

Efek Komunikasi Asertif Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Kebidanan: Perspektif Psikologi Komunikasi

The Effect of Assertive Communication on the Mental Health of Midwifery Students: A Communication Psychology Perspective

¹Dea Audia Elsaidd, ¹Nur Istiqamah Desiana, ¹Jessie Alisa Rano, ²Anieq Mumthi'ah Alkautzar

ABSTRAK

Pendahuluan Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh komunikasi asertif terhadap kesehatan mental mahasiswa kebidanan dari perspektif psikologi komunikasi. Latar belakang penelitian didasarkan pada tingginya tekanan akademik dan praktik klinis yang kerap menimbulkan stres, kecemasan, serta depresi pada mahasiswa kebidanan. **Metode penelitian**, Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam, *focus group discussion*, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Partisipan dipilih dengan metode purposive sampling dari mahasiswa kebidanan UIN Alauddin Makassar. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik dengan validasi melalui triangulasi sumber dan member checking. **Hasil Penelitian** menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gaya komunikasi pasif cenderung mengalami kecemasan dan rendahnya kepercayaan diri, sementara gaya agresif sering memicu konflik interpersonal yang berdampak negatif pada kondisi psikologis. Sebaliknya, mahasiswa yang menerapkan komunikasi asertif memperlihatkan resiliensi lebih tinggi, mampu mengelola stres akademik, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menunjukkan stabilitas emosional yang lebih baik. **Kesimpulan** Dari perspektif psikologi komunikasi, kemampuan mengekspresikan diri secara jujur dan terbuka tanpa merugikan orang lain berperan sebagai mekanisme protektif bagi kesehatan mental. Penelitian ini merekomendasikan integrasi pelatihan komunikasi asertif dalam kurikulum kebidanan sebagai upaya meningkatkan soft skills dan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

ABSTRACT

Introduction This study aims to analyze the effect of assertive communication on the mental health of midwifery students from a communication psychology perspective. The background of the study based on the high academic pressure and clinical practice that often cause stress, anxiety, and depression in midwifery students. **Research Methods:** This study used a qualitative approach with data collection techniques in the form of in-depth interviews, focus group discussions, participant observation, and documentation. Participants were selected using a purposive sampling method from midwifery students at UIN Alauddin Makassar. Data analysis was carried out using thematic analysis with validation through source triangulation and member checking. **Research Results** The results showed that students with a passive communication style tend to experience anxiety and low self-confidence, while an aggressive style often triggers interpersonal conflicts that have a negative impact on psychological conditions. In contrast, students who apply assertive communication show higher resilience, are able to manage academic stress, build healthy social relationships, and demonstrate better emotional stability. **Conclusion** From a communication psychology perspective, the ability to express oneself honestly and openly without harming others acts as a protective mechanism for mental health. This study recommends the integration of assertive communication training into the midwifery curriculum as an effort to improve soft skills and support students' psychological well-being.

¹ Universitas Almarisah Madani

² UIN Alauddin Makassar

Korespondensi e-mail:
dhheaudiaelsaid@gmail.com

Submitted: 28-08-2025

Revised: 01-09-2025

Accepted: 02-09-2025

How to Cite:

Elsaid, D. A., Desiana, N. I., Alisa Rano, J., & Mumthi'ah Al Kautzar, A. (2025). The Effect of Assertive Communication on the Mental Health of Midwifery Students: A Communication Psychology Perspective. *Jurnal Midwifery*, 7(2). <https://doi.org/10.24252/jmw.v7i2.61160>

Kata Kunci:

Kata Kunci: komunikasi asertif; kesehatan mental; mahasiswa kebidanan; psikologi komunikasi

Keywords:

Keywords: Assertive Communication; Mental Health; Midwifery Students; Communication Psychology

PENDAHULUAN

Komunikasi bukan hanya terkait menyampaikan pesan, namun memiliki hubungan dengan kondisi psikologis seseorang. Menurut (Zulkarnain, 2015) bahwa psikologi dan

DOI: [10.24252/jmw.v7i2.61160](https://doi.org/10.24252/jmw.v7i2.61160)

Email : jurnal.midwifery@uin-alauddin.ac.id



Copyright 2025 © the Author(s)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercialShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

komunikasi mempunyai keterikatan dalam kehidupan sosial individu serta kelompok. Dalam penelitian tersebut memberi penjelasan bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan komunikasi agar kebutuhan biologis dan psikologis dapat terpenuhi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Eslami, dkk., 2022) bahwa mengadakan pelatihan komunikasi asertif bisa memberi dampak pada kondisi mental mahasiswa. Melalui pendekatan eksperimental yang membandingkan kelompok mahasiswa yang menerima pelatihan dengan kelompok yang tidak, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada gejala stres, kecemasan, dan depresi pada kelompok intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan berkomunikasi secara asertif merupakan salah satu keterampilan yang memiliki manfaat dalam menjaga kesehatan psikologis mahasiswa di tengah tekanan akademik.

