan keinginan, pikiran dan perasaan dan mendorong orang lain untuk melakukan hal yang sama.
- o Mendengarkan pandangan orang lain dan merespon dengan tepat.
- o Menerima tanggung jawab dan mampu mendelegasikan kepada orang lain.
- o Secara teratur mengungkapkan penghargaan kepada orang lain atas apa yang telah mereka lakukan.
- o Mampu mengakui kesalahan dan meminta maaf.
- o Mempertahankan kontrol diri.
- o Memosisikan diri setara dengan orang lain.