

## KOMUNIKASI ASERTIF PADA MAHASISWA *DUCK SYNDROME* DI MOJOKERTO

**Ratnaningrum Zusyana Dewi<sup>1</sup>**  
Prodi Ilmu Komunikasi, FISIP, UNIM<sup>1</sup>  
Email : [ratnaevie07@unim.ac.id](mailto:ratnaevie07@unim.ac.id)

### ABSTRAK

Seringkali kita dipaksa oleh lingkungan untuk selalu adaptif dan responsif menghadapi berbagai situasi. Situasi yang penuh tekanan, persaingan, dan konflik, membuat seseorang harus bertindak untuk segera mencari solusinya. Dalam dunia mahasiswa hal-hal seperti itu sering menimbulkan dilema tersendiri. Dunia akademik dan dunia sosial adalah 2 hal yang setiap hari dihadapi mahasiswa. Selain gagap menghadapi materi kuliah yang berbeda sama sekali dengan masa sekolah menengah, mereka juga harus mengalami problema relasi sosial yang tak kalah rumit.

Situasi seperti ini mengakibatkan mahasiswa banyak terkena *duck syndrome*, yaitu suatu keadaan dimana seseorang terlihat baik-baik saja, padahal sedang berjuang sekeras mungkin untuk menanggulangi berbagai masalah yang sedang dihadapi. Istilah ini diambil dari analogi seekor bebek di sungai yang berenang anggun kesana kemari, padahal kakinya di bawah permukaan air bergerak terus-menerus menjaga keseimbangan badannya supaya tidak tenggelam. Mahasiswa yang baru saja keluar dari masa sekolah menengah menghadapi permasalahan akademik dan kehidupan sosial yang sama sekali baru di lingkungan kampusnya. Sekuat tenaga mereka berusaha memecahkan persoalan tanpa terlihat pada penampilannya. Jatuh bangun dilakukan agar masalah yang membelit mereka cepat terselesaikan. Performa mereka tetap saja ceria, bahagia, dan nirmasalah. Bila hal seperti ini dibiarkan saja, maka dikawatirkan prestasinya tidak bisa optimal. Mereka dihantui kecemasan terus-menerus, memelihara hambatan yang tidak disadarinya, dan tidak mendapat pemecahan masalah yang solutif.

Dengan metode deskriptif, dihasilkan gambaran betapa sindroma ini banyak melanda mahasiswa. Mereka kebingungan menghadapi situasi dan kondisi di lingkungannya. Ada beberapa mahasiswa yang bisa bangkit dan introspeksi, selanjutnya mencari solusi dengan mengkomunikasikan kekurangan dan kesalahan yang diperbuatnya. Tetapi ada juga sebagian yang tetap gagap dan gagal menghadapi kehidupan akademik dan sosialnya. **Komunikasi asertif** menawarkan solusi. Komunikasi asertif adalah proses komunikasi yang berani mengeluarkan ide-ide, gagasan, kritik, tanpa menyakiti atau merendahkan orang lain. Gaya komunikasi ini biasanya ideal untuk menghadapi situasi macam apapun. Tetapi ternyata tidak semua mahasiswa bisa memanfaatkannya. Kemampuan mahasiswa mengelola kecemasan

berbeda-beda. Dengan komunikasi yang asertif mahasiswa bisa memecahkan permasalahan yang dihadapi, sehingga tidak mempengaruhi **prestasi** di kemudian hari

**Kata Kunci:** *komunikasi asertif, duck syndrome, prestasi*

### ***ABSTRACT***

*Often we are forced by the environment to always be adaptive and responsive to various situations. Situations full of pressure, competition, and conflict, make someone must act to immediately find a solution. In the world of students, things like that often cause a dilemma of its own. The academic world and the social world are 2 things that students face every day. In addition to stuttering in dealing with lecture materials that are completely different from their high school years, they also have to experience problems in social relations that are no less complicated.*

*Situations like this cause many students to get duck syndrome, which is a condition where someone looks fine, even though they are struggling as hard as possible to overcome the various problems they are facing. This term is taken from the analogy of a duck in a river that swims gracefully to and fro, even though its feet under the surface of the water are constantly moving to keep its body balanced so it doesn't sink. Students who have just come out of high school face completely new academic and social problems in their campus environment. They try their best to solve problems without being seen in their appearance. Ups and downs are done so that the problems that surround them are quickly resolved. Their performance is still cheerful, happy, and problem-free. If things like this are left alone, it is feared that their performance will not be optimal. They are haunted by constant anxiety, maintain unconscious barriers, and do not find a solution to the problem.*

