BAB II

KAJIAN TEORI

A. ASERTIF

1. Pengertian Asertif

Asertif didefinisikan sebagai kata sifat yang mengandung atau menunjukkan ketegasan. Webster mengklasifikasikan asertif sebagai positif atau keyakinan berterusan (positive or confident in a persistent way) (Hamzah & Ismail 2008 : 11).

Menurut MacNeilage dan Adams, asertif adalah satu bentuk tingkah laku interpersonal yang terdiri dari komunikasi secara langsung, terbuka dan jujur yang menunjukkan pertimbangan dan penghormatan terhadap individu lain (Hamzah & Ismail, 2008:11).

Menurut Burley asertif adalah satu bentuk tingkah laku yang menunjukkan penghormatan terhadap diri dan orang lain. Tingkah laku asertif bersikap terbuka, jujur terhadap diri dan orang lain (Hamzah & Ismail, 2008:11).

Neilage dan Adam menyatakan bahwa asertivitas merupakan proses untuk menghilangkan hambatan personal sehingga dapat mengembangkan kreativitas. Asertivitas juga merupakan salah satu cara yang paling efektif untuk mencapai kebebasan diri dan rasa kepercayaan diri. Di dalam asertivitas terkandung sifat–sifat rasa kepercayaan diri, kebebasan berekspresi secara jujur, tegas, dan terbuka tanpa mengecilkan atau mengesampingkan

arti orang lain serta berani bertanggung jawab (Syukri & Zulkarnain 2005: 57).

Berperilaku asertif pada hampir semua situasi, orang akan merasa respek, senang bekerjasama dengan individu yang bersangkutan. Perilaku asertif akan muncul pada saat orang melakukan hubungan interpersonal dengan orang lain. Pada saat hubungan tersebut pihak yang satu merasa nyaman dan pihak yang lain juga merasa nyaman. Nyaman dengan dirinya ditunjukkan dengan tidak terlalu berlebihan dengan emosinya, memiliki toleransi, mempunyai *self–respect* dan mempunyai kemampuan untuk menghadapi masalah. Sedangkan yang dimaksud dengan merasa nyaman dengan orang lain adalah mampu memberikan kasih dan mampu menerima perhatian orang lain, mempunyai hubungan personal yang memuaskan, serta suka dan percaya pada orang lain. Begitu juga dalam lingkungan. (Syukri & Zulkarnain 2005: 54).

Definisi lain dikemukakan oleh Galassi dan Galassi, yang menyatakan bahwa sikap asertif adalah pengungkapan secara lagsung kebutuhan, keinginan dan pendapat seseorang tanpa menghukum, mengancam atau menjauhkan orang lain. Asertif juga meliputi mempertahankan hak mutlak orang lain (Fauziah,2009:32).

Berdasarkan berbagai definisi diatas bisa diambil kesimpulan bahwa asertif merupakan sikap yang mana seseorang mampu berkomunikasi dengan orang lain tentang apa yang dirasakan, fikirkan tanpa melanggar hak-hak orang lain, yang mana dalam berkomukasi dengan orang lain selalu disertai

dengan kejujuran tanpa ada yang dibuat-buat atau dimanipulasi dan tanpa ada maksud merugikan orang lain.

2. Perkembangan Perilaku Asertif

Perilaku asertif, sebagaimana bentuk perilaku lainnya, merupakan perilaku sebagai hasil belajar. Perilaku asertif berkembang sejak kecil dan bergantung pada lingkungan sosial dimana individu belajar tingkah laku. Di dalam kehidupan, seseorang akan dihadapkan dengan berbagai situasi kehidupan dan tidak semua orang dapat menerapkan perilaku asertif secara konsisten dalam menghadapi situasi tersebut. Hal itu dapat terlihat jelas ketika individu berinteraksi dengan orang lain. Masih ada individu yang mengalami hambatan dalam interaksi dan komunikasinya. Oleh sebab itu dalam bubungan interpersonalnya setiap individu setidaknya memiliki ketrampilan sosial (Fauziah,2009:33).

Asertivitas juga merupakan salah satu cara yang paling efektif untuk mencapai kebebasan diri dan rasa kepercayaan diri. Di dalam asertivitas terkandung sifat–sifat rasa kepercayaan diri, kebebasan berekspresi secara jujur, tegas, dan terbuka tanpa mengecilkan atau mengesampingkan arti orang lain serta berani bertanggung jawab (Syukri dan Zulkarnain, 2005: 57).

Menurut Alberti dan Emmons perilaku asertif lebih adaptif daripada perilaku pasif atau perilaku agresif. Asertif menimbulkan harga diri yang tinggi dan hubungan interpersonal yang memuaskan karena memungkinkan orang untuk mengemukakan apa yang diinginkan secara langsung dan jelas

sehingga menimbulkan rasa senang dalam diri pribadi dan orang lain. Semua orang perlu berperilaku asertif agar dapat mengurangi stres ataupun konflik yang dialami sehingga tidak melarikan diri ke hal-hal negative (Marini & Andriani, 2005 : 47).

Alberti and Emmons juga secara detail menyebutkan bahwa perilaku asertif merupakan perilaku yang memungkinkan seseorang untuk bertindak sesuai dengan keinginan, mempertahankan diri tanpa merasa cemas, mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman, ataupun untuk menggunakan hak-hak pribadi tanpa melanggar hak-hak orang lain (Marini & Andriani, 2005 : 47).

