

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Sikap Asertif

1. Pengertian Sikap Asertif

Sikap asertif menurut Galassi (Fensterheim, 1995) adalah 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).

Secara umum definisi sikap asertif adalah suatu kemampuan sikap untuk mengkomunikasikan apa yang diinginkan, dirasakan, dan dipikirkan kepada orang lain namun dengan tetap menjaga dan menghargai hak-hak serta perasaan pihak lain. Ketika bersikap asertif, seseorang dituntut untuk jujur terhadap dirinya dan jujur pula dalam mengekspresikan perasaan, pendapat dan kebutuhan secara proporsional, tanpa ada maksud untuk memanipulasi, memanfaatkan atau pun merugikan pihak lainnya (Amirullah, 2009). Asertif merupakan terjemahan dari "*assertion behavior*" atau biasanya dikatakan sebagai "*assertiveness*" atau "*assertion*" (Fensterheim, 1995)..

Lloyd (Irwan N. Kurniawan & Vita Ristinawati 2008) menyatakan bahwa sikap asertif merupakan gaya yang wajar, langsung, jujur, dan penuh

respon dalam interaksi individu lain dapat diekspresikan baik secara verbal maupun dengan menampilkan bahasa tubuh yang serasi. Pendapat senada dikemukakan oleh Rathus (A'yuni, 2010), memberi batasan sikap asertif sebagai kemampuan seseorang dalam mengekspresikan perasaan, membela hak secara sah dan menolak permintaan yang dianggap tidak layak serta tidak menghina atau meremehkan orang lain (Amirullah, 2009).

Menurut Fensterheim dan Baer (A'yuni, 2010) asertif berasal dari Bahasa Inggris *to assert*, yang diartikan sebagai suatu ungkapan sikap positif, dimana sikap positif tersebut dinyatakan dengan tegas atau terus terang. Sikap asertif menurut Lloyd (Trisnaningtyas & Nursalim, 2010) dikatakan sebagai gaya yang wajar, langsung, jujur, penuh respon dalam interaksi individu lain, dapat diekspresikan baik secara verbal maupun dengan menampilkan bahasa tubuh yang serasi. Rimm dan Masters (Rakos, 1991) menyatakan bahwa sikap asertif adalah satu sikap dalam hubungan interpersonal yang bersifat jujur serta mengekspresikan pikiran dan perasaan secara langsung dengan tetap memperhitungkan kondisi sosial yang ada.

Orang yang bersikap asertif dapat disebutkan sebagai orang yang mempunyai kepercayaan diri, karena orang yang percaya diri selalu bersikap positif pada dirinya sendiri dan orang lain. Sikap ini akan menjadikan seseorang menjadi tegas, jujur dan terbuka, kritis, langsung dan nyaman, dan tetap mampu menghormati orang lain (Townend, 1991). Sedangkan menurut Perlman dan Cozby (Nashori, 2008), asertivitas adalah kemampuan dan

kesediaan individu untuk mengungkapkan perasaan-perasaan secara jelas dan dapat mempertahankan haknya dengan tegas.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sikap asertif adalah sikap individu yang penuh ketegasan yang timbul karena adanya kebebasan emosi dari setiap usaha untuk membela hak-haknya mengekspresikan pikiran, perasaan dan keinginan secara tepat, jujur, terbuka, bertanggung jawab, langsung mengarah ke tujuan, tanpa mengesampingkan dan menyakiti orang lain dan tanpa melanggar hak-hak orang lain.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Asertif

Sikap asertif yang diadopsi oleh seseorang kiranya dipengaruhi oleh serentetan peristiwa yang dialaminya dalam kehidupan sosial. Sikap asertif berkembang secara bertahap melalui interaksi antara anak, orang tua, dan orang lain di lingkungannya. Menurut Galassi Seseorang belajar untuk bersikap asertif atau tidak asertif dipengaruhi oleh beberapa faktor (Fensterheim, 1995) :

a. Hukuman (*punishment*)

Terkadang seseorang gagal untuk bersikap asertif dalam situasi-situasi tertentu karena di masa lalu dalam situasi yang sama ia merasa terhukum secara fisik maupun mental karena mengungkapkan keinginannya. Hukuman demi hukuman terjadi berulang-ulang sehingga karenanya akan membentuk seseorang apakah non asertif, asertif, atau agresif.

b. Ganjaran (*reward*)

Seseorang mengadopsi sikap non asertif, asertif, atau agresif mungkin juga karena dia menerima ganjaran dari sikap yang ia perbuat tersebut, sehingga akan cenderung diulangi lagi.

c. Modeling

Perilaku yang ditunjukkan oleh orang-orang disekitar, merupakan salah satu pengaruh seseorang bersikap asertif. Banyak perilaku seseorang yang dipengaruhi oleh modeling. Modeling meliputi proses mengamati dan meniru tingkah laku dari orang-orang yang menjadi figur di sekitar individu. Dari proses modeling inilah individu belajar untuk bersikap non asertif, asertif, atau agresif.

d. Kesempatan untuk mengembangkan sikap yang sesuai

Kegagalan seseorang dalam mengadopsi sikap asertif bisa disebabkan karena mereka tidak memiliki kesempatan di masa lalu untuk belajar cara bersikap yang tepat. Ketika dihadapkan pada situasi-situasi baru, mereka tidak dituntut untuk berperilaku seperti apa, atau mereka akan merasa gugup karena kurangnya pengetahuan yang mereka miliki. Sementara orang yang pada masa lalunya memiliki banyak kesempatan untuk mengembangkan tingkah lakunya akan dapat mengatasi situasi-situasi baru dengan lebih efektif.

e. Standar budaya dan keyakinan pribadi

Kelompok budaya yang berbeda mengajari anggotanya cara bersikap yang berbeda pula dengan kelompok budayaa lain. Situasi dalam interaksi sosial, keyakinan pribadi seseorang juga mempengaruhi cara orang tersebut untuk bersikap dalam hubungan sosial. Keyakinan ini meliputi keyakinan akan hak setiap orang dalam hubungannya dengan orang lain.

f. Keyakinan akan hak mutlak sebagai individu

Orang akan bersikap secara non-assertif, assertif, dan agresif juga dipengaruhi oleh keyakinan orang tersebut terhadap haknya dan hak orang lain dalam situasi sosial. Seseorang individu mungkin tidak mengetahui hak-haknya dalam situasi tertentu sehingga ketidak-tahuan inilah yang mungkin mengarahkannya untuk bersikap non assertif.

3. Ciri-ciri Sikap Assertif

Sikap assertif merupakan bentuk sikap yang dipelajari dan sifatnya situasional. Galassi dan Galassi menyatakan:

“Saying or doing certain things in one situation might be labeled by observer as “assertive”. In a different situation the same behavior might be labeled as foolish or inappropriate”

Galassi dan Galassi (Fauziyah, 2009) mengemukakan bahwa sikap assertif dapat diamati dari aspek-aspek perilaku, yaitu kontak mata, ekspresi wajah, postur tubuh dan volume serta intonasi suara. Salah satu aspek yang

tidak kalah penting dari sikap asertif adalah langsung tidaknya suatu respon positif yang ditunjukkan setelah situasi sosial terjadi.

Fensterheim dan Baer (A'yuni, 2010) mengatakan orang yang bersikap asertif memiliki 4 ciri, yaitu

1. Merasa bebas untuk mengemukakan emosi yang dirasakan melalui kata dan tindakan. Misalnya “inilah diri saya, inilah yang saya rasakan dan saya kehendaki”.
2. Dapat berkomunikasi dengan orang lain, baik dengan orang yang tidak dikenal, sahabat, dan keluarga dan dalam proses berkomunikasi relatif terbuka, jujur, dan sebagaimana mestinya.
3. Mempunyai pandangan yang aktif tentang hidup, karena orang asertif cenderung mengejar apa yang diinginkan dan berusaha agar sesuatu itu terjadi serta sadar akan dirinya bahwa ia tidak dapat selalu menang, maka ia menerima keterbatasannya. Akan tetapi ia selalu berusaha untuk mencapai sesuatu dengan usaha yang sebaik-baiknya dan sebaliknya orang yang tidak asertif selalu menunggu terjadinya sesuatu.
4. Bertindak dengan cara yang dihormatinya sendiri. Maksudnya karena sadar bahwa ia tidak dapat selalu menang. Ia menerima keterbatasan namun ia berusaha untuk menutupi dengan mencoba mengembangkan dan selalu belajar dari lingkungan.