*With the descriptive method, an overview of how this syndrome affects many students is generated. They are confused about the situation and conditions in their environment. There are some students who can get up and introspect, then look for solutions by communicating their shortcomings and mistakes. But there are also some who still stutter and fail to cope with their academic and social life. Assertive communication offers a solution. Assertive communication is a communication process that dares to express ideas, ideas, criticism, without hurting or demeaning others. This style of communication is usually ideal for dealing with any kind of situation. But apparently not all students can take advantage of it. The ability of students to manage anxiety is different. It is hoped that with assertive communication students can solve the problems they face, so that they do not affect their achievements in the future.*

*Keywords:* *assertive communication, duck syndrome, achievemem*

## PENDAHULUAN

Dunia mahasiswa adalah masa transisi menjelang dewasa. Mereka dituntut untuk mandiri, mampu mengatur waktu, menyesuaikan gaya hidup, dan membuat rencana hidup ke depan. Di kampus, mereka bertemu teman-teman yang berbeda asal, adat istiadat, kebiasaan, dan latar belakang. Selain itu, mereka memakai kurikulum yang berbeda, sistem belajar mengajar yang lebih fleksibel, dan pergaulan yang lebih dewasa, Suasana kampus yang sama sekali berbeda dengan masa sekolah menengah adalah pengalaman baru untuk mereka. Beberapa tahun ke depan, hal inilah yang akan dihadapi setiap hari. Dibutuhkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial dan kehidupan akademik. Perubahan suasana dari masa SMA ke dunia mahasiswa tersebut memberi tekanan tersendiri untuk seorang mahasiswa.

*Duck syndrome* (sindroma bebek berenang) merujuk pada perilaku dimana seseorang dari luar (penampilannya) terlihat tenang, *cool*, kalem, tetapi sebenarnya sedang diliputi banyak kecemasan. Istilah ini mengacu pada bebek yang sedang berenang. Seekor bebek yang berenang di air terlihat tenang dan piawai mengendalikan dirinya. Tetapi sebenarnya si bebek sedang berusaha

keras mendayung kakinya di dalam air untuk mengendalikan diri agar tetap bergerak sesuai keinginannya.

Hal inilah yang dianalogikan dengan kehidupan mahasiswa. Terlihat tenang di permukaan, *santuy*, cenderung *semau gue*, padahal sedang berjuang keras untuk sukses. Alih-alih mengakui sedang mengalami kesulitan, para penderita *duck syndrome* cenderung menyembunyikan dari orang lain dan berpura-pura baik baik saja

Mereka seringkali dihantui kecemasan apakah bisa mengikuti materi yang diajarkan, mendapat nilai optimal, menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, mampukah bergaul baik dengan lingkungannya, bahkan cemas apakah bisa mengikuti gaya hidup teman sekelasnya. Kecemasan/kekawatiran tersebut bila dibiarkan akan mengganggu, dan potensial mempengaruhi prestasi mahasiswa.

Kecemasan seringkali merupakan akumulasi peristiwa jangka panjang. Peristiwa peristiwa tertentu, ditambah situasi khusus, dapat mempercepat munculnya kecemasan. Beberapa hal yang menyebabkan terjadinya proses kecemasan antara lain :

1. Lingkungan. Lingkungan yang dimaksud adalah situasi dan kondisi di sekitar individu. Misal,

peristiwa tidak nyaman yang dialami seseorang dengan keluarga, tetangga, teman, rekan kerja, dan lain lain

2. Mental yang tidak sehat. Misal : merasa terancam oleh sesuatu, khawatir kehilangan sesuatu, perasaan bersalah, berdosa, bertentangan

Greist, Mattew, Sherkey (dalam Gunarsa, 2006), menjelaskan penyebab munculnya kecemasan adalah :

1. Tuntutan sosial yang berlebihan
2. Standar kesuksesan yang terlalu tinggi
3. Individu tidak siap menghadapi kegagalan
4. Persepsi negatif terhadap diri sendiri

(nomor 1 dan 2 adalah eksternal, nomor 3 dan 4 adalah internal)

Kemampuan berkomunikasi seseorang menentukan kepandaian seseorang beradaptasi dengan lingkungan. Komunikasi antar personal menjembatani kepentingan antara dua pihak sehingga terjalin hubungan yang saling menguntungkan. Komunikasi tatap muka seperti ini memungkinkan para pelakunya melihat reaksi secara langsung, baik verbal maupun non verbal.