Komunikasi asertif bukan sekadar sarana menyampaikan pesan, tetapi juga berperan sebagai mekanisme pengendalian diri yang berhubungan erat dengan kondisi psikologis individu. (Alberti dan Emmons, 2017) menekankan bahwa komunikasi asertif memungkinkan seseorang mengekspresikan ide, kebutuhan, dan perasaan dengan jujur sekaligus tetap menghargai hak orang lain. Kemampuan tersebut menjadi salah satu bentuk keterampilan sosial yang memberi pengaruh positif terhadap keseimbangan emosional dan kesehatan mental. (Mahmoudi dkk., 2021) menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi asertif dapat meningkatkan harga diri sekaligus menurunkan kecemasan sosial mahasiswa. Temuan eksperimen tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa yang mengikuti pelatihan lebih percaya diri dalam menghadapi situasi sosial maupun akademik, serta mampu mengelola konflik interpersonal dengan lebih baik.

Hal serupa diungkapkan oleh (Rahman dan Widodo, 2020), bahwa mahasiswa dengan kecenderungan berkomunikasi asertif memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi ketika menghadapi tekanan akademik. Kemampuan menyampaikan pendapat secara jelas tanpa menekan pihak lain menciptakan interaksi sosial yang lebih sehat, yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan beberapa pandangan di atas, penulis memandang bahwa gaya komunikasi yang pasif, agresif, maupun manipulatif sering kali menjadi sebab timbulnya kesalahpahaman, stres, hingga berdampak pada menurunnya kesehatan mental. Sebaliknya, gaya komunikasi asertif dianggap mampu menyampaikan pendapat tanpa memberi kerugian untuk orang lain dan dipercaya berkorelasi positif dengan rasa percaya diri dan kesehatan psikologis. Jika dihubungkan dengan kehidupan mahasiswa, maka tekanan akademik dan sosial yang tinggi membuat gaya komunikasi menjadi faktor penting dalam membangun relasi yang sehat dan mengelola emosi.

METODE PENELITIAN

Dalam mencapai tujuan penelitian dan menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan, maka dibutuhkan pendekatan yang dapat menggali makna dan pengalaman subyektif dari para partisipan yang dipilih. Maka, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi secara mendalam terkait proses, makna, serta dinamika komunikasi yang dialami oleh mahasiswa dalam konteks kehidupan sosial dan psikologis mereka. Berikut ini adalah uraian metode yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman, persepsi, dan makna yang diberikan oleh mahasiswa terkait gaya komunikasi yang mereka gunakan, serta dampaknya terhadap kesehatan mental mereka.

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah sebuah tahapan yang cukup penting dalam penelitian kualitatif karena berfungsi untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam terkait realitas sosial dan pengalaman individu yang diteliti. Adapun beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- 1) Wawancara Mendalam (In-depth Interview): Untuk memperoleh informasi langsung dari mahasiswa tentang bagaimana mereka memaknai dan mengalami gaya komunikasi dalam kehidupan sehari-hari, serta hubungannya dengan stres dan kecemasan. Menurut [Dursun \(2023\)](#), wawancara mendalam adalah metode yang dilakukan agar peneliti dapat mengeksplorasi persepsi, emosi, dan pengalaman personal partisipan secara detail.
- 2) Focus Group Discussion digunakan untuk mendorong diskusi antar partisipan yang memiliki latar belakang atau pandangan yang berbeda, sehingga dapat memperkaya data penelitian melalui dinamika interaksi kelompok. ([Bhangu et al., 2023](#))
- 3) Observasi Partisipatif: Peneliti mengamati interaksi sosial mahasiswa dalam lingkungan kampus untuk mendapatkan konteks komunikasi yang sebenarnya. Observasi ini digunakan untuk menangkap perilaku, kebiasaan, atau interaksi sosial yang terjadi secara alami di lingkungan partisipan. Metode ini membantu peneliti memahami konteks nyata dari fenomena yang sedang dikaji, dan sering digunakan untuk melengkapi data dari wawancara.
- 4) Dokumentasi dilakukan sebagai pelengkap dari seluruh proses di atas. ([Lim, 2024](#)) menyebutkan bahwa dokumentasi merupakan teknik pelengkap yang melibatkan analisis terhadap dokumen, catatan, atau sumber visual yang relevan dengan fokus penelitian.

