

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **A. Perilaku Asertif**

##### **1. Pengertian Perilaku Asertif**

Beardsley (dalam Lyrawati 2008) menyatakan, untuk lebih memahami pengertian dari perilaku asertif, dapat dilakukan bila membandingkannya dengan dua gaya merespon situasi lainnya, yaitu pasif dan agresif. Dengan demikian, ada tiga jenis perilaku dalam merespon situasi, yaitu:

##### **a. Perilaku Pasif**

Respon pasif bertujuan untuk menghindari konflik dengan cara apapun. Orang yang pasif tidak akan mengatakan hal-hal yang tidak sesuai dengan apa yang mereka pikirkan karena takut orang lain tidak setuju. Individu yang pasif “bersembunyi” dari orang lain dan menunggu orang lain untuk memulai percakapan. Mereka meletakkan kepentingan atau keinginan orang lain di atas dirinya. Dalam suatu hubungan dengan orang lain, mereka cenderung gelisah, khawatir bagaimana orang lain akan bereaksi kepada mereka dan memiliki kebutuhan yang tinggi untuk disetujui. Masalah akan muncul ketika orang yang bersikap pasif, secara rahasia, merasa marah atau benci kepada orang lain. Orang yang pasif mungkin memandang diri mereka sendiri sebagai korban manipulasi oleh orang lain.

**b. Perilaku Asertif**

Perilaku asertif adalah menyatakan secara langsung suatu ide, opini, dan keinginan. Tujuan perilaku asertif adalah untuk mengkomunikasikan sesuatu pada suasana saling percaya. Konflik yang muncul dihadapi dan solusi dicari yang menguntungkan semua pihak. Individu yang asertif memulai komunikasi dengan cara sedemikian rupa sehingga dapat menyampaikan kepedulian dan rasa penghargaan mereka terhadap orang lain. Tujuan komunikasi ini adalah untuk mengungkapkan pendapat diri sendiri dan untuk menyelesaikan masalah interpersonal tanpa merusak suatu hubungan.

**c. Perilaku Agresif**

Pada suatu situasi konflik, orang yang agresif ingin selalu “menang” dengan cara mendominasi atau mengintimidasi orang lain. Orang yang agresif memajukan kepentingannya sendiri atau sudut pandangnya sendiri tetapi tidak peduli atau “kejam” terhadap perasaan, pemikiran, dan kebutuhan orang lain. Cara agresi ini sering berhasil karena orang lain mengalah untuk menghindari konflik yang lebih buruk atau berkepanjangan.

Bloom dkk. (dalam Kumala 2009) mengemukakan bahwa perilaku asertif merupakan *the middle* atau di tengah-tengah antara perilaku agresif di satu sisi dan perilaku pasif di sisi lain. Alberti dan Emmons, dkk (dalam Marini & Andriani 2005) menyatakan bahwa orang asertif diasumsikan memiliki konsep diri yang positif yaitu salah satu cirinya adalah harga diri mereka tinggi.

Lange dan Jakubowski (dalam Hare 1988), memberikan pengertian tentang perilaku asertif sebagai berikut: *“Standing up for personal rights and expressing thoughts, feelings, and beliefs in direct, honest, and appropriate ways which do not violate another person’s rights”* Dalam pengertian yang dikemukakan, dinyatakan bahwa perilaku asertif yaitu mempertahankan hak-hak individu dan mengekspresikan apa yang diyakini, rasakan serta inginkan secara langsung dan jujur dengan cara yang sesuai dan menunjukkan penghargaan terhadap hak-hak orang lain.

Rathus dan Nevid (1983) mengemukakan bahwa perilaku asertif sebagai *“the expression of your genuine feelings, standing up for your legitimate rights and refusing unreasonable request.”* Pernyataan tersebut menekankan pada perilaku menampilkan keberanian untuk secara jujur dan terbuka menyatakan kebutuhan, perasaan, pikiran-pikiran apa adanya dan mempertahankan hak-hak pribadi, serta menolak permintaan-permintaan yang tidak masuk akal dari figur otoritas dan standar-standar yang berlaku pada suatu kelompok.

*“To be assertive is to be able to express yourself clearly, directly and appropriately, to value what you think and feel, to have esteem and respect for yourself; to recognize your own strengths and limitations. In other words, to appreciate yourself for who you are. With this as a basis, it is then possible to learn specific techniques which will enable you to change your behavior in the areas which you choose”*(Graham, 2006).

Lazarus (dalam Kumala 2009) menyatakan bahwa pada prinsipnya asertif adalah kecakapan seseorang untuk berkata tidak, untuk meminta bantuan atau minta tolong orang lain, kecakapan untuk mengekspresikan perasaan-perasaan positif maupun negatif, kecakapan untuk melakukan inisiatif dan memulai pembicaraan.

## 2. Aspek-Aspek Perilaku Asertif

Aspek-aspek perilaku asertif menurut Galassi (dalam Porpitasari 2007) ada tiga kategori yaitu:

- a. Mengungkapkan perasaan positif (*expressing positive feelings*).
  - 1) Memberi dan menerima pujian: Individu mempunyai hak untuk memberikan balikan positif kepada orang lain tentang aspek-aspek yang spesifik seperti perilaku, pakaian, dan lain-lain, memberikan pujian berakibat mendalam dan kuat terhadap hubungan antara dua orang, ketika seorang dipuji kecil kemungkinan mereka merasa tidak dihargai.
  - 2) Meminta bantuan atau pertolongan: Meminta pertolongan termasuk di dalamnya yaitu meminta kebaikan hati dan meminta seseorang untuk mengubah perilakunya. Manusia selalu membutuhkan pertolongan orang lain dalam kehidupannya.
  - 3) Mengungkapkan perasaan suka, cinta, dan sayang: Sebagian besar orang mendengar atau mendapatkan ungkapan tulus, akan menjadi hal yang menyenangkan dan bisa membuat hubungan menjadi lebih berarti serta bisa memperkuat dan memperdalam hubungan antara manusia.
  - 4) Memulai dan terlibat percakapan: Aspek ini diindikasikan oleh frekuensi senyuman dan gerakan tubuh yang mengindikasikan reaksi perilaku, respon, kata-kata yang menginformasikan tentang diri/pribadi, atau bertanya langsung.

b. Afirmasi diri (*self affirmations*).

