



## **Resiliensi Psikososial Berbasis Pemahaman Identitas dan Konsep Diri (Studi Kasus Pendampingan Mental Mahasiswa Papua di Yogyakarta)**

**Elna Febi Astuti**

Noken Solutions, Yogyakarta

\* [birgitaasti@gmail.com](mailto:birgitaasti@gmail.com)

### Article Info

#### *Article history:*

Received: 28<sup>th</sup> June 2026

Revised: 3<sup>th</sup> August 2026

Accepted: 1<sup>st</sup> September 2026

#### *Keywords:*

*Resiliensi Psikososial;  
Identitas Diri; Konsep  
Diri; Pendampingan  
Mental*

### ABSTRACT

Papuan students who are pursuing higher education in Yogyakarta face psychosocial challenges during their adaptation process. This including: emotional regulation, clarity of life direction and the interpretation of self-identity within a new environment. These conditions impact their mental health, academic motivation, and ability to build supportive social relationships. This study aims to understand how the mental support process which developed through a companionship-based approach by Noken Solutions. This efforts contributes to fostering psychosocial resilience among Papuan students by strengthening their understanding of identity and self-concept. A qualitative approach with a case study design was employed, utilizing data from reports and records of mental support sessions conducted leading up to the Papua Design Week in Yogyakarta. Data were analyzed interpretatively through psychosocial resilience and psychoanalytic theory to examine the dynamics of the students' subjective experiences. The findings indicate that mental support grounded in empathetic, egalitarian relationships plays a crucial role in establishing psychological safety, facilitating identity reflection, and reconstructing the students' self-concepts in a more positive light. This process enables students to develop psychosocial resilience that reflective and oriented toward self-meaning and life goals. The study underscores that psychosocial resilience among Papuan students is cultivated through a contextual and sustained relational support process, with identity and self-concept serving as the primary foundation.



*This work is licensed under the Creative Commons  
Attribution-Share Alike 4.0 International License.  
©2026 by the author(s).*

Corresponding Author:

Elna Febi Astuti

Noken Solutions

Yogyakarta,

Email: [birgitaasti@gmail.com](mailto:birgitaasti@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Yogyakarta dikenal sebagai salah satu kota pelajar di Indonesia yang menjadi kota tujuan menempuh mahasiswa dalam menempuh pendidikan dari berbagai daerah. Kehadiran mahasiswa dari beragam latar belakang etnis, budaya, sosial, dan ekonomi menjadikan Yogyakarta sebagai ruang perjumpaan multikultural yang memungkinkan terjadinya proses pertukaran nilai sekaligus negosiasi identitas. Namun, keberagaman tersebut tidak selalu menghasilkan pengalaman adaptasi yang sama bagi setiap mahasiswa. Perbedaan latar belakang budaya, pengalaman sosial, posisi sebagai kelompok minoritas, serta pengalaman interaksi dengan lingkungan baru dapat menciptakan tantangan yang berbeda dalam proses penyesuaian diri. Mahasiswa dari berbagai wilayah dengan latar sosial dan budaya yang sangat berbeda dari masyarakat tempat mereka menempuh pendidikan menghadapi tuntutan adaptasi yang tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga sosial dan psikologis.

Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks bagi mahasiswa Papua yang menempuh pendidikan tinggi di Yogyakarta. Perpindahan dari lingkungan asal menuju lingkungan sosial dan budaya yang berbeda mengharuskan mereka melakukan penyesuaian terhadap bahasa, pola komunikasi, kebiasaan sosial, sistem pendidikan, serta pola relasi interpersonal. Penelitian Wulandari dan McKeown Jones (2022) misalnya, menunjukkan bahwa pengalaman integrasi akademik dan sosial mahasiswa Papua di Jawa dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain karakteristik personal dan motivasi, pengalaman kontak dengan kelompok di luar komunitasnya, dukungan dari universitas, hambatan akademik, serta hambatan bahasa dan komunikasi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa proses integrasi mahasiswa Papua tidak dapat dipahami semata-mata sebagai persoalan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri, tetapi juga berkaitan dengan kondisi lingkungan sosial yang mereka hadapi.

