

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang paling tinggi derajatnya di alam raya ini, akan tetapi setiap manusia memiliki potensi, sifat, kepribadian, karakter, dan tanggung jawab yang berbeda, sehingga dengan perbedaan inilah dalam psikologi muncul istilah “*individual differences*” (setiap individu itu berbeda), begitu pula efek yang ditimbulkan dengan adanya perbedaan tersebut juga mempengaruhi kualitas kehidupannya. Ilmu Psikologi secara utuh membahas tentang perilaku manusia dan proses mentalnya, akan tetapi selama setengah abad terakhir, Psikologi disibukkan oleh satu topik bahasan yaitu penyakit mental beserta cara jitu untuk menanganinya (Seligman, 2005).

Upaya ilmu Psikologi dalam menanggulangi kondisi-kondisi yang menyengsarakan hidup agaknya telah mengalahkan upaya pengembangan potensi yang membuat hidup manusia menjadi berharga untuk dijalani, namun terbukti, manusia ingin lebih dari pada sekedar memperbaiki kelemahan mereka. Mereka menginginkan kehidupan yang bermakna, bukan kegelisahan sampai ajal menjemput. Beberapa tahun terakhir sebuah gerakan baru telah dicanangkan oleh para Pakar Psikologi mengenai Psikologi Positif (Seligman, 2005). Para ilmuwan sosial-pun belakangan ini tengah mempelajari “kebahagian” dengan semangat yang menggebu. Awalnya mereka menyebut dengan istilah “kesejahteraan subjektif” (*subjective well-being*). Hasil

penelitian-pun memperlihatkan adanya suatu kondisi semacam kebahagiaan personal (Khavari, 2006).

Psikologi positif sebagaimana yang dikatakan oleh Seligman memiliki tiga pilar utama: *pertama*, pengkajian terhadap emosi positif, *kedua*, pengkajian terhadap sifat positif, yang paling utama diantaranya adalah kekuatan dan kebajikan, termasuk pula kemampuan seperti inteligensi dan atletisme, dan *ketiga*, pengkajian terhadap institusi positif-seperti demokrasi, keluarga yang kukuh, dan kebebasan informasi-yang mendukung kebajikan dan pada saatnya nanti mendukung emosi positif (Seligman, 2005).

Pilar pertama dalam Psikologi Positif merupakan asas yang membicarakan tentang sebuah emosi positif. Pengkajian ini masuk dalam tatanan yang sedemikian fundamentalnya bagi kehidupan manusia yaitu sebuah kebahagiaan. Kebahagiaan sendiri menurut Carr didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, ditandai dengan adanya kepuasan pada masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif (Fauziah, 2009). Lebih lengkap lagi bahwa Psikologi Positif menunjukkan kepada manusia tentang bagaimana cara untuk dapat menjalani hidup pada level-level atas rentang kebahagiaan yang ada dalam dirinya. Hal ini dikarenakan manusia memerlukan strategi tersendiri untuk merasakan sebuah kebahagiaan atas potensi yang dimiliki (Seligman, 2005)

Kebahagaiaan dalam psikologi positif di asumsikan dengan kesehatan mental, yang mana manusia dengan kekuatan dan potensinya dapat meningkatkan secara terus menerus kebahagiaan tersebut (Seligman, 2005).

Sedangkan dalam hazanah Islam juga terdapat konsep mengenai kesehatan mental yang diwakili oleh Ibnu Rusyd dalam "*Fashl al Maqol*"nya, Ibnu Qayyim atau Imam Ghozali sebagai pelopornya. Hazanah paling kaya diwakili oleh sosok yang menjadi suri tauladan bagi umat Islam, yaitu Rasulullah Muhammad SAW. yang menjadi gerbang keilmuan, menjadi sentralistik kepemimpinan, dan menjadi rahmat bagi umat manusia dengan target penyempurnaan akhlak yang ditandai dengan stabilitas kesehatan jasmani dan kesehatan mental.