- 1) Mempertahankan hak: tidak mengabaikan hak-hak pribadi pada kondisi dimana hak tersebut bisa diabaikan atau dilanggar, karena setiap orang berhak memiliki apa yang menjadi haknya.
- 2) Menolak permintaan: Individu berhak menolak permintaan yang irrasional dan untuk permintaan rasional, akan tetapi individu merasa tidak perlu menurutinya, maka dia bisa mengatakan “tidak”, karena dengan demikian dapat membantu kita untuk menghindari keterlibatan pada situasi yang tidak diinginkan.
- 3) Mengungkapkan pendapat pribadi: Mengungkapkan pendapat pribadi termasuk di dalamnya dapat mengemukakan pendapat yang bertentangan dengan pendapat orang lain, atau berpotensi untuk menimbulkan perselisihan pendapat dengan orang lain, contohnya adalah mengungkapkan ketidaksepahaman dengan orang lain.

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

Perilaku ini meliputi pengungkapan perasaan negatif tentang orang per-orang. Perilaku-perilaku yang termasuk dalam kategori ini adalah:

- 1) Mengungkapkan ketidaksenangan dan kekecewaan: Ada banyak situasi dimana individu berhak jengkel atau tidak menyukai perilaku orang lain, seseorang melanggar yang hak, teman meminjam barang tanpa izin, selalu datang terlambat ketika berjanji, dan lain sebagainya.

- 2) Mengungkapkan atau kemarahan: kemarahan diungkapkan dengan tujuan untuk menghindarkan diri dari kesewenang-wenangan orang lain, meskipun tetap harus dengan cara yang wajar.

### **3. Komponen Perilaku Asertif**

Komponen perilaku asertif berikut ini merupakan bagian atau unsur-unsur yang terdapat dalam perilaku yang ditimbulkan ketika individu dihadapkan dengan berbagai situasi, baik itu menyenangkan ataupun tidak. Dengan demikian gambaran mengenai perilaku asertif bisa menjadi lebih jelas. Martin dan Poland (dalam Marini dan Andriyani 2005), mengemukakan beberapa komponen dari perilaku asertif, antara lain yaitu:

#### *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 (dalam Martin & Poland, 1980) 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*

Eisler dkk (dalam Martin & Poland 1980). 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 (dalam Martin & Poland 1980), 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.

### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif**

Berkembangnya perilaku asertif dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dialami individu dalam lingkungan dan sepanjang hidupnya (Rathus, 1988). Tingkah laku ini diduga berkembang sejak anak melakukan interaksi dengan orang tua dan orang-orang dewasa lain di sekitarnya. Oleh karena itu pengalaman, jenis kelamin kebudayaan, usia, tingkat pendidikan, situasi dan kondisi, dapat menentukan mampu tidaknya seseorang berperilaku asertif.

Menurut Rathus dan Nevid (1983), terdapat enam Faktor yang mempengaruhi perkembangan perilaku asertif, yaitu:

- a. *Jenis kelamin.* Jenis kelamin mempengaruhi perkembangan perilaku asertif. lingkungan secara tidak langsung mengajarkan bahwa perilaku asertif kurang sesuai untuk perempuan. Oleh karena itu terlihat bahwa perempuan lebih bersikap pasif meskipun terhadap hal-hal yang kurang berkenan di hatinya.

- b. *Self esteem*. Disebut juga dengan harga diri. Individu yang berhasil untuk berperilaku asertif adalah individu yang harus memiliki keyakinan. Orang yang memiliki keyakinan diri yang tinggi juga memiliki optimisme yang tinggi, mereka memiliki kekhawatiran sosial yang rendah sehingga mampu mengungkapkan pendapat dan perasaan tanpa merugikan orang lain dan diri sendiri. Peneliti menyimpulkan bahwa *Self esteem* tersebut memiliki relevansi terhadap *husnuzhan*, karena *self esteem* bisa diperoleh dengan optimisme yang tinggi, sedangkan optimisme merupakan hasil dari usaha seseorang dalam ber-*husnuzhan* (berpikir positif).
- c. *Pendidikan dan Intelegensi*. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin luas wawasan berpikir sehingga memiliki kemampuan untuk mengembangkan diri dengan lebih terbuka. Perilaku asertif juga dipengaruhi oleh kemampuan setiap orang untuk merumuskan dan mengungkapkan buah pikirannya secara jelas sehingga dapat dimengerti dan dipahami oleh orang lain.
- d. *Tipe kepribadian*. Orang yang berperan aktif dalam proses komunikasi adalah mereka yang secara spontan mengutarakan apa yang dipikirkan dan menanggapi setiap pendapat dari pihak lain. Sifat spontan ini biasanya sering dijumpai pada orang yang berkepribadian ekstrovert. Di antara ciri kepribadian ekstrovert yaitu terbuka dan mudah memulai interaksi dengan orang lain. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan bagi seseorang yang berkepribadian introvert untuk memiliki

kemampuan berperilaku asertif, karena orang yang berkepribadian juga memiliki alasan mengapa mereka cenderung tertutup. Di antara ciri introvert yaitu mampu menahan diri terhadap ledakan perasaan dan pengaruh prasangka terhadap orang lain dan situasi disekitarnya.

- e. *Kebudayaan.* Kebudayaan mempunyai peran yang besar dalam mendidik perilaku asertif, misalnya pada budaya Jawa yang menekankan prinsip kerukunan dan keselamatan sosial, seorang anak sejak kecil telah dilatih untuk berafiliasi dan konformis. Lebih-lebih pada wanita yang dituntut untuk bersikap pasif dan menerima apa adanya, atau bersikap pasrah.
- f. *Usia.* Usia merupakan salah satu faktor yang menentukan munculnya perilaku asertif. Pada anak kecil, perilaku asertif belum terbentuk. Struktur kognitif yang ada belum memungkinkan mereka untuk menyatakan apa yang diinginkan dengan bahasa verbal yang baik dan jelas. Sebagian dari mereka bersifat pemalu dan pendiam, sedangkan yang lain justru bersifat agresif dalam menyatakan keinginannya. Pada masa remaja dan dewasa, perilaku asertif menjadi lebih berkembang sedangkan pada masa lanjut usia, asertivitas menjadi tidak begitu jelas perkembangan dan penurunannya.

## **B. *Husnuzzhan* (Berpikir Positif)**

### **1. Pengertian *Husnuzzhan***

*Husnuzzhan* merupakan sebuah istilah yang berasal dari dua kata yaitu “*husn*” yang berarti baik, dan “*al-zhan*” yang berarti sangkaan, sehingga jika digabungkan menjadi *Husnuzzhan* yang bermakna prasangka baik atau yang lebih dikenal dengan berpikir positif (Sagir: 2011). Menurut al-Makky, dalam Rusydi (2012), *al-zhan* adalah sesuatu diantara yakin (*al-yaqiiin*) dan ragu (*al-syakk*). Adapun secara istilah, *al-zhan* adalah mengambil sesuatu yang ragu kebenarannya diantara sesuatu yang benar. Maka dapat disimpulkan bahwa *husnuzzhan* adalah mengambil anggapan yang baik atas sesuatu hal.