Dalam proses tersebut, pengalaman sebagai bagian dari kelompok minoritas dapat memberikan tekanan tambahan. Mahasiswa Papua tidak hanya berhadapan dengan tuntutan untuk mencapai keberhasilan akademik, tetapi juga dengan kemungkinan munculnya stereotip, stigma, prasangka, dan perlakuan diskriminatif berdasarkan identitas etnis. Penelitian Simbolon, Simanjorang, dan Wicaksono (2023) mengenai pengalaman mahasiswa Papua di Yogyakarta menunjukkan bahwa tindakan rasialisme yang dialami mahasiswa dapat memengaruhi cara mereka berperilaku dan beradaptasi dengan lingkungan sosial. Pengalaman diperlakukan berbeda karena identitas rasial dapat menimbulkan kebutuhan untuk terus menyesuaikan diri sekaligus menciptakan rasa tidak aman dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dengan demikian, identitas etnis bukan sekadar latar belakang demografis, tetapi dapat menjadi bagian penting dari pengalaman psikososial mahasiswa Papua.

Persoalan tersebut juga terlihat dalam penelitian mengenai mahasiswa Dogiyai di Yogyakarta. Agapa dan Martiana (2023) menemukan bahwa strategi adaptasi mahasiswa Papua dalam membangun relasi sosial dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, determinasi diri, dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal mencakup proses belajar, pengalaman, lingkungan, agama, dan budaya. Dalam menghadapi keterbatasan relasi sosial, mahasiswa mengembangkan berbagai strategi, termasuk menahan diri, mencari alternatif pemenuhan kebutuhan, dan membangun relasi dengan mahasiswa maupun masyarakat lokal. Temuan ini memperlihatkan bahwa adaptasi merupakan proses aktif yang melibatkan kemampuan individu untuk memahami dirinya sekaligus membaca lingkungan sosial tempat ia berada.

Pengalaman mahasiswa Papua di Yogyakarta perlu dilihat sebagai proses yang berlangsung pada dua ranah sekaligus, yaitu ranah eksternal dan internal. Pada ranah eksternal, mahasiswa berhadapan dengan lingkungan sosial, tuntutan akademik, perbedaan budaya, bahasa, stereotip, serta pola relasi sosial. Sementara itu, pada ranah internal, mahasiswa perlu memahami siapa

dirinya, bagaimana ia memandang dirinya, bagaimana identitas asal dipertahankan atau dinegosiasikan, serta bagaimana pengalaman sosial tersebut memengaruhi konsep dirinya. Pertemuan antara kedua ranah tersebut menjadi penting karena kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan tidak hanya ditentukan oleh situasi yang dihadapi, tetapi juga oleh bagaimana pengalaman tersebut dimaknai.

Dalam perspektif psikososial, pemahaman mengenai identitas dan konsep diri menjadi penting karena keduanya berkaitan dengan cara individu memberikan makna terhadap pengalaman, menilai dirinya, serta menentukan posisi dirinya dalam lingkungan sosial. Ketika mahasiswa berada dalam lingkungan yang berbeda secara kultural dan mengalami pengalaman sosial yang menantang, identitas dapat mengalami proses negosiasi. Mahasiswa tidak selalu harus meninggalkan identitas asalnya untuk dapat beradaptasi. Sebaliknya, proses adaptasi dapat berlangsung melalui kemampuan untuk mempertahankan aspek-aspek identitas asal sekaligus mengembangkan cara baru dalam berinteraksi dengan lingkungan. Adaptasi dalam hal ini dilihat sebagai proses membangun kemampuan untuk hidup dan berkembang di tengah perbedaan.