Sedangkan menurut Rakos (A'yuni, 2010) seorang remaja yang bersikap asertif akan mempunyai kemampuan untuk:

- a. Berkata tidak
- b. Meminta pertolongan
- c. Mengekspresikan perasaan-perasaan yang positif maupun yang negatif secara wajar
- d. Berkomunikasi tentang hal-hal yang bersifat umum

Dari sekian penjelasan tentang sikap asertif, dapat disimpulkan bahwa ciri sikap asertif adalah mampu mengekspresikan perasaannya dengan orang lain baik yang bersifat positif maupun negatif, dapat mengeluarkan ide dan gagasannya sesuai dengan keinginan, serta tegas dalam mengambil keputusan antara menolak dan menerima.

4. Kategori Asertif

Christoff dan Kelly (Fensterheim, 1995) menyimpulkan ada 3 kategori sikap asertif yaitu:

1. Asertif penolakan, yaitu ucapan untuk memperhalus, misalnya “maaf”.
2. Asertif pujian, yaitu mengekspresikan perasaan positif, seperti menghargai, menyukai, mencintai, mengagumi, memuji, dan bersyukur.
3. Asertif permintaan, yaitu asertif yang terjadi jika kita meminta orang lain melakukan sesuatu yang memungkinkan kebutuhan atau tujuan kita tercapai tanpa tekanan atau paksaan.

5. Aspek-aspek Sikap Asertif

Rimm dan Masters (Fensterheim, 1995) menyatakan bahwa sikap asertif adalah suatu sikap dalam hubungan interpersonal yang bersifat jujur serta mengekspresikan pikiran dan perasaan secara langsung dengan tetap memperhitungkan kondisi sosial yang ada. Aspek-aspek dari sikap asertif menurut Galassi (A'yuni, 2010) ada tiga kategori yaitu:

1. Mengungkapkan perasaan positif (*expressing positive feelings*), sedangkan pengungkapan perasaan positif antara lain:
 - a. Dapat memberikan pujian dan mengungkapkan penghargaan pada orang lain dengan cara asertif adalah ketrampilan yang sangat penting. Individu mempunyai hak untuk memberikan umpan balik yang bersifat positif kepada orang lain tentang aspek yang spesifik seperti perilaku, pakaian, dan lain-lain. Memberikan pujian berakibat mendalam dan kuat terhadap hubungan antara dua orang, seperti ungkapan terimakasih, memberikan senyuman, dan anggukan kepala. Ketika seseorang diberikan pujian kecil kemungkinan mereka merasa kurang dihargai.
 - b. Aspek meminta pertolongan termasuk di dalamnya yaitu meminta kebaikan hati dan meminta seseorang untuk mengubah perilaku, seperti meminjam uang dan meminta untuk tidak berisik.

- c. Aspek mengungkapkan perasaan suka, cinta, dan sayang kepada orang yang disenangi.
- d. Aspek memulai dan terlibat percakapan. Aspek ini diindikasikan oleh frekuensi senyuman dan gerakan tubuh yang mencerminkan reaksi perilaku, reson, kata-kata yang menginformasikan tentang diri/pribadi, atau bertanya langsung.

2. Afirmasi diri (*self affirmations*)

Afirmasi diri terdiri dari tiga perilaku, yaitu:

a. Mempertahankan hak

Mengekspresikan dan mempertahankan hak adalah relevan pada macam-macam situasi dimana hak pribadi diabaikan atau dilanggar. Misalnya situasi dalam hubungan teman dimana hakmu dalam membuat keputusan tidak dihormati.

b. Menolak Permintaan

Individu berhak menolak permintaan yang tidak rasional dan permintaan yang walaupun rasional, tapi tidak begitu diminati.

Hal ini bisa diungkapkan dengan mengatakan “tidak” dan akan membantu kita untuk menghindari keterlibatan pada situasi yang akan membuat penyesalan atau ketidaknyamanan karena telah terlibat.

c. Mengungkapkan pendapat

Setiap individu memiliki hak untuk mengungkapkan pendapatnya baik yang sepaham maupun yang tidak sepaham dengan orang lain.

3. Mengungkapkan perasaan negatif (*expressing negative feelings*)

Perilaku ini meliputi pengungkapan perasaan negatif tentang seseorang. Sedangkan perilaku yang termasuk dalam kategori ini adalah:

a. Mengungkapkan ketidaksenangan

Terdapat situasi-situasi tertentu dimana individu merasa jengkel dan kecewa terhadap pembicaraan atau perilaku orang lain baik karena tidak sependapat maupun melanggar haknya yang menjadikan individu tersebut butuh mengungkapkan rasa ketidaksenangannya terhadap orang lain.

b. Mengungkapkan kemarahan

Pada dasarnya individu memiliki tanggung jawab untuk tidak merendahkan, memperlakukan, atau memperlakukan dengan kejam kepada orang lain, akan tetapi pada situasi-situasi tertentu individu berhak untuk mengungkapkan kemarahannya dengan bahasa yang asertif.

6. Komponen Sikap Asertif

Menurut Eisler, Miller dkk. (Marini & Andriani, 2005)

mengemukakan komponen sikap asertif terdiri dari:

1. *Complain*

Complain yang dimaksud di sini adalah usaha seseorang untuk menolak atau tidak sependapat dengan orang lain, yang terutama adalah keberanian seseorang untuk mengatakan “tidak” pada orang lain jika hal itu dirasa tidak sesuai dengan keinginannya.

2. *Duration of raply*

Durasi yang dimaksud disini adalah lamanya waktu bagi seseorang untuk mengatakan apa yang dikehendakinya disertai dengan penjelasan kepada orang lain. Orang yang kemampuan asertifnya baik akan berbicara lebih lama dalam mengemukakan pendapatnya daripada orang yang asertifnya rendah.

3. *Loudness*

Orang yang asertifnya tinggi biasanya lebih keras dan tegas dalam berbicara sejauh dia tidak berteriak. Menggunakan suara yang keras dan tegas merupakan cara yang terbaik dalam berkomunikasi secara efektif dengan orang lain.

4. *Request for new behavior*

Meminta munculnya perilaku baru pada orang lain dengan tanpa tekanan dan mengungkapkan tentang fakta ataupun perasaan dalam memberikan saran pada orang lain, dengan tujuan merubah situasi sesuai dengan keinginan kita.

5. *Affect*

Afek disini adalah emosi, ketika orang berada dalam keadaan emosi, maka intonasi suaranya akan meninggi. Pesan yang disampaikan akan lebih asertif jika seseorang berbicara dengan fluktuasi yang sedang dan tidak berupa respon yang monoton ataupun respon yang emosional.

6. *Latency of respon*

Merupakan jarak waktu antara ahir pembicaraan seseorang sampai giliran kita untuk memulai berbicara. Kenyataanya bahwa adanya sedikit jeda sesaat sebelum menjawab secara umum lebih asertif daripada yang tidak terdapat jeda.