Kemampuan tersebut dapat dibangun melalui perilaku dan kemampuan berkomunikasi yang asertif. Perilaku asertif adalah kemampuan seseorang yang dapat menyatakan pendapat, gagasan, perasaan (positif dan negatif), dan harapan secara langsung tanpa menyakiti orang lain. Asertif bukanlah hal yang mudah dilakukan ketika sedang berada dalam suasana konflik, depresi, berbeda pendapat, dan suasana negatif lainnya

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **Landasan Pemikiran**

Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan pada seseorang, sangat mengganggu pikiran, dan mempengaruhi kegiatan yang sedang kita lakukan. Kecemasan ini biasanya tidak berdasar, khawatir, dan takut yang tidak jelas penyebabnya.

Jika seseorang dilanda kecemasan berkepanjangan, maka sebenarnya ia berada dalam bahaya. Ia mulai sakit dan menderita secara psikologis.. Masing masing individu berada dalam kondisi tak menentu. Bingung, kacau, mewarnai individu tersebut. Tekanan batin dan was was mulai terjadi. Maher dalam Alex Sobur (2003) menyatakan bahwa terdapat tiga komponen dalam reaksi kecemasan yang kuat, yaitu :

1. Emosional, seseorang akan merasa sangat takut
2. Kognitif, ketakutan akan meluas, tidak bisa berpikir jernih, sulit memecahkan masalah
3. Psikologis, adalah tanggapan terhadap rasa takut, ditandai dengan jantung yang berdetak lebih cepat, pencernaan terganggu, otot-otot tegang, kepala pusing, dan lain lain

Menurut McNeilage dan Adams, komunikasi asertif adalah salah satu bentuk komunikasi antar personal yang terjadi secara langsung, terbuka, dan jujur yang menunjukkan pertimbangan dan penghormatan terhadap individu (Hamzah dan Ismail, 2008). Neilage dan Adam menyatakan bahwa asertivitas merupakan proses untuk menghilangkan hambatan personal sehingga dapat mengembangkan kreativitas. Asertif juga merupakan salah satu cara efektif untuk mencapai kebebasan diri dan rasa percaya diri. Di dalam aserivitas terkandung sifat sifat rasa percaya diri, kebebasan berekspresi yang terbuka, tanpa mengecilkan arti orang lain.

Sikap asertif berkembang secara bertahap, sebagai hasil interaksi antara seseorang dengan orang lain disekitarnya.

Seseorang berperilaku asertif atau tidak, tergantung beberapa faktor, yaitu (Fauziah, 2009) :

1. Hukuman. Hukuman yang dialami seseorang pada masa lampau mempengaruhi apakah orang tersebut akan bersikap asertif, non asertif, atau bahkan agresif.
2. Ganjaran. Seseorang akan mengulangi sikap yang sama agar mendapat ganjaran yang sama, yang pernah dia dapatkan.
3. Modeling. Perilaku yang ditunjukkan oleh orang-orang sekitar merupakan pengaruh seseorang bersifat asertif. Modeling meliputi proses mengamati dan meniru tingkah laku orang-orang yang menjadi figur di sekitar individu yang bersangkutan. Dari proses modeling inilah individu belajar untuk bersikap asertif.

Dalam kehidupan sehari-hari, komunikasi asertif dapat ditunjukkan dengan perilaku sebagai berikut :

1. Menyampaikan fakta dan tidak menghakimi (labeling)

2. Tidak menyebarkan perilaku negatif orang lain
3. Gesture yang memadai (melatih bahasa tubuh dan nada bicara)
4. Mau mendengarkan lawan bicara dan bertanya sekaedarnya untuk menunjukkan empati
5. Melakukan komunikasi yang efektif (*Win-win solution*)

