

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang melaksanakan studi di perguruan tinggi dan memiliki tanggung jawab akademik untuk mengoptimalkan potensi dirinya, baik dalam ranah intelektual, emosional, sosial, maupun spiritual, melalui aktivitas pembelajaran formal serta nonformal (Sudirman, 2021). Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa adalah seseorang yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, terbagi menjadi negeri maupun swasta serta lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Pada tahap perkembangan usia 18-29 tahun, tahap ini merupakan tahap yang digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal. Dilihat dari segi perkembangan tugas pada usia 18-29 tahun ialah tugas pematapan pendirian hidup, dimana seorang mahasiswa termasuk kedalam tahap perkembangan ini (Yusuf, 2012). Setelah menyelesaikan pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA), individu akan melanjutkan studinya ke jenjang Perguruan Tinggi. Perpindahan pendidikan ini mengakibatkan perubahan status dari siswa menjadi mahasiswa. Perubahan status tersebut menuntut mahasiswa untuk beradaptasi

dengan berbagai situasi baru yang dihadapi. Apabila mahasiswa mampu beradaptasi dengan baik, maka perkembangan dirinya dapat berlangsung secara optimal. Namun demikian, proses penyesuaian diri terhadap situasi baru sering kali memunculkan berbagai permasalahan. Ketika mahasiswa tidak berhasil menyelesaikan masalah yang dihadapi dan gagal beradaptasi dengan tekanan yang muncul, hal ini dapat memicu timbulnya emosi negatif. Kondisi tersebut akan mengganggu keadaan mahasiswa dan menimbulkan perubahan dalam dirinya, seperti perubahan cara berpikir, gaya berbicara, maupun perilaku sehari-hari.

Gaya komunikasi mahasiswa yang cenderung langsung dan terbuka sering kali memicu terjadinya kekerasan psikis, meskipun pelaku menganggapnya sebagai hal yang wajar atau bahkan sekadar candaan dalam konteks tertentu. Situasi ini kerap dijumpai di kalangan mahasiswa karena interaksi sosial mereka lebih menekankan pada kedekatan dan keakraban satu sama lain. Motif munculnya kekerasan psikis di antara mahasiswa biasanya terkait dengan kondisi emosional pelaku, seperti marah, dendam, benci, bahagia, atau iri, yang dapat menjadi pemicunya. Selain itu, kekerasan psikis juga sering terjadi akibat adanya konflik antara pelaku dan korban, baik berupa konflik batin maupun mental, seperti perasaan dendam, ketidaksukaan, iri hati, atau amarah. Individu yang mengalami kekerasan psikis umumnya tidak langsung menunjukkan respons, melainkan memendamnya dalam hati hingga menimbulkan tekanan pada kondisi psikologisnya. Keadaan tersebut akan membuat mahasiswa merasa tidak nyaman, kurang bahagia, dan mengalami berbagai kondisi tidak

menyenangkan lainnya. Disadari atau tidak, hal ini dapat berdampak pada *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif mahasiswa (Septarianda, 2019). Menurut Santrock (2019) *subjective well-being* pada mahasiswa dipengaruhi oleh keberhasilan akademik, relasi sosial yang suportif, serta adanya tujuan hidup yang jelas. Mahasiswa dengan *subjective well-being* yang baik cenderung memiliki motivasi belajar tinggi dan keterlibatan sosial positif di lingkungan kampus.

*Subjective well-being* didefinisikan sebagai sisi afektif seseorang (emosi) dan evaluasi kognitif kehidupan seseorang yang dapat dipengaruhi oleh budaya atau derajat sosial yang dimilikinya (Diener, 2009). Menurut Ariati (2010) *Subjective well-being* adalah kesejahteraan yang dirasakan individu berdasarkan pengalaman hidupnya, yang meliputi evaluasi kognitif dan emosional bahwa kehidupannya mencerminkan kesejahteraan psikologis dirinya. Diener dan Ryan (2009) menyebutkan aspek *subjective well-being* terbagi atas tiga aspek didalamnya. Ketiga aspek tersebut adalah 1) kepuasan hidup yaitu penilaian individu secara menyeluruh mengenai kehidupannya, 2) afek positif yaitu sejumlah perasaan menyenangkan serta bahagia yang dialami individu dalam kehidupannya, 3) rendahnya afek negatif yaitu sejumlah perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan individu dalam kehidupannya. Menurut Widodo & Rahmawati (2023) Kekerasan psikis pada mahasiswa merupakan perlakuan verbal maupun nonverbal yang menyebabkan tekanan psikologis, seperti merasa tidak aman, takut, rendah diri, hingga gangguan kecemasan, tanpa melibatkan kontak fisik. Widodo & Rahmawati (2023) juga menekankan kekerasan psikis dalam kampus