7. *Non verbal*

Ada beberapa komponen asertif yang tercakup dalam kemampuan non verbal, Serber, Alberti dan Emmons (Marini & Andriani, 2005) juga menyebutkan beberapa komponen-komponen dari perilaku asertif, yaitu

a. Kontak Mata (*Eye Contact*)

Saat berbicara individu yang asertif menunjukkan kontak mata dengan menatap langsung dengan lawan bicaranya, sehingga akan membantu dalam mengkomunikasikan ketulusan, menunjukkan perhatian dan penghormatan kepada orang lain serta meningkatkan kelangsungan pesan yang disampaikan. Akan tetapi jangan terlalu membelalak dan menundukkan kepala

b. Sikap Tubuh (*Body Posture*)

Sikap tubuh yang ditunjukkan oleh individu yang asertif adalah sikap tubuh yang aktif dan tegak. Sikap berdiri yang membungkuk dan pasif, menandakan kurangnya keasertifan seseorang.

c. Jarak atau Kontak Fisik (*Distance* atau *Physical Contact*)

Individu yang asertif mempunyai kemampuan dalam menjaga jarak ketika berinteraksi dengan orang lain. Sebaiknya duduk atau berdiri sewajarnya, jika terlalu dekat akan mengganggu kenyamanan orang lain dan terkesan menantang, sementara jika terlalu jauh akan membuat orang lain sulit menangkap apa maksud dari pembicaraan kita.

d. Isyarat tubuh (*Gesture*)

Isyarat yang ditunjukkan oleh individu yang asertif dapat menambah ketegasan, keterbukaan, kehangatan, rasa percaya diri dan spontanitas dalam berkomunikasi dengan orang lain. Sikap badan yang tegak ketika berhadapan dengan orang lain akan membuat pesan yang kita sampaikan lebih asertif. Sementara sikap badan yang tidak tegak dan terlihat malas akan memberikan kesan kurang semangat.

e. Ekspresi Wajah (*Facial Expression*)

Dalam berbicara dengan orang lain, individu yang asertif mampu mengekspresikan wajah sesuai dengan pesan atau hal

apa yang akan disampaikan. Misalnya pesan keramahan akan disampaikan secara langsung dengan senyuman, atau pada saat marah menunjukkan wajah tanpa senyuman.

f. Penetapan Waktu (*Timing*)

Individu yang asertif mampu menyatakan sesuatu kepada orang lain secara tepat sesuai dengan waktu dan tempat.

g. Mendengarkan (*Listening*)

Individu yang asertif mempunyai kemampuan untuk mendengarkan dengan seksama ketika lawan bicaranya sedang berbicara, sehingga mampu menahan diri untuk tidak mengekspresikan diri sesaat.

Dari uraian tentang sikap asertif dan beberapa hal yang berhubungan dengan asertif dapat disimpulkan bahwa sikap asertif merupakan sikap individu baik verbal maupun non verbal di lingkungan sosial yang mencerminkan sebuah ketegasan dan kebebasan emosi serta kebebasan mengungkapkan pendapat, saran dan apa yang diinginkannya sesuai dengan apa yang dipikirkan dan dirasakan. Terdapat aspek penting yang ada dalam sikap asertif yang mana dengan aspek-aspek ini bisa menjadi tolak ukur individu apakah bisa dikatakan asertif, non asertif, atau agresif. Aspek tersebut meliputi pengungkapan perasaan positif, pengungkapan perasaan negatif dan afirmasi diri.

Sikap asertif merupakan salah satu sikap yang sangat penting untuk dimiliki oleh semua orang, karena dalam sikap ini terdapat efek positif yang

akan menjadikan seseorang merasa memiliki dirinya sendiri tanpa harus dikontrol oleh orang lain, kemudian sikap ini juga menunjukkan adanya ketegasan dalam berkata dan bertindak sesuai dengan apa yang diinginkan dan dipikirkan. 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. Lebih lanjut remaja yang sedang dalam perkembangan pencarian identitas diri dan perkembangan sosialnya lebih didominasi oleh teman sebaya, maka sepatutnya sikap asertif ini dimiliki oleh mereka untuk menghindari diri dari pengaruh negatif teman sebaya, oleh karenanya sikap asertif ini salah satu hal yang mendukung keharmonisan sosial dalam mempertahankan hak pribadi dan tetap menghargai hak orang lain.

Remaja yang asertif adalah remaja yang bisa berpendapat dan berekspresi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya tanpa rasa takut serta dapat berkomunikasi dengan orang lain secara wajar, memiliki sikap dan pandangan yang aktif terhadap kehidupan serta menerima keterbatasan yang

ada di dalam dirinya dengan tetap berusaha untuk mencapai apa yang diinginkannya sebaik mungkin, sehingga baik berhasil maupun gagal ia akan tetap memiliki harga diri (*self esteem*) dan kepercayaan diri (*self confidence*).

8. Asertif dalam Khazanah Keislaman

Islam mengajarkan pada umatnya untuk selalu berseru pada kebaikan dan mencegah kemungkaran, hal ini selaras dengan kehidupan kita dalam tataran sosial. Allah berfirman dalam Surat Ali-Imron: 104

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya: *Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar, merekalah orang-orang yang beruntung (QS: Ali Imron: 104).* (Departemen Agama RI, 2005)

Ayat di atas menggambarkan tentang bagaimana Islam menyuruh umatnya untuk senantiasa mengajak orang-orang di sekitarnya melakukan kebaikan dan mencegah kemungkaran. Hal ini bisa direalisasikan dengan berbagai macam pola komunikasi baik verbal maupun non-verbal, karena dengan komunikasi-lah perintah Allah di atas bisa terlaksana.

Berseru pada kebaikan dalam lingkup sosial adalah salah satunya dengan menjaga keharmonisan sosial agar tercipta mediasi ukhuwah yang di ridloi oleh Allah. Begitu pula dalam berkomunikasi, islam juga memiliki pesan-pesan khusus yang disampaikan melalui Al-quran dan As-sunnah agar komunikasi dalam lingkungan sosial dapat berjalan dengan baik dan efektif. Islam juga menganjurkan kepada umatnya agar selalu berbicara dengan benar, mengungkapkan perasaan positif dan berbuat tegas. Secara khusus dalam Al Qur'an Allah memerintahkan hambanya untuk berkata dengan cara yang baik, benar dan tegas dalam hal-hal yang dianggap salah atau benar. Allah berfirman dalam Surat Al Baqoroh: 263

قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتَّبِعُهَا أَذًى وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ ﴿٢٦٣﴾

Artinya: *“Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik dari sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan (perasaan si penerima). Allah Maha Kaya lagi Maha Penyantun” (QS: Al Baqoroh: 263) (Departemen Agama RI, 2005)*

Perkataan yang baik di sini maksudnya adalah menolak dengan cara yang baik, dan maksud pemberian maaf ialah memaafkan tingkah laku yang kurang sopan dari si penerima, sehingga jelas bahwa aspek sikap asertif juga dianjurkan dalam Al Quran.

Dalam berkata benar, Islam juga mentendensikan Al-quran sebagai tolak ukur untuk mencapai keharmonisan dan kesejahteraan dalam hidup bersosial, hal ini selaras dengan apa yang telah di firmankan Allah SWT dalam Al Qur'an QS: Al Ahzab: 70

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَقُولُوْا قَوْلًا سَدِيْدًا ﴿٧٠﴾

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan Katakanlah perkataan yang benar (QS: Al Ahzab: 70) (Departemen Agama RI, 2005).*

Begitu fundamentalnya sebuah kebenaran hingga ditendensikan sebagai bukti ketaqwaan hamba pada Kholiqnya. Adapun Al-Qur'an memerintahkan umat Muhammad untuk berkata benar terdapat dalam beberapa surat lagi, diantaranya adalah QS An Nisa': 09

وَلِيَخْشَ الَّذِيْنَ لَوْ تَرَكُوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوْا عَلَيْهِمْ

فَلِيَتَّقُوا اللّٰهَ وَلِيَقُولُوْا قَوْلًا سَدِيْدًا ﴿٩﴾

Artinya: *Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka*

mengucapkan perkataan yang benar (QS: An Nisa':09) (Departemen Agama RI, 2005).

Rasulullah SAW juga memerintahkan umatnya untuk mengembangkan budaya berani mengutarakan pendapat di kalangan para sahabat dan umatnya serta menghindarkan mereka dari sikap membeo kepada ide dan perbuatan orang lain tanpa memikirkan dengan matang terlebih dahulu. Rasulullah SAW mengarahkan para sahabat dan umatnya untuk berani mengutarakan pendapat dan mengatakan hal yang benar serta melarang mereka untuk menjadi pembeo, yakni orang yang tidak memiliki pendirian dan hanya mengikuti apa kata orang lain tanpa mempertimbangkannya terlebih dahulu (Najati, 2003).