Peran sebuah kebahagiaan dalam kehidupan manusia di muka bumi ini memang sangat urgens, terbukti di Amerika pencarian kebahagiaan diabadikan dalam Deklarasi Kemerdekaan "*life, liberty, and the pursuit of happiness*", melalui deklarasi tersebut setiap warga negara Amerika memiliki hak untuk mencari dan merasakan kebahagiaan dalam hidup., sementara itu Indonesia sendiri juga dengan gamblang mengadopsi kata bahagia dalam pembukaan UUD 1945 yang berbunyi "Dan perjuangan pergerakan kemerdekaan Indonesia telah sampailah kepada saat yang berbahagia dengan selamat sentausa mengantarkan rakyat Indonesia ke depan pintu gerbang kemerdekaan Negara Indonesia, yang merdeka, bersatu, berdaulat, adil dan makmur". Richards dan Arkoff, 1975 (Rahardjo, 2007) pernah melakukan penelitian dimana tujuan hidup tertinggi yang diinginkan manusia adalah menjadi kaya dan bahagia. Tentu saja hal tersebut banyak benarnya, karena kebahagiaan memiliki sumbangsih yang besar agar hidup terasa lebih

bermakna. Penelitian ini menunjukkan bahwa kebahagiaan merupakan salah satu tujuan hidup yang mutlak bagi manusia.

Kebahagiaan merupakan proses kejiwaan yang terjadi pada setiap manusia, dengan kebahagiaan maka akan menimbulkan kesehatan fisik dan mental. Kebahagiaan merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya, mencakup segi kognitif dan afeksi. Evaluasi kognitif sebagai komponen kebahagiaan seseorang diarahkan pada penilaian kepuasan individu dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, keluarga, dan pernikahan, sedangkan evaluasi afektif merupakan evaluasi mengenai seberapa sering seseorang mengalami emosi positif dan negatif (Mardiyah, 2010). Kebahagiaan yang dirasakan oleh setiap orang bersifat subyektif dan tidak akan sama karena mereka memiliki perbedaan faktor yang mendasarinya. Misalnya ada orang yang merasakan kebahagiaan karena rasa puas dalam pekerjaan maupun keberhasilannya dalam membina rumah tangga, ada juga orang yang tidak memiliki banyak materi tetapi mereka merasakan kebahagiaan hidup dan puas dengan apa yang telah mereka dapatkan, begitu pula sebaliknya ada orang yang berlimpah materi tetapi mereka justru merasakan hidupnya hampa dan tidak bahagia (Khavari, 2006). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebenarnya kebahagiaan juga bergantung pada penilaian, cara pandang, dan kemampuan seseorang dalam menyikapi segala keadaan dalam hidupnya secara positif (Fauziah, 2009).

Mengenai faktor pencetus kebahagiaan umumnya dipercaya bahwa uang, kesuksesan, usia, jenis kelamin, kecerdasan, kehidupan seksual,

kesehatan, kebersamaan, agama, cinta, perkawinan, dan kepuasan kerja, serta kebahagiaan sekarang berperan menciptakan kebahagiaan jangka panjang, namun kepercayaan-kepercayaan umum ini tak selalu benar adanya (Khavari, 2006). Lebih lanjut dalam sebuah penelitian, faktor yang menyebabkan kebahagiaan salah satunya adalah kebudayaan, sehingga bahagia dan ketidakbahagiaan adalah keadaan-keadaan yang bersifat relatif (Rahardjo, 2007). Pada penelitian lain faktor penunjang kebahagiaan adalah naluri, rendah hati, tenang, kekuatan tekad, berani, optimis, menerima, percaya, apresiatif, inovatif, perenungan, iman, kasih sayang, cinta, dan ridla (Al-Kusayer, 2009).