Dari beberapa penjelasan diatas dapat di tarik kesimpulkan bahwa asertif merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sebagai hasil dari pengalaman dan proses belajar, setiap orang bisa mengembangkan sikap asertif dikarenakan asertif bukan suatu kemampuan bawaan akan tetapi dapat dipelajari. Orang asertif yaitu orang yang dapat mengekspresikan pikiran, perasaan, keinginan, dan kebutuhan secara jujur, terus terang, dengan pandangan dasar setiap orang memiliki hak dan kebutuhan yang sama pentingnya dengan orang lain.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Asertif

pengalaman individu dalam sepanjang hidupnya membuat seseorang mengadopsi sikap asertif. Sikap asertif seseorang berkembang secara bertahap sebagai hasil interaksi antara anak, orang tua dan orang-orang lain disekirnya.seseorang belajar berperilaku asertif atau tidak asertif dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu (Fauziah,2009:34):

a. Hukuman

Terkadang seseorang gagal untuk bersikap asertif dalam situasi-situasi tertentu karena dimasa 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 apakahnon asertif, asertif, atau agresif.

b. Ganjaran

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

c. Modeling

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

d. Kesempatan untuk mengembangkan sikap yang sesuai

Kegagalan seseorang dalam mengembangkan sikap asertif bisa disebabkan karena mereka tidak memiliki kesempatan dimasa lalu untuk belajar cara bersikap yang tepat. Ketika dihadapkan pada situasi-situasi baru, mereka tidak dituntuk 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 budaya lain. Situasi dalam interaksi social, keyakinan pribadi seseorang juga mempengaruhi cara orang tersebut untuk bersikap dalam hubungan social. 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 asertif, asertif dan agresif juga dipengaruhi oleh keyakinan orang tersebut terhadap haknya dan hak orang lain dalam situasi sosial. Seorang individu mungkin tidak mengetahui hak-haknya dalam situasi tertentu sehingga ketidak tahuan inilah yang mungkin mengarahkannya untuk bersikap non asertif.

4. Ciri-ciri Asertif

Perilaku asertif tidak dibawa sejak lahir, akan tetapi merupakan bentuk perilaku yang dipelajari dan sifatnya situasional. Galassi dan Galassi mengungkapkan:

"*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 mengemukakan bahwa perilaku asertif 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 perilaku asertif adalah langsung tidaknya suatu respon positif ditunjukkan setelah situasi sosial terjadi (Fauziah,2009:37).

Ada 6 ciri-ciri orang asertif menurut zukir yaitu:

a. Mempunyai kemampuan untuk jujur dan langsung, yaitu: mengatakan sesuatu perasaan, kebutuhan, ide, dan mengembangkan apa yang ada dalam dirinya tanpa mengesampingkan orang lain.
b. Bersifat terbuka, apa adanya dan mampu bertindak demi kepentingannya.
c. Mampu mengambil inisiatif demi kebutuhannya.
d. Bersedia meminta informasi dan bantuan dari orang lain bilamana membutuhkan dan membantu ketika orang lain memerlukan pertolongan.

e. Dalam menghadapi konflik dapat menyesuaikan dan mencaripenyelesaian yang memuaskan kedua belah pihak.

f. Mempunyai kepuasan diri, harga diri, dan kepercayaan diri.

Sedangkan menurut Fensterheim dan Bear ciri-ciri orang asertif ada 4 yaitu:

1. Merasa bebas untuk mengemukakan emosi yang dirasakan melalui kata dan tindakan, misalnya: inilah diri saya, inilah yang saya rasakan dan yang saya kehendaki.
2. Dapat berkomunikasi dengan orang lain, baik dengan orang yang tidak dikenal, sahabat, keluarga dan dalam proses berkomunikasi relative 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.

Dari paparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa orang yang asertif adalah orang yang mampu bersikap jujur yaitu mengungkapkan apa yang dirasakan, terbuka, mampu mengatasi masalah tanpa harus merugikan satu pihak, penuh percaya diri, dapat berkomunikasi dengan orang lain sekalipun orang tersebut baru kenal dan bisa menerima keterbatasan yang ia miliki.

5. Aspek-Aspek Asertif

Galassi dan Galassi menggolongkan aspek-aspek perilaku asertif menjadi 3 yaitu: Pengungkapan perasaan-perasaan positif, afirmasi diri dan pengungkapan perasaan-perasaan negative (Fauziah,2009:39).

a. Mengungkapkan Perasaan Positif

Perilaku-perilaku yang termasuk pengungkapan perasaan-perasaan positif antara lain: memberi dan menerima pujian, meminta bantuan atau pertolongan, mengungkapkan perasaan suka, cinta, dan sayang, serta memulai dan terlibat dalam perbincangan.

