

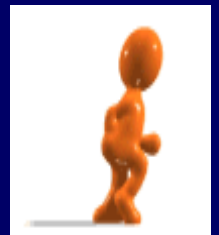
TINGKAH LAKU ARSETIF

WAN SANIAH WAN YAHYA
KAUNSELOR
UNIVERSITI MALAYSIA PERLIS



DEFINISI

- Arsetif bermaksud tegas diri dalam menyatakan pendirian tanpa menyebabkan orang lain merasa tersinggung
- Ia juga berkaitan dengan sifat berterus terang dalam menyatakan perasaan



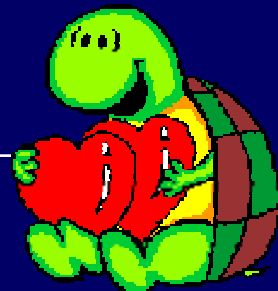


Contoh

“ Zila sedang beratur untuk membeli tiket bas. Tiba-tiba ada seorang lelaki memotong gilirannya”.

Apakah yang perlu dilakukan oleh Zila dalam situasi itu?

“Maafkan saya, selepas ini giliran saya. Boleh saudara menunggu giliran saudara selepas ini”



CIRI-CIRI TINGKAH LAKU ASERTIF

- ◆ **Cuba mencapai matlamat tanpa merosakkan orang lain.**
- ◆ **Mengawal hak sendiri dan menghormati orang lain.**
- ◆ **Mempunyai tahap keyakinan-kendiri yang sesuai.**
- ◆ **Feeling good about oneself**
- ◆ **Being socially and emotionally expressive**
- ◆ **Membuat pilihan sendiri dan mengambil tanggungjawab ke atas pilihan tersebut.**
- ◆ **Membuat permintaan secara langsung**



ORANG YANG ASERTIF



- *Menyatakan apa-apa yang difikir, rasa dan dikehendaki.*
- *Memahami bahawa diri sendiri mempunyai hak untuk menyatakan dalam bentuk yang spontan.*
- *Bercakap berterus-terang, jujur dan bijak.*
- *Menghormati hak orang lain dan tidak cuba mengambil atau merampas hak orang lain.*



KEPENTINGAN BERTINGKAHLAKU ARSETIF

- Menyatakan pandangan dengan jelas dan berkesan.
- Menyatakan “TIDAK” atau menolak tanpa rasa bersalah.
- Merasa selesa dan berpuas hati dengan dirinya.
- Memperbaiki hubungan sosial dengan lebih baik.
- Tidak mempersetujui tanpa kelihatan ‘hostile’.
- Meminta pertolongan apabila memerlukan



- Mengendalikan konflik
 - Perundingan.
-
- Kepimpinan dan motivasi
 - Memberi dan menerima maklum balas.
 - Bekerja secara berkumpulan.
 - Dalam mensyuarat, perjumpaan/ kelas.

*"Gambaran dalam pemikiran
pencorak tindakan dan penentu destinasi kehidupan"
- DR. ISMAIL ZAIN, 1997*



INDIVIDU YANG TIDAK ARSETIF



- Mengalami kebimbangan, kecemasan, tekanan dan kadang-kadang merosakkan fizikal.
- Membiarkan orang lain menguasai dirinya.
- Hadapi kekecewaan kerana tidak dapat menolak permintaan orang lain.
- Mengelak berkonfrontasi dengan orang lain.
- Akur kepada kemahuan orang lain.



- Berasa serba salah apabila dipuji.
- Bekerja lebih kuat daripada orang lain tetapi tidak mendapat ganjaran yang setimpal.
- Tidak berani meninggikan suara.
- Mengelak pandangan mata secara langsung.
- Keliru mengenai tingkah laku sosial yang sesuai.
- Timbul perasaan takut (pasif).



"Dua sifat semula jadi manusia yang ada pada setiap individu ialah kekuatan dan kelemahan. Kekuatan dan kelemahan ini mempengaruhi kehidupan manusia melalui tiga aspek iaitu aspek mental (fikiran), fizikal (anggota) dan spiritual (semangat)".

("DR. ISMAIL ZAIN)



Semoga berjumpa lagi

Unit Kaunseling
Universiti Malaysia Perlis
Tel: 04-9798038/012-5596314



UniMAP

Unit Kaunseling UniMAP