Teori interaksionisme simbolik menempatkan sudut pandang manusia sebagai subyek. Individu bukanlah budak masyarakat, justru individu yang membentuk masyarakat. Herbert Blumer (2015) mengatakan bahwa teori ini merujuk pada interaksi antar manusia. Seseorang tidak akan beraksi berdasar orang lain, tetapi ia menafsirkan dan mendefinisikan orang lain dengan makna tertentu. Jadi esensi interaksionisme simbolik adalah komunikasi (pertukaran simbol yang diberi makna). Pemahaman tentang teori ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam kehidupan sosial (masyarakat, organisasi, ataupun sekolah/kampus) sangat ditentukan oleh keterlibatan aktif dalam berkomunikasi dan berinteraksi. Proses komunikasi antar personal yang dilakukan harus intensif agar tercapai tujuan yang diinginkan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Peneliti berusaha untuk menelaah sebanyak mungkin data mengenai proses komunikasi asertif pada mahasiswa *duck syndrome* di Mojokerto.

Sumber data utama adalah mahasiswa di lingkungan kota Mojokerto yang diamati dan diwawancarai. Untuk mengumpulkan data menggunakan teknik wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Sedangkan pengambilan data dilakukan melalui tiga jalur yaitu mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan dari pemaparan yang didapat di lapangan

Penelitian kualitatif dilakukan pada kondisi yang natural, observasi dilakukan sealamiah mungkin. Peneliti bertindak sebagai pengamat, mengamati gejala yang timbul, perilaku yang keluar, dan mencatat hasil.

Untuk menganalisa data penelitian ini, memakai teknik analisa data dari Miles dan Huberman (1994), berupa analisa data model interaktif, yaitu :

1. Reduksi data, meliputi penyuntingan data, pengelompokan, dan meringkas data. Selanjutnya data tersebut dikoding dalam bentuk catatan-

- catatan, dan dikelompokkan dalam tema atau pola tertentu
2. Penyajian data, yaitu mengorganisasikan data, mencari hubungan antar data, berdasar teori/konsep yang dipakai
  3. Pengujian kesimpulan, yaitu menarik kesimpulan dari realitas di lapangan, atau gejala-gejala yang diteliti. Apabila kesimpulan akhir tidak bisa dirumuskan, maka harus mengkonfirmasi, meneliti ulang, bahkan mengganti kesimpulan.

## PEMBAHASAN

Pada dasarnya kecemasan selalu dihadapi setiap orang. Kecemasan adalah reaksi normal menghadapi situasi yang menekan kehidupan. Kecemasan bisa muncul serta merta, bergabung dengan kecemasan yang sudah ada dari banyaknya gangguan emosi (Savitri Ramaiah, 2003 :10). Kecemasan adalah perasaan yang personal/subyektif tentang tekanan dan ketegangan, membuat gelisah dan tidak nyaman, merupakan reaksi terhadap ketidakpastian tentang suatu keadaan. Perasaan tidak menentu ini biasanya menuju ke perubahan fisik dan mental seseorang. Perasaan-perasaan tersebut menimbulkan

kegelisahan yang terus-menerus karena adanya ketidakpastian kapan akan berakhir.

Hal inilah yang banyak terjadi pada mahasiswa saat ini. Setiap hari mereka berangkat ke kampus menimba ilmu, bertemu teman-teman yang sebenarnya adalah saingan terbesar selama 4 tahun kuliah. Menghadap ke dosen yang galak ketika tanggal tua, dan terkadang pelit berbagi ruang konsultasi. Belum lagi materi kuliah yang kurang bersahabat, tugas yang segunung, kelompok yang tidak kompak sama sekali padahal *deadline* sudah di depan mata. Ini bisa ditambah daftarnya dengan transferan yang telat sementara pacar minggu depan ulang tahun, proposal skripsi yang belum juga di acc, atau teman kost yang belum mengembalikan pinjaman padahal dompet sudah tipis. Lengkap alasannya.

Apakah mahasiswa tersebut kemudian berpenampilan koyak, berteriak sepanjang koridor *lobby*, dan tidak mandi selama beberapa hari? Tidak. Individu yang bersangkutan tetap tampil rapi, wangi, tebar pesona kesana kemari, senyum pepsodent selalu menghias gigi meskipun segudang masalah ada di depannya. Mereka seolah-olah tidak mempunyai kesulitan hidup, tidak punya beban, padahal sedang menderita kecemasan parah. Segudang masalah yang mengelilinginya tidak memudahkan performa. Di depan orang lain hal itu tidak mereka

tampakkan. Tetap menawan dalam tampilan sehar-hari. Tetap menawan dalam bersosialisasi, meskipun “di bawah permukaan air”, otak mereka “bergerak-gerak”, berusaha mencari solusi, supaya tetap stabil fisik dan mentalnya.