Berbeda lagi mengenai faktor kebahagiaan remaja yang mana dalam sebuah penelitian dari Putri O. & Kwartarini W.Y. (Oetami & Yuniarti, 2011) terbukti bahwa faktor utama yang mempengaruhi kebahagiaan remaja adalah keluarga, prestasi, mencintai dan dicintai, spiritualitas, teman sebaya, waktu luang, dan uang, akan tetapi dalam penelitian ini tidak terbukti ada perbedaan kebahagiaan yang signifikan antara laki-laki remaja dan wanita remaja. Penelitian lain dari Comtom (2005) menyebutkan bahwa Peristiwa yang membuat responden remaja laki-laki sangat bahagia adalah peristiwa yang berhubungan dengan prestasi, spiritualitas, teman, dan waktu luang, sedangkan pada remaja perempuan, peristiwa yang berhubungan dengan keluarga, mencintai dan dicintai, serta uang. Namun demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara orientasi kebahagiaan remaja laki-laki dan perempuan. Tidak ada yang lebih bahagia antara remaja laki-laki dan perempuan (Oetami & Yuniarti, 2011).

Menurut Baihaqi (Muqim, 2010), salah satu konsep teori Barat yang diwakili Gordon Allport berpendapat tentang kesehatan mental melalui konsep kematangan, bahwa kepribadian-kepribadian sehat terarah kepada orang lain, jadi orang yang sehat terlibat secara aktif dan terikat pada sesuatu atau seseorang diluar diri. Orang yang sehat dapat mencintai dan memperluas dirinya ke dalam hubungan yang penuh perhatian dengan orang lain. Pertumbuhan dan pemenuhan orang lain sama pentingnya dengan pertumbuhan dan perkembangan dirinya sendiri. Gordon Allport (Wirawan, 2010) juga mengemukakan bahwa kebahagiaan bukanlah merupakan tujuan, tetapi merupakan konsekuensi yang mungkin terjadi dari keterlibatan sepenuhnya dalam kehidupan seseorang. Kondisi kebahagiaan sendiri bukanlah merupakan kekuatan yang memotivasi akan tetapi merupakan dampak dari termotivasinya seseorang dalam melakukan serangkaian aktivitas.

Banyak tokoh maupun pendapat yang memaparkan mengenai faktor kebahagiaan, namun sampai dekade saat ini masih banyak perbedaan pendapat tentang sumber dan penyebab seseorang bahagia. Beberapa pakar mengidentikkan dengan waktu dan pengalaman hidup yang menyenangkan. Penelitian Thomas dan Diener menemukan bahwa kebahagiaan seseorang dipengaruhi oleh suasana hati individu pada saat tertentu, keyakinannya tentang kebahagiaan serta seberapa mudahnya seseorang bisa menerima sesuatu dengan cara positif atau negatif (Diener E, 2005). Disisi lain sejumlah

pakar juga mengaitkan kebahagiaan dengan seberapa mampu individu mempersepsi pengalaman hidupnya secara positif (Diener E, 2005).

Sedangkan McAdams & Constantian menjelaskan bahwa orang-orang dengan motivasi intimasi yang tinggi cenderung memiliki interaksi yang lebih intim satu dengan yang lain, dengan adanya motivasi intimasi maka hubungan yang intim dan bermakna bisa diperoleh sehingga kebahagiaan yang ditimbulkannya juga bisa dirasakan. Lebih jauh, kebahagiaan tentu bisa didapatkan dengan adanya interaksi yang efektif dengan orang-orang yang dekat di hati (Rahardjo, 2007). Melihat faktor kebahagiaan yang diungkap oleh McAdams & Constantian menimbulkan sebuah persepsi baru bahwa untuk merasakan kebahagiaan dalam kehidupan sosial bisa diperoleh dengan menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain. Secara detail, Lazarus (Rahardjo, 2007) menyatakan bahwa suatu kebahagiaan mewakili suatu bentuk interaksi antar manusia dengan lingkungan, dalam hal ini manusia bisa mangupayakan kebahagiaanya sendiri, tetapi di sisi lain manusia juga bisa mengusahakan sebuah kebahagiaan dari orang lain. Hal ini sekaligus memberikan sebuah pengetahuan baru bahwa sebuah kebahagiaan tidak bersifat egositis melainkan dapat dibagi dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

