

MELATIH DIRI UNTUK BERPERILAKU ASERTIF

OLEH: HERLINA*)

Suatu ketika, seorang teman mengeluh kepada saya, begini:

“Kalau masalah cape, ya saya kira mungkin orang lain juga sama *lah*. Tapi saya merasa kesal karena suami saya mudah marah-marah, misalnya kalau mencari pakaian atau kaos kakinya tidak ketemu. Alasannya karena rumah berantakan dan itu semua gara-gara saya tidak beres-beres rumah. Dan yang membuat sakit hati, dari hal kecil itu, suami saya terus mengungkit hal-hal lain, misalnya masa lalu saya, yang jelas-jelas tak ada hubungannya dengan masalah semula. Padahal saya harus gimana lagi, mengurus anak-anak yang masih kecil sendirian *kan* bukan hal gampang, apalagi suami saya *ga* pernah membantu, belum lagi mencuci baju, menyiapkan keperluan suami saat mau ke kantor, saya sendiri juga harus berangkat kerja dan perlu mengurus kebutuhan saya pribadi. Kalau terus menerus begini, rasanya saya *males* ketemu suami”.

Ah, mendengar keluhan seperti itu saya jadi prihatin. Saya pikir mungkin bukan cuma teman saya itu tadi yang mengalami hal seperti itu. Masalahnya adalah, bagaimana agar hal-hal semacam itu bisa dihilangkan, atau paling tidak diminimalisasikan.

PERILAKU ASERTIF, NON ASERTIF, DAN AGRESIF

Dilihat dari perilaku seseorang dalam hubungan interpersonal, saya menyoroti masalah teman saya tadi sebagai akibat dari perilaku teman saya yang non-asertif, sedangkan suaminya agresif.

Perilaku asertif merupakan penangkal terhadap perilaku non-asertif dan perilaku agresif. Perilaku asertif adalah perilaku yang merupakan ekspresi/pernyataan dari minat, kebutuhan, pendapat, pikiran, dan perasaan, yang dilakukan secara bijaksana, adil, dan efektif, sehingga hak-hak kita bisa dipertahankan tanpa melanggar hak orang lain. Perilaku asertif membuat seseorang menjadi lebih percaya diri dan merasa berharga, memiliki konsep diri yang tepat, meningkatkan pengendalian diri (*self-control*) dalam kehidupan sehari-hari, serta memperoleh hubungan yang adil dengan orang lain.

Pada saat kita menampilkan perilaku “manis”, “tidak menimbulkan masalah bagi orang lain”, lemah, pasif, mengorbankan diri sendiri, tidak bisa menolak, membiarkan kebutuhan, pendapat, pikiran, penilaian orang lain mendominasi kebutuhan, pendapat, pikiran, dan penilaian diri kita sendiri, maka kita sudah menampilkan perilaku non asertif. Perilaku non asertif ini menimbulkan rasa terancam dan tersakiti, tidak puas, depresi, penyakit fisik, serta akan mengukuhkan keberadaan perilaku agresif orang lain.

Perilaku agresif adalah perilaku yang *self-centered* (hanya mengutamakan kepentingan, pendapat, kebutuhan, perasaan sendiri), tidak mempertimbangkan hak orang lain, berisi permusuhan dan kesombongan. Orang-orang yang agresif biasanya mengambil keuntungan dari orang-orang yang non asertif. Dari orang-orang agresif ini pulalah munculnya chauvinisme.

*) Dosen di Jurusan Psikologi FIP Universitas Pendidikan Indonesia

MELATIH DIRI BERPERILAKU ASERTIF

Sebagai penangkal terhadap rasa takut, malu, kepasifan, bahkan kemarahan, perilaku asertif perlu dilatihkan. Berdasarkan penelitiannya, Schimmel (1976) menyatakan bahwa beberapa jenis perilaku asertif yang perlu dilatihkan terutama adalah:

- Berani mengemukakan pendapat, permintaan, kesukaan, dsb, yang menjadikan seseorang dihargai sebagai manusia yang sederajat dengan manusia lain.
- Mengekspresikan emosi-emosi negative (keluhan, kebencian, kritik, ketidaksetujuan, intimidasi, kebutuhan untuk dibiarkan sendirian) dan menolak permintaan.
- Memperlihatkan emosi-emosi positif (senang, menghargai, menyukai seseorang, merasa tertarik), memberikan pujian, dan menerima pujian dengan mengucapkan “terima kasih”.
- Bertanya “mengapa” tentang pemegang kekuasaan dan tradisi, bukan untuk memberontak, tapi meminta tanggung jawab, sebagai bentuk pernyataan kepedulian untuk mengendalikan situasi dan mengubah sesuatu menjadi lebih baik.
- Memulai, melaksanakan, mengubah, atau menghentikan percakapan secara menyenangkan, berbagi perasaan, pendapat, dan pengalaman dengan orang lain.
- Mengatasi ketersinggungan sebelum kemarahan makin meningkat dan meledak menjadi agresi.