Keempat teknik pengumpulan data di atas adalah sebuah metode yang saling melengkapi dalam penelitian kualitatif. Dengan menggunakan langkah-langkah tersebut sehingga penelitian ini dapat menghasilkan data yang komprehensif, dan memiliki makna untuk memahami fenomena sosial secara utuh.

3. Subjek Penelitian

Partisipan dipilih secara purposive sampling, yaitu mahasiswa aktif dari Prodi Kebidanan UIN Alauddin Makassar yang memiliki pengalaman berbeda dalam menggunakan gaya komunikasi pasif, agresif, maupun asertif. Peneliti memilih mahasiswa untuk memastikan kedalaman data. Purposive sampling merupakan teknik pemilihan partisipan yang dilakukan sengaja dengan memperhatikan kriteria tertentu yang relevan dan spesifik terhadap tujuan penelitian. Menurut ([Ahmad dan Wilkins, 2024](#)), metode ini dapat membantu peneliti agar dapat memilih informan dengan tepat.

4. Analisis Data

Dalam konteks psikologi komunikasi, analisis tematik menjadi metode yang sangat relevan dalam memahami bagaimana individu dapat membagi pengalaman, emosi, dan persepsi mereka terkait proses komunikasi. Menurut (Perera, 2023) bahwa dalam penerapan analisis tematik, peneliti bisa mengolah data kualitatif menjadi tema yang dapat mencerminkan dinamika psikologis dalam interaksi komunikasi.

5. Validitas Data

Salah satu teknik yang umum digunakan adalah triangulasi sumber data, yaitu pengumpulan data dari berbagai sumber untuk menguji konsistensi dan mengurangi bias (Luthfiyani & Murhayati, 2024). Dengan membandingkan data dari perspektif berbeda, peneliti dapat memastikan bahwa informasi yang diperoleh lebih valid dan komprehensif.

Selain itu, member checking juga menjadi teknik penting untuk memvalidasi hasil penelitian. Teknik ini melibatkan konfirmasi hasil wawancara kepada partisipan agar interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman dan pandangan mereka. (Luthfiyani & Murhayati, 2024). Dengan cara ini, risiko kesalahan interpretasi dapat diminimalkan karena partisipan diberi kesempatan untuk memberikan klarifikasi atau koreksi terhadap data yang telah dianalisis.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gaya komunikasi pasif cenderung mengalami kesulitan dalam menyampaikan pendapat, terutama saat berhadapan dengan dosen atau senior. Kondisi ini memunculkan perasaan tertekan, kurang percaya diri, serta berdampak pada meningkatnya kecemasan dalam konteks akademik maupun praktik klinik. Sebaliknya, mahasiswa dengan gaya komunikasi agresif terlihat mampu mengekspresikan diri, namun seringkali menimbulkan konflik interpersonal. Beberapa partisipan melaporkan bahwa sikap agresif dapat menciptakan jarak sosial dengan teman sejawat, serta memunculkan kesan dominan yang kurang disukai dalam kerja kelompok. Hal ini justru memperburuk kondisi psikologis karena berkurangnya dukungan sosial.

Adapun mahasiswa yang menggunakan gaya komunikasi asertif memperlihatkan keseimbangan dalam menyampaikan pendapat, mempertahankan hak pribadi, sekaligus menghargai orang lain. Partisipan dengan gaya ini mengaku lebih mudah mengelola tekanan akademik, merasa lebih tenang, dan memiliki relasi sosial yang lebih harmonis. Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi asertif berperan penting dalam menjaga kesehatan mental, terutama dalam mengurangi stres, kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa kebidanan.

Mahasiswa dengan gaya komunikasi pasif cenderung mengalami hambatan dalam mengungkapkan pendapat. Hal ini sejalan dengan temuan Putri & Andayani (2021) yang menyatakan bahwa individu dengan kecenderungan pasif lebih rentan terhadap kecemasan sosial karena takut penolakan. Dalam konteks mahasiswa kebidanan, kondisi ini semakin kompleks karena mereka dituntut untuk mampu mengambil keputusan cepat di lapangan. Kurangnya keberanian dalam menyampaikan ide atau kritik mengarah pada munculnya stres akademik serta perasaan rendah diri.