Rusydi (2012), menyatakan bahwa *husnuzzhan* adalah perilaku hati dan kebaikan akhlak yang senantiasa mendorong manusia untuk berprasangka baik, yaitu kemampuan seseorang untuk memusatkan pikiran dan perhatian pada sisi positif terhadap Allah dan sesama manusia. Orang yang ber-*husnuzzhan* adalah orang yang memiliki akhlak yang baik (sifat terpuji). Akhlak yang baik merupakan modal untuk meninggikan derajat dan martabat manusia dihadapan Allah dan juga sesama manusia.

*Husnuzzhan* adalah akhlak yang baik, sedangkan akhlak termanifestasi dalam perilaku yang muncul sebagai reaksi spontanitas seorang individu ketika berhadapan dengan berbagai situasi. Jika individu memiliki akhlak yang baik, maka baik pula reaksi spontanitas maupun cara merespons situasi yang dimunculkan, demikian pula sebaliknya. Oleh karena itu, ajaran Islam menuntut umatnya untuk ber-*husnuzzhan* (berpikir positif).

*Husnuzzhan* akan menjadikan individu lebih optimis menghadapi hidup dan memudahkan individu untuk beraktivitas dengan baik. Individu yang tidak mampu berpikir positif akan merasakan kesulitan dalam hidup karena keyakinan dan konsep yang salah dan negatif mengenai hidup dan lingkungannya. Oleh karena itu individu yang berpikir positif cenderung lebih optimis dalam menjalani hidup (Lin dkk: 2010).

Sagir (2010), menyatakan bahwa *husnuzzhan* dengan paradigma optimisme ini sangat besar pengaruhnya dalam sistem kepribadian seseorang. Manusia dapat merasa bahagia dalam melaksanakan sesuatu yang baik, juga dengan cara-cara yang baik serta sesuai dengan pemikiran positif, sikap dan antusiasme.

Rasa sedih, kecewa, marah, takut dan lain-lain adalah sesuatu yang sebenarnya muncul dari *setting* dan pola pikir yang telah terbentuk. Begitu pula sebaliknya, rasa bahagia, senang, gembira, berharga, dicintai, dan lain-lain merupakan hasil dari pola berpikir dan *setting* dari pikiran yang juga telah terbentuk.

Individu yang menginginkan hidupnya bahagia, tentunya harus membentuk pola pikirnya menjadi pola pikir yang positif. Artinya proses kognitif memainkan peran sangat penting dalam mengatur kecemasan dan kebahagiaan pada seseorang (Butler & Mathews, 2004). Selain itu, proses berpikir sangatlah penting karena berhubungan dengan perilaku dan berbagai keberhasilan hidup seseorang (Lyubomirsky dkk, 2005; Schweingruber, 2006).

*Husnuzzhan* merupakan terminologi tasawuf yang merujuk pada analisis berpikir positif. Akan tetapi, antara konsep berpikir positif yang pada umumnya menggunakan teori barat memiliki perbedaan dengan berpikir positif dalam perspektif Islam (*husnuzzhan*).

Dalam konsep Islam, suatu perilaku tentunya akan terkait dengan nilai-nilai ketuhanan (vertikal) dan nilai-nilai kemanusiaan (horizontal). Sementara itu dalam perspektif psikologi barat, konsep berpikir positif (*positive thinking*) tidak pernah melibatkan hubungannya dengan Tuhan, bahkan cenderung individualistik dan subjektif. Karena dalam psikologi barat, khususnya dalam kajian Psikologi Kognitif, proses berpikir dan hasil dari proses tersebut bersifat subjektif dan individual, pikiran negatif ataupun positif hanya hasil dari proses persepsi individu saja. Berbeda dengan konsep Islam, dalam Islam mengakui bahwa proses kognitif seseorang terbentuk dari potensi-potensi *nafs*, persepsi bukanlah suatu hal yang melibatkan individu saja, tapi melibatkan Tuhan dan kesadaran diri.

Proses kognitif dalam Islam dianggap sebagai perilaku batin, maka berpikir positif, optimis, tawakkal, dan sebagainya adalah perilaku batin yang mendapatkan balasan dari Tuhan. Begitu pula perilaku batin seperti berprasangka buruk, iri hati, dan benci juga akan mendapatkan konsekuensi dari Allah (Rusydi : 2012).

## 2. Aspek-aspek *Husnuzzhan* (Berpikir Positif)

Rusydi (2012), mengemukakan bahwa aspek *Husnuzzhan* dalam Islam terdiri dari dua aspek, yaitu berprasangka baik kepada Allah (*Husnuzzhan bi Allah*) dan berprasangka baik kepada sesama manusia (*Husnuzzhan bi al-mu'minin*). Karena berdasarkan penelusuran sumber yang peneliti gunakan, di dalam teks al-Qur'an dan Hadits yang membahas mengenai *Husnuzzhan* hanya ditemukan ayat dan Hadits yang mencakup dua hal ini saja.

### a. *Husnuzzhan* Pada Allah

Ajaran Islam mengenai berprasangka baik kepada Allah banyak dijelaskan dalam Hadits, di antaranya:

«  »

“Sesungguhnya berprasangka baik kepada Allah bagian dari ibadah kepada Allah” (Hadits Shahih diriwayatkan oleh al-Haakim).

Riwayat di atas menunjukkan bahwasannya salah satu bentuk manifestasi kualitas ibadah (*religious practice*) adalah berpikir positif kepada Tuhan. Bahkan menurut al-Hasan, orang yang beriman tentunya akan menunjukkan prasangka yang paling baik kepada Allah dan orang munafiq akan menunjukkan prasangka yang paling buruk kepada Allah (Rusydi: 2012).

Hadits tersebut juga menjelaskan bahwa *Husnuzzhan* bukanlah sekedar fenomena kognitif biasa. Berprasangka baik kepada Allah merupakan bentuk ibadah sekalipun tidak nampak secara fisik-motorik. Hal ini menunjukkan bahwa di dalam Islam, perilaku tidak hanya sesuatu yang nampak saja (*behavioral*), melainkan perbuatan hati (*'amal al-qalb*)

juga dianggap sebagai perilaku yang harus dipertanggung-jawabkan dan memiliki konsekuensi atasnya.

Hadits di atas memposisikan perilaku batin seperti *husnuzhan* seakan seperti ibadah fisik, karena Islam juga memberikan pahala atas perbuatan baik yang lahir dari hati (*bi al-qalb*) maupun dari anggota tubuh (*al-jawaarih*).