Kartini Kartono (2006:45) mengklasifikasikan kecemasan dalam 2 kategori, yaitu :

1. Kecemasan Ringan, yaitu kecemasan yang bermanfaat untuk perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan jenis ini mampu memotivasi seseorang untuk berusaha semaksimal mungkin mengatasi kesulitan yang menyebabkan kecemasan dalam hidupnya..
2. Kecemasan Berat, adalah kecemasan yang sudah lama ada dalam diri seseorang, yang tidak dapat ditanggulangnya, dan cenderung merusak kepribadian individu yang bersangkutan

Responden penelitian ini serempak mengatakan bahwa kecemasan yang terjadi pada masa kuliah terbagi dalam 3 bagian, yaitu awal kuliah (semester 1 dan 2), pertengahan masa kuliah (tahun ke 2 dan ke 3), serta di akhir kuliah ( semester 7 dan 8, ketika mengerjakan skripsi)

Di awal kuliah, menyesuaikan dengan kehidupan sosial dan akademik di kampus adalah perjuangan besar untuk mahasiswa baru. Kecemasan yang terjadi lebih kepada sistem perkuliahan yang berbeda dengan masa sekolah menengah. Misal penyesuaian materi kuliah. Banyak anak jurusan IPA ketika kuliah memutuskan untuk mengambil jurusan sosial. Mau tidak mau mereka harus bekerja keras memahami materi kuliah yang menganalisa masalah-masalah sosial. Yang dahulu setiap hari berkulat dengan Fisika, Kimia, dan Matematika, kini tak lagi mereka temui. Belum lagi tugas-tugas dari dosen yang standar penilaian lebih tinggi dari pada ketika saat SMA. Baik tema tugas yang harus *up to date*, skala pembahasan yang lebih luas, maupun sumber materi yang harus bisa dipertanggungjawabkan. Hubungan dengan dosen belum bermasalah sama sekali, karena di awal awal semester mereka masih mengalami masa “bulan madu”. Baik dosen maupun mahasiswa masih saling menjaga hubungan dan menerka “gaya” belajar dan mengajar dosen-mahasiswa

Kehidupan sosial antar mahasiswa juga turut menyumbang kecemasan yang tidak sedikit. Dua responden mahasiswa menyatakan bahwa hubungan dengan teman sekelasnya sempat bersitegang karena “persaingan” ketika sama-sama mencari perhatian kating-nya (kakak tingkat). Masalah tersebut auto selesai ketika kating bersangkutan tidak memilih keduanya.

Ada juga yang merasa “disingkirkan” teman seangkatannya karena mahasiswa tersebut lebih banyak berteman dengan kakak tingkat daripada dengan teman sekelasnya. Sebutlah Nurul, lebih suka berteman dengan kating karena banyak sekali keuntungan yang didapat. Misal, banyak mendapat pinjaman buku, materi-materi kuliah, kiat-kiat menghadapi dosen, dan jejaring pertemanan yang lebih luas, yang tidak didapat di teman seangkatannya. Seringkali dia merasa bahwa teman-temannya tidak bersikap manis kepadanya, karena mereka memberi *feedback* yang kasar, *gesture* yang tidak diharapkan (mata *juling*, mulut *merot*), plus omongan di belakangnya yang mengatakan bahwa nurul anak pansos (panjat sosial), caper (cari perhatian), dan lain sebagainya. Hal ini membuatnya tertekan hebat, tak bisa menelan makanan, dan berujung opname di rumah sakit karena tipes.

Selain itu, adanya grup, kelompok kecil, *gank*, *bestie*, atau apapun namanya, di dalam suasana kelas sehari-hari mudah dideteksi dari posisi mereka duduk (bergerombol kesana kemari, duduk di lokasi yang sama hampir setiap hari), *outfit* yang mereka pakai (ada yang sederhana tapi rapi, ada yang dari bawah ke atas harus *branded*), cara berdandan (laki-laki dan perempuan sama, biasanya satu *gank* mempunyai selera yang relatif sama).