Berbicara mengenai sebuah keharmonisan dalam hubungan sosial, setidaknya akan membicarakan tentang sebuah komunikasi, yang mana hal ini merupakan kebutuhan primer manusia sebagai mediasi untuk menciptakan suatu hubungan dengan orang lain. Terdapat dua hal yang penting dalam proses komunikasi, yaitu keterbukaan dan kejujuran, akan tetapi berdasarkan

data, unsur keterbukaan dan kejujuran sering dinafikan oleh seseorang dalam proses komunikasi dengan alasan tidak ingin menyinggung dan menyakiti perasaan lawan jenisnya (Fauziah, 2009). Oleh karena itu seseorang memerlukan ketrampilan sikap yang dapat mengkomunikasikan pendapat dan gagasannya, juga apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan terhadap orang lain, hal ini semata-mata untuk memperoleh sebuah kebahagiaan. Salah satu ketrampilan yang bisa diadopsi dalam perilaku sehari-hari dalam lingkungan sosial adalah sikap asertif.

Sikap asertif merupakan salah satu pola komunikasi yang paling ideal, pasalnya dalam sikap asertif seseorang akan mengedepankan pengetahuan dan kepemilikan hak-hak pribadi dengan pertimbangan pikiran dan kesejahteraan orang lain (Admin, 2009), dengan demikian sikap asertif memiliki pengaruh besar terhadap keharmonisan sosial (A'yuni, 2010). Orang yang memiliki sikap asertif akan terbantu dalam pengungkapan ide-ide atau pendapatnya baik dengan teman sebaya maupun dengan orang lain sesuai pemikiran dan perasaannya. Lebih lanjut lagi Galassi (Fensterheim, 1995) mengemukakan bahwa sikap asertif merupakan sikap yang penuh ketegasan yang timbul karena adanya kebebasan emosi dari setiap usaha untuk membela hak-haknya serta adanya keadaan efektif yang mendukung meliputi : a) Mengetahui hak pribadi, b) Berbuat sesuatu untuk mendapatkan hak-hak tersebut dan melakukan hal itu sebagai usaha untuk mencapai kebebasan emosi (Fensterheim, 1995). Gallasi juga memaparkan bahwa terdapat aspek penting dalam sikap asertif yang bisa menjadi tolak ukur apakah seseorang

sudah bisa dikatakan memiliki sikap asertif atau belum. Aspek tersebut meliputi, a) mengungkapkan perasaan positif, b) mengungkapkan perasaan negative, dan c) afirmasi diri (A'yuni, 2010).

Peneliti mengasumsikan bahwa sikap asertif ini perlu dimiliki oleh setiap lapisan usia, terlebih pada usia-usia remaja karena dalam perkembangannya mereka di tuntut untuk bisa mencari identitas diri. Lebih lanjut mengenai perkembangan sosial remaja ditandai dengan gejala meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan mereka dan sebagian besar waktunya dihabiskan untuk berhubungan dengan teman sebaya. Satu investigasi ditemukan bahwa individu berhubungan dengan teman sebaya 10% setiap harinya pada usia 2 tahun, 20% pada usia 4 tahun, dan lebih dari 40% pada usia antara 7-11 tahun (Desmita, 2009). Hubungan dengan teman sebaya merupakan ciri khas khusus bagi para remaja dan memiliki arti penting bagi kehidupan remaja.