Hadits lain yang menjelaskan tentang berprasangka baik kepada Allah dapat dilihat pada kutipan Hadits di bawah ini.

“Aku bersama prasangka hamba-Ku dan Aku akan selalu bersamanya. Selama dia mengingat-Ku maka Aku akan mengingatnya di dalam diri-Ku. Dan apabila dia mengingat-Ku dengan begitu banyaknya, maka Aku akan mengingatnya lebih banyak darinya. Dan apabila dia mendekati-Ku sejengkal, maka Aku akan mendekatinya sehasta. Dan apabila dia mendekati-Ku sehasta, maka Aku akan mendekatinya sedepa. Dan apabila dia mendatangi-Ku dengan berjalan, Aku akan mendekatinya dengan berlari” (Hadits Shahih riwayat al-Tirmidzy).

Maksud dari hadits di atas adalah, jika individu berprasangka kepada Allah, maka Allah akan mengikuti apa yang disangkakan oleh umatnya, jika manusia baik sangka kepada-Nya, maka Allah akan menjadikan persangkaannya menjadi benar, atau menjadikan keadaan baik yang diharapkan oleh individu tersebut terjadi, tetap dengan izin Allah. Begitu pula sebaliknya, jika manusia berburuk sangka kepada Allah, maka individu akan menerima konsekuensi dari ketentuan Allah.

Hadits di atas menjelaskan bagaimana Islam sangat memotivasi manusia untuk bersikap optimis dan sebisa mungkin menjauhi sikap prasangka buruk kepada Allah. Karena sifat optimis kepada Allah akan



menimbulkan semangat untuk berperilaku lebih baik lagi dan menambah amal ibadah. Maka Islam melarang keras umatnya untuk bersikap pesimistis.

Salah satu alasan mengapa Islam memerintahkan untuk bersikap optimis karena sikap tersebut akan diikuti oleh sikap-sikap yang cenderung kepada perbuatan baik dan akan menjadi suatu realitas. Dalam Islam, keyakinan kepada Allah bahwa akan mendapatkan yang terbaik dari Allah, maka individu tersebut akan mendapatkannya dalam bentuk realitas, karena dalam Islam keyakinan adalah hal yang penting yang menjadikan suatu keinginan, harapan, dan cita-cita terkabul secara ril. Sebaliknya, keyakinan akan sesuatu yang buruk, seperti kekhawatiran, ketakutan, kecemasan akan suatu hal juga akan dikabulkan oleh Allah secara ril. Hal ini dijelaskan pada Hadits berikut ini:

“Wahai Manusia, berprasangka baiklah kepada Tuhan Semesta alam, sebab sesungguhnya Tuhan bersama prasangka hambanya” (Hadits Riwayat al-Baihaqy).

*Husnuzzhan* merupakan cara berpikir yang sangat dihargai dalam Islam, karena dengan *husnuzzhan* manusia akan terbebas dari beban hidup dan dari pengalaman-pengalaman traumatik yang pernah dialami. Karena itu agama Islam sangat mementingkan berpikir positif dalam kehidupan sehari-sehari, khususnya bersikap berpikir positif terhadap Allah. Pentingnya berpikir positif terhadap Allah dijelaskan berdasarkan hadits berikut, yang artinya:

“Janganlah pernah diantara kalian mati kecuali dia telah ber-*husnuzzhan* kepada Allah.” (HR. Muslim dan Ahmad, kitab Shahih Muslim, hadits no. 5125)

Hadits di atas menunjukkan bahwa berprasangka baik kepada Allah adalah hal yang sangat penting dalam ajaran Islam. Islam melarang manusia untuk berprasangka buruk terhadap Allah atas apa yang akan terjadi setelah kematiannya. Karena itu di dalam Islam mengenal istilah *husn al-khaatimah* (kematian yang baik) dan *suu' alkhaatimah* (kematian yang buruk).

Di dalam agama Islam diajarkan bahwa prasangka, keyakinan, dan pola pikir individu sangat berpengaruh terhadap realitas kehidupan individu tersebut. Islam sangat menghargai kepribadian yang optimistik, sebagaimana dalam sebuah Hadits qudsy dijelaskan:

“Sesungguhnya Allah Ta’ala berfirman: Aku mengikuti prasangka hamba-Ku, apabila prasangkanya baik maka kondisinya akan menjadi baik, apabila prasangkanya buruk, maka kondisinya akan menjadi buruk.” (HR. Bukhari).

Berprasangka baik kepada Allah ditandai dengan ciri-ciri adanya sikap *tawakkal*, merasakan kasih sayang dan kemaafan Tuhan. Ciri-ciri *husnuzzhan* kepada Allah bisa dikelompokkan yaitu sebagai berikut:

#### 1) Tawakal

Orang yang tawakal tidak pernah pesimis akan masa depan atau kejadian buruk yang akan menimpanya. Bahkan mereka merasa tenang dan yakin akan masa depan dan telah menerima dengan bahagia segala takdir yang akan terjadi. Hal ini sesuai dengan hadits nabi:

“Aku berpendapat bahwa tawakkal adalah sikap berprasangka baik kepada Allah ‘Azza wa Jalla” (Hadits Riwayat al-Baihaqy), dan “Berprasangka baik kepada Allah adalah berlepas diri dari segala hal kecuali Allah ‘Azza wa Jalla” (Hadits Riwayat al-baihaqi).

Hadits di atas menjelaskan bahwa orang yang beprasangka baik terhadap Allah pastinya akan menyerahkan dirinya kepada Allah (tawakkal) dan menerima segala kondisi yang terjadi. Dalam Islam, tawakkal bukanlah kepasrahan secara total kepada Allah, melainkan kepasrahan yang diikuti dengan usaha maksimal. Prasangka yang baik kepada Allah haruslah diikuti dengan amal perbuatan yang maksimal dan paling baik (Rusydi: 2012).

## 2) Merasakan Kasih Sayang Allah

Menurut al-Nawaawy, berprasangka baik kepada Allah adalah anggapan seseorang bahwa Allah akan selalu memberikan kasih sayang, kesehatan, dan kemaafan. Menurut al-Wahhaab (dalam Rusydi: 2012), berprasangka baik kepada Allah adalah senantiasa menganggap Allah selalu memberikan rahmat, kesehatan, dan kemaafan. Namun mereka tetap berada dalam kondisi *khauf* (takut akan adzab Allah) dan *rajaa'* (mengharap ridhaa atau pahala), ketika mereka mendekati kematian, mereka selalu penuh harapan karena takut akan siksa Allah, mereka selalu menjauhi maksiat, senantiasa berupaya untuk memperbanyak ketaatan dan amal.