Dimensi psikososial tersebut juga berkaitan dengan kemampuan mahasiswa untuk membangun resiliensi. Resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu untuk menghadapi tekanan, beradaptasi terhadap perubahan, dan mempertahankan keberfungsian ketika menghadapi kondisi yang menantang. Penelitian mengenai mahasiswa rantau di Indonesia menunjukkan bahwa resiliensi memiliki keterkaitan dengan pengalaman gear budaya. Herdi dan Ristianingsih (2022), melalui penelitian terhadap 1.000 mahasiswa, menunjukkan adanya variasi tingkat resiliensi mahasiswa berdasarkan pengalaman gear budaya. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa perpindahan ke lingkungan budaya baru dapat menjadi pengalaman psikologis yang membutuhkan kapasitas adaptasi tertentu.

Selain faktor budaya, dukungan sosial juga memiliki posisi penting dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian Rumbrar dan Soetjningsih (2022) mengenai mahasiswa Papua penerima beasiswa di Universitas Kristen Satya Wacana menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik. Temuan tersebut mengisyaratkan bahwa keberadaan relasi sosial yang mendukung dapat menjadi salah satu sumber daya psikologis bagi mahasiswa Papua dalam menghadapi tuntutan pendidikan tinggi. Pendampingan tidak hanya berfungsi sebagai pemberian bantuan ketika individu mengalami masalah, tetapi dapat menjadi ruang relasional yang memungkinkan individu memahami pengalaman, memperoleh penerimaan, dan membangun kembali kepercayaan dirinya.

Kebutuhan terhadap ruang pendampingan yang demikian tampak dalam proses pendampingan mental yang dilakukan menjelang pelaksanaan Papua Design Week (PDW), sebuah kegiatan budaya yang melibatkan mahasiswa Papua di Yogyakarta dan diselenggarakan oleh Noken Solutions. Dalam konteks penelitian ini, PDW diposisikan sebagai ruang awal pemantik gagasan riset sekaligus medium awal pendampingan mental. Melalui proses interaksi dan pendampingan tersebut, muncul berbagai persoalan psikososial mahasiswa, antara lain kebingungan dalam menentukan orientasi akademik dan profesional, penurunan motivasi belajar, serta kesulitan membangun relasi sosial yang suportif.

Persoalan tersebut tidak semata-mata dapat dijelaskan oleh perbedaan ritme kehidupan kota atau perbedaan kebiasaan sosial antara lingkungan asal mahasiswa dengan lingkungan Yogyakarta. Lebih jauh, persoalan tersebut berkaitan dengan bagaimana mahasiswa memahami dirinya setelah mengalami perubahan lingkungan, bagaimana mereka memaknai identitas Papua yang melekat pada dirinya, serta bagaimana pengalaman penerimaan atau penolakan sosial memengaruhi konsep dirinya. Dengan kata lain, persoalan akademik, sosial, dan psikologis dapat saling berkelindan

dalam pengalaman mahasiswa Papua sebagai individu yang sedang menjalani proses pendidikan sekaligus proses pembentukan dan negosiasi identitas.

Dalam proses pendampingan tersebut, Noken Solutions mengembangkan pendekatan yang secara praktis disebut sebagai *penemuan*. Pendekatan ini menekankan relasi yang setara, kelekatan emosional, kehadiran bersama, serta pembacaan pengalaman subjektif mahasiswa secara kontekstual. Berbeda dengan pendekatan yang hanya berorientasi pada penyelesaian masalah secara langsung, *penemuan* menempatkan pengalaman mahasiswa sebagai titik awal untuk memahami persoalan. Pendekatan tersebut memberikan ruang bagi mahasiswa untuk menceritakan pengalaman, mengenali dirinya, memahami posisi sosialnya, dan membangun kembali relasi dengan lingkungan berdasarkan pemahaman yang lebih baik mengenai dirinya sendiri.

Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas adaptasi mahasiswa Papua, integrasi akademik dan sosial, pengalaman diskriminasi dan rasialisme, dukungan sosial, serta resiliensi mahasiswa perantau. Namun, penelitian-penelitian tersebut lebih banyak menjelaskan faktor dan pengalaman adaptasi atau bentuk strategi yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi lingkungan baru. Belum banyak kajian yang secara khusus menghubungkan proses pendampingan mental dengan pembentukan resiliensi psikososial melalui pemahaman identitas dan konsep diri mahasiswa Papua, khususnya dalam wilayah Yogyakarta. Penelitian ini tidak hanya berupaya melihat apakah mahasiswa mampu beradaptasi, tetapi juga berusaha memahami proses psikososial yang memungkinkan mereka membangun kemampuan untuk bertahan, menyesuaikan diri, dan berkembang.

Berdasarkan uraian tersebut, persoalan mahasiswa Papua di Yogyakarta perlu dipahami sebagai persoalan multidimensional yang mempertemukan aspek sosial, budaya, akademik, dan psikologis. Pengalaman sebagai mahasiswa perantau, anggota kelompok minoritas, serta individu yang membawa identitas dan pengalaman sosial tertentu dapat membentuk cara mahasiswa memandang diri dan lingkungannya. Dalam kondisi demikian, pendampingan mental yang berangkat dari pengalaman subjektif dan relasi yang setara berpotensi menjadi ruang untuk membangun resiliensi psikososial.

Literatur yang lebih mutakhir memperkuat pentingnya melihat pengalaman mahasiswa minoritas melalui hubungan antara identitas, rasa memiliki, dukungan sosial, dan kesehatan mental. Tinjauan sistematis dan meta-analisis Brance, Chatzimpyros, dan Bentall (2023) menunjukkan bahwa identifikasi sosial yang lebih kuat berkaitan dengan gejala depresi dan kecemasan yang lebih rendah pada kelompok minoritas etnis dan migran. Temuan ini relevan bagi mahasiswa Papua karena identitas sosial dapat menjadi sumber rasa memiliki sekaligus sumber daya psikologis ketika individu menghadapi tekanan sosial. Di sisi lain, penelitian tentang mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang dipersepsikan berkaitan dengan kecenderungan menggunakan strategi yang lebih positif dan kondisi mental yang lebih baik (Mai et al., 2021). Dengan demikian, proses pendampingan perlu dipahami bukan hanya sebagai respons terhadap masalah setelah muncul, tetapi sebagai proses yang membantu mahasiswa membangun kembali keterhubungan sosial dan sumber daya psikologisnya.

Perspektif tersebut juga membantu memperjelas mengapa pengalaman diskriminasi tidak dapat dipisahkan dari pembahasan resiliensi. Penelitian Meliana dan Tondok (2023) menunjukkan bahwa identitas sosial berkaitan dengan prasangka terhadap mahasiswa Papua melalui kecemasan antar kelompok. Temuan mengenai mahasiswa Papua di Jawa juga memperlihatkan bahwa stereotip dan penolakan sosial dapat hadir dalam ruang kehidupan sehari-hari, termasuk dalam akses tempat tinggal (Nababan, 2022).