1) Memberi dan Menerima Pujian

Individu mempunyai hak untuk memberikan balikan positif kepada orang lain. Aspek-aspek yang spesifik seperti perilaku, pakaian, dan lain-lain. Pujian adalah penilaian subjektif dari seseorang. Banyak sekali alasan mengapa penting sekali member pujian kepada orang lain, diantaranya: orang lain menikmati atau mendengar dengan sungguh-sungguh, ungkapan positif tentang

perasaan mereka, memberikan pujian berakibat mendalam dan kuat terhadap hubungan antara dua orang, ketika seseorang dipuji, kecil kemungkinan mereka merasa tidak dihargai. Namun tidak semua orang senang mendapat pujian. Pujian dianggap hanyalah rayuan dan tidak jujur. Individu tersebut menyulitkan orang lain yang hendak memberikan pujian, karena selalu menanyakan kejujuran dari seseorang tersebut

2) Meminta Bantuan atau Pertolongan

Termasuk di dalam meminta bantuan atau pertolongan adalah menanyakan atau meminta kebaikan hati dan meminta seseorang untuk mengubah perilakunya. Manusia tidak bisa hidup sendiri, mereka selalu membutuhkan bantuan atau pertolongan orang lain dalam kehidupannya.

3) Mengungkapkan Perasaan Suka, Cinta, dan Sayang

Sebagian besar orang mendengar atau mendapatkan ungkapan tulus merupakan hal yang menyenangkan dan hubungan yang penuh arti serta akan selalu memperkuat dan memperdalam hubungan antar manusia.

4) Memulai dan Terlibat dalam Perbincangan

Kebanyakan orang senang bertemu dengan orang lain dan biasanya merespon dengan baik kepada orang yang mencoba

berinteraksi. Pada saat-saat tertentu, beberapa orang tidak akan sangat menerima interaksi seperti itu. Sikap tersebut juga bisa disebabkan enggan dan penuh curiga. Keengganan untuk memulai berinteraksi diindikasi dengan kurangnya senyuman, terlihat bermusuhan, tidak ada reaksi perilaku, dan reaksinya kasar. Sebaliknya, keinginan untuk berinteraksi dalam hubungan sosial diindikasi oleh frekuensi senyuman, dan gerakan tubuh yang mengindikasikan reaksi perilaku, respon kata-kata yang menginformasikan tentang diri atau bertanya langsung

b. Afirmasi Diri

Afirmasi diri terdiri dari tiga perilaku, yaitu:

1) Mempertahankan Hak

Mempertahankan hak adalah relevan pada macam-macam situasi dimana hak pribadi diabaikan atau dilanggar. Misalnya, situasi orang tua dan keluarga, seperti anak tidak diizinkan menjalani kehidupan sendiri, tidak mempunyai hak pribadi sendiri, dan situasi hubungan teman dimana hakmu dalam membuat keputusan tidak dihormati.

2) Menolak Permintaan

Individu berhak menolak permintaan yang tidak rasional dan untuk permintaan rasional tapi tidak begitu diperhatikan. Dengan berkata “tidak” dapat membantu kita untuk menghindari

keterlibatan pada situasi yang akan membuat penyesalan karena terlibat, mencegah perkembangan dari keadaan individu yang merasa seolah- olah telah mendapatkan keuntungan dari penyalahgunaan atau manipulasi ke dalam sesuatu yang diperhatikan untuk dilakukan.

3) Mengungkapkan Pendapat

Setiap individu mempunyai hak untuk mengungkapkan pendapat secara asertif. Mengungkapkan pendapat pribadi termasuk di dalamnya, dapat mengungkapkan pendapat yang bertentangan dengan pendapat orang lain. Beberapa contoh situasi yang membuat individu mengungkapkan pendapatnya termasuk teman, seperti: mendiskusikan isu-isu politik dan mengungkapkan ketidaksepahaman pandangan dengan orang lain.

c. Mengungkapkan Perasaan Negatif

Perilaku-perilaku yang termasuk dalam kategori ini adalah:

1) Mengungkapkan Ketidaksenangan atau Kekecewaan

Ada banyak situasi di mana individu berhak jengkel atau tidak menyukai dari perilaku orang lain; teman meminjam barang tanpa izin; teman yang selalu datang terlambat ketika berjanji; dan lain-lain Pada situasi-situasi tersebut individu pasti merasakan jengkel dan jika benar, maka individu berhak mengungkapkan perasaannya

dengan cara asertif. Individu juga mempunyai tanggung jawab untuk tidak memperlakukan atau merendahkan orang lain pada proses ini.

2) Mengekspresikan Kemarahan

Individu mempunyai tanggung jawab untuk tidak mempermalukan dengan kejam orang lain pada proses ini. Banyak orang telah mengetahui bahwa mereka seharusnya tidak mengekspresikan kemarahannya. Yang tidak kalah penting adalah bagaimana mengatakannya. Tetapi kebanyakan orang menggunakan "bahasa tubuh" untuk mengacu pada semua aspek komunikasi antara pribadi di luar pilihan kata yang asertif.