Lebih rinci Kelly dan Hansen (1987) menyatakan bahwa teman sebaya dapat membantu remaja mengontrol impuls-impuls negatif melalui efektifitas komunikasi, memberikan dorongan emosional, meningkatkan ketrampilan sosial, mengembangkan sikap terhadap pengetahuan seksualitas, menguatkan penyesuaian moral dan nilai, serta meningkatkan harga diri (Desmita, 2009). Adanya fungsi teman sebaya, diharapkan bisa memberi kontribusi positif bagi perkembangan remaja. Fungsi ini akan berlaku jika intensitas komunikasi antar teman sebaya dilakukan secara efektif dan menggunakan sikap asertif, pasalnya dengan perilaku asertif remaja akan mampu mengungkapkan ide-ide

dan gagasannya sesuai dengan perasaan dan pikiran mereka tanpa harus melanggar hak orang lain dan tetap berpegang teguh pada pendiriannya.

Pada perkembangan selanjutnya dalam kehidupan sosial remaja, mereka dituntut untuk mengikuti nilai-nilai serta norma yang ada di masyarakat, begitu pula dalam kelompok teman sebaya. Sosialisasi yang dilakukan oleh remaja masih bersifat *differentiation* dan *practice*, artinya seorang remaja masih memiliki persepsi yang kadang bertentangan dengan norma dan nilai yang ada dalam masyarakat maupun dalam lingkup keluarga (Desmita, 2009). Banyaknya persoalan yang dihadapi oleh remaja, menuntut adanya sikap asertif yang dibutuhkan untuk mengarahkan remaja agar tetap konsisten dan tidak mudah terpengaruh dengan lingkungan yang kurang baik. Seseorang yang asertif selalu dalam kondisi atau keadaan yang positif, percaya diri, merasa pasti, tegas dan kuat. Remaja yang asertif lebih mampu mengatakan “tidak” untuk hal-hal yang bersifat negatif dan tidak diinginkan. Mereka lebih dapat mengekspresikan emosinya secara benar tanpa harus menjadi agresif atau permisif, dengan ini remaja tidak akan merasa tertekan dan mendapatkan kesehatan mental yang mengarah kepada kebahagiaan.

Sebetulnya kebahagiaan yang di-impikan setiap manusia itu ada di mana saja dan dalam kondisi apapun, hanya dengan hal yang sederhana mampu menimbulkan kebahagiaan, seperti ketika individu bersikap asertif, ia akan bisa menjalin sebuah komunikasi yang harmonis yang mana hal ini juga sebagai penunjang kebahagiaan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Esty Tristyaningtyas dan Mochammad Nursalim

(Trisnaningtyas & Nursalim, 2010) pada siswa kelas VIII-D SMPN 1 Krian Sidoarjo yang menyatakan bahwa latihan asertif efektif untuk meningkatkan ketrampilan komunikasi interpersonal siswa.

Berbicara mengenai sikap asertif dan sebuah kebahagiaan, fenomena yang terjadi di Pondok pesantren tentang budaya komunikasi non asertif menjadi pertanyaan besar bagi penulis. Pasalnya sikap asertif merupakan salah satu hal yang mendukung dalam keharmonisan hubungan sosial, namun kenyataannya para santri masih saja memegang teguh tentang "*tepo sliro dan andap asor*". Salah satu masalah tersebut terjadi di Pondok Pesantren Putri Miftahul Mubtadiin, yang mana mayoritas santrinya kurang memiliki ketrampilan komunikasi. Penelitian ini sengaja menggunakan tolak ukur komunikasi interpersonal sebagai bahan awal menuju penelitian asertif dikarenakan ada hubungan yang signifikan antara keduanya. Sebagaimana penelitian dari Esty Tristyaningtyas dan Mochammad Nursalim yang menggabungkan antara kedua variabel di atas yakni komunikasi interpersonal dan asertif, terdapat pula penelitian serupa yang dilakukan oleh Windy Hervita yang menggabungkan antara asertif dan komunikasi interpersonal (Hervita, 2010), sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam berkomunikasi interpersonal dibutuhkan sikap asertif.