Kebutuhan akan pendampingan yang berorientasi pada relasi semakin relevan dalam konteks pendidikan tinggi. Tinjauan sistematis Pointon-Haas *et al.* (2023) menunjukkan bahwa dukungan sebaya, mentoring, dan kelompok dukungan merupakan bentuk-bentuk dukungan yang berkembang dalam layanan kesehatan mental mahasiswa, meskipun bukti efektivitasnya masih heterogen. Sementara itu, tinjauan Ahluwalia, Shillington, dan Irwin (2025) menemukan adanya hubungan positif antara resiliensi dan kesehatan mental mahasiswa sarjana serta merekomendasikan penguatan sumber daya yang dapat mendukung resiliensi. Temuan-temuan ini memberikan dasar konseptual untuk menempatkan penemuan sebagai praktik pendampingan yang perlu dikaji secara empiris, khususnya karena pendekatan tersebut berangkat dari relasi, pengalaman subjektif, dan konteks identitas mahasiswa Papua.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami proses pendampingan mental yang dilakukan terhadap mahasiswa Papua di Yogyakarta menjelang pelaksanaan *Papua Design Week*. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengalaman spesifik, kontekstual, dan terikat waktu, sehingga memungkinkan pemahaman yang komprehensif terhadap dinamika psikososial yang dialami mahasiswa. Sumber data penelitian berasal dari laporan dan catatan pendampingan mental yang disusun selama proses pendampingan berlangsung. Data meliputi catatan reflektif pendamping, dokumentasi percakapan pendampingan, serta pengamatan terhadap respons emosional dan psikologis mahasiswa. Seluruh data diperlakukan sebagai teks naratif yang merepresentasikan pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial menjelang *Papua Design Week* (Creswell, 2013). Data tidak diperlakukan sebagai sekadar hasil kegiatan, melainkan sebagai representasi proses psikososial yang dialami mahasiswa Papua dalam konteks relasi mayoritas–minoritas, perantaraan, dan tekanan struktural.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan psikoanalitik sebagai kerangka interpretatif. Psikoanalisis dalam penelitian ini tidak diposisikan sebagai praktik terapi klinis penuh, melainkan sebagai alat analisis untuk menafsirkan makna laten dari pengalaman subjektif yang muncul dalam proses pendampingan (Freud, 1917; Laplanche & Pontalis, 1973). Pendekatan ini memungkinkan peneliti membaca dinamika konflik batin, kecemasan, serta proses pemaknaan identitas dan konsep diri yang berkontribusi pada pembentukan resiliensi psikososial mahasiswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kesehatan mental mahasiswa telah menjadi isu sentral dalam kajian psikologi dan ilmu sosial, seiring dengan meningkatnya tekanan akademik, tuntutan adaptasi sosial, serta ketidakpastian transisi menuju kehidupan pasca kampus. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik, tetapi juga untuk menavigasi relasi sosial yang kerap kompetitif dan kurang sensitif terhadap keragaman latar belakang sosial-budaya. Dalam kondisi ini, mahasiswa dari kelompok minoritas berada pada posisi yang lebih rentan secara psikososial karena harus menghadapi perbedaan budaya, stereotip, serta pengalaman eksklusi sosial yang bersifat struktural. World Health Organization menegaskan bahwa dukungan kesehatan mental bagi kelompok minoritas perlu melampaui pendekatan individual dan mempertimbangkan dimensi sosial, relasional, serta kultural yang membentuk pengalaman hidup mereka (World Health Organization, 2022; Brance *et al.*, 2023).

Resiliensi dalam konteks pendidikan tinggi tidak lagi dipahami sebagai sekadar daya tahan personal, melainkan sebagai proses dinamis yang terbentuk melalui interaksi antara individu dan

lingkungan sosialnya. Mahasiswa dengan resiliensi yang lebih kuat cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih stabil, keterlibatan akademik yang lebih baik, serta kemampuan adaptasi sosial yang lebih efektif (Hartley, 2021). Namun, kajian mutakhir menegaskan bahwa resiliensi tidak dapat direduksi sebagai atribut individual semata, karena sangat dipengaruhi oleh kualitas relasi sosial, rasa diterima, dan ketersediaan dukungan yang bermakna dalam lingkungan pendidikan.

Pendekatan psikososial terhadap resiliensi menekankan bahwa proses adaptasi individu selalu berkelindan dengan konteks sosial dan identitas. Ungar (2018) memandang resiliensi sebagai kemampuan individu untuk menavigasi dan merundingkan sumber daya psikologis, sosial, dan kultural yang tersedia dalam konteks kehidupannya. Perspektif ini menjadi penting dalam membaca pengalaman mahasiswa dari wilayah Papua yang tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga proses negosiasi identitas di ruang sosial yang kerap memosisikan mereka sebagai kelompok “lain”. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pengalaman diskriminasi, stigma rasial, dan marginalisasi historis berkontribusi terhadap tekanan psikologis serta kerentanan kesehatan mental mahasiswa Papua, terutama ketika mereka berada di luar konteks sosial-budaya asalnya (Widjojo et al., 2014; Munro, 2020; Mai et al., 2021).