Berikut hadis tentang asertif: a) mengungkapkan perasaan positif. Rasulullah SAW bersabda yang artinya “Demi dzat Yang Menguasai jiwaku, kalian tidak akan masuk surga sampai kalian beriman. Dan kalian tidak beriman sampai kalian tidak saling mencintai. Maukah kalian aku beritahu tentang sesuatu yang bisa membuat kalian saling mencintai? Sebarkanlah salam di antara kalian!” (Najati, 2003).

Dalam hadist di atas Rasulullah menganjurkan kaum muslimin untuk saling mencintai sebagai syarat keimanan mereka dan juga sebagai syarat untuk masuk surga. Orang mukmin yang hakiki adalah orang yang mencintai dan dicintai orang lain. Adapun orang yang tidak mencintai dan tidak dicintai orang lain, maka dia bukanlah orang yang baik. Oleh karena itu dengan

mampu mengungkapkan perasaan positifnya kepada orang lain juga merupakan bentuk rasa cinta dan sayang kita kepada orang lain.

Kemudian Rasulullah pernah bersabda mengenai afirmasi diri yang artinya: Dari Abu Hudzaifah R.A. berkata: “Janganlah kalian menjadi pembeo, kalian akan berkata kami berbuat baik jika orang-orang berbuat baik, dan kami berbuat dzalim jika orang-orang berbuat dzalim. Akan tetapi berpendirianlah kalian yang teguh. Jika orang-orang berbuat baik, hendaklah kalian berbuat baik, namun jika mereka berbuat buruk, maka janganlah kalian berbuat dzalim”. (HR.Turmudzi) (Najati, 2003).

Dalam hadits ini dijelaskan bahwa Rasulullah melarang umatnya untuk menjadi seorang pembeo yang biasanya hanya mengikuti pendapat orang lain meskipun pendapat itu tidak baik. Rasulullah melarang umatnya untuk tidak memiliki pendirian dan mengharuskan umatnya untuk memiliki pendirian yang kuat, tidak mudah goyah oleh pendapat orang lain.

B. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan menurut Carr didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai dengan adanya kepuasan pada masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif (Sanusi, 2006). Menurut Seligman kebahagiaan sesungguhnya merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif

yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorpsi dan keterlibatan (Seligman M. E., 2005) .

Kebahagiaan dalam kamus besar Bahasa Indonesia (1999) adalah perasaan bahagia, terdapat kesenangan dan ketentraman hidup baik lahir maupun batin. Aristoteles (Rahardjo, 2007) menyatakan bahwa *happiness* atau kebahagiaan berasal dari kata “*happy*” atau bahagia yang berarti *feeling good, having fun, having a good time*, atau sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan. Sedangkan orang yang bahagia menurut Aristoteles (Rahardjo, 2007) adalah orang yang mempunyai *good birth, good health, good look, good luck, good reputation, good friends, good money and goodness*.

Kebahagiaan dalam kamus internasional (Rifai, 2007) diartikan sebagai suatu keadaan yang sehat yang ditandai dengan:

1. Keadaan relatif permanen, suasana emosi yang nyaman yang memberikan nilai-nilai kepuasan yang mendalam dan kegembiraan dalam hidup serta dapat memenuhi kehendak-kehendak yang alamiah
2. Keadaan umum yang menggambarkan adanya kesenangan, rasa aman dan memperoleh kepuasan dalam memnuhi kebutuhan atau keinginan.

Kebahagiaan merupakan sebongkahan perasaan yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tentram, dan memiliki kedamaian (Rusydi, 2007). Sedangkan *happiness* atau kebahagiaan menurut Biswas, dkk

(Rahardjo, 2007) merupakan kualitas dari keseluruhan hidup manusia yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi ataupun pendapatan yang lebih tinggi.

Lazarus (Rahardjo, 2007) mendefinisikan kebahagiaan dengan sangat menarik, yaitu sebagai cara membuat langkah-langkah progress yang masuk akal untuk merealisasikan suatu tujuan, dengan definisi ini manusia dituntut untuk lebih proaktif dalam mencari dan memperoleh kebahagiaan. Definisi yang dikemukakan oleh Lazarus tersebut menempatkan kebahagiaan yang selama ini dipandang sebagai aspek afektif belaka untuk masuk dan berada dalam ruang logika dan kognitif manusia sehingga dapat direalisasikan dengan langkah yang jelas.

Secara lebih lanjut, Lazarus (Rahardjo, 2007) juga mengatakan bahwa kebahagiaan mewakili suatu bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan, dalam hal ini manusia bisa saja bahagia sendiri, tetapi di sisi lain ia juga bisa bahagia karena orang lain dan untuk orang lain. Hal ini sekaligus memberikan kenyataan lain bahwa kebahagiaan tidak bersifat egositis melainkan dapat dibagi dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

Sebagai hal yang relatif abstrak, kebahagiaan dapat dilihat dengan dua cara (Rahardjo, 2007). Cara pertama adalah menggunakan skala SWB (*Subject Well-being*) yaitu suatu pengukuran dengan sebuah pertanyaan berseri tentang bagaimana orang-orang melakukan evaluasi tentang kehidupan mereka secara afeksi dan kognisi.

Penelitian yang dilakukan Diener (Rahardjo, 2007) diketahui bahwa orang-orang yang memiliki skor tinggi ternyata mengalami beberapa hal seperti (1) Memiliki banyak emosi positif, (2) memiliki sedikit emosi negative, (3) cenderung untuk banyak terlibat dalam aktifitas-aktifitas yang menyenangkan, dan (4) merasa puas dengan kehidupan mereka.

Hal kedua untuk melihat kebahagiaan adalah dengan memperhatikan perbedaan budaya (Rahardjo, 2007). Perbedaan budaya juga mempengaruhi apakah orang-orang merasa puas dan bahagia dengan kehidupan mereka. Masyarakat yang hidup dalam Negara yang individualis menggunakan efek positif sebagai suatu prediktor yang masuk akal tentang kepuasan hidup, di sisi lain, masyarakat yang hidup dalam lingkungan yang bersifat kolektif seperti di Negara Asia menggunakan norma yang ada sebagai batasan kepuasan dan kebahagiaan mereka.

Dari beberapa keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa bahagia merupakan emosi positif yang berasal dari keseluruhan kualitas kehidupan seseorang yang ditandai dengan kepuasan dan kesenangan terhadap apa yang telah dilakukan dan dipilih untuk diadopsi sebagai perilakunya tanpa adanya keterpaksaan dan perasaan tertekan.

2. Aspek-aspek Kebahagiaan

Andrew dan Argyle (Rahardjo, 2007) membagi aspek kebahagiaan menjadi dua hal, yaitu:

- a. Aspek afektif yaitu menggambarkan pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan, dan emosi positif lain.

b. Aspek kognitif yaitu kepuasan dengan domain kehidupan

Aspek di atas didukung oleh Suh dkk. (Rahardjo, 2007) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan aspek afektif dan kepuasan merupakan aspek kognitif, kemudian Suh menambahkan bahwa aspek afektif tersebut terbagi menjadi dua komponen yang saling bebas yaitu afek positif dan afek negatif. Selanjutnya evaluasi kognitif yang saling tergantung pada kepuasan dalam variasi domain seperti keluarga atau aturan kerja dan pengalaman-pengalaman kepuasan lainnya.

Penjelasan di atas didukung oleh Diener dkk (Rahardjo, 2007) yang mengelompokkan komponen kebahagiaan sebagai berikut:

Tabel 2.1. Komponen Aspek Kebahagiaan oleh Diener (Rahardjo, 2007)

<i>Cognitive Component</i>		<i>Affective Component</i>	
<i>Domain/ wilayah</i>	<i>Satisfaction</i>	<i>Positif effect</i>	<i>Negative effect</i>
Diri sendiri	Pandangan signifikan orang lain tentang kehidupannya	Happiness (kebahagiaan)	Depresi
Keluarga	Kepuasan tentang jalan peristiwa kehidupan	Kegembiraan	Kesedihan
Teman sebaya	Pandangan signifikan orang lain tentang kehidupannya	Perasaan suka cita	Iri, cemburu
Kesehatan	Kepuasan dengan masa lalu	Kebanggaan	Marah

Keuangan	Kepuasan dengan masa yang akan dating	Kasih sayang	Stress
Pekerjaan	Keinginan untuk merubah hidup	Riang hati	Perasaan bersalah dan malu
Waktu luang	Kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan	Kepuasan	Kecemasan

Argyle dan Crosland (Rahardjo, 2007) berpendapat bahwa kebahagiaan terdiri dari tiga komponen, yaitu frekuensi dari afek positif atau kegembiraan; level dari kepuasan pada suatu periode; dan kehadiran dari perasaan negatif seperti depresi dan kecemasan. Sedangkan aspek-aspek yang telah disebutkan oleh beberapa tokoh di atas sejalan dengan dua komponen kebahagiaan yang diungkapkan Jalaluddin (Rahardjo, 2007) dimana komponen kebahagiaan yang pertama adalah perasaan yang menyenangkan, bahagia adalah emosi positif, dan sedih adalah emosi negatif. Sedangkan komponen kebahagiaan yang kedua adalah penilaian seseorang tentang hidupnya.