6. Komponen Asertif

Menurut Eisler, Miller & Hersen, Johnson & Pinkton ada beberapa komponen dari asertivitas, antara lain adalah (Marini & Andriani, 2005: 47):

a. *Compliance*

Berkaitan dengan usaha seseorang untuk menolak atau tidak sependapat dengan orang lain. Yang perlu ditekankan di sini adalah keberanian seseorang untuk mengatakan "tidak" pada orang lain jika memang itu tidak sesuai dengan keinginannya.

b. *Duration of Reply*

Merupakan lamanya waktu bagi seseorang untuk mengatakan apa yang dikehendakinya, dengan menerangkannya pada orang lain. Eisler

dkk menemukan bahwa orang yang tingkat asertifnya tinggi memberikan respons yang lebih lama (dalam arti lamanya waktu yang digunakan untuk berbicara) daripada orang yang tingkat asertifnya rendah.

c. *Loudness*

Berbicara dengan lebih keras biasanya lebih asertif, selama seseorang itu tidak berteriak. Berbicara dengan suara yang jelas merupakan cara yang terbaik dalam berkomunikasi secara efektif dengan orang lain.

d. *Request for New Behavior*

Meminta munculnya perilaku yang baru pada orang lain, mengungkapkan tentang fakta ataupun perasaan dalam memberikan saran pada orang lain, dengan tujuan agar situasi berubah sesuai dengan yang kita inginkan.

e. *Affect*

Afek berarti emosi; ketika seseorang berbicara dalam keadaan emosi maka intonasi suaranya akan meninggi. Pesan yang disampaikan akan lebih asertif jika seseorang berbicara dengan fluktuasi yang sedang dan tidak berupa respons yang monoton ataupun respons yang emosional.

f. *Latency of Response*

Adalah jarak waktu antara akhir ucapan seseorang sampai giliran kita untuk mulai berbicara. Kenyataannya bahwa adanya sedikit jeda

sesaat sebelum menjawab secara umum lebih asertif daripada yang tidak terdapat jeda.

g. *Non Verbal Behavior*

Serber menyatakan bahwa komponen-komponen non verbal dari asertivitas antara lain:

1) *Kontak Mata*

Secara umum, jika kita memandang orang yang kita ajak bicara maka akan membantu dalam penyampaian pesan dan juga akan meningkatkan efektifitas pesan. Akan tetapi jangan pula sampai terlalu membelalak ataupun juga menundukkan kepala.

2) *Ekspresi Muka*

Perilaku asertif yang efektif membutuhkan ekspresi wajah yang sesuai dengan pesan yang disampaikan. Misalnya, pesan kemarahan akan disampaikan secara langsung tanpa senyuman, ataupun pada saat gembira tunjukkan dengan wajah senang.

3) *Jarak Fisik*

Sebaiknya berdiri atau duduk dengan jarak yang sewajarnya. Jika kita terlalu dekat dapat mengganggu orang lain dan terlihat seperti menantang, sementara terlalu jauh akan membuat orang lain susah untuk menangkap apa maksud dari perkataan kita.

4) *Sikap Badan*

Sikap badan yang tegak ketika berhadapan dengan orang lain akan membuat pesan lebih asertif. Sementara sikap badan yang tidak tegak dan terlihat malas-malasan akan membuat orang lain menilai kita mudah mundur atau melarikan diri dari masalah.

5) *Isyarat Tubuh*

Pemberian isyarat tubuh dengan gerakan tubuh yang sesuai dapat menambah keterbukaan, rasa percaya diri dan memberikan penekanan pada apa yang kita katakan, misalnya dengan mengarahkan tangan ke luar. Sementara yang lain dapat mengurangi, seperti menggaruk leher, dan menggosok-gosok mata.

6) Asertif Dari Segi Agama Islam

Kita marupakan makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna, dan Allah SWT menganjurkan kepada hamba-hambanya untuk berperilaku tegas dalam menjalani kehidupan. Seperti arti dari asertif sendiri yaitu perilaku seseorang yang mampu mengungkapkan emosi secara tepat, dalam berkomunikasi relatif terbuka, dan mempunyai ketegasan. Perilaku asertif tidak berbentuk untuk mengganggu kebebasan orang lain, tidak menggunakan kekerasan karena asertif hanyalah kejujuran mengungkapkan pendapat dan apa yang dirasakannya dengan halus tanpa menyakiti ataupun menentang hak dan etika.

Dan didalam agama islam sendiri telah diajarkan untuk berbuat tegas terutama dalam menerapkan amar ma'ruf nahi mungkar, berbuat pada kebenaran dan kebaikan, mencegah pada kemungkaran. Yang mana ketegasan itu telah tertulis pada surat Al- Ahzab ayat 70:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَقُولُواْ قَوۡلٗا سَدِيدٗا ٧٠

Artinya : "Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kamu kepada Allah dan katakanlah perkataan yang benar". (QS. Al-Ahzab: 70). (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 (Fauziah,2009:45).

Berikut hadits dan ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang perilaku asertif berdasarkan kategori perilaku asertif:

a. Mengungkapkan Perasaan Positif

Rasulullah telah menyarankan kaum muslim untuk saling menyayangi dan saling mencintai, seperti hadist yang diriwayatkan Az- Zubair di bawah ini, Rasulullah bersabda:

وَالّذى نَفسى بِيَدِهِ لاتَدخُلُوا الجَنَّةَ حَتّى تُؤمِنوا وَ لا تُؤمِنوا حَتّى تَحابّوا

أولا أدُلُّـكُم عَلى شَئَيٍ اِذا فَعَلتُموهُ تَحابَبتُم اَفشُوا السَّلامَ بَينَـكُم؛

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)