identitas dan konsep diri menempati posisi sentral dalam pembentukan resiliensi psikososial. Identitas berfungsi sebagai kerangka makna yang membantu individu memahami pengalaman hidupnya dan memberi arah pada cara mereka merespons tekanan sosial. Jaspal dan Breakwell (2020) menjelaskan bahwa identitas dan konsep diri yang positif memungkinkan individu untuk mengelola stres, mempertahankan harga diri, serta mengembangkan strategi adaptasi yang lebih sehat. Sebaliknya, ketika identitas mengalami delegitimasi sosial, individu cenderung mengalami disonansi psikologis yang dapat melemahkan kemampuan adaptasi dan meningkatkan kerentanan mental.

Literatur kesehatan mental berbasis komunitas dan *indigenous mental health* menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dalam masyarakat dengan orientasi kolektivitas sangat bergantung pada rasa keterhubungan sosial, pengakuan identitas, dan kualitas relasi interpersonal (Dudgeon et al., 2014). Oleh karena itu, intervensi kesehatan mental yang bersifat teknis dan individual sering kali kurang efektif apabila tidak membuka ruang bagi pengalaman subjektif, relasi setara, dan pemaknaan identitas secara kontekstual. Pendekatan ini menegaskan pentingnya model pendampingan mental yang berakar pada relasi dan pengalaman hidup mahasiswa.

Pendampingan mental dalam pendidikan tinggi dipahami sebagai bentuk dukungan psikososial yang menyediakan ruang refleksi, validasi pengalaman, serta penguatan pemahaman diri. Relasi pendampingan yang empatik, non-hierarkis, dan berkelanjutan terbukti berkontribusi terhadap pengembangan strategi koping yang lebih adaptif dan peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Auerbach et al., 2021). Lebih dari sekadar respons terhadap stres, pendampingan mental berfungsi sebagai ruang pembentukan makna yang memungkinkan mahasiswa menegosiasikan identitas, konsep diri, dan posisinya dalam lingkungan sosial yang lebih luas (Pointon-Haas et al., 2023).

Dalam konteks penelitian ini, praktik pendampingan mental yang dikembangkan oleh Noken Solutions yang dalam praksis disebut sebagai *penemuan* dipahami sebagai bentuk pendampingan psikososial berbasis relasi yang menekankan kehadiran, kelekatan emosional, dan pembacaan pengalaman subjektif mahasiswa secara kontekstual. Pendekatan ini memosisikan relasi pendampingan sebagai mekanisme kunci yang menjembatani pengalaman tekanan sosial dengan proses penguatan identitas dan konsep diri mahasiswa Papua di Yogyakarta.

Resiliensi psikososial dipahami sebagai proses penyesuaian diri yang terbentuk melalui interaksi antara kondisi psikologis individu dan pengalaman sosial. Dalam kerangka ini, resiliensi tidak dipandang sebagai sifat pribadi yang statis, melainkan sebagai kapasitas adaptif yang berkembang melalui relasi sosial, dukungan, dan proses pemaknaan pengalaman hidup (Ungar, 2011). Identitas diposisikan sebagai elemen penting dalam proses resiliensi karena memengaruhi cara individu memahami dirinya dan menempatkan dirinya dalam lingkungan sosial. Identitas dipahami sebagai proses yang terus dibentuk melalui interaksi dan pengalaman hidup, terutama dalam konteks relasi mayoritas–minoritas (Erikson, 1968). Jenkins (2008) menegaskan bahwa identitas terbentuk melalui hubungan antara definisi diri dan kategorisasi sosial yang dilekatkan oleh lingkungan. Pengalaman penerimaan maupun penolakan sosial memengaruhi cara mahasiswa Papua memaknai identitas dirinya, yang selanjutnya berdampak pada rasa aman dan kesiapan menghadapi tekanan psikososial (Ahluwalia et al., 2025).

