

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia bukan hanya ingin sekedar memperbaiki kelemahan mereka. Mereka menginginkan kehidupan yang bermakna, bukan kegelisahan sampai ajal menjemput. Beberapa tahun terakhir sebuah gerakan baru telah dirancang oleh para pakar psikologi mengenai psikologi positif (Seligman, 2005). Para ilmuwan sosialpun belakangan ini telah mempelajari “kebahagiaan” dengan semangat yang menggebu. Awalnya mereka menyebut dengan “kesejahteraan subjektif” (subjective well-being). Hasil penelitianpun memperlihatkan adanya suatu kondisi semacam kebahagiaan personal. (Khavari, 2006:17)

Myers menyimpulkan bahwa perbuatan baik, jauh lebih mungkin terjadi pada orang-orang yang berbahagia. Orang yang memiliki mood positif, akan memunculkan pemikir yang positif, selanjutnya akan melahirkan perialaku-perilaku yang positif juga. (Anam, 2007:35)

Kabahagiaan merupakan proses kejiwaan yang terjadi pada setiap manusia, dengan kebahagiaan maka akan menimbulkan kesehatan fisik dan mental. Kebahagiaan merupakan evaluasi yang dilakukan orang terhadap hidupnya, mencakup segi kognitif dan efeksi. Evaluasi kognitif sebagai komponen kebahagiaan seseorang diarahkan pada penilaian kepuasan

individu dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, keluarga, dan pernikahan, sedangkan evaluasi efektif merupakan evaluasi mengenai beberapa sering seseorang mengalami emosi positif dan negative (Mardiyah,2010:5)

Orang yang bahagia diantaranya adalah orang memiliki pikiran positif tentang dirinya, dia akan berbuat positif bukan hanya pada dirinya melainkan juga pada orang-orang di sekitar dia. Kebahagiaan merupakan seongkah perasaan yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tentram dan damai. Setiap manusia selalu ingin hidup bahagia.sesuai dengan pembukaan undang-undang yang berbunyi “ dan perjuangan pergerakan kemerdekaan Indonesia telah sampailah kepada saat yang berbahagia dengan selamat sentosa mengantarkan rakyat Indonesia ke depan pintu gerbang kemerdekaan Negara Indonesia, yang merdeka, bersatu, berdaulat, adil dan makmur”. Hal ini merupakan bukti bahwa kebahagiaan merupakan salah satu unsur penting dalam kehidupan dan juga menjadi tujuan bagi tiap orang. (Saligman,2005:45).

Thomas dan Diener (2005) mengatakan bahwa kebahagiaan seseorang dipengaruhi oleh suasana hati individu saat tertentu, keyakinan tentang kebahagiaan serta seberapa mudahnya seseorang bisa menerima sesuatu dengan cara positif atau negative. Disisi lain sebagian pakar juga mengaitkan kebahagiaan dengan seberapa mampu individu mempersepsi pengalam hidupnya secara positif.

Menurut Saligman (2005) kebahagiaan dapat dicapai ketika individu mengalami emosi positif terhadap masa lalu, masa kini, dan terhadap masa depannya, memperoleh banyak gratifikasi dengan menggerakkan kekuatan pribadinya untuk mendapatkan sesuatu yang lebih besar dan lebih penting demi memperoleh makna hidupnya. Kebahagiaan juga merupakan konsep yang subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur ke bahagiaan yang berbeda-beda. Setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda sehingga bisa mendatangkan kebahagiaan untuknya.

Penelitian dilakukan pada 2.282 orang amerika keturunan meksiko dari wilayah barat daya amerika serikat yang berusia 65 tahun atau lebih dengan menggunakan serangkaian pengujian demografis dan emosional, dan setelah dilakukan control terhadap usia, penghasilan, pendidikan, berat badan, kebiasaan merokok, dan minum-minuman keras serta penyakit para peneliti menemukan bahwa orang yang bahagia lebih rendah kemungkinannya untuk meninggal, begitu pula untuk mengalami kelumpuhan. Emosi positif juga melindungi mereka dari kondisi-kondisi buruk yang mengiringi penuaan (Saligman,2005:51).

Sebuah penelitian dari Putrid O. & K Kwartarini W.Y (2011) bahwa factor yang mempengaruhi kebahagiaan adalah remaja, prestasi, mencintai dan dicintai, spiritualitas, teman sebaya, waktu luang dan uang. Penelitian lain dari Comtom menyebutkan bahwa 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 mencintai dan dicintai, keluarga serta uang.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Badriyah Fitriani (2012) bahwa adanya hubungan antara sikap asertif dengan kebahagiaan pada santri remaja, yang mana berdasarkan analisis penelitian diperoleh hasil pada variabel sikap asertif, yaitu kategori sikap asertif tinggi memiliki prosentase 98,8%, sedangkan sikap asertif sedang 1,2%. Pada variabel kebahagiaan, yakni kebahagiaan tinggi memiliki prosentase 52,4%, kategori kebahagiaan sedang 43,9%, dan kategori kebahagiaan rendah 3,7%. Pada hasil analisis uji hipotesis diperoleh hubungan yang signifikan yakni sebesar 0,325 ($r \times y = 0,325$; $\text{sig} = 0,003 < 0,005$). Dengan demikian semakin tinggi sikap asertif semakin tinggi pula kebahagiaannya.