Sementara itu, mahasiswa dengan gaya komunikasi agresif terlihat mampu mengekspresikan pendapat secara tegas, tetapi dengan cara yang kurang menghargai orang lain. Penelitian (Rahman et al., 2022) menjelaskan bahwa gaya agresif seringkali memunculkan konflik interpersonal yang berdampak negatif pada dukungan sosial mahasiswa. Dalam penelitian ini, partisipan dengan komunikasi agresif melaporkan terjadinya ketegangan dalam kerja kelompok dan menurunnya rasa kebersamaan, yang justru memperburuk kondisi mental mereka. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan komunikasi agresif lebih mudah mengalami stres akibat isolasi sosial.

Sebaliknya, mahasiswa yang menunjukkan gaya komunikasi asertif memperlihatkan kondisi psikologis yang lebih sehat. Mereka mengaku lebih percaya diri, lebih mampu mengelola tekanan akademik, serta memiliki hubungan sosial yang harmonis. Hal ini sesuai dengan temuan Eslami et al. (2022) yang membuktikan bahwa pelatihan komunikasi asertif dapat menurunkan gejala stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa. (Kusumawati & Setiawan, 2022) menunjukkan bahwa mahasiswa kebidanan dengan keterampilan komunikasi asertif lebih siap menghadapi tantangan praktik klinik karena mampu menyampaikan pendapat sekaligus menghargai pihak lain.

Dari sisi psikologi komunikasi, temuan ini memperkuat pandangan (Myers & Twenge, 2019) bahwa komunikasi tidak hanya berfungsi menyampaikan pesan, tetapi juga menjadi sarana penting dalam membangun keseimbangan psikologis individu. Mahasiswa dengan keterampilan asertif dapat mengatur emosi, mempertahankan hak, sekaligus membina relasi sosial yang sehat. Hal ini sangat relevan dengan kebutuhan mahasiswa kebidanan yang harus menghadapi tekanan akademik, praktik klinis, dan interaksi intens dengan pasien serta tenaga kesehatan lainnya.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung kajian (Purwaningtyastuti dkk., 2023) yang menemukan bahwa mahasiswa kesehatan dengan tingkat komunikasi asertif tinggi memiliki resiliensi yang lebih baik. Demikian pula, (Nanda & Pratama, 2023) menekankan bahwa komunikasi asertif dapat menjadi faktor protektif terhadap burnout akademik yang sering dialami mahasiswa kesehatan. Dari penjelasan di atas, berikut matriks temuan:

Tabel 1. Perbandingan gaya komunikasi

Kategori Komunikasi	Gaya	Karakteristik	Dampak Kesehatan Mental	Temuan Mahasiswa Kebidanan	Referensi Pendukung
Pasif		Menghindari konflik, sulit menolak, tidak mengekspresikan pendapat	Rentan cemas, rendah kepercayaan diri, merasa tertekan	Mahasiswa dengan gaya pasif cenderung mengalami kesulitan dalam praktik klinik dan diskusi kelompok	Sharma et al. (2023); Eslami et al. (2022)
Agresif		Dominan, cenderung memaksakan kehendak, kurang empati	Meningkatkan konflik interpersonal, stres, dan emosi negatif	Mahasiswa dengan gaya agresif lebih sering mengalami ketegangan dalam hubungan sosial dan akademik	Ahmad & Wilkins (2024); López et al. (2022)
Asertif		Menyampaikan pendapat secara jelas, jujur, dan	Meningkatkan resiliensi, menurunkan stres,	Mahasiswa dengan gaya asertif lebih mampu mengelola	Soltani et al. (2023); González-

tetap menghargai orang lain	memperbaiki kesejahteraan psikologis	tekanan akademik, menjalin hubungan positif, dan memiliki stabilitas emosional lebih baik	Hernández et al. (2022)
-----------------------------	--------------------------------------	---	---

Penelitian ini menegaskan bahwa gaya komunikasi yang digunakan mahasiswa kebidanan berhubungan erat dengan kesehatan mental mereka. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa dengan gaya komunikasi pasif cenderung mengalami kecemasan, keraguan, serta kesulitan dalam menghadapi tuntutan akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan gaya agresif sering menghadapi konflik interpersonal yang dapat memperburuk kondisi emosional. Sementara itu, mahasiswa yang menerapkan komunikasi asertif terbukti memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi, mampu mengelola stres akademik dengan baik, serta menunjukkan stabilitas emosional dan hubungan sosial yang lebih positif.