Untuk melatih perilaku asertif di atas, ada dua tahap yang perlu dilakukan, yaitu:

1. Kenali dan sadari dimana perubahan perlu dilakukan dan yakinlah dengan hak anda.

Mengisi buku diary bisa membantu anda menilai seberapa jauh anda terintimidasi, pasif, malu, atau seberapa jauh orang lain menuntut, memaksa, atau agresif terhadap anda. Ambillah contoh, dimana anda pasif atau agresif.

Beberapa dari kita masih memiliki kelemahan untuk berkata “tidak” terhadap teman yang meminta bantuan, kita tidak bisa memberikan atau menerima pujian, kita membiarkan pasangan atau anak kita menguasai kehidupan kita, kita tidak berani berbicara di depan forum tentang ketidaksetujuan kita, kita malu meminta tolong, kita takut membuat orang lain merasa terhina, dsb. Tanyakanlah pada diri sendiri, maukah kita terus menerus dalam kelemahan ini?

Selain itu, pertimbangkan pula, “darimana nilai-nilai yang anda miliki berasal”. Pada masa kecil, kita biasa dijejali dengan aturan-aturan “jangan emosional, jangan berbuat salah, jangan mementingkan diri sendiri, jangan bilang pada orang kalau kita tidak menyukainya, jangan membantah”, dan banyak lagi aturan lain yang berlawanan dengan apa yang kita inginkan. Aturan-aturan tersebut menjadikan anak, bahkan setelah dewasa, sebagai seorang yang selalu tunduk (submisif). Mungkin beberapa aturan tersebut ada benarnya untuk anak-anak, tetapi selaku orang dewasa, seharusnya tidak membabi buta menerapkan aturan tersebut.

Sadari pula, betapa perilaku asertif akan membawa kita menjadi seseorang yang menghargai diri sendiri dan bahagia, dan di sisi lain, betapa tidaknyamannya diri kita menjadi seorang yang non asertif, misalnya: 1) kita menipu diri sendiri dan kehilangan harga diri karena didominasi orang lain dan tidak bisa melakukan perubahan, 2) kita dituntut untuk tidak jujur, menyangkal perasaan yang sebenarnya, 3) ketidaksetaraan dan submisif mengancam, jika tidak merusak, rasa cinta dan penghargaan, 4) hubungan yang terjalin

dengan orang lain didasarkan pada keberadaan kita sebagai “budak”, “yes man”, “pelayan”, 5) karena harus menutupi perasaan yang sesungguhnya, maka kita harus selalu melakukan manipulasi untuk mendapatkan apa yang kita butuhkan, dan ini menciptakan kebencian, 6) ketundukan kita membuat penindasan terhadap kita makin menjadi-jadi.

Kesadaran tentang kelemahan, ke-submisifan, dan ketidaknyamanan akibat non asertif akan mendorong kita untuk mau mengubah diri menjadi seorang yang asertif. Tapi tentu saja, setiap perubahan biasanya memunculkan kecemasan, dan ini harus diatasi. Kita pun harus meredam konflik dalam diri kita karena melawan nilai-nilai yang selama ini kita anut. Selain itu, juga perlu berbicara dengan orang lain, yang mungkin akan merasa kaget dengan perubahan perilaku yang kita tampilkan. Jelaskan kepada mereka alasan anda menjadi asertif sehingga mereka bisa memahami dan menerima, atau bahkan pada akhirnya, menghargai anda karena menjadi seseorang yang mempertimbangkan mereka, orang lain, dan diri sendiri.

2. Perhitungkan cara-cara yang sesuai untuk menyatakan diri sendiri dalam setiap situasi khusus yang berkaitan dengan diri anda.