Dari data hasil survey pertama Minggu, 30 Oktober 2011 pada 122 santri dengan karakter umur yang sama (15-21 tahun) dan berpredikat sebagai santri minimal 2 tahun didapatkan hasil bahwa 29,28% santri dinyatakan memiliki ketrampilan komunikasi interpersonal yang baik dan 71,72% santri

kurang memiliki ketrampilan komunikasi interpersonal. Data observasi kedua, hari Sabtu 19 november 2011 dengan karakter santri yang sama diperoleh hasil bahwa 66% memiliki ketrampilan komunikasi interpersonal dan 34% kurang memiliki ketrampilan komunikasi interpersonal. Peneliti sengaja menggunakan stimulus awal pengukuran asertif menggunakan tolak ukur kemampuan komunikasi interpersonal karena dalam komunikasi interpersonal terdapat aspek aspek yang mana asertif masuk didalam kategori aspek komunikasi interpersonal (Nashori, 2008).

Dengan adanya realitas yang ada, muncullah ketertarikan dalam diri peneliti untuk melakukan penelitian tentang bagaimana tingkat kebahagiaan santri yang mayoritas mengalami krisis dalam ketrampilan komunikasi interpersonal. Tujuan khusus penelitian ini adalah mengungkap hubungan sikap asertif dalam mencapai kebahagiaan santri.

Dari latar belakang diatas, maka judul penelitian yang diangkat oleh peneliti adalah **“Hubungan Sikap Asertif dengan Kebahagiaan pada Santri Remaja Putri Pondok Pesantren Miftahul Mubtadiin Nganjuk”**.

B. Rumusan Masalah

Berpijak pada latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat sikap asertif santri remaja putri di Pondok Pesantren Miftahul Mubtadiin Nganjuk ?

2. Bagaimana tingkat kebahagiaan santri remaja putri di Pondok Pesantren Miftahul Mubtadiin Nganjuk ?
3. Apakah ada hubungan antara sikap asertif dan kebahagiaan pada santri remaja putri di Pondok Pesantren Putri Miftahul Mubtadiin Nganjuk ?

C. Tujuan

Sejalan dengan persoalan yang telah dikemukakan di atas tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat sikap asertif santri remaja putri di Pondok Pesantren Miftahul Mubtadiin Nganjuk ?
2. Untuk mengetahui tingkat kebahagiaan santri remaja putri di Pondok Pesantren Miftahul Mubtadiin Nganjuk ?
3. Untuk mengetahui hubungan antara sikap asertif dan kebahagiaan pada santri remaja putri di Pondok Pesantren Putri Miftahul Mubtadiin Nganjuk ?

D. Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumbangan keilmuan dalam bidang psikologi pada khususnya dan pada bidang keilmuan yang lain pada umumnya.

2. *Manfaat Praktis*

Bagi Lembaga (Pondok Pesantren): Dapat digunakan sebagai sumbangan pengetahuan terhadap para santri dalam mencapai sebuah kebahagiaan melalui sikap asertif sehingga memberi kontribusi yang sangat positif bagi kesehatan mental.

Bagi Peneliti : Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman tentang pentingnya sikap asertif untuk menumbuhkan kebahagiaan dan pembentukan mental yang sehat, serta menambah wawasan berfikir kritis guna melatih kemampuan, memahami dan menganalisis masalah-masalah yang menghambat sikap asertif khususnya dalam Pondok Pesantren.

Bagi Subjek : Dapat melatih dan membudayakan sikap asertif dalam kehidupan sehari-hari sehingga subjek mampu mengaplikasikannya di lingkungan Pondok Pesantren maupun di lingkungan masyarakat untuk memperlancar hubungan sosial sehingga melahirkan sebuah kebahagiaan.

Bagi mahasiswa psikologi : Untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya sikap asertif sebagai mediasi penunjang kesehatan mental berupa kebahagiaan.

Bagi Almamater Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, untuk dapat menambah pembendaharaan kepustakaan, terutama bagi Fakultas Psikologi.