seringkali bersifat halus dan tersembunyi, seperti silent treatment, ancaman nilai, atau pelecehan intelektual. Menurut Ali & Naylor (2022) kekerasan psikis mencakup pola perilaku berulang yang bertujuan untuk mengintimidasi, mengendalikan, atau melemahkan korban secara emosional melalui pelecehan verbal, manipulasi, dan eksklusi sosial.” Ali & Naylor (2022) menekankan bahwa kekerasan ini sangat umum terjadi dalam konteks pendidikan tinggi. Dampak kekerasan psikis menurut Ali & Naylor (2022) kekerasan psikis secara verbal dalam lingkungan kampus menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan motivasi belajar, sulit berkonsentrasi, bahkan mengalami keengganan untuk hadir di kelas. Dalam studi terhadap mahasiswa Indonesia, ditemukan bahwa kekerasan psikis secara verbal seperti hinaan, intimidasi, atau kritik merendahkan dari dosen/teman sebaya menyebabkan gejala depresi, kecemasan, dan burnout akademik (Putri & Wardhani, 2022). Contoh kasus yang pertama LLDIKTI Wilayah V (2025), Seorang mahasiswa di salah satu perguruan tinggi negeri di Jakarta mengalami kekerasan psikis dalam bentuk pengucilan, penghinaan terselubung (“kamu nggak pernah berguna dalam kelompok”), dan pembatasan komunikasi oleh rekan kelompoknya karena dianggap tidak cukup pintar. Mahasiswa mengalami isolasi sosial, depresi ringan, dan penurunan performa akademik. Contoh kasus yang kedua kasus Aulia Mahasiswa PPDS FK Undip Aulia, mahasiswa Program Pendidikan Dokter Spesialis (PPDS) di Universitas Diponegoro, meninggal dunia setelah mengalami kekerasan psikis berkepanjangan. Ia diduga mengalami kekerasan psikis secara verbal, eksploitasi finansial, dan intimidasi dari

seniornya. Bentuk kekerasan psikis: Perintah untuk memberikan “uang jaga malam” Intimidasi jika menolak Dihina, ditekan secara verbal, dan diasingkan secara sosial.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 22 November 2023, 3 orang mahasiswa memiliki masalah dalam memaafkan saat menjadi korban kekerasan psikis, alasannya antara lain ingin membalas dendam, dan masih menyimpan luka dari perkataan, apabila sudah memaafkan, akan ada kesempatan atau dorongan seseorang dapat melakukan kesalahan yang sama pula, maka lebih memilih untuk tidak memaafkan. Hal tersebut mengindikasikan pada aspek *forgiveness* atau pemaafan pada orang lain yang kurang pada korban kekerasan psikis. Kemudian pada 2 orang mahasiswa lainnya memilih memaafkan dengan alasan seperti menghindari dan tidak ingin memperpanjang masalah, ingin segera melupakan yang membuatnya sakit hati, dan ingin berdamai demi kelanjutan suatu hubungan tetap berjalan baik. Pernyataan tersebut mengindikasikan aspek *forgiveness* pada diri sendiri yang kurang pada korban kekerasan psikis.