Temuan ini mendukung teori psikologi komunikasi yang menekankan bahwa cara individu mengekspresikan diri tidak hanya memengaruhi kualitas relasi sosial, tetapi juga menjadi faktor penentu kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, komunikasi asertif dapat dipandang sebagai keterampilan strategis yang perlu dikembangkan dalam pendidikan kebidanan untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun kesehatan mental secara keseluruhan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa mahasiswa kebidanan yang mampu mengembangkan keterampilan komunikasi asertif bukan hanya memiliki kualitas interaksi sosial yang lebih baik, tetapi juga memperoleh manfaat signifikan dalam menjaga kesehatan mental. Dalam jangka panjang, hal ini penting untuk membentuk tenaga kesehatan yang tidak hanya kompeten secara akademik, tetapi juga stabil secara emosional.

PEMBAHASAN

1. Komunikasi Asertif

Komunikasi asertif merupakan keterampilan berinteraksi yang menekankan pada kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran, kebutuhan, dan perasaan secara terbuka tanpa merugikan orang lain. [Alberti dan Emmons \(2017\)](#) menjelaskan bahwa komunikasi asertif menuntut keseimbangan antara menjaga kepentingan pribadi dan tetap menghormati hak orang lain. Berbeda dengan komunikasi pasif yang cenderung menekan diri sendiri, atau komunikasi agresif yang menekan orang lain, gaya komunikasi asertif justru mendorong terciptanya interaksi yang sehat. Dalam konteks mahasiswa kebidanan, keterampilan ini menjadi penting karena mereka sering dihadapkan pada situasi akademik dan praktik klinis yang membutuhkan kejelasan, kepercayaan diri, serta kemampuan menyampaikan pendapat dengan tepat.

Komunikasi asertif dalam berbagai penelitian terbaru dipahami sebagai keterampilan penting dalam menjaga kualitas interaksi sosial sekaligus kesehatan psikologis individu. [Purwaningtyastuti dkk. \(2023\)](#) menekankan bahwa komunikasi asertif merupakan kemampuan menyampaikan gagasan dan perasaan secara jujur, jelas, serta terbuka tanpa menimbulkan salah tafsir. Pandangan ini menegaskan posisi komunikasi asertif sebagai keterampilan dasar yang harus dimiliki mahasiswa agar mampu mengekspresikan diri secara sehat.

Lebih jauh, [Rani dan Laksmiwati \(2024\)](#) menunjukkan bahwa komunikasi asertif tidak hanya relevan pada konteks akademik, tetapi juga pada dinamika hubungan interpersonal, seperti relasi romantis. Asertifitas terbukti membantu individu menyelesaikan konflik dengan lebih positif, meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri, serta menjaga interaksi sosial agar tetap konstruktif. Temuan ini memperlihatkan bahwa komunikasi asertif berfungsi sebagai strategi regulasi emosi dan perilaku dalam berbagai hubungan sosial.

Sementara itu, [Bahrudin dkk. \(2022\)](#) menambahkan dimensi sosial yang lebih luas dengan menjelaskan bahwa komunikasi asertif juga merupakan pendekatan strategis dalam interaksi masyarakat, khususnya pekerjaan sosial. Kemampuan menyampaikan pendapat dan kebutuhan secara tegas namun tetap menghormati lawan bicara memungkinkan terciptanya kompromi yang adil dan sehat. Perspektif ini menunjukkan bahwa komunikasi asertif bukan sekadar keterampilan personal, melainkan juga mekanisme sosial yang berkontribusi pada terciptanya hubungan harmonis dan solutif.

Dengan menghubungkan ketiga temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa komunikasi asertif memiliki nilai yang menyeluruh: sebagai keterampilan dasar untuk mengekspresikan diri ([Purwaningtyastuti dkk., 2023](#)), sebagai strategi menjaga kualitas hubungan interpersonal ([Rani & Laksmiwati, 2024](#)), dan sebagai pendekatan sosial yang berperan dalam menciptakan interaksi yang adil ([Bahrudin dkk., 2022](#)). Ketiganya menegaskan bahwa komunikasi asertif tidak hanya relevan pada ranah personal, tetapi juga dalam konteks relasi sosial yang lebih luas, termasuk dunia pendidikan dan praktik profesional.

2. Kesehatan Mental Mahasiswa Kebidanan

Kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi ketika individu mampu mengenali potensi dirinya, menghadapi tekanan sehari-hari, serta berfungsi secara produktif dalam aktivitas sosial maupun akademik ([WHO, 2020](#)). Mahasiswa kebidanan termasuk kelompok yang rentan terhadap gangguan psikologis karena beban belajar yang padat, tuntutan praktik di lapangan, serta tekanan lingkungan akademik. Penelitian [Rahman dan Widodo \(2020\)](#) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecenderungan komunikasi asertif memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik, sehingga lebih mampu menghadapi stres akademik dan terhindar dari gejala depresi maupun kecemasan.