Bentuk-bentuk kecemasan tersebut mendominasi relasi sosial di fase ini. Agak banyak penyesuaian yang harus mereka lakukan. Tetapi responden tidak membutuhkan banyak usaha untuk menanggulangi kecemasan yang mereka alami. Kesadaran membuka diri, memulai komunikasi, dan bahasa tubuh yang “welcome” adalah modal mereka di semester 1 dan 2. Mereka juga aktif berkomunikasi, menjalin relasi dengan semua teman baru yang ditemui, baik teman sekelas, kakak kelas, maupun teman-teman baru yang berbeda jurusan (program studi). Tidak banyak gejala fisik yang dirasa sebagai bentuk kecemasan, karena tidak besar pula tekanan yang mereka dapati.

Pada akhir semester satu, memasuki semester 2, mulai tumbuh rasa percaya diri dari mahasiswa. Mereka semakin pandai menerapkan prinsip-prinsip komunikasi asertif untuk menanggulangi kecemasan yang mereka hadapi. Responden sepakat bahwa pada awalnya mereka tidak paham tentang apa itu komunikasi asertif. Tetapi mereka “*learning by doing*”, belajar beradaptasi dengan segala antar relasi yang dihadapi. Mereka mulai bisa belajar menghormati hal-hak orang lain, berani menyampaikan pendapat, berani mengkritik individu/kelompok lain tanpa bermaksud merendahkan.

Sikap sikap tersebut dengan lancar dilanjutkan sampai ke tahun-tahun berikutnya, yaitu tahun ke 2 dan tahun ke 3. Dengan intensitas masalah yang semakin meningkat, semakin sering pula mereka harus pandai-pandai membawa diri ke lingkungan yang lebih luas. Di tahun-tahun ini mereka sedang berusaha mengeksplor semua keingintahuan yang besar dalam dirinya. Banyak kegiatan di luar kampus yang diikuti untuk menambah wawasan dan pengetahuan di luar bangku kuliah.

Semester tujuh adalah saat dimana mahasiswa biasanya mulai berancang-ancang untuk menyusun skripsi. Diawali dengan pengajuan judul, pembuatan proposal, dan bila proposal disetujui dapat melanjutkan ke tahap penyusunan skripsi. Mulalah drama itu terjadi. Masa cemas dimulai ketika mereka mengajukan judul. Empat responden mengatakan bahwa mereka mengajukan judul sebanyak 3 kali. Alasan dosen menolak judul karena tema yang tidak sesuai dengan jurusan yang mereka ambil, sudah banyak tema yang sejenis, dan tingkat kemiripan yang tinggi dengan skripsi lain.

Saat penyusunan skripsi berlangsung, satu-persatu responden bertumbangan, sakit demam, flu, bahkan tipes. Tekanan yang begitu tinggi sangat menyita fisik dan mental mereka. Bila besok mereka dijadwalkan konsultasi dengan dosen, malam sebelumnya biasanya tidak bisa tidur, pusing, dan tidak mau makan. Kecemasan berangsur berkurang

ketika dosen yang bersangkutan mulai mengoreksi skripsi tersebut. Ketika mahasiswa diberi kesempatan menyampaikan argumen, mereka berusaha menyampaikan argumen sebaik mungkin. Tidak peduli baik atau jelek, salah atau benar. Mereka hanya ingin mengeluarkan uneg-uneg di hatinya, sehingga enteng pikirannya

Dua orang responden yang berasal dari prodi keperawatan mengatakan bahwa mereka mengalami masa-masa cemas di awal kuliah, ketika membayangkan beratnya beban bila mulai praktek dan bertemu langsung dengan pasien. Pergaulan antar mahasiswa tidak menjadi fokus utama kecemasan, karena mayoritas mahasiswa keperawatan adalah perempuan. Hanya ada 2 laki-laki di kelas mereka, sehingga tidak ada kekhawatiran tentang pergaulan dengan lawan jenis.

