



# Asertif (Tegas diri)

Bermaksud berupaya untuk meluahkan perasaan, keperluan dan buah fikiran secara jelas, jujur dan berterus terang. Ia juga bermaksud berupaya menghormati keperluan dan perasaan orang lain.

## Ciri-ciri individu yang asertif

- 1) dapat menyatakan pendapat, perasaan dan kemahuan
- 2) Faham akan hak untuk bersuara.
- 3) Berterus terang, jujur dan Berhemah.
- 4) Hormat perasaan orang lain, tidak cuba takutkan orang lain.



## Faedak bersikap asertif

- > Memberi peluang untuk suaranya hak anda
- > Meningkatkan harga diri
- > Mengelakkan orang lain mengambil kesempatan
- > Dapat meluahkan buah fikiran dengan tepat, jelas dan berkesan
- > Selesa dengan diri sendiri
- > Dihormati oleh orang lain
- > Meningkatkan perhubungan yang baik dengan orang lain

## 3 langkah mudah untuk menunjukkan sikap asertif

- I. Perjelaskan situasi dan bagaimana ianya mengganggu perasaan anda
- II. Nyatakan perasaan anda secara jelas, jujur dan terbuka
- III. Nyatakan apa yang anda kehendaki atau perlukan





## Perbedaan di antara sikap Pasif, Tegass dan Agresif/Garang

	PASIF	TEGAS	AGRESIF/GARANG
<b>Lisan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Meminta maaf</li> <li>Merayu</li> <li>Meleret</li> <li>Meremehkan</li> <li>Merendah diri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kenyataan ringkas dan jelas</li> <li>Pertanyaan menunjuk kehendak</li> <li>Pernyataan objektif</li> <li>Kritikan membina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lebih menyebut saya</li> <li>Angkuh</li> <li>Menekan</li> <li>Mengancam</li> <li>Menyindir</li> <li>Menyalah dan merendahkan orang</li> </ul>
<b>Bukan lisan</b>			
<b>a.Umum</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gerak badan</li> <li>Mengharap orang yang bertanya kemahuan anda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tingkah laku mendengar penuh minat,konfiden</li> <li>Membayangkan kekuatan &amp; prihatin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menunjuk kekuatan secara berlebihan,angkuh</li> </ul>
<b>b.Khusus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pandangan yang tidak meyakinkan bila menyatakan sesuatu</li> </ul>		
<b>1.Suara</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tidak bermaya</li> <li>Teragak-agak</li> <li>Halus dan</li> <li>Kekadang ragu-ragu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tegas,mesra,rileks,suara yang bersesuaian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nyaring,kuat,tidak mesra,otoritatif</li> </ul>
<b>2.Mata</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sentiasa merenung ke bawah,berair dan merayu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pandangan ikhlas,ada kontek mata tetapi bukan menatap dengan tajam</li> </ul>	
<b>3.Lain-lain</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mencri sokongan</li> <li>Memutar belit</li> </ul>		
<b>a.Kedudukan diri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membongkok</li> <li>mengecil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>selesa dan relaks</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cekak pinggang,kasar,suka menyindir</li> </ul>
<b>b.Gaya atau posisi tubuh</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>melendut</li> <li>mengangguk kepala berlebihan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>relaks</li> <li>pergerakan natural</li> </ul>	
<b>c.tangan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sejuk</li> <li>menggeletar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>menuding jari,tindakbalas terburu-buru,menumbuk- numbuk</li> </ul>
<b>d.kaki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>berjalan menyeret,resah-gelisah,menghayun kaki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kedudukan selesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mengetuk perlahan-lahan</li> </ul>