Faktor kebahagiaan menurut Hills dan Argyle ada 7 (Hills & Argyle, 2001), yaitu:

1. Merasakan kepuasan terhadap hidup yang dijalani

Kepuasan hidup merupakan gambaran suatu kondisi yang bersifat khas pada orang yang mempunyai semangat hidup dan mempunyai

kemampuan untuk menyesuaikan berbagai perubahan kondisi dalam diri maupun perubahan kondisi di lingkungannya (Purnama, 2009). Chown mengemukakan bahwa kepuasan hidup akan terjadi apabila terdapat kesesuaian antara apa yang menjadi cita-cita seseorang dengan kenyataan yang dihadapi sekarang baik menyangkut prestasi atau dimensi lain. Aspek kepuasan hidup menurut Neugarten (1968) ada lima, yaitu 1) merasa senang terhadap aktifitas yang dilakukan sehari-hari, 2) menganggap hidupnya penuh arti dan menerima dengan tulus kondisi kehidupannya, 3) merasa telah berhasil menggapai cita-cita atau sebagian keinginan dalam hidupnya, 4) berpegang teguh pada gambaran diri yang positif, dan 5) mempunyai sikap hidup yang optimistik dan memiliki keadaan hati yang bahagia.

2. Bersikap ramah dalam lingkungan sosial

Dikatakan memiliki sikap ramah dalam lingkungan sosial adalah seseorang bisa bersikap baik sesuai dengan tatanan norma masyarakat sehingga terwujud suatu keakraban dan keharmonisan sosial yang melahirkan efek positif bagi lingkungan (Nashori, 2008).

3. Memiliki sikap empati

Menurut Bullmer, empati adalah suatu proses ketika seseorang merasakan perasaan orang lain dan menangkap arti perasaan itu, kemudian mengkomunikasikannya dengan kepekaan yang sedemikian rupa hingga menunjukkan bahwa ia sungguh-sungguh mengerti perasaan orang lain itu. Bullmer menganggap empati lebih merupakan pemahaman terhadap orang

lain ketimbang suatu diagnosis dan evaluasi terhadap orang lain. Empati menekankan kebersamaan dengan orang lain lebih daripada sekedar hubungan yang menempatkan orang lain sebagai obyek manipulatif (Ghufron & Risnawati, 2011).

Taylor menyatakan bahwa empati merupakan faktor esensial untuk membangun hubungan yang saling memercayai. Ia memandang empati sebagai usaha menyelam ke dalam perasaan orang lain untuk merasakan dan menangkap makna perasaan itu. Empati memberikan sumbangan guna terciptanya hubungan yang saling memercayai karena empati mengkomunikasikan sikap penerimaan dan pengertian terhadap perasaan orang lain secara tepat (Nashori, 2008).

Sedangkan Alfred Adler menyebut empati sebagai penerimaan terhadap perasaan orang lain dan meletakkan diri kita pada tempat orang itu. *Empathy* berarti *to feel in*, berdiri sebentar pada sepatu orang lain untuk merasakan betapa dalamnya perasaan orang itu (Ghufron & Risnawati, 2011).

4. Memiliki pola pikir yang positif

Berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran. Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Apapun yang pikiran anda harapkan, pikiran positif akan mewujudkannya. Jadi berpikir positif juga merupakan sikap

mental yang mengharapkan hasil yang baik serta menguntungkan (Purnama, 2009).

5. Merasakan kesejahteraan dalam hidup

Kesejahteraan dimaksudkan sebagai kondisi mental seseorang yang dianggap bisa menerima keadaan dirinya serta lingkungannya dan bisa menyesuaikan dengan perubahan yang terjadi dalam hidup serta lingkungannya sehingga merasakan efek kepuasan dan sangat terbantu untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup (Nashori, 2008).

6. Bersikap riang dan ceria

Keadaan emosi seseorang yang melahirkan suka cita dan kesenangan hati akan sesuatu yang telah dijalani dalam hidupnya (Khavari, 2006).

7. Memiliki harga diri (*self esteem*) yang positif

Menurut Lerner dan Spanier harga diri adalah penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Harga diri yang positif merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri yang bersifat positif dan juga dapat menghargai kekurangan yang ada dalam dirinya (Ghufron & Risnawati, 2011).

Dari faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yang dipaparkan oleh Michael Argyle dapat ditarik kesimpulan bahwa kebahagiaan bisa dimiliki oleh orang-orang yang merasakan kepuasan dengan keadaan diri dan lingkungannya dalam kehidupan, juga mereka yang selalu bersikap ramah serta memiliki rasa empati terhadap lingkungan sekitar. Selanjutnya kebahagiaan bisa dimiliki bagi mereka yang merasakan kesejahteraan dalam

hidupnya dan selalu berpikir positif tentang hal-hal yang dihadapi, juga selalu menunjukkan sikap yang riang dan memiliki harga diri yang positif.

Faktor kebahagiaan yang diungkapkan oleh Michael Argyle selanjutnya akan dijadikan patokan skala kebahagiaan dalam penelitian ini, yang mana skala kebahagiaan diterjemahkan langsung dari skala milik Michael Argyle (Hills & Argyle, 2001).

3. Unsur – Unsur Kebahagiaan

Menurut Argyle ada dua hal yang harus dipenuhi untuk mendapatkan kebahagiaan, yaitu afeksi dan kepuasan hidup (Rahardjo, 2007),

a. Afeksi

Perasaan (*feeling*) dan emosi (*emotion*) merupakan bagian yang tidak bisa terpisahkan. Menurut salah seorang pakar Psikologi Tellegen menyebutkan bahwa setiap pengalaman emosional selalu berhubungan dengan afektif atau perasaan yang sangat menyenangkan sampai kepada perasaan yang tidak menyenangkan.

b. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan kualitas dari kehidupan seseorang yang telah teruji secara keseluruhan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Kepuasan hidup merupakan hasil dari perbandingan antara segala peristiwa yang dialami dengan apa yang menjadi tumpuan harapan dan keinginan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin terpenuhinya

kebutuhan dan harapan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan seseorang.

4. Karakteristik Orang yang Bahagia

Setiap orang memiliki peluang untuk mencapai kebahagiaan akan tetapi tidak semua orang memiliki kebahagiaan. Menurut psikolog David G. Myers (Rahardjo, 2007) yang telah melakukan penelitian tentang solusi mencari kebahagiaan, ada empat karakteristik yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu:

a. Menghargai diri sendiri

Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Mereka setuju dengan pernyataan pujian seperti “Saya adalah orang yang menyenangkan”. Jadi, pada umumnya orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri dan *self efficacy* yang cukup tinggi untuk menyetujui pernyataan seperti di atas.

b. Optimis

Terdapat dua dimensi untuk menilai apakah seseorang termasuk optimis atau pesimis, yaitu dimensi permanen (menentukan berapa lama seorang menyerah) dan dimensi *pervasive* (menentukan apakah ketidak-berdayaan melebar ke banyak situasi). Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha untuk lebih keras pada

setiap kesempatan agar ia dapat mengalami peristiwa yang membahagiakan lagi. Sedangkan orang yang pesimis menyerah di segala aspek ketika mengalami peristiwa buruk di situasi tertentu.

c. Terbuka

Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain serta membantu orang lain yang membutuhkan bantuannya. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang tergolong sebagai pribadi *extrovert* dan mudah bersosialisasi dengan orang lain ternyata memiliki kebahagiaan yang lebih besar (Rahardjo, 2007)

d. Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya, mereka merasa memiliki kekuatan atau kelebihan sehingga biasanya mereka berhasil lebih baik dalam prestasi belajar atau pekerjaannya.