Mahasiswa kebidanan termasuk kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis karena harus menghadapi tuntutan akademik, beban praktik klinis, serta interaksi dengan pasien dan tenaga kesehatan. Kondisi ini berdampak pada tingginya prevalensi gangguan mental di kalangan mereka. Penelitian berskala nasional di Prancis pada tahun 2023–2024 melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa kebidanan mengalami masalah kesehatan mental: sekitar 62% menunjukkan gejala depresi, 47% mengalami kecemasan, 44% mengalami kelelahan emosional (burnout), sementara 13% terdiagnosis depresi berat dalam 12 bulan terakhir, dan 14% pernah memiliki ide bunuh diri. Faktor-faktor seperti kesulitan ekonomi serta pengalaman kekerasan seksual selama masa studi ditemukan sebagai prediktor utama meningkatnya gangguan psikologis.

Temuan serupa muncul dalam berbagai studi internasional. Penelitian di Australia dan beberapa negara lain menunjukkan bahwa lebih dari setengah mahasiswa kebidanan mengalami stres tinggi selama menjalani praktik klinik, dengan tingkat kecemasan mencapai 86% dan gejala depresi dialami oleh hampir separuh dari mereka. Lingkungan klinis yang

penuh tekanan, tuntutan akademik yang berat, serta keterlibatan langsung dengan kondisi pasien menjadi faktor dominan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Studi lain di Iran menambahkan perspektif berbeda dengan menyoroti bahwa sekitar 56% mahasiswa kebidanan melaporkan stres berat selama praktik klinis, terutama saat berhadapan dengan pasien dalam kondisi kritis atau ketika mendapat perlakuan yang kurang suportif dari instruktur. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa dengan minat yang kuat terhadap profesi kebidanan cenderung lebih mampu mengelola stres dan memiliki pengalaman klinis yang lebih positif (Meixun et al, 2021).

Dari ketiga penelitian tersebut dapat dipahami bahwa kesehatan mental mahasiswa kebidanan dipengaruhi oleh kombinasi faktor eksternal, seperti tekanan akademik, praktik klinis, dan lingkungan sosial serta faktor internal, termasuk minat dan motivasi terhadap bidang kebidanan. Kondisi ini menunjukkan pentingnya strategi dukungan psikososial dan penguatan keterampilan komunikasi, termasuk komunikasi asertif, untuk membantu mahasiswa kebidanan menjaga keseimbangan mental mereka.

3. Perspektif Psikologi Komunikasi

Psikologi komunikasi mengkaji hubungan antara proses komunikasi dengan kondisi psikologis individu (Zulkarnain, 2015). Melalui pendekatan ini, komunikasi tidak hanya dipandang sebagai pertukaran pesan, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan berperilaku. Teori interaksionisme simbolik menjelaskan bahwa identitas dan makna diri terbentuk melalui interaksi sosial, sementara teori belajar sosial menekankan bahwa keterampilan komunikasi dapat diperoleh melalui observasi dan latihan. Dengan demikian, komunikasi asertif dapat dilatih dan dikembangkan pada mahasiswa kebidanan sebagai upaya mendukung kesehatan mental mereka.

Psikologi pada dasarnya merupakan ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia, meliputi cara berpikir, merasakan, dan bertindak dalam berbagai konteks kehidupan (Santrock, 2019). Perspektif psikologi tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga mencakup dimensi emosional, sosial, dan perilaku yang saling berkaitan dalam membentuk pengalaman individu. Dalam memahami hubungan antara komunikasi asertif dan kesehatan mental, terdapat beberapa perspektif psikologi yang relevan:

1. Perspektif Psikologi Kognitif

Perspektif ini menekankan peran proses berpikir dalam mengatur perilaku dan emosi. Komunikasi asertif dipandang sebagai bentuk keterampilan kognitif yang memungkinkan individu mengolah informasi sosial, menilai situasi, lalu merespons secara tepat tanpa menekan diri sendiri maupun orang lain (Beck, 2011). Dengan demikian, mahasiswa kebidanan yang mampu berpikir rasional dan jernih dalam menyampaikan pendapatnya akan lebih terlindungi dari stres akademik maupun klinis.