### 3) Merasakan kemaafan Allah

Merasakan kemaafan Allah akan mempengaruhi perilaku manusia disebabkan persepsi mengenai anggapan manusia terhadap Allah yang akan memaafkannya atau tidak, sehingga dengan demikian mereka merasa berwenang untuk menentukan perilaku apa yang akan ditampilkan. Orang yang mampu ber*husnuzzhan* kepada Allah akan merasakan kemaafan dari Allah dan orang tersebut akan senantiasa memunculkan perilaku atau akhlak yang baik untuk ditampilkan.

#### b. *Husnuzzhan* Pada Sesama Manusia

Aspek prasangka baik terhadap sesama manusia (*Husnuzzhan bi almu'minin*) dijelaskan pada surat al-Hujuraat ayat 12 yang artinya sebagai berikut:

“Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa, dan janganlah mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah Maha Penerima tobat, maha Penyayang.” (QS. Al-Hujurat: 12).

Menurut Salim (dalam Rusydi 2012), ayat di atas menjelaskan bahwa dalam Islam, manusia diperintahkan untuk menjauhi prasangka buruk kepada orang lain, sekalipun ada sebagian prasangka yang diperbolehkan, namun Allah menganjurkan manusia untuk menjauhi seluruh prasangka, karena kebanyakan prasangka itu bersifat destruktif dan membawa dosa. Oleh karena itu dianjurkan dalam Islam untuk sebisa

mungkin menjauhi prasangka dalam bentuk apapun, karena manusia terkadang tidak sanggup untuk membedakan mana prasangka yang boleh dan mana prasangka yang tidak boleh dilakukan.

Prasangka negatif kepada orang lain akan membawa kepada kebencian dan permusuhan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh ‘Umar bin ‘Abd al-‘Aziz (dalam Rusydi: 2012), perintahnya untuk berprasangka baik kepada orang lain, karena dengan berprasangka baik kepada orang lain maka orang lain tidak akan menindas seseorang. Pendapat ini menunjukkan sikap berprasangka tidak hanya menimbulkan konsekuensi *spiritual-religius*, melainkan juga menimbulkan konsekuensi sosial.

Rusydi (2012) Dalam kitab *Mau’izhah al-Mu’miniin min Ihyaa ‘Uluum al-Diin* menjelaskan bahwa salahsatu indikator dari jiwa yang tenang (*al-sukuut*) adalah menjauhi prasangka buruk. Prasangka buruk merupakan perilaku *ghiiabah* secara batin, yakni membicarakan keburukan orang lain dengan diri sendiri (al-Qaasimy, 1995). Hal ini akan memotivasi seseorang untuk menyampaikannya kepada orang lain. Dan biasanya prasangka buruk (*su’uzzhan*) akan menghasilkan perilaku *tajassus* dan *tahassus*. Beberapa gejala dari perilaku berprasangka buruk adalah sifat dengki (*al-hiqd*) dan iri (*al-hasad*).

*Su’uzzhan* (prasangka negatif) adalah perilaku yang dilarang dalam agama Islam sekalipun perilaku tersebut tidak terlihat, karena Islam juga mengatur perilaku motorik maupun perilaku batin dengan motivasi

pahala ataupun dosa (*reinforcement*). Berkaitan dengan prasangka negatif terhadap orang lain juga dijelaskan dalam Hadits di bawah ini:

“Berhati-hatilah terhadap prasangka, karena sesungguhnya prasangka adalah anggapan yang paling dusta, dan janganlah mendengar aib saudaranya, mengintai-ngintai, saling benci, saling membelakangi, dan saling marah, jadilah hamba Allah yang bersaudara” (Hadits Shahih Riwayat al-Bukhaary).

*Husnuzhan* (berpikir positif) kepada sesama manusia ditandai dengan tidak ada atau rendahnya (*absence of*) kecenderungan untuk berperilaku *tajassus* dan *tahassus* serta tidak ada atau rendahnya sikap benci dan *hasad*. Ciri-ciri *husnuzhan* bisa dikelompokkan sebagai berikut:

1) Tidak adanya *Tajassus* dan *Tahassus*

*Tajassus* adalah upaya untuk mencari-cari keburukan orang lain, bahkan meskipun keburukan tersebut sudah tampak oleh indera. Karena sikap *tajassus* akan memancing perilaku untuk membicarakan keburukan orang lain (*ghiiabah*).

Menurut al-Marwazy, *tajassus* dan *tahassus* adalah mencari-cari kesalahan orang lain dari perkara-perkara yang buruk, jika *tajassus* kepentingannya untuk diberitahukan kepada orang lain, maka *tahassus* hanya untuk informasi diri sendiri.

*Tajassus* dan *tahassus* adalah perilaku yang menunjukkan bagaimana keinginan seseorang untuk membuktikan prasangka buruk terhadap orang lain. Biasanya orang yang ber-*su'uzzhan* akan mencari cara agar anggapannya tersebut menjadi kenyataan, salah satu caranya dengan

cara mengintai (*tajassus*) dan mencari informasi sebanyak-banyaknya dari sumber sekunder (*tahassus*) untuk mengetahui keburukan-keburukan orang yang menjadi objek prasangkanya.

2) Tidak adanya rasa benci (*tabaaghadh*)

Orang yang *berhusnuzzhan* yaitu orang yang bisa menghindarkan diri dari prasangka negatif. Prasangka negatif kepada orang lain akan membawa kepada kebencian dan permusuhan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh ‘Umar bin ‘Abd al-‘Aziz (dalam Ibn Mubaarak) dalam perintahnya untuk berprasangka baik kepada orang lain, karena dengan berprasangka baik kepada orang lain maka orang lain tidak akan menindas kita. Pendapat ini menunjukkan sikap berprasangka buruk tidak hanya menimbulkan konsekuensi *spiritual-religius*, melainkan juga menimbulkan konsekuensi sosial. Orang yang berprasangka buruk terhadap orang lain tentunya akan menunjukkan sikap buruk kepada objek prasangkanya. Tentunya hal ini akan menimbulkan ketidaknyamanan bahkan ketidaksukaan padanya. Apalagi biasanya perilaku berprasangka akan diikuti dengan perilaku *ghibah*, adapun *ghibah* adalah bentuk perilaku fisik motorik dan manifestasi dari *suu’ al-zhann*. Orang yang tidak menerima dirinya dibicarakan keburukannya terkadang akan melakukan tindakan-tindakan negatif terhadap pelaku *ghibah* (Rusydi: 2012). Tidak jarang dari beberapa kasus prasangka (*prejudice*) menimbulkan konflik ras, etnis, suku, dan berbagai konflik lain (Sanson dkk, 1997).