Dari hadist diatas Rosulullah menganjurkan agar kita sesama umat untuk saling mencintai antar sesama, karena dengan kita saling mencintai maka kita termasuk orang yang beriman yang mana nantinya surga adalah tempat bagi orang-orang yang beriman. Seorang mukmin yang baik mereka adalah orang-orang yang mencintai dan dicintai orang lain, dan orang yang tidak mencintai orang lain ataupun mempunyai rasa dengki terhadap orang lain dia bukan orang yang baik. Dan bentuk kecintaan kita kepada sesama dapat kita buktikan dengan mengungkapkan perasaan positif dan bukan menjelek-jelekkannya.

b. Afirmasi Diri

عن حُذَيْفَةَ قَالَ قَالَ رسو الله صلى الله عليه وسلم لاَتَكُوْنُوا اِمَّعَةً تَقُولُونَ اِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَحْسَنَّا وَاِنْ ظَلَمُوا ظَلَمْنَا وَلَكِنْ وَطِّنُوا أَنْفُسَكُمْ اِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَنْ تُحْسِنُوا وَاِنْ أَسَاءُوا فَلَا تَظْلِمُوا

Artinya: Dari Abu Hudzaifah R.A. berkata: "Janganlah kalian menjadi pembeo, kalian akan berkata kami berbuat baik jika orangorang 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, 2003:374)

Dalam hadits ini dijelaskan bahwa Rasulullah melarang umatnya untuk menjadi seorang pembeo yang bisanya 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.

c. Mengungkapkan Perasaan Negatif

Rasulullah SAW tidak pernah marah karena didorong oleh kepentingan pribadi. Rasulullah hanya akan marah karena sebuah alasan yang benar, misalnya ketika ada hukum Allah yang dilanggar. Ali bin Abi Thalib berkata:

عن علي رضي الله عنه قال : كان رسول الله صلي الله عليه وسلم لاتغضب للدنيا فاذا اغضبه الحق لم يعرفه احد ولم يفم لغضبه شيء حتي ينتصر له (رواه الترمذي)

Artinya: Dari Ali R. A. berkata: "Rasulullah tidak marah karena perkara dunia. Jika beliau dibuat marah oleh kebenaran (urusan agama yang dilanggar), maka beliau tidak akan dikenali oleh siapapun. (karena begitu marah) dan tidak ada yang berani berdiri (untuk mencegah beliau) sampai beliau berhasil menumpasnya".(HR. Turmudzi) (Najati,2003:133)

Hadist di atas menggambarkan bagaimana keadaan ketika Rasulullah sedang merasa marah. Rasulullah merasa marah dan tidak senang ketika ada suatu kebenaran (urusan agama) yang dilanggar sehingga Rasulullah tidak akan dikenali karena kemarahannya tersebut. Disini dijelaskan bahwa Rasulullah mengungkapkan rasa marah dan tidak senangnya hanya ketika beliau merasa ada suatu hal kebenaran yang dilanggar, beliau tidak akan marah apabila tidak ada yang patut untuk membuat beliau marah.

Dari berbagai ayat Al-Qur'an dan hadist diatas dapat disimpulkan bahwa yang disebut perilaku asertif menurut ajaran Islam adalah perilaku yang penuh dengan ketegasan untuk mempertahankan hal yang mutlak dan benar menurut agama dan menempatkan sesuatu perasaan positif maupun negatif sesuai pada tempatnya.

B. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Bahagia (happy) sering digambarkan sebagai kondisi perasaan yang berlawanan dengan sedih (*sad*) atau depresi. Orang tidak mungkin bahagia jika ia mengalami ketegangan, ada rasa takut, atau mengalami kecemasan. Kebahagiaan menurut Myers merupakan bagian dari hidup dan perilaku sehat, lawan dari gangguan dan kesehatan mental. Kebahagiaan berarti suatu keadaan perasan yang terbebas dari emosi negatif, seperti takut, sedih, cemas dan tegang (Anam,2007:36).

Myers menyatakan: *happy people are helpful people*. Hanya orang yang merasa mengalaami bahagia akan melakukan pertolongan pada orang lain. Lebih lanjut ia berpendapat bahwa : *positive thinkers are lakely to be positive actors*. Seseoang yang bahagia adalah orang memiliki pikiran positif tentang dirinya. Maka ia kan lebih sering berbuat positif pula bagi masyarakatnya. Sebaliknya, orang yang tidak berbahagia mana mungkin dapat melakukan amalan-amalan kebaikan. Orang yang merasa susah dan tidak bahagia akan mendendam persoalan, sehingga kemungkinan akan melakukan perbuatan yang merusak dan melanggar norma masyarakat (Anam,2007).

Kehle dan brey menyatakan bahwa kebahagiaan dan kesehatan mental adalah setara. Menurut teori ini, orang bahagia menunjukkan ada empat

karakteristik yang saling berhubungan biasa disebut dengan R.I.C.H (*including resources, intimacy, competence, dan health*). *Including resources* dimaksud individu dapat meningkatkan atau mengurangi karakteristik emosi. *Intimacy* merupakan sebuah hubungan pada orang lain dan adanya perasaan dekat dengan orang lain. *Competence* sebagai penyesuaian diri. Dan *health* sebagai kesadaran diri membuat gaya hidup sehat. Menurut teori inilah seseorang harus memperoleh empat karakteristik yang bertujuan agar dapat bahagia. (Kelly dkk, 2011: 181)

Kebahagiaan dalam kamus internasional diartikan sebagai suatu keadaan yang sehat yang ditandai dengan (Fitriani,2012:36) :

a. Keadaan relative permanen, suasana emosi yang nyaman yang memberikan nilai-nilai kepuasan yang mendalam dan kegembiraan dalam hidup serta dapat memenuhi kehendak-kehendak yang alamiah.

b. Keadaan umum yang menggambarkan adanya kesenangan, rasa aman dan memperoleh kepuasan dalam memenuhi kebutuhan atau keinginan.