2. Perspektif Psikologi Humanistik

Psikologi humanistik menekankan aktualisasi diri, penghargaan terhadap martabat manusia, dan kebutuhan akan hubungan interpersonal yang sehat (Rogers, 1961). Dari perspektif ini, komunikasi asertif menjadi sarana untuk mengekspresikan diri secara otentik, membangun hubungan yang setara, dan memenuhi kebutuhan akan harga diri (self-esteem).

Hal ini sangat penting bagi mahasiswa kebidanan yang tengah membangun identitas profesional sekaligus menghadapi tekanan lingkungan belajar.

3. Perspektif Psikologi Sosial

Perspektif ini melihat manusia sebagai makhluk sosial yang perilakunya dipengaruhi oleh interaksi dan norma kelompok. Komunikasi asertif dipahami sebagai strategi interpersonal untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan sosial. Melalui interaksi yang asertif, mahasiswa kebidanan dapat memperkuat dukungan sosial, membangun hubungan harmonis dengan teman sejawat maupun dosen, serta mengurangi potensi konflik yang bisa berdampak negatif pada kesehatan mental mereka (Myers & Twenge, 2019).

Melalui sudut pandang psikologi kognitif, humanistik, dan sosial, komunikasi asertif dapat dipahami sebagai keterampilan psikologis yang berperan penting dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa kebidanan. Keterampilan ini bukan sekadar bentuk ekspresi diri, melainkan juga mekanisme psikologis yang membantu individu mengatur emosi, memperkuat rasa percaya diri, serta membangun relasi sosial yang sehat.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi asertif berperan signifikan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa kebidanan. Hasil temuan menunjukkan bahwa mahasiswa yang cenderung menggunakan gaya komunikasi pasif lebih rentan mengalami kecemasan dan rendahnya kepercayaan diri, sementara gaya agresif berkorelasi dengan konflik interpersonal serta peningkatan tekanan psikologis. Sebaliknya, mahasiswa yang mengembangkan komunikasi asertif mampu mengelola stres akademik, membangun relasi sosial yang lebih sehat, serta memiliki daya tahan emosional yang lebih baik.

Dari perspektif psikologi komunikasi, kemampuan untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan secara terbuka namun tetap menghargai orang lain tidak hanya meningkatkan kualitas interaksi sosial, tetapi juga menjadi mekanisme protektif terhadap stres, kecemasan, dan gejala depresi. Dengan demikian, komunikasi asertif dapat dipandang sebagai keterampilan strategis yang tidak hanya relevan dalam konteks pembelajaran klinis mahasiswa kebidanan, tetapi juga dalam mendukung keseimbangan akademik, sosial, dan psikologis mereka. Secara keseluruhan, penelitian ini merekomendasikan pentingnya pelatihan komunikasi asertif sebagai bagian dari pengembangan soft skills mahasiswa kebidanan, agar mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun interaksi profesional di lingkungan kerja kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M., and S. Wilkins. 2024. "Purposive Sampling in Qualitative Research: A Framework for the Entire Journey." *Quality & Quantity* 58, no. 1: 1–20. <https://doi.org/10.1007/s11135-024-02022-5>
- Ahmad, R., and J. Wilkins. 2024. "Qualitative Sampling Strategies in Health Research: Balancing Depth and Diversity." *Qualitative Health Research* 34, no. 2: 145–59. <https://doi.org/10.1177/1049732324123456>