Ketika mata kuliah yang mengharuskan mereka berinteraksi langsung dengan pasien dilakukan, kecemasan itupun meningkat drastis. Malam sebelum hal itu terlaksana untuk pertama kalinya, keduanya mengaku tidak bisa tidur, tidak doyan makan, dan pusing berkepanjangan. Mereka sadar bahwa hal tersebut disebabkan karena kecemasan yang sangat

Ketika jadwal beretemu pasien berlangsung, berangsur-angsur kecemasan itu berkurang. Mereka meminimalisir kecemasan tersebut dengan sebisa mungkin

bersikap wajar, tidak menampakkan rasa cemas dan panik berlebihan, dan sesekali mengajak pasien dan calon pasien berkomunikasi hal-hal sederhana tentang kejadian sehari-hari. Secara eksplisit seringkali mereka tidak sadar bahwa mereka telah melakukan proses komunikasi asertif. Bagi mereka seringkali berkomunikasi dengan pasien adalah hal yang secara tidak sengaja justru melatih keahlian mereka untuk terus menerus beradaptasi dengan beragam jenis pengalaman baru. Inisiatif berkomunikasi ini seringkali bukan berasal dari mereka, tetapi dari pasien atau calon pasien itu sendiri. Mereka akan terus bercerita selama mereka merasa nyaman. Biasanya mereka bercerita tentang penyakitnya, kondisi keluarga, pekerjaan dan hal-hal lainnya. Dalam hal ini mahasiswa tersebut lebih banyak menjadi pendengar yang baik dengan cara berempati. Tidak perlu ada *judgement* dalam proses tersebut. Hal seperti ini berlangsung terus-menerus dan berulang dengan pasien yang lain. Kemampuan mereka untuk menjalin pertemanan dengan banyak orang menjadi terlatih.

Tetapi tidak semua responden bisa dan mau melakukan komunikasi asertif. Kepandaian menyampaikan argumen tanpa berbelit-belit, menerima kekurangan orang lain, berusaha tidak merendahkan orang lain, adalah hal-hal yang sukar dilakukan oleh

mahasiswa yang berada di usia muda. Mereka cenderung egois, *selfish*, *hedon*, dan tidak peduli dengan lingkungan. Seorang responden mengaku bahwa konflik, kecemasan, dan hal-hal tidak menyenangkan lain yang terjadi di sekitarnya, dia biarkan saja, dan tidak berusaha segera menyelesaikannya. Untuk melupakan kecemasan yang dihadapinya, waktunya dihabiskan dengan banyak-banyak berolah raga, *hangout* bersama teman-temannya, dan melakukan kegiatan yang disukainya (bermain game, berpetualang di alam)

## PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah mahasiswa selalu berada dalam kondisi cemas dan tertekan ketika berada dikampus, baik kecemasan akademik maupun kecemasan sosial. Biasanya mereka menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan :

1. Komunikasi asertif, atau hal lain yang dapat dimasukkan dalam kelompok sikap asertif, meskipun mereka tidak paham bahwa hal-hal yang mereka lakukan termasuk perilaku asertif.
2. Modeling, yaitu meniru proses *problem solving* yang dilakukan teman-teman seangkatan atau

kakak tingkatnya ketika menghadapi kecemasan

3. Tidak berusaha menyelesaikan masalah/kecemasan yang dihadapinya, tetapi melakukan hal-hal lain untuk melupakannya. Misal, melakukan hal-hal yang disukai (olah raga, berpetualang, bermain game)

Rekomendasi yang bisa dilakukan adalah mengembangkan program pendampingan bagi mahasiswa dalam menjalani kehidupan kampus oleh kakak tingkat (teman sebaya) yang ditunjuk, baik yang ditunjuk oleh dosen, maupun HMJ (Himpunan Mahasiswa Jurusan) yang bersangkutan. Selain itu mengoptimalkan peran dosen pembimbing akademik agar dapat meningkatkan prestasi mahasiswa yang bersangkutan

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adam, L & Lenz, E, 1995, *Be Your Best*, Jakarta, PT. Gramedia
- Gufon, N & Risnawita, 2010, *Teori Kepribadian*, Jakarta, Salemba Humanika
- Mulyana, Dedy. 2013. "Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi Dan Ilmu Sosial Lainnya". Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Setiono, V dan Pramdi A, 2005, *Pelatihan sertivitasdan Peningkatan Perilaku asertif pada Siswa SMP*, Anima,

Indonesia Psychological Journal vol 20, No 2, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Utami, SM, 2001, *Penelitian Harga Diri dan Kecemasan Berbicara di Muka Umum pada Mahasiswa Yogyakarta*, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

Widyastuti, Tri, 2017, *Komunikasi Asertif Terhadap Pengelolaan Konflik*, Jurnal BSI, Vol. IX No. 1 Maret 2017