Ada banyak cara untuk mencari respons-respons asertif yang efektif, bijaksana, dan adil. Amatilah model/ccontoh yang baik. Diskusikan situasi yang bermasalah dengan seorang teman, orangtua, supervisor, konselor, atau orang lain. Catatlah dengan teliti bagaimana orang-orang berrespons terhadap situasi yang mirip dengan situasi yang sesungguhnya anda hadapi, lalu pertimbangkan apakah mereka tergolong asertif, non asertif, atau agresif. Respons-respons yang asertif memiliki beberapa bagian, yaitu:

1. Jelaskan (kepada orang lain yang terlibat) situasi bermasalah sebagaimana anda melihatnya. Khususkan pada waktu dan tindakannya, jangan memberikan pernyataan yang bersifat umum/general, seperti “Anda selalu memusuhi.....membingungkan.....sibuk”. Objektiflah, jangan menilai seseorang sebagai orang yang buruk secara keseluruhan. Fokuskan pada perilakunya, bukan pada alasannya.
2. Jelaskan perasaan anda, gunakan pernyataan “Saya” yang menunjukkan bahwa anda memang bertanggung jawab terhadap perasaan anda. Tegar dan kuatkan diri anda, yakinlah, tataplah mereka, dan jangan emosional. Fokuskan pada perasaan positif yang berhubungan dengan tujuan anda, bukan pada kebencian orang lain. Kadang-kadang bisa sangat membantu bagi anda apabila anda menjelaskan alasan, mengapa anda memiliki perasaan tertentu, misalnya “Saya merasa..... karena.....”.
3. Jelaskan perubahan yang ingin anda buat, khususkan pada tindakan apa yang seharusnya dihentikan dan dimulai. Yakinlah bahwa perubahan yang diharapkan tersebut masuk akal, pertimbangkan pula kebutuhan orang lain, dan sebaliknya relakan bahwa anda pun harus berubah. Anda juga harus siap dengan konsekuensi, yaitu bila orang lain ternyata berubah sesuai dengan yang anda harapkan, atau justru tidak berubah. Jangan mengancam bila mereka tidak berubah sebagaimana anda inginkan.

CONTOH-CONTOH RESPONS ASERTIF

1. **Situasi** : Istri anda datang dari kantor dan sepanjang waktu makan malam bercerita tentang persaingan dan politik kantor.
Respons : “Setiap malam pekan ini kita menghabiskan waktu makan malam kita dengan berbicara tentang konflik-konflik pribadi di kantormu. Saya senang kita bisa ngobrol, tapi saya merasa jenuh dengan, menurut saya kepicikan, dari orang-orang di kantormu itu. Saya ingin sekali kita ngobrol tentang berita-berita actual, pekerjaan saya, rencana rumah kita, atau bagaimana kita akan mengisi waktu luang kita”.
Respons buruk : Seorang non asertif akan menahan kemarahannya dan tidak berkata apa pun, atau berpura-pura tertarik dengan pembicaraan istrinya.
Seorang yang agresif mungkin saja menggebrak meja, mengejek nama teman kantor istrinya, dan berkata bahwa istrinya itu sangat membosankan.
2. **Situasi** : Suami anda tampak sangat memperhatikan wanita lain yang menarik.
Respons : “Biasanya kamu sangat lembut tentang hal ini, tapi sekarang kamu tampak sangat berlebihan mengamati wanita itu. Saya merasa tersinggung karena kamu tidak mempertimbangkan perasaan saya. Kalau kamu mau memperbaiki, tentu saya akan merasa lebih baik, dan saya pikir akan meningkatkan rasa saling percaya dan kedekatan kita”.
Respons buruk : Pura-pura tidak memperhatikan kelakuan suaminya, diam sambil memendam rasa sakit hati. (Non asertif).
Mengatakan suaminya sebagai sex-maniak dan tidak mau berhubungan dengan suaminya. (agresif)
3. **Situasi** : Seorang kawan berulang-ulang membuat janji pada anda dan membatalkan janjinya itu pada saat-saat terakhir.
Respons : “Saat kamu membuat janji dengan saya, lalu di menit-menit terakhir membatalkannya, bahkan hal ini terjadi sampai tiga kali, saya merasa benar-benar kecewa karena saya tidak punya kesempatan untuk membuat janji dengan orang lain. Akhirnya saya berpikir bahwa kamu memang tidak bersungguh-sungguh untuk menepati janji pada saya. Lain kali, saya harap kamu memberitahu saya, paling tidak satu jam sebelumnya, bila kamu tidak bisa memenuhi janjimu. Bisa tidak?”
Respons buruk : Membiarkan hal itu terjadi karena kuatir sang teman jadi marah. (Non asertif).
Bercerita kepada orang lain bahwa teman tadi sangat menyebalkan dan sangat mengherankan bila ada orang lain yang mau berteman dengannya.

Bukan hal mudah untuk melatih perilaku asertif. Namun dengan keteguhan hati, “kuncup-kuncup” asertif akan bisa merekah sehingga membuat hubungan interpersonal menjadi indah. Semoga.