Konsep diri dipahami sebagai penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang berkembang dari proses interaksi sosial tersebut. Mead (1934) menjelaskan bahwa pemahaman diri terbentuk melalui refleksi terhadap respons orang lain. Dalam penelitian ini, pendampingan mental diposisikan sebagai ruang relasional yang memungkinkan mahasiswa merefleksikan pengalaman hidupnya, memperoleh pengakuan dan dukungan emosional, serta membangun pemahaman diri yang lebih positif. Relasi pendampingan yang empatik, sebagaimana dijelaskan Rogers (1957), berkontribusi pada penguatan resiliensi psikososial mahasiswa Papua.

#### A. Dinamika Psikologis dan Latar Sosial-Budaya Peserta

| Minggu     | Tanggal            | Hari          | Jumlah Peserta |
|------------|--------------------|---------------|----------------|
| <b>I</b>   | <b>8 Mei 2021</b>  | <b>Sabtu</b>  | <b>28</b>      |
|            | <b>9 Mei 2021</b>  | <b>Minggu</b> | <b>16</b>      |
|            | Total Minggu I     |               | 44             |
| <b>II</b>  | <b>15 Mei 2021</b> | <b>Sabtu</b>  | <b>26</b>      |
|            | <b>16 Mei 2021</b> | <b>Minggu</b> | <b>16</b>      |
|            | Total Minggu II    |               | 42             |
| <b>III</b> | <b>22 Mei 2021</b> | <b>Sabtu</b>  | <b>23</b>      |
|            | <b>23 Mei 2021</b> | <b>Minggu</b> | <b>13</b>      |
|            | Total Minggu III   |               | 36             |

|           |                    |               |           |
|-----------|--------------------|---------------|-----------|
| <b>IV</b> | <b>29 Mei 2021</b> | <b>Sabtu</b>  | <b>25</b> |
|           | <b>30 Mei 2021</b> | <b>Minggu</b> | <b>12</b> |
|           | Total Minggu IV    |               | 37        |

Tabel 1 Jumlah Peserta Kegiatan *Penemuan per Minggu*

Data pada Tabel 1 memperlihatkan fluktuasi partisipasi peserta sepanjang empat minggu kegiatan pendampingan. Secara kuantitatif, terlihat adanya penurunan jumlah peserta dari minggu pertama ke minggu ketiga, sebelum kembali meningkat pada minggu terakhir. Namun, pembacaan kritis terhadap data ini tidak dapat berhenti pada deskripsi numerik semata. Fluktuasi tersebut justru merefleksikan dinamika psikososial yang kompleks, terutama dalam konteks mahasiswa Papua sebagai kelompok minoritas yang hidup di lingkungan sosial dan budaya yang berbeda dari latar asalnya.

Partisipasi yang relatif tinggi pada minggu pertama dapat dipahami sebagai ekspresi kebutuhan awal akan dukungan dan rasa kebersamaan. Pada tahap ini, pendampingan dipersepsikan sebagai ruang aman kolektif yang menjanjikan kelegaan emosional. Namun, ketika proses pendampingan mulai menyentuh dimensi reflektif, seperti pengalaman diskriminasi, konflik identitas, tekanan akademik, dan relasi keluarga, sebagian peserta menunjukkan penarikan diri yang tercermin dari penurunan jumlah kehadiran pada minggu kedua dan ketiga. Penurunan ini tidak dapat ditafsirkan sebagai kegagalan program, melainkan sebagai fase krisis yang inheren dalam proses resiliensi.

Dalam kerangka Ungar (2011), resiliensi psikososial tidak dipahami sebagai kondisi stabil, melainkan sebagai proses negosiasi berkelanjutan antara individu dan lingkungannya. Absensi sementara sebagian peserta justru menunjukkan bahwa pendampingan telah menyentuh lapisan pengalaman psikologis yang lebih dalam. Ketidaknyamanan emosional yang muncul pada fase ini menandakan bahwa mahasiswa mulai berhadapan secara langsung dengan realitas identitas dan posisi sosialnya.