Sehingga kunci utama agar dapat mewujudkan kebahagiaan adalah merasa bahagia yang ditandai dengan ke-empat karaktersitijk di atas.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

a. Budaya

Triandis (Rahardjo, 2007) mengatakan bahwa faktor budaya dan sosial berperan dalam tingkat kebahagiaan seseorang. Carr (2004) mengatakan bahwa budaya dalam kesamaan sosial memiliki tingkat

kebahagiaan yang lebih tinggi. Carr juga menambahkan bahwa kebahagiaan lebih tinggi dirasakan di Negara yang sejahtera di mana institusi umum berjalan dengan efisien dan terdapat hubungan yang memuaskan antara warga dengan anggota borokrasi pemerintahan.

b. Kehidupan Sosial

Orang yang sangat bahagia menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan, paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan mayoritas mereka bersosialisasi (Seligman, 2005).

c. Agama atau Religiusitas

Orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupannya daripada orang yang tidak religius (Seligman, 2005).. Hal ini dikarenakan agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup bagi manusia. Selain itu, keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan atau komunitas agama dapat memberikan dukungan sosial bagi orang tersebut (Rahardjo, 2007). Hubungan antara harapan akan masa depan dan keyakinan beragama merupakan landasan mengapa keimanan sangat efektif melawan keputus-asaan dan meningkatkan kebahagiaan (Seligman, 2005).

d. Pernikahan

Seligman mengatakan bahwa pernikahan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Menurut Carr (Rahardjo, 2007), ada dua penjelasan mengenai hubungan kebahagiaan dengan pernikahan yaitu, orang yang bahagia lebih atraktif sebagai pasangan

daripada orang yang tidak bahagia. Penjelasan kedua yaitu pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai pasangan dan orang tua, menguatkan identitas, dan menciptakan keturunan (Rahardjo, 2007). Kebahagiaan orang yang menikah mempengaruhi panjang usia dan besar penghasilan dan hal ini berlaku bagi pria dan wanita (Seligman, 2005).

e. Usia

Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek positif sedikit melemah dan afek negative tidak berubah (Seligman M. E., 2005). Seligman menjelaskan bahwa hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi dimana perasaan “mencapai puncak dunia” terpuruk dalam “keputusasaan” berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman (Seligman M. E., 2005).

f. Uang

Seligman menjelaskan bahwa di Negara yang sangat miskin, kaya bisa berarti lebih bahagia. Namun di Negara yang lebih makmur dimana hampir semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan (Seligman M. E., 2005).

g. Kesehatan

Kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan (Seligman M. E., 2005). Menurut Seligman yang terpenting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita. Seligman juga menambahkan bahwa orang yang memiliki lima atau lebih masalah kesehatan, kebahagiaan mereka berkurang sejalan dengan waktu.

h. Jenis Kelamin

Jenis kelamin memiliki hubungan yang tidak konsisten dengan kebahagiaan (Seligman M. E., 2005). Wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim daripada pria. Wanita mengalami lebih banyak emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan pria. Seligman juga menjelaskan bahwa tingkat emosi rata-rata pria dan wanita tidak berbeda namun wanita lebih bisa merasakan kebahagiaan dan lebih bisa merasakan kesedihan daripada pria.

Dalam pembahasan mengenai faktor kebahagiaan, budaya merupakan salah satu hal terpenting yang menjadikan tendensi sebuah kebahagiaan dalam kehidupan seseorang (Rahardjo, 2007). Akan tetapi dalam penelitian lain disebutkan bahwa kebahagiaan bersifat relatif sehingga masing-masing individu memiliki batasan tersendiri mengenai faktor pencetus dan faktor pendukung kebahagiaan. Hal ini didukung oleh penelitian dari M. Abdel Khalek yang menyatakan bahwa terdapat korelasi positif dari sebuah kebahagiaan dengan harga diri yang tinggi serta

berpikir positif, yang mana bisa diterapkan diberbagai budayya yang berbeda (Khalek A. A., 2006).

6. Cara untuk Mengembangkan Kebahagiaan

Budha Gautama pernah mengatakan bahwa keinginan-keinginan yang ada pada manusia yang berlebihan-lah yang sering menyebabkan manusia jauh dari kebahagiaan. Sedangkan ada beberapa cara untuk mencapai kebahagiaan (Dirgantara, 2008), yaitu:

a. Memaafkan

Coba renungkan kata *subhanallah*. Tuhanlah yang Maha Suci, sementara manusia adalah tempat kesalahan dan kealpaan. Kesempurnaan manusia justru terletak pada ketidaksempurnaannya, dengan memahami konsep ini, hati anda akan selalu terbuka untuk memaafkan orang lain. Seorang dokter terkenal Gerarld Jampolsky menemukan bahwa sebagian besar masalah yang kita hadapi dalam hidup bersumber dari ketidakmampuan kita untuk memaafkan orang lain. Ia bahkan mendirikan sebuah pusat penyembuhan terkemuka di Amerika yang hanya menggunakan satu metode tunggal yaitu, rela memaafkan (Dirgantara, 2008)

b. Bersyukur dan ikhlas dalam berbuat

Renungkan kata *alhamdulillah*. Orang yang bahagia adalah orang yang senantiasa mengucapkan *alhamdulillah* dan menikmati setiap keadaan sebagai nikmat dari tuhan YME.

c. Tidak membesar-besarkan masalah kecil

Coba renungkan kalimat *Allahu akbar*, anda akan merasa bahwa hanya Tuhanlah yang Maha Besar dan banyak hal-hal yang kita pusingkan setiap hari sebenarnya adalah masalah-masalah kecil. Masalah-masalah ini bahkan tidak akan pernah kita ingat lagi satu tahun dari sekarang.

Khalil A. Khavari berpendapat bahwasanya kebahagiaan dapat diperoleh dari kebajikan, dan kebajikan tersebut mengandung banyak unsur perilaku positif (Khavari K. , 2006), diantaranya:

a. Patokan Moral

Moralitas membedakan benar dan salah. Bermoral berarti berpihak pada kebenaran dan kebaikan, dan menentanag kesalahan serta keburukan. Manusia adalah satu-satunya mahluk hidup yang dikaruniai kebebasan untuk memilih jadi bermoral atau amoral. Bermoral, artinya merajut kehidupan selaras dengan nilai-nilai ideal yang mulia dalam keadaan apapun, dan menolak daya tarik dari nilai-nilai yang negatif. Hal ini akan mampu membuat kehidupan merasa tenang dan menemukan kebahagiaan.

b. Qonaah

Qonaah tidak sama dengan sikap pasrah pada hasil yang biasa saja, atau sikap menerima hasil yang maksimal, atau berserah diri pada nasib. Qonaah bukanlah proses pasif, ia menuntut wawasan dan kearifan yang luas serta usaha keras. Qanaah merupakan

kebahagiaan sejati, karena pada intinya qonaah adalah menerima keadaan sendiri dengan iklas, serta tetap apresiatif terhadap semua yang telah membuat seseorang hidup sampai saat ini.

c. Membantu orang lain

Membantu orang lain dan berbuat baik kepada mereka adalah penunjang dari sikap qonaah dan kesejahteraan, dengan adanya komponen ini akan lebih melengkapai usaha seseorang untuk mencapai suatu kebahagiaan

d. Bersikap sedang-sedang saja

Secara biologis, sikap sedang merupakan kunci kelngsungan hidup. Seluruh fungsi biologis harus dijaga dalam batas kemampuan mereka masing-masing. Melebihi batas kemampuan ini beresiko menimbulkan disfungsi bahkan kematian.

e. Tekun dan Sabar

Tekun dalam banyak hal adalah sebuah kebajikan besar. Ketekunan berkaitan erat dengan kesabaran. Orang yang sabar mungkin harus bertahan dalm keadaan yang relatif pasif, sementara kesabaran mengimplikasikan tindakan aktif untuk tidak menyerah tetapi mencoba dan mencoba lagi demi meraih tujuan

f. Arif

Kebijaksanaan-lah yang dapat membedakan antara ketekunan yang bermanfaat dan pemborosan waktu. Kearifan juga berarti kemampuan untuk menyerap manfaat dari pelajaran kehidupan.