3) Tidak adanya rasa Iri (*Hasad*)

Iri (*Hasad*) adalah merasa tidak suka dengan nikmat yang telah Allah berikan kepada orang lain dan mengharapkan hilangnya nikmat Allah dari orang lain. Baik cara yang dipergunakan oleh orang yang dengki itu dengan tindakan supaya nikmat itu lenyap dari padanya atas dasar iri hati, atau cukup dengan keinginan saja. Yang jelas motif dari tindakan itu adalah kejahatan. Kendati demikian, perlu diketahui bahwa ada pula perilaku hasad yang dibolehkan, karena berdampak positif, yang dalam istilah lainnya disebut dengan *al-ghibtah*. Hasad dalam arti *al-ghibtah* ini dijelaskan dalam hadits Rasulullah Saw:

“Tidak boleh hasad kecuali dalam dua hal, yaitu (hasad kepada) orang-orang yang diberi kemampuan (membaca) al-Quran oleh Allah, lalu dia menegakkan (melaksanakan membaca) al-Quran baik diwaktu siang ataupun malam dan (hasad kepada) orang-orang yang diberi harta oleh Allah lalu dia infakkan baik diwaktu malam ataupun diwaktu siang“. (HR Muslim).

Orang yang senantiasa ber-*husnuzhan* akan mampu mengatasi rasa iri yang terbesit di dalam hati. Mereka menyadari Allah maha kaya dan berkuasa atas segala yang ada di langit dan di bumi, sehingga ia tidak perlu merasa iri dengan nikmat yang Allah berikan pada orang lain karena jika ia meminta, maka Allah akan mengabulkannya. Dengan begitu orang yang sennatiasa ber-*husnuzhan* juga mampu bertawakkal atas do'a dan usaha yang telah dilakukan.



### 3. Faktor Yang Mempengaruhi *Husnuzzhan* (Berpikir Positif)

Menurut Sagir (2011), *Husnuzzhan* dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Di antaranya yaitu:

a) Persepsi.

Persepsi bersumber dari kognisi yang merupakan kepercayaan atau pengetahuan seseorang tentang sesuatu. Persepsi berasal dari berbagai pengalaman yang membentuk pola pikir seseorang. Orang yang memiliki banyak pengalaman dan pemahaman yang baik terhadap agama, akan memiliki persepsi yang positif, artinya individu tersebut bisa memusatkan perhatian atau pemikiran terhadap hal-hal yang positif pada Allah juga pada sesama manusia.

b) Optimisme.

Optimisme yaitu keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan, yaitu sikap selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal. Optimisme mampu mendorong seseorang untuk tetap pada harapan-harapan positif karena dengan demikian seseorang akan terhindar dari prasangka negatif sehingga mereka tetap bisa menggantungkan harapan pada Allah dengan cara berpikir positif (*husnuzzhan*).

c) Pendidikan.

Semakin tinggi pendidikan dan semakin luas wawasan, maka pemikiran seorang individu akan menjadi lebih terbuka dengan banyaknya informasi yang telah dimiliki. Dengan demikian, individu mampu mengarahkan dan memusatkan pikiran kepada hal-hal yang lebih positif.

d) Pemahaman agama yang mendalam (*Intrinsic Religious Orientation*).

Hal ini merupakan salah satu cara agar terhindar dari prasangka negatif terhadap orang lain yang memiliki perbedaan, baik perbedaan sosial, ras, atau agama. Pemahaman agama yang berorientasi intrinstik bisa membuat individu lebih toleransi terhadap perbedaan (Herek: 1987). Dengan demikian pemahaman agama yang mendalam membuat manusia lebih mengenal tuhanNya sehingga menimbulkan kemampuan untuk berpikiran positif terhadap Allah dan juga sesama manusia.

#### **4. Dampak *Husnuzzhan* (Berpikir Positif)**

Menurut Sagir (2011), mengatakan bahwa seorang mukmin sebaiknya menjadikan *husnuzzhan* kepada Allah sebagai bekal menuju akhirat, dengan demikian Allah akan memuliakan hamba-Nya dengan *husnul khatimah* dan diringankan dalam menghadapi *sakaratul maut*. Allah akan memberi kesenangan dan kemudahan dalam kubur, ditetapkan-Nya pendirian di dunia dan di akhirat ketika ditanyai di alam kubur. Allah akan menjadikan kuburan sebagai taman-taman surga dan dibangkitkan-Nya dalam keadaan aman dari huru-hara hari kiamat dan lain-lain daripada masalah-masalah setelah berbangkit, akhirnya Allah memasukkan hamba tersebut ke surga-Nya tanpa hisab.

Orang yang selalu baik sangka hidupnya akan selalu tenang, tentram, mudah, disukai oleh banyak orang dan suka memaafkan kesalahan orang lain. Lebih dari itu, keuntungan ber*husnuzzhan* itu adalah: apabila

persangkaan baiknya tidak sesuai atau luput, maka dia tidak berdosa atas persangkaannya karena persangkaannya tidak merugikan atau menzalimi orang lain.

Sebaliknya *su'uzzhan* (prasangka buruk) apapun hasilnya, baik prasangka itu sesuai, apalagi jika tidak benar, orang tersebut sudah mendapatkan dosa secara nyata, ditambah lagi tidak akan ada ketenangan dan ketentraman dalam hidupnya karena prasangkanya sendiri. Dampak berpikir positif yang lebih penting yaitu membawa seseorang senantiasa bersikap optimis terhadap kehidupan dan jiwa menjadi stabil dan tenang.

### **C. Kerangka Pemikiran, Asumsi dan Hipotesis**

#### **1. Kerangka Pemikiran**

Pada sub bab ini peneliti akan menjelaskan hubungan antar kedua variabel, yaitu variabel *husnuzzhan* yang didasarkan pada sumber yang menggunakan Al-qur'an dan Hadits dan variabel perilaku asertif yang didasarkan pada teori dari Lange dan Jakubowski.

*Husnuzzhan* berarti berbaik sangka atau berpikir positif, yaitu cara pandang seseorang yang membuatnya melihat segala sesuatu secara positif terutama kepada Allah dan kepada sesama manusia. Seseorang yang memiliki sikap *husnuzzhan* akan mempertimbangkan segala sesuatu dengan pikiran jernih, pikiran dan hatinya bersih dari prasangka yang belum tentu kebenarannya (Sagir: 2011).