Kebahagiaan juga merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya, mencakup segi kognitif dan efeksi. Evalusi kognitif sebagai komponen kebahagiaan seseorang diarahkan pada penilaiaan kepuasan individu dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, keluarga, dan pernikahan. Sedangkan evaluasi efektif merupakan evalusi mengenai seberapa sering seseorang mengalami emosi positif dan negative. Kebahagiaan tidak hanya jika seseorang mendapatkan apa yang diinginkan,

tetapi juga ketika menginginkan apa yang telah didapatkan (Mardliyah,2010:17).

Secara lebih lanjut Lazarus bahwa kebahagiaan mewakili suatu bentuk interaksi antara menusia dengan lingkungan, dalam hal ini mmanusia bisa saja bahagia sendiri, tetapi disisi lain ia juga bsa bahagia karena orang lain dan untuk orang lain. Hal ini sekaligus memberi kenyataan bahwa kebahagiaan tidak bersifat egositis melainkan dapat dibagi dengan orang lain dan lingkungan sekitar (Fitriani,2012:37).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan ialah suatu kepuasan yang didapat seseorang karena apa yang diinginkan dapat tercapai dan suatu perasaan yang terbebas dari perasaan cemas.

2. Aspek Kebahagiaan

Aspek kebahagiaan terdiri dari dua bagian yaitu adanya situasi dan keadaan pikiran seseorang. Griffin berpendapat bahwa suasana hati, sikap dan perasaan adalah satu bagian dari memahami sebuah kata " kebahagiaan ". dan pemahaman yang lainnya berhubungan dengan kualitas kehidupan seseorang. Yang paling terpenting dari sebuah kebahagiaan adalah kepuasan hidup yang merupakan keadaan emosional yang dapat memberikan rasa puas akan tetapi setiap individu mempunyai proses yang berbeda. Menurut Lucas, diener dan suh untuk mengukur kepuasan hidup harus memenuhi criteria: validitas efektif dari kesejahteraan subjektif dan dapat mengidentifikasi antara emosi positif dan negatif.(Kelly dkk, 2011: 181)

Menurut jalaluddin aspek kebahagiaan pertama adalah perasaan yang menyenangkan. Seperti : bahagia adalah emosi positif dan sedih adalah emosi negative. Sedangkan komponen kebahagiaan kedua adalah penilaian seseorang tentang hidupnya. Seperti: perasaan kita sebut sebagai unsure efektif (yang menggambarkan sebuah pengalaman emosi dari perasaan kesenangan, kegembiraan dan emosi positif lain) dan penilaian unsure kognitif (kepuasan dengan bermacam-macam variasi dalam kehidupan).

Aspek diatas dudukung oleh Suh yang menyatakan bahwa kegembiraan merupakan aspek efektif dan kepuasan merupakan aspek kognitif. Kemudian suh juga menambahkan bahwa aspek efektif terbagi menjadi dua komponen yang saling bebas yaitu efek positif dan efek negative. Selanjutnya evaluasi kognitif digunakan untuk saling bergantung pada kepuasan didalam variasi dominan, seperti pada keluarga, atau aturan kerja dan pengalaman-pengalaman kepuasan lainnya.

Menurut Hill dan Argle ada 7 aspek yaitu (Hill&Argle,2001:1078):

a. Merasakan kepuasan terhadap hidup yang dijalani

Kepuasan hidup adalah kondisi yang bersifat khas pada orang yang mempunyai semangat hidup dan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan berbagai perubahan kondisi dalam diri maupun perubahan kondisi dilingkungannya. Chown mengemukakan bahwa kepuasan hidup akan terjadi apabila terdapat kesesuaian antara apa yang menjadi keinginan seseorang dengan kenyataan yang dihadapi sekarang baik menyangkut

prestasi maupun dimensi lain. Neugarten mengungkapkan bahwa kepuasan hidup memiliki 5 aspek yaitu:

1) Merasa senang terhadap aktifitas yang dilakukan sehari-hari
2) Menganggap hidupnya penuh arti dan menerima dengan tulus kondidi kehidupannya.
3) Merasa telah berhasil menggapai cita-cita atau sebagian keinginan dalam hidupnya.
4) Berpegang teguh pada gambaran diri yang positif
5) Mempunyai sikap hidup yang optimis.

b. Sikap ramah dalam lingkungan sosial

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

c. Memiliki sikap empati

Bullmer, empati merupakan 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.