Kearifan itu berisikan dua perkara: menyampaikan banyak hal yang dimiliki sekaligus merahasiakannya.

g. Berkorban

Berkorban adalah menyumbangkan sesuatu yang kita hargai demi sesuatu yang lebih kita hargai. Berkorban satu kambing demi menebus rasa lapar bagi orang-orang yang sedang kelaparan. Dengan ini maka kepuasan batin akan sangat bisa dirasakan.

h. Berkata “tidak”

Dengan melatih diri untuk bisa berkata “tidak” adalah sebuah senjata agar bisa menghindari kondisi-kondisi yang membuat kita mudah terbujuk oleh perintah atau tawaran sederhana yang dapat berlipat ganda atau bisa jadi sangat membebani diri.

7. Kebahagiaan Menurut Khazanah Islam

Kebahagiaan dalam pandangan islam bertumpu pada upaya untuk tidak merasa kecewa dengan apapun yang diterima dari Allah dan selalu mensyukurinya. Hal ini dikenal sebagai sifat qana'ah (Sanusi, 2006). Qana'ah memiliki lima aspek yang terkait langsung dengan kehidupan manusia, yaitu: (1) menerima dengan rela apa yang diberikan Allah, (2) memohon kepada Allah tambahan yang pantas dan tetap berusaha, (3) menerima dengan sabar akan ketentuan Allah, (4) bertawakal kepada-Nya, dan (5) tidak tertarik dengan tipu daya kesenangan dunia.

Sikap qana'ah akan mengarahkan seseorang kepada kebahagiaan dan membawa seseorang untuk mengelola apa yang sudah diterima dan selalu mensyukurinya. Rasulullah saw. menganggap sikap qana'ah sebagai “harta” yang tidak akan hilang. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah, “*Qana'ah adalah harta yang tidak akan hilang dan simpanan yang tidak akan lenyap*”.

Rasulullah bersabda “*Berbahagialah orang yang selalu mengingat aib dirinya sehingga melupakan aib orang lain, menginfakkan kelebihan hartanya, berpegang teguh pada kebenaran ucapannya, dan tetap berada di dalam sunnah dan tidak tergelincir ke dalam bid'ah*”. (Riwayat Ad-Dailami) (Istiqomah, 2010).

Selanjutnya Allah menegaskan beberapa faktor penentu kebahagiaan bagi para hambanya, diantaranya adalah terdapat dalam surat Al baqarah: 189

﴿ يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَهْلِ قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ وَالْحَجِّ وَلَيْسَ

الْبُرُيْءُ أَنْ تَتُورُوا الْبُيُوتَ مِنْ ظُهُورِهَا وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ اتَّقَىٰ وَاتُّورُوا

الْبُيُوتَ مِنْ أَدْبَارِهَا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٨٩﴾

Artinya: “*Mereka bertanya kepadamu tentang bulan sabit. Katakanlah: "Bulan sabit itu adalah tanda-tanda waktu bagi manusia dan (bagi ibadat) haji; dan bukanlah kebajikan memasuki rumah-rumah dari belakangnya, akan tetapi kebajikan itu ialah*

kebajikan orang yang bertakwa. dan masuklah ke rumah-rumah itu dari pintu-pintunya; dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung” (QS: Al baqarah:189). (Departemen Agama RI, 2005).

Ayat ini mengajar kita tentang keterbukaan dan keberanian dalam bertindak. Ayat ini turun pada masa jahiliyah ketika musim haji yang para jamaah hajinya memasuki rumah mereka dengan mengendap-endap dari belakang. Ayat lain yang menjelaskan tentang kebahagiaan adalah dalam surat Ali imron: 200

يٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ

تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٠﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, Bersabarlah kamu dan saling kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung” (QS: Ali imron:200) (Departemen Agama RI, 2005).

Dalam ayat ini Allah memberikan gambaran kebahagiaan bagi para hambanya yang memiliki keimanan dan kesabaran dalam berbagai medan kehidupan dengan memperkuat persatuan dan menyatukan barisan dengan hamba-hamba yang lain, serta memberikan dukungan bagi orang lain.

Ayat lain mengidentifikasi sebuah perbuatan yang harus dihindari agar kita merasakan sebuah kebahagiaan, yaitu QS: Al maidah: 90

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ

مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, Sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan*” (QS: Al maidah:90) (Departemen Agama RI, 2005).

Ayat di atas jelas memaparkan tentang berbagai perbuatan yang harus dihindari untuk merealisasikan sebuah kebahagiaan dalam hidup. Sedangkan untuk menghindari hal tersebut tidak lantas hanya dengan hati akan tetapi dengan ucapan dan perbuatan.

Penulis sengaja mengadopsi kata *aflaha* sebagai kebahagiaan, hal ini dikarenakan dalam kamus-kamus bahasa Arab klasik, kata *falah* bermakna kemakmuran, keberhasilan, atau pencapaian apa yang diinginkan atau dicari, sesuatu yang dengannya berada dalam keadaan bahagia atau baik, terus-menerus dalam keadaan baik; menikmati ketentraman, kenyamanan, atau kehidupan yang penuh berkah, keabadian,

kelestarian, terus menerus, dan berkelanjutan. Kata bentukan selanjutnya dari aflaha adalah yuslihu, yuflihaani, yuflihuuna, tuflihu, tuflihani, yuflihna, dan tuflihuuna. Sementara tuflihuuna disebut sebelas kali dalam Al-Qur'an dan selalu didahului dengan kata la'allakum tuflihuun (agar kamu berbahagia) (Istiqomah, 2010).

Dari berbagai sudut pandang khazanah islam mengenai kebahagiaan bisa diambil kesimpulan bahwa untuk menunjang kebahagiaan dalam hidup, seseorang harus mengamalkan apa-apa yang sudah diperintahkan oleh Allah dan menjauhi apa-apa yang dilarang oleh Allah. Baik berupa perbuatan maupun perkataan.

C. Dinamika Hubungan asertif dengan Kebahagiaan

Asertif merupakan salah satu pola dalam komunikasi dimana seseorang memiliki kontrol penuh terhadap dirinya sendiri. Asertif menurut Fensterheim dan Baer (A'yuni, 2010) memiliki 4 ciri, yaitu:

1. Merasa bebas untuk mengemukakan emosi yang dirasakan melalui kata dan tindakan. Misalnya “inilah diri saya, inilah yang saya rasakan dan saya kehendaki”
2. Dapat berkomunikasi dengan orang lain, baik dengan orang yang tidak dikenal, sahabat, dan keluarga. Dalam proses berkomunikasi relatif terbuka, jujur, dan sebagaimana mestinya.
3. Mempunyai pandangan yang aktif tentang hidup, karena orang asertif cenderung mengejar apa yang diinginkan dan berusaha

agar sesuatu itu terjadi serta sadar akan dirinya bahwa ia tidak dapat selalu menang, maka ia menerima keterbatasannya. Akan tetapi ia selalu berusaha untuk mencapai sesuatu dengan usaha yang sebaik-baiknya dan sebaliknya orang yang tidak asertif selalu menunggu terjadinya sesuatu.

4. Bertindak dengan cara yang dihormatinya sendiri. Maksudnya karena sadar bahwa ia tidak dapat selalu menang. Ia menerima keterbatasan namun ia berusaha untuk menutupi dengan mencoba mengembangkan dan selalu belajar dari lingkungan.

Sikap asertif menurut Galassi (Fensterheim, 1995) adalah 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).