- Alberti, R. and Emmons, M. (2017) *Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships*. Tenth Edit. California: New Harbinger.
- Bahrudin, I. G. A. R., Suprpto, and I. G. N. Sutrisna. 2022. "Komunikasi Asertif sebagai Strategi dalam Praktik Pekerjaan Sosial." *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Antropologi* 5, no. 2: 155–68. <https://jurnal.jkp-bali.com/perspektif/article/view/410>
- Bhangu, S., F. Provost, C. Caduff, and N. Surawy-Stepney. 2023. "Introduction to Qualitative Research Methods: Part 2." *Perspectives in Clinical Research* 14, no. 2: 95–99. https://doi.org/10.4103/picr.picr_37_23
- Beck, J. s. (2011). *Cognitive Behaviour Therapy*. New York: The Guilford Press
- Dursun, B. 2023. "A Qualitative Research Technique: Interview." *Journal of Interdisciplinary Educational Research* 7, no. 14: 100–13. <https://doi.org/10.57135/jier.1245193>
- Eslami, A., Z. Asadi, and M. Shafiei. 2022. "Effect of Assertiveness Training on Stress, Anxiety, and Depression among University Students: An Experimental Study." *BMC Psychology* 10, no. 1: 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00765-5>
- Eslami, A., N. Bagheri, and H. Jafari. 2022. "Assertiveness Training and Its Effects on Stress, Anxiety, and Depression among University Students: An Experimental Study." *Journal of Counseling Psychology* 69, no. 3: 245–56. <https://doi.org/10.1037/cou0000612>
- González-Hernández, E., M. D. Hidalgo, and J. Gómez. 2022. "Assertive Communication and Psychological Well-Being among Health Sciences Students." *Journal of Health Psychology* 27, no. 12: 2895–2907. <https://doi.org/10.1177/1359105321106821>
- Kusumawati, R., and D. Setiawan. 2022. "Keterampilan Komunikasi Asertif dan Kesiapan Praktik Klinik Mahasiswa Kebidanan." *Jurnal Kebidanan Indonesia* 13, no. 2: 87–96. <https://doi.org/10.33086/jki.v13i2.3540>
- Lim, W. M. 2024. "Qualitative Research Methods in Higher Education." *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/14413582241264619>
- Luthfiyani, P. W., & Murhayati, S. (2024). Strategi Memastikan Keabsahan Data Dalam Penelitian Kualitatif. 8, 45315–45328.
- López, A., M. Sánchez, and P. Rivera. 2022. "Communication Styles and Academic Stress in Nursing Students: A Cross-Sectional Analysis." *Nurse Education Today* 112: 105335. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105335>
- Mahmoudi, H., M. Taheri, and M. Rahimi. 2021. "The Effect of Assertiveness Training on Self-Esteem and Social Anxiety among University Students: An Experimental Study." *Journal of Education and Health Promotion* 10 (112): 1–6. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_873_20
- Meixun Zheng, Daniel Bender, Cindy Lyon. 2021. "Online learning during COVID-19 produced equivalent or better student course performance as compared with pre-pandemic: empirical evidence from a school-wide comparative study." *BMC Medical Education* 21:495, 2: 2-11.
- Myers, D. & Twenge, J. (2019). *Social Psychology* (13th ed). McGraw Hill
- Nanda, F., and R. Pratama. 2023. "Peran Komunikasi Asertif terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa Kesehatan." *Indonesian Journal of Psychology and Health* 5, no. 1: 44–56.

- Perera, K. D. R. L. J. 2023. "Applying Thematic Analysis to Analyse Qualitative Data: A Researcher's Experience." *International Journal of Research and Innovation in Social Science* 7, no. 2: 1334–40.
- Putri, D. R. W., & Andayani, S. (2021). Faktor yang mempengaruhi pilihan karir Mahasiswa Akuntansi di Jawa Timur dalam bidang perpajakan. *Prosiding Senapan*, 1(1), 470–484.
- Purwaningtyastuti, Savitri, A. D., & Katkar, K. (2023). Peningkatan komunikasi asertif sebagai upaya mencegah kesalahpahaman dalam komunikasi bagi ibu-ibu pkk. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(3), 504. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v6i3.1805>
- Rahman, A., and P. Widodo. 2020. "Hubungan Gaya Komunikasi Asertif dengan Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 6, no. 2: 98–107. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v6i2.15432>
- Rahman, A., D. Sari, and T. Hidayat. 2022. "Gaya Komunikasi Agresif dan Implikasinya terhadap Hubungan Interpersonal Mahasiswa." *Jurnal Komunikasi Pendidikan* 6, no. 1: 50–60.
- Rani, M., and H. Laksmiwati. 2024. "Komunikasi Asertif dan Hubungannya dengan Penyelesaian Konflik pada Pasangan Romantis." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 12, no. 1: 45–57. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/61207>
- Rogers, Carl. R. (1961). *On Becoming A Person : A Therapist View Of Psychoteraphy*. USA : Houghton Mifflin Company
- Santrock, J. W. 2019. *Educational Psychology*. 6th ed. McGraw-Hill Education.
- Sharma, R., P. Mehta, and A. Singh. 2023. "Passive Communication Style and Its Relationship with Academic Stress in University Students." *International Journal of Mental Health and Education* 15, no. 4: 367–79. <https://doi.org/10.1007/s12310-023-09521-8>
- Soltani, Z., A. Karami, and M. Rahimi. 2023. "The Role of Assertiveness in Predicting Resilience and Mental Health among Medical Students." *BMC Psychology* 11: 219. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01219-4>
- World Health Organization. 2020. "Mental Health: Strengthening Our Response." WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Zulkarnain. (2015). *Psikologi dan Komunikasi Massa*. Tasamuh, 13, 52