Taylor memandang empati sebagai usaha menyelam kedalam perasaan orang lain untuk merasakan dan menangkap makna perasaan itu. Empati memberikan sumbangan guna terciptanya hubungan yang saling

mempercayai karena empati mengkomunikasikan sikap penerimaan dan pengertian terhadap perasaan orang lain secara tepat.

d. Memiliki pola pikir yang positif

Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Berfikir positif merupakan sikap mental yang mengharapkan hasil yang baik serta menguntungkan.

e. Merasakan kesejahteraan dalam hidup

Yang dimaksud dengan kesejahteraan disini ialah kondisi seseorang yang mampu menerima keadaan dirinya serta lingkingannya dan bisa menyesuaikan dengan perubahan yang terjadi dalam hidup serta lingkungannya sehingga merasakan efek kepuasan dan sangat terbantu untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup.

f. Bersikap riang dan ceria

Keadaan emosi seseorang yang melahirkan suka cita dan kesenangan hati akan sesuatu yang telah dijalani dalam hidupnya.

g. Memiliki harga diri yang positif

Harga diri adalah penilaian yang positif atau yang negative 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 didalam dirinya.

3. Faktor – Faktor Kebahagiaan (Seligman,2005)

a. Budaya

Carr menyatakan bahwa kebahagiaan lebih tinggi dirasakan dinegri yang sejahtera dimana institusi umum berjalan dengan efisien dan terdapat hubungan yang memuaskan antara warga dengan anggota borokrasi pemerintah.

b. Kehidupan Sosial

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

c. Agama atau Religiusitas

Agama memberikan harapan akan masadepan dan menciptakan makna bagi dalam hidup bagi manusia, maka orang yang religious lebih puas dari orang yang tidak religius. Dan keterlibatan seseorang dalam kegiatan beragama atau komunitas agama dapat memberikan dukungan social bagi orang tersebut.

d. Pernikahan

Menurut Carr ada dua penjelasan mengenai hubungan kebahagiaan dengan pernikahan yaitu, orang yang bahagia lebih atraktif sebagai pasangan daripada orang yang tidak bahagia. Panjelasan kedua yaitu pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menguatkan identitas.

e. Usia

Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, efek positif sedikit melemah dan efek negative tidak berubah. Saligman 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.

f. Uang

Saligman pada Negara miskin kaya berarti lebih bahagia, akan tetapi dinegara makmur dimana hamper semua orang memperoleh kebutuhan dasar kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan

g. Kesehatan

Saligman menyebutkan bahwa orang yang memiliki lima atau lebih masalah kesehatan, kebahagiaan mereka berkurang sejalan dengan bertambahnya waktu.

h. Jenis Kelamin

Saligman menjelaskan bahwa tingkat emosi rata-rata antara pria dan wanita tidak berbeda namun wanita ebih bisa merasakan kebahagiaan dan lebih bisa merasakan kesedihan daripada pria. Karena wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim dari pada pria, dan wanita lebih banyak mengalami emosi positif disbanding pria (Seligman,2005).

4. Unsur-Unsur Kebahagiaan

Unsur kebahagiaan menurut Argyle ada dua yaitu:

a. Afeksi

Sebuah perasaan (f*eeling*) dan emosi (*emotion*) yang tidak dapat dipisahkan. Menurut Tellegen setiap pengalaman emosional seseorang selalu berhubungan dengan efektif atau perasaan yang sangat menyenangkan sampai pada perasaan yang tidak membahagiakan.

b. Kepuasan hidup

Kualitas kehidupan seseorang yang telah teruji secara menyeluruh berdasarkan criteria yang telah ditentukan. Kepuasan hidup merupakan hasil dari perbandingan antara segala peristiwa yang dialami dengan apa yang ingin diungkapkan baik harapan dan keinginan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin terpenuhinya kebutuhan dan harapan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan seseorang (Zuraidha,2012).

5. Karakteristik Orang Bahagia

Menurut David G. Myers ada empet karakteristik yaitu (Rahardjo, 2007):

a. Menghargai diri sendiri

Pada umumnya orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri dan *self eficaci* yang cukup tinggi sehingga dia mampu berkata pada dirinya sendiri bahwa " saya adalah orang yang menyenangkan"

b. Optimis

Ada dua dimensi yang dinilai dapat mengetahui apahal seseorang itu optimis atau pesimis, yaitu dimensi permanen (menentukan berapa lama seseorang itu 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 disegala aspek ketika mengalami peristiwa buruk disituasi tertentu.

c. Terbuka

Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain serta membantu orang lain yang membutuhkan bantuannya. Orang yang tergolong sebagai pribadi extrovert dan mudah bersosialisasi dengan orang lain ternyata memiliki kebahagiaan yang lebih besar.

d. Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kontrol pada dirinya, dia menyadari akan kelebihan dan kekurangannya, sehingga mereka berhasil lebih baik dalam prestasi maupun pekerjaan.

6. Kebahagiaan Dalam Tinjauan Islam

Seluruh proses untuk mencapai kebahagiaan terletak pada hati dan pikiran. Peranan hati adalah menyikapi arti sebuah kebahagiaan, sedangkan pikiran lebih mengacu kepada apa yang telah diarahkan dan disikapi oleh hati. Dan salah satu faktor penentu kebahagiaan terdapat pada surat Al-baqarah 189:

يَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْأَهِلَّةِ ۖ قُلْ هِىَ مَوَٰقِيتُ لِلنَّاسِ وَٱلْحَجِّ ۗ وَلَيْسَ ٱلْبِرُّ بِأَن تَأْتُوا۟ ٱلْبُيُوتَ مِن ظُهُورِهَا وَلَٰكِنَّ ٱلْبِرَّ مَنِ ٱتَّقَىٰ ۗ وَأْتُوا۟ ٱلْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَٰبِهَا ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٨٩﴾

Artinya: mereka bertanya kepadamu tentang bulan sabit. Katakanlah: "bulan sabit itu adalah tanda-tanda waktu bagi manusia dan (bagi ibadah) haji; dan bukanlah kebajikan memasuki rumah-rumah dari belakangnya, akan tetapi kebajikan itu ialah kebajikan orang yang bertaqwa dan masuklah ke rumah-rumah itu dari pintu-pintunya, dan bertaqwalah kepada Allah agar kamu beruntung" (Departemen Agama RI,2005).