*Husnuzzhan* memiliki dua aspek yaitu *husnuzzhan* kepada Allah dan *husnuzzhan* kepada sesama manusia. *Husnuzzhan* kepada Allah mengandung arti selalu berprasangka baik kepada Allah. Orang yang selalu berprasangka baik kepada Allah ditandai dengan sikap tawakkal, merasakan kasih sayang Allah dan merasakan kemaafan Allah. Kemudian aspek berikutnya yaitu *husnuzzhan* kepada sesama manusia, ditandai dengan tidak adanya rasa *tajassus* dan *tahassus*, tidak adanya rasa benci serta tidak adanya rasa iri atau dengki (Rusydi: 2010).

Orang yang terbiasa ber-*husnuzzhan* akan memiliki jiwa yang tenang dan perasaan yang tenteram karena keyakinannya kepada Allah serta mampu melihat dan menyadari bahwa setiap situasi dan kondisi di sekitarnya mengandung kebaikan, dengan demikian hal tersebut juga akan melahirkan perilaku yang baik. Dalam ajaran Islam, perilaku yang baik disebut dengan *akhlakul karimah* yaitu akhlak yang mulia atau baik.

Seseorang yang memiliki akhlak yang baik akan tercermin melalui perilaku serta reaksi spontanitas yang muncul ketika individu dihadapkan dengan berbagai situasi. Jika individu tersebut mampu merespons situasi di sekitarnya dengan cara yang tepat, seperti mampu mengungkapkan hal-hal positif, mempertahankan hak, serta mengungkapkan kemarahan tanpa melukai perasaan orang lain, maka ia telah mencerminkan kebaikan akhlak. Dalam ilmu psikologi, salah satu konsep perilaku yang mencerminkan kebaikan akhlak adalah perilaku asertif.

Menurut Lange & Jakubowski (dalam Hare: 1988), menyatakan bahwa perilaku asertif adalah: “*Standing up for personal rights and expressing thoughts, feelings, and beliefs in direct, honest, and appropriate ways which do not violate another person’s rights*”. Perilaku asertif yaitu mempertahankan hak-hak individu dan mengekspresikan apa yang diyakini, dirasakan serta diinginkan secara langsung dan jujur dengan cara yang sesuai yang menunjukkan penghargaan terhadap hak-hak orang lain.

Perilaku asertif memiliki tiga aspek, yaitu; mengungkapkan perasaan positif; yang ditandai dengan kesediaan untuk memberi serta menerima pujian, meminta bantuan serta pertolongan, mengungkapkan perasaan suka, cinta dan sayang, dan berinisiatif untuk memulai dan terlibat dalam sebuah percakapan. Afirmasi diri, ditandai dengan kemampuan seseorang dalam mempertahankan hak, menolak permintaan, dan mengungkapkan pendapat pribadi. Mengungkapkan perasaan negatif; yaitu kemampuan untuk mengungkapkan ketidaksenangan, kekecewaan serta kemarahan (Propitassari: 2007).

Pada dasarnya, perilaku asertif berarti kemampuan mengungkapkan perasaan secara jujur atau menyampaikan sesuatu dengan apa adanya. Jika individu mampu menyampaikan sesuatu dengan jujur dan dengan cara yang benar, maka berarti individu tersebut mampu berperilaku asertif.

Berdasarkan konsep tentang perilaku asertif seperti telah dikemukakan di atas, maka sumber dari lahirnya perilaku asertif adalah berpikir positif. Dalam konsep Islam, berpikir positif itu disebut *husnuzhan*.

Sikap *husnuzhan* yang memungkinkan individu berperilaku asertif adalah tawakkal. Dengan sikap tawakkal akan mendorong individu untuk optimis. Islam menganjurkan umatnya untuk tawakkal kepada Allah, karena dengan demikian manusia mampu untuk senantiasa memiliki optimisme. Salah satu alasan mengapa Islam memerintahkan umatnya untuk bersikap optimis, karena sikap tersebut akan diikuti oleh sikap-sikap yang cenderung kepada perbuatan baik dan akan menjadi suatu realitas.

Tawakkal akan mengantarkan individu memiliki keyakinan akan mendapatkan yang terbaik dari Allah, dan ini merupakan salah satu bentuk optimisme. Keyakinan akan suatu kebaikan bisa menjadikan suatu keinginan, harapan, dan cita-cita terkabul secara ril. Sebaliknya, keyakinan akan sesuatu yang buruk, seperti kekhawatiran, ketakutan, kecemasan akan suatu hal juga akan dikabulkan oleh Allah secara ril pula.

Keyakinan akan kebaikan yang muncul dalam diri individu sebagai dampak dari sikap tawakkal, akan mengantarkan individu kepada perilaku yang sesuai dengan tuntutan norma yang berlaku. Selain itu, keyakinan akan kebaikan juga dapat menciptakan hubungan yang baik antar sesama manusia, karena orang yang yakin pada kebaikan akan menghindarkan diri dari prasangka buruk baik terhadap Allah maupun terhadap sesama manusia.

Untuk mewujudkan kehidupan yang baik dan efektif serta harmonis sesuai tuntutan norma agama dan masyarakat, maka manusia dituntut untuk menjaga hubungan baik antara sesamanya. Diantara usaha untuk menjaga hubungan baik tersebut adalah mampu menghargai orang lain, berkata jujur,

bersikap tegas, dan perilaku tersebut disebut dengan perilaku asertif yang diawali dengan memelihara pikiran positif. Dengan demikian, sikap tawakkal sebagai salah satu karakteristik dari individu yang *husnuzzhan* akan mampu melahirkan perilaku asertif.

Selain *husnuzzhan* kepada Allah yang melahirkan keyakinan dan berdampak pada perilaku asertif, *husnuzzhan* kepada sesama manusia juga dapat melahirkan perilaku asertif. Individu yang *berhusnuzzhan* kepada sesama manusia ditandai dengan perilaku menghindarkan diri dari usaha mencari-cari keburukan orang lain, menghindarkan diri dari rasa benci dan iri pada orang lain.

Ketiga sikap dan perilaku tersebut akan melahirkan sikap dan perilaku menghargai orang lain, mampu memberi pujian pada orang lain, mampu memberi pertolongan pada orang yang membutuhkan, dan mampu menyayangi orang lain. Apabila keempat sikap dan perilaku yang disebut terakhir dimiliki seseorang, maka orang tersebut sudah dapat dikategorikan berperilaku asertif. Dengan demikian *husnuzzhan* terhadap sesama manusia akan melahirkan perilaku asertif.