Kebahagiaan akan memberikan dampak positif yang besar dalam berbagai aspek kehidupan, yang mana akan mengarah pada hidup yang baik dan menunjukkan produktifitas yang lebih besar. Kebahagiaan juga akan mengarahkan manusia pada kesehatan, performansi kerja, hubungan sosial, dan perilaku lebih baik. (Khavari,2006)

Kebahagiaan akan mengarahkan manusia pada hubungan sosial dan hal ini berkaitan dengan bagaimana individu menjalin hubungan dengan orang lain. Dalam hubungan sosial membutuhkan adanya komunikasi, yaitu keterbukaan dan kejujuran (Fitriani,2012:8). Akan tetapi kenyataannya keterbukaan dan kejujuran sulit dilakukan dalam sebuah hubungan, dikarenakan mereka tidak mau menyakiti ataupun menyinggung perasaan

satu sama lain dan lebih memilih diam atau bercerita kepada orang lain dari pada mengungkapkannya. Hal ini bisa dilihat bahwa pada umumnya seseorang memang susah berkata jujur dan terbuka, sedangkan untuk mencapai kebahagiaan seseorang membutuhkan keterbukaan dan kejujuran antara satu dengan yang lain sehingga tidak ada yang disembunyikan. Untuk terbuka seseorang membutuhkan keterampilan dalam komunikasi, sehingga tidak ada rasa takut menyakiti ataupun menyinggung perasaan orang lain. Mereka bebas mengekspresikan pendapatnya, mengutarakan apa yang disukai, apa yang tidak disukai apa yang diinginkan, dan dirasakan terhadap orang lain. Untuk itu diperlukan adanya perilaku Asertif dalam sebuah hubungan sosial.

Chalhoun dan Acocella berpendapat bahwa asertif berarti mempertahankan hak-hak pribadi dan mengekspresikan perasaan-perasaan, pikiran serta keyakinan dengan cara yang jujur, terbuka, langsung dan tepat. Menjadi asertif berarti seseorang juga berperilaku jujur, sadar sepenuhnya dalam mewujudkan kebutuhan dan dorongan-dorongan pribadi tanpa merugikan hak-hak orang lain. (Fauziah: 2009:29)

Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Monks dkk., 2002: 260-262, dalam Fibrianti, 2009: 16). Dua kriteria yang diajukan untuk menunjukkan akhir masa remaja dan permulaan dari masa dewasa awal. Dalam kehidupan sosial remaja ditandai dengan gejala meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan mereka. Sebagian

besar waktunya dihabiskan untuk berhubungan atau bergaul dengan teman-teman sebaya mereka. Dalam sebuah penelitian Santrock mengemukakan bahwa anak berhubungan dengan teman sebaya 10% dari waktunya setiap hari pada usia 2 tahun, 20% pada usia 4 tahun, dan lebih dari 40% pada usia antara 7 tahun sampai usia remaja (Desmita, 2005: 219).

Mahasiswa angkatan 2013 masuk dalam kategori remaja akhir dan merupakan Mahasiswa Baru di Universitas UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, mereka dituntut untuk mulai beradaptasi dengan lingkungan baru dan teman-teman baru. Yang mana dalam hal ini teman sebaya mempunyai pengaruh lebih dari 40% dalam kehidupannya. Jika mahasiswa mempunyai sikap asertif dia tidak akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan barunya, mudah dalam menempatkan diri dan mudah juga dalam mencari teman. Namun sebaliknya apabila sikap asertif tidak dimiliki oleh seseorang dia akan mengalami kesusahan dalam beradaptasi dengan lingkungan barunya, dan mengalami hambatan dalam perkembangannya. Seseorang yang memiliki sikap asertif tinggi ia selalu berfikir positif, melakukan aktifitas secara strategis, terarah, dan terkendali tanpa merugikan orang lain dan menyakiti orang lain.

Dari hasil wawancara dilapangan pada tanggal 22 Oktober 2013 dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar orang takut atau sulit mengungkapkan keinginan atau pendapatnya karena takut salah, takut menyinggung atau menyakiti hati orang lain dan bahkan tidak jarang dari mereka memilih diam, karena bagi mereka diam adalah jalan terbaik. karena

jika diungkapkan mereka takut akan menyebabkan permusuhan atau pertengkaran diantara mereka. Sebagian dari mereka ada juga yang bercerita kepada temannya tanpa berani menegur langsung teman yang telah berbuat salah. Hal seperti ini pada akhirnya akan membuat mereka merasa tidak puas, tidak nyaman atau bahkan tidak bahagia dengan keadaan tersebut. Sedangkan kebahagiaan bisa mereka rasakan jika mereka saling jujur dan terbuka. Jika mahasiswa mampu bersikap asertif, mereka dapat mengungkapkan apa yang dirasakan, pendapatnya dan dapat pula memberikan masukan kepada temannya, dengan begitu kebahagiaan akan dia dapatkan yang mana dengan kebahagiaan seseorang akan merasakan kepuasan hidup yang dijalani, mampu bersikap ramah dalam lingkungan sosial, memiliki pola pikir yang positif.

Dari fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul tentang Hubungan Asertif dengan Kebahagiaan Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2013.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat Asertif Mahasiswa Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2013?
2. Bagaimana tingkat kebahagiaan Mahasiswa Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2013?
3. Apakah ada hubungan asertif dengan kebahagiaan Mahasiswa Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2013?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui tingkat asertif Mahasiswa Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2013
2. Untuk mengetahui tingkat kebahagiaan Mahasiswa Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2013
4. Untuk mengetahui hubungan asertif dengan kebahagiaan Mahasiswa Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2013

D. Manfaat

Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat memberi masukan bagi pengembangan teori-teori dalam hal hubungan antara Asertif dengan kebahagiaan
- b. Sebagaimana sarana untuk memberikan informasi sebagai bahan studi untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan pengembangan yang lebih baik.

Manfaat praktis

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber informasi untuk penelitian mengenai asertif dengan kebahagiaan
- b. Dapat mengetahui bagaimana hubungan asertif dengan kebahagiaan.