Dari ayat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya keberanian dan keterbukaan sangat dianjurkan dalam kehidupan kita, seperti halnya para

jama'ah haji memasuki rumah-rumah dari belakang itu bukanlah hal yang pantas, dan akan lebih pantas apabila orang yang bertaqwa memasuki rumah melalui pintu.

Allah akan menurunkan kebahagiaan yang tiada tara, seperti dalam firman Allah surat Ar-Ra'd 28:

ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨

Artinya: orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.(Departemen Agama RI,2005)

فاذكرون اذكركم واشكروا لى ولا تكفرون

Artinya: karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (Nikmat) Ku (QS. Al-Baqarah: 152) (Departemen Agama RI,2005)

Kebahagiaan menurut tinjauan islam difahami sebagai kondisi jiwa yang tenang dan puas dengan seluruh ketetapan yang telah diberikan Allah dan selalu mensyukurinya, berusaha untuk mengelola apa yang telah didapatkan, dan menilai kehidupan sesuai dengan porsi yang semestinya. Pencapaian kebahagiaan bergantung pada pemahaman makna ibadah yang kemudian diterapkan dalam segala aspek kehidupan, baik yang menyangkut

aspek-aspek khusus, maupun aspek umum, misalnya menolong orang lain, bekerja dengan jujur, dan aktifitas yang positif. (Mardliyah,2010).

C. Hubungan Asertif dengan Kebahagiaan

Galassi dan Galassi, yang menyatakan bahwa sikap asertif adalah pengungkapan secara lagsung kebutuhan, keinginan dan pendapat seseorang tanpa menghukum, mengancam atau menjauhkan orang lain. Asertif juga meliputi mempertahankan hak mutlak orang lain. (Fauziah,2009:32)

Menurut MacNeilage dan Adams, asertif adalah satu bentuk tingkah laku interpersonal yang terdiri dari komunikasi secara langsung, terbuka dan jujur yang menunjukkan pertimbangan dan penghormatan terhadap individu lain (Hamzah & Ismail, 2008:11).

Untuk mencapai suatu kebahagiaan dalam hubungan sosial seseorang harus bersikap ramah dalam lingkungan sosial, yang mana sikap ramah dalam lingkungan sosial merupakan salah satu aspek dari kebahagiaan . Dikatakan memiliki sikap ramah dalam lingkungan social adalah seseorang bisa bersikap baik sesuai dengan tatanan norma masyarakat sehingga terwujud suatu keakraban dan keharmonisan social yang melahirkan efek positif bagi lingkungan. Diperlukan juga interaksi yang sehat dan komunikasi yang efektif. (Khavari, 2006). Hal ini dapat dicapai dengan cara bersikap asertif, karena asertif merupakan sikap yang mengungkapkan secara langsung ,kebutuhan, keinginan dan pendapat seseorang tanpa menghukum, mengancam, menjauhkan orang lain dan tidak melanggar norma. Asertif juga

meliputi mempertahankan hak mutlak orang lain. jika seseorang mempunyai sikap asertif pasti orang lain akan merasa respek dengannya, senang bekerjasama dengan individu yang bersangkutan.

Perilaku asertif akan muncul pada saat orang melakukan hubungan interpersonal dengan orang lain. Pada saat hubungan tersebut pihak yang satu merasa nyaman dan pihak yang lain juga merasa nyaman. Nyaman dengan dirinya ditunjukkan dengan tidak terlalu berlebihan dengan emosinya, memiliki toleransi, mempunyai *self–respect* dan mempunyai kemampuan untuk menghadapi masalah. Sedangkan yang dimaksud dengan merasa nyaman dengan orang lain adalah mampu memberikan kasih dan mampu menerima perhatian orang lain, mempunyai hubungan personal yang memuaskan, serta suka dan percaya pada orang lain. Begitu juga dalam lingkungan (Syukri & zulkarnain , 2005).

Penelitian yang dilakukan oleh Badriyah Fitriani 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 x y = 0,325 ; sig = 0,003 < 0,005). Dengan demikian semakin tinggi sikap asertif semakin tinggi pula kebahagiaannya (Fauziah, 2012).

D. Hipotesis

Hipotesis berasal dari kata "*hypo"* yang berarti "di bawah" dan "*thesa*" yang berarti "kebenaran". Hipotesis dapat didefinisikan sebagai jawaban sementara yang kebenarannya masih harus diuji (Martono,2010 :57). Dikatakan sementara karena baru didasari oleh teori-teori belum didasari oleh hasil dari pengumpulan data. Dan adapun hipotesis penelitian disini adalah:

Ada Hubungan antara Asertif dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2013.