Ketika seseorang mampu *berhusnuzzhan*, berarti ia mampu untuk memusatkan perhatiannya pada hal-hal positif terhadap Allah dan terhadap manusia terkait dengan situasi dan kondisi yang ada di sekitarnya. Dengan demikian ia akan terhindar dari pikiran negatif sehingga ia bisa merasa aman dan bebas melakukan apapun dalam menanggapi setiap kondisi yang ada di

sekitarnya. Artinya rasa aman memungkinkan seseorang untuk berperilaku asertif, sebagaimana pendapat Townend, yaitu :

*“It is not possible for people to be assertive if they do not feel safe. Many people do not feel safe and are not safe, and live and work in fear because they are different and unable to be themselves”* (Townend, 2007).

Pernyataan di atas mendukung adanya hubungan antara *husnuzhhan* dan perilaku asertif karena adanya rasa aman yang muncul sebagai implikasi dari *husnuzhhan* dan menekankan bahwa seseorang tidak mungkin menjadi asertif jika mereka tidak merasa aman. Perasaan aman berasal dari afeksi atau perasaan, dihasilkan oleh ketenangan dan keyakinan yang lahir dari proses kognitif yang tentunya bersifat positif.

*Husnuzhhan* memiliki orientasi yang lebih luas, yaitu holistik karena mencakupi seluruh bagian dari ajaran agama Islam yang setiap ajarannya juga mencakupi seluruh aspek kehidupan sehingga *husnuzhhan* mempunyai andil besar dalam mengarahkan manusia untuk mampu berperilaku asertif. Dalam Islam, orang yang *husnuzhhan* adalah orang yang berakhlak baik, sedangkan akhlak tercermin dalam perilaku yang muncul sebagai reaksi spontanitas seorang individu ketika berhadapan dengan berbagai situasi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ketika individu memiliki akhlak yang baik, maka baik pula reaksi spontanitas maupun cara merespons situasi yang dimunculkan, demikian pula sebaliknya, termasuk reaksi ketika ia merespon situasi yang tidak sesuai dengan norma. Jadi, perilaku asertif adalah akhlak terpuji yang lahir dari kemampuan seseorang untuk memusatkan pikirannya dalam hal-hal positif terhadap Allah dan juga terhadap manusia.

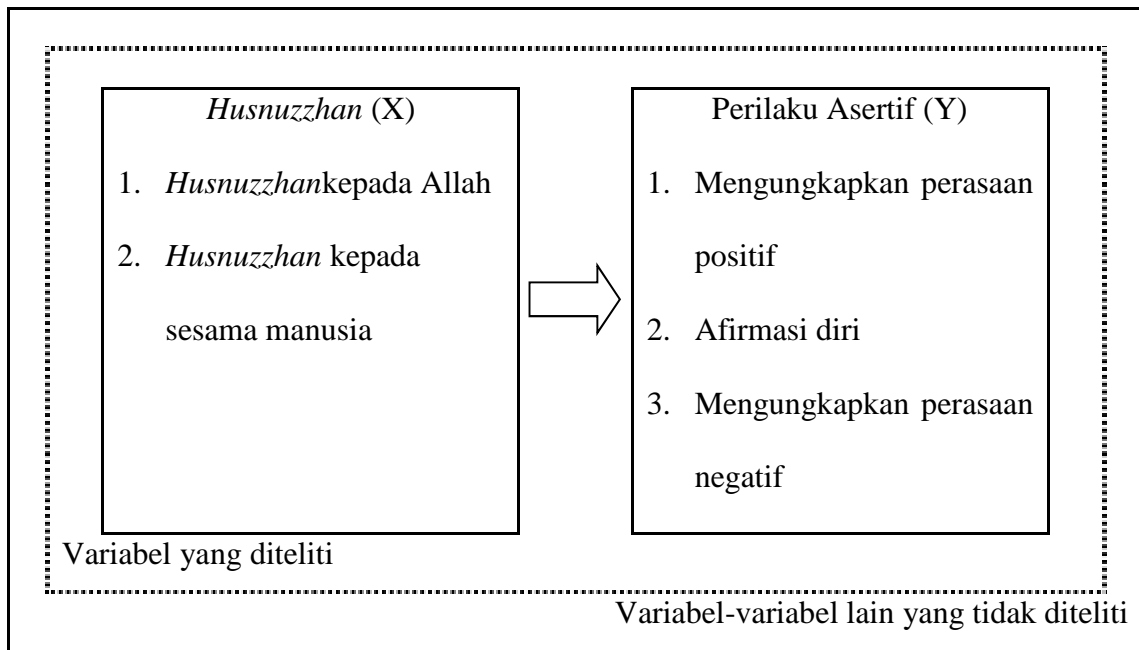


Berdasarkan pada penjelasan di atas, peneliti melihat adanya keterkaitan antara *husnuzhan* dengan perilaku asertif. Dengan kata lain individu yang memiliki sikap *husnuzhan*, maka ia akan berperilaku asertif. Hal ini diperkuat dengan pendapat Butler & Mathews (2004), yang mengatakan, individu yang menginginkan hidupnya bahagia, tentunya harus membentuk pola pikirnya menjadi pola pikir yang positif, artinya proses kognitif memainkan peran sangat penting dalam mengatur kecemasan dan kebahagiaan pada seseorang. Selain itu, proses berpikir sangatlah penting karena berhubungan dengan perilaku dan berbagai keberhasilan hidup seseorang (Lyubomirsky dkk, 2005; Schweingruber, 2006).

Proses berpikir menentukan arah perilaku seseorang dan salah satu pola pikir yang dapat mengarahkan individu kepada perilaku yang baik adalah berpikir positif. Berpikir positif akan menjadikan individu lebih optimis menghadapi hidup dan memudahkan individu untuk beraktivitas dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Busseri dan koleganya menemukan bahwa orang yang berkarakter optimis cenderung lebih positif dalam mengevaluasi kehidupannya. (Busseri, 2009).

Selain itu, penjelasan di atas menunjukkan bahwa apa-apa yang terbentuk dalam pikiran individu akan menghantarkan individu tersebut pada realitas yang sesuai dengan apa yang mereka pikirkan. Jika ia optimis dan memutuskan untuk berperilaku asertif yang didasarkan pada pikiran positif serta keyakinan, maka hal ini tentunya berkontribusi terhadap timbulnya perilaku asertif.

Berdasarkan uraian dalam kerangka pemikiran di atas, maka kerangka konseptual keterkaitan antara *husnuzhhan* dan perilaku asertif dapat digambarkan sebagai berikut:



## 2. Hipotesis

Berdasarkan alur kerangka berpikir yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan antara *Husnuzhhan* (berpikir positif) dengan perilaku asertif.” Artinya, semakin tinggi tingkat *husnuzhhan* seseorang, maka semakin tinggi pula perilaku asertif orang tersebut, begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat *husnuzhhan* seseorang, maka semakin rendah pula perilaku asertifnya.