Sedangkan menurut Rakos (A'yuni, 2010) seorang remaja yang asertif akan mempunyai kemampuan untuk:

- a. Berkata tidak
- b. Meminta pertolongan
- c. Mengekspresikan perasaan-perasaan yang positif maupun yang negatif secara wajar

d. Berkomunikasi tentang hal-hal yang bersifat umum

Menurut Hersen dan Bellack (Fauziyah, 2009) tingkah laku manusia dalam lingkup sosial berada dalam satu kontinum. Di salah satu ujung orang berperilaku non asertif, orang ini mengalami kesulitan untuk mengungkapkan perasaan kepada orang lain, berkenalan dengan orang baru, meminta orang lain untuk memberi informasi atau saran, menolak permintaan seseorang, lebih lanjut orang ini mengalami kesulitan untuk memulai dan mengahiri percakapan, serta mengungkapkan kekecewaan dan penolakan dalam proporsi yang tepat. Di ujung kontinum yang lain orang yang berperilaku agresif memusatkan perhatiannya hanya pada dirinya, tidak peduli terhadap hak dan kebebasan orang lain, serta sangat egois dalam bertingkah laku. Diantara kedua ujung ekstrim ini adalah orang yang bersikap asertif. Orang ini secara langsung dan jelas mengungkapkan perasaannya baik yang bersifat positif maupun negatif tanpa mengganggu dan melanggar hak serta kebebasan orang lain.

Demikian juga dengan pendapat Cristoff & Kelly (Fauziyah, 2009), menyatakan bahwa sikap asertif melibatkan ekspresi yang tepat, dalam komunikasi relatif terbuka serta mengandung perilaku penuh ketegasan. Dengan kata lain, remaja yang asertif adalah remaja yang bisa berpendapat dan berekspresi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya tanpa rasa takut serta dapat berkomunikasi dengan orang lain secara wajar. Sebaliknya, remaja yang kurang asertif adalah remaja yang memiliki ciri-ciri terlalu mudah mengalah, mudah tersinggung, cemas, kurang yakin dengan diri

sendiri, sukar menjalin komunikasi dengan orang lain dan merasa menanggung beban untuk mengemukakan masalahnya serta hak-hak yang dia inginkan (Kusworo, 2011).

Ciri-ciri remaja yang asertif lainnya adalah mereka akan mudah dalam melakukan hubungan sosial sehingga sikap asertif dapat dikembangkan di masyarakat, termasuk dalam lingkup pesantren. Dalam perkembangannya, pesantren merupakan salah satu media pendidikan yang tidak hanya mempelajari ilmu agama akan tetapi juga pendidikan-pendidikan formal lainnya. Dengan ini pondok pesantren diharapkan tidak hanya berkemampuan dalam pembinaan pribadi muslim yang islami, tetapi juga mampu mengadakan perubahan dan perbaikan sosial kemasyarakatan.

Terkait dengan sikap asertif, santri yang berdomisili di Pondok pesantren, mereka juga memiliki hak penuh untuk mengungkapkan pernyataan sesuai dengan kondisi keinginannya tanpa perasaan cemas dan tertekan. Kenyataannya masih banyak santri yang takut untuk bersikap asertif dengan alasan tidak percaya diri, takut ditertawakan, dan takut menyinggung orang lain, yang akan menyebabkan kecemasan terhadap psikologis santri. Pernyataan ini sesuai dengan ungkapan salah satu santri

“Malu to mbak, apa lagi kalau di depan orang banyak, mending diam saja, assukutu salamatun.. hehehe” (hasil wawancara dari salah satu santri yang bernama Ilqi pada 18 November 2011).

Berbicara tentang kecemasan dan pikiran-pikiran irasional, di sisi lain setiap manusia memiliki tujuan untuk hidup bahagia, akan tetapi cara untuk menempuh suatu kebahagiaan tersebut masing-masing individu berbeda. Ciri-ciri orang yang bahagia yaitu, (1) Memiliki banyak emosi positif, (2) memiliki sedikit emosi negatif, (3) cenderung untuk banyak terlibat dalam aktifitas-aktifitas yang menyenangkan, dan (4) merasa puas dengan kehidupan mereka (Rahardjo, 2007).

Mencapai suatu kebahagiaan dalam hubungan sosial, diperlukan interaksi yang sehat dan komunikasi yang efektif (Khavari K. , 2006). Hal ini bisa dicapai salah satunya dengan bersikap asertif, selain menghargai orang lain, asertif juga merupakan sikap yang mana di dalamnya seseorang dapat mempertahankan hak-haknya sehingga akan sesuai dengan apa yang dikehendaki. Sehubungan dengan hal ini, mayoritas para santri Pondok Pesantren Miftahul Mubtadiin menafikan adanya perilaku asertif, mereka cenderung berpegang pada prinsip jawa "*tepo sliro dan andap asor*".

Menurut bebarap literatur, kebahagiaan remaja bisa didapatkan dari religiusitas, dengan adanya keyakinan dalam agama seseorang mampu merasakan suatu kebahagiaan, hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ahmed M. Abdel Khalek yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas, kebahagiaan, dan kesejahteraan (Khalek, 2007). Hampir 80%-100% penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara ketiga variabel tersebut, 13% tidak terdapat hubungan, 7% terdapat temuan yang lebih kompleks antara ketiga variabel,

dan hanya satu penelitian yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan negatif (Khalek, 2007).

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).

Selain itu, untuk mengetahui kebahagiaan pada seseorang terdapat beberapa elemen yang harus dimilikinya sebagai proses kejiwaan yang bersifat positif, seperti harga diri yang tinggi dan rasa optimis. Hal ini didukung oleh salah satu penelitian dari Ahmed M. Abdel Khalek yang menyatakan bahwa untuk mengukur kebahagiaan pada seseorang terdapat korelasi positif antara kebahagiaan dengan tingginya rasa optimisme, harapan, harga diri, kepribadian yang ekstrovert, penilaian diri, kesehatan

fisik, dan kesehatan mental, hal ini bisa diterapkan di berbagai budaya yang berbeda (Khalek A. A., 2006).

Di sisi lain faktor penentu kebahagiaan bisa dilihat dari segi budaya remaja (Rahardjo, 2007), oleh karenanya suatu kebahagiaan akan berbeda jika dihadapkan pada realitas perbedaan budaya, seperti orang-orang miskin yang tidak memiliki kehidupan layak maka akan merasa bahagia jika mendapatkan rumah beserta isinya, begitu juga para santri dengan budaya unik yang ada di Pesantren mengenai pola komunikasi yang berpegang teguh pada prinsip jawa “*andap asor dan tepo sliro*” juga akan memberikan rasa kebahagiaan tersendiri bagi mereka.

Untuk mendapatkan suatu kebahagiaan, remaja tidak hanya berpangku tangan pada lingkungan sekitar, akan tetapi harus diusahakan dengan berbagai cara tertentu sesuai karakter dan kepribadian remaja tersebut. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Branden (Hapsari, 2007), dengan adanya harga diri yang tinggi, remaja akan bisa merasakan kebahagiaan dalam lingkungan sosialnya, sedangkan salah satu karakteristik dari orang yang memiliki harga diri yang tinggi adalah berperilaku asertif. Oleh karena itu asertif menjadi salah satu faktor penunjang kebahagiaan dalam lingkungan sosial.

Bisa diketahui secara jelas bahwa untuk mencapai kebahagiaan bisa diusahakan melalui hubungan sosial yang harmonis, sedangkan dalam proses ini diperlukan ketrampilan sosial, salah satunya adalah perilaku asertif, dan

dengan perilaku ini remaja merasa memiliki dirinya sendiri tanpa tergantung dengan orang lain dan tetap bisa menjalin relasi dengan banyak teman.

Adanya beberapa literatur serta melihat realitas santri tentang kebutuhan mutlak untuk memperoleh kebahagiaan dalam hidup, maka penulis tertarik dengan kedua permasalahan ini, sehingga dalam penelitian ini diharapkan mampu mengetahui apakah ada hubungan antara sikap asertif dengan kebahagiaan.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian (Sugiono, 2008). Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan atas teori yang relevan, belum didasari atas fakta-fakta empiris yang diperoleh dari pengumpulan data. Adapun hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

Ada hubungan antara sikap asertif dengan kebahagiaan santri remaja putri Pondok Pesantren Miftahul Mubtadiin Nganjuk.