Webb & Herrera (2012) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu: 1) *adversity quotient*, 2) *envisioning the future*, 3) *forgiveness*, 4) *social support*, 5) *proud of self*. Dari faktor-faktor tersebut peneliti memilih faktor *forgiveness* atau pemaafan. Cheng, lin, dan Fu (2021) menjelaskan bahwa *forgiveness* memungkinkan individu untuk menerima tindakan menyakitkan yang dilakukan orang lain tanpa munculnya keinginan untuk membalas dendam, sehingga memaafkan membuat seseorang merasakan *subjective well-being* karena

hatinya menjadi lebih lega dan individu dapat merasa lebih bahagia tanpa dihantui kekhawatiran terkait apakah pelaku akan mendapatkan balasan yang setimpal atas perbuatannya. *Forgiveness* atau pemaafan adalah tindakan seseorang untuk mengampuni orang lain yang telah menyakitinya, sehingga ia tetap mampu menjaga hubungan baik dan bersedia membantu ketika orang tersebut memerlukan pertolongannya. (Worthington, Toussaint, dan Williams, 2015). McCullough (2007) *forgiveness* didefinisikan sebagai kesatuan motivasi yang mengubah seseorang agar tidak membalas dendam yang bertujuan untuk berdamai dengan pelaku dan mengurangi dorongan kebencian terhadap pihak yang melukainya. Menurut McCullough (2007) ada tiga aspek *forgiveness* yaitu: a). motivasi pembalasan (*revenge motivations*), b). motivasi penghindaran (*avoidance motivations*), c). motivasi menjalin hubungan baik (*benevolence motivations*).

Seseorang yang menolak untuk memaafkan orang yang telah melukainya dapat mengalami berbagai dampak negatif, seperti tekanan darah tinggi, stres, mudah marah, detak jantung yang meningkat, serta munculnya gejala depresi dan kecemasan. Selain itu, ia juga dapat merasakan nyeri fisik yang hebat, kesulitan dalam menjalin pertemanan, merasa kosong, dan berisiko memiliki keinginan untuk mengonsumsi obat-obatan atau alkohol guna meredakan gejala tersebut. (Gani, 2011). Memaafkan memberikan banyak manfaat positif, khususnya untuk ketenangan batin seseorang. Dengan memaafkan, individu dapat merasakan emosi positif karena tidak lagi terbayang oleh hal-hal yang menyakitkan, mampu melepaskan perasaan negatif,

membuat hati menjadi lebih damai, mengurangi amarah, menghilangkan rasa sakit hati, serta membantu membersihkan dendam yang sebelumnya tersimpan dalam hati (Nasri et al. 2018). Oleh karena itu memaafkan orang lain adalah pola perilaku dan sikap yang baik untuk *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif. Allemande, Hill, Ghaemmaghami, & Martin (2012) menjelaskan pentingnya *forgiveness* terhadap *subjective well-being*, yaitu individu yang memiliki pandangan untuk masa depan yang lebih baik dengan tingkat pemaafan yang tinggi dan berhubungan pada *subjective well-being* yang semakin tinggi pula. *Forgiveness* telah dikonseptualisasikan sebagai *emotion-focused coping* yang dapat membantu individu mengelola pengalaman emosional dan psikologis yang negatif, yang ditimbulkan oleh konflik interpersonal dan stress. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *forgiveness* ini berkaitan dengan tanda-tanda Kesehatan mental dan fisik yang lebih baik termasuk mengurangi kecemasan depresi, dan gangguan kejiwaan lainnya (Toussaint, Shields, Dorn, & Slavich, 2016). Adanya *forgiveness* pada diri seseorang akan berpengaruh terhadap *subjective well-being* seseorang tersebut, dimana kepuasan hidup, pengaruh positif yang tinggi, dan pengaruh negatif yang rendah merupakan komponen dari kesejahteraan subjektif, hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Datu 2014).

Berdasarkan uraian diatas maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *forgiveness* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang mengalami kekerasan psikis secara verbal?

## **B. Tujuan Penelitian dan Manfaat**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *forgiveness* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang mengalami kekerasan psikis secara verbal.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi perkembangan dan psikologi positif, mengenai hubungan antara *forgiveness* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa yang mengalami kekerasan psikis secara verbal.

#### **b. Manfaat Praktis**

Bagi institusi pendidikan diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan bisa dijadikan salah sumber acuan dalam upaya peningkatan *forgiveness* dan *subjective well-being* pada mahasiswa yang mengalami kekerasan psikis secara verbal.