Kenaikan kembali jumlah peserta pada minggu keempat menjadi indikator penting bahwa sebagian mahasiswa berhasil melewati fase kritis tersebut. Secara lebih mendalam, fenomena ini dapat dibaca sebagai titik transisi dari resiliensi reaktif menuju resiliensi reflektif. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya bereaksi terhadap tekanan, tetapi mulai mengembangkan pemahaman baru mengenai dirinya dan posisinya dalam lingkungan sosial. Dengan kata lain, kehadiran kembali peserta bukan sekadar keputusan praktis, melainkan refleksi dari perubahan cara memaknai pengalaman pendampingan itu sendiri.

Fase ini sangat signifikan karena tekanan psikososial yang mereka alami sering kali bersifat laten dan terakumulasi, misalnya dalam bentuk micro-aggression, stereotipisasi, dan perasaan tidak sepenuhnya diterima di ruang akademik. Pendampingan menjadi medium untuk menamai pengalaman-pengalaman tersebut, sehingga mahasiswa tidak lagi mempersonalisasi tekanan sebagai kegagalan individu, tetapi memahaminya sebagai dinamika sosial yang dapat dinegosiasikan. Proses inilah yang menandai berkembangnya resiliensi psikososial yang lebih matang. Kembalinya partisipasi ini mencerminkan terbentuknya pemaknaan baru terhadap pendampingan sebagai ruang relasional yang bermakna. Kemampuan untuk kembali terlibat setelah fase penarikan diri menunjukkan kapasitas adaptif yang berkembang, bukan sekadar kepatuhan terhadap kegiatan.

## B. Pola Ketidakseimbangan Psikologis dan Proses Pendampingan

| Peran        | Jumlah   | Keterangan             |
|--------------|----------|------------------------|
| Rohaniwan    | 3        | Pendeta, Diakon, Pater |
| Psikolog     | 3        | Psikolog profesional   |
| Konselor     | 3        | Konselor pendamping    |
| <b>Total</b> | <b>9</b> |                        |

Tabel 2. Komposisi Pendamping Kegiatan *Penemuan*

Komposisi pendamping sebagaimana ditampilkan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa kegiatan ini dirancang dengan pendekatan multidimensional yang mengintegrasikan aspek psikologis, spiritual, dan relasional. Pendekatan ini relevan dengan konteks budaya Papua, dimana pengalaman spiritual dan kebersamaan komunal memiliki peran penting dalam membentuk makna hidup dan ketahanan mental. Namun, secara kritis perlu dicatat bahwa pendekatan multidisipliner juga mengandung potensi tantangan. Kehadiran rohaniwan, psikolog, dan konselor dalam satu ruang pendampingan dapat menghasilkan spektrum makna yang luas terhadap pengalaman peserta. Jika tidak dikelola secara reflektif, perbedaan kerangka interpretasi ini berpotensi membuat peserta mengalami kebingungan makna, terutama ketika persoalan psikologis ditafsirkan secara moral atau spiritual semata.

Dalam konteks ini, penting menekankan bahwa resiliensi psikososial bukanlah hasil dari satu pendekatan tunggal, melainkan dari proses dialogis antar pendekatan. Data menunjukkan bahwa pendampingan relatif berhasil karena relasi yang dibangun lebih menekankan empati dan kehadiran, bukan pada pemberian solusi normatif. Hal ini penting secara akademik karena menunjukkan bahwa intervensi psikososial yang sensitif budaya harus menghindari simplifikasi masalah struktural menjadi persoalan individual atau spiritual belaka. Tanpa koordinasi dan kerangka pemaknaan yang selaras, keberagaman latar belakang pendamping dapat menimbulkan fragmentasi pengalaman peserta. Dalam penelitian ini, keberhasilan pendampingan justru terletak pada kemampuannya mengelola keberagaman tersebut dalam relasi yang konsisten dan empatik, sehingga peserta tidak menerima pesan yang saling bertentangan, melainkan pengalaman dukungan yang terintegrasi.

| <b>Minggu</b>         | <b>Jumlah Peserta Konseling</b> |
|-----------------------|---------------------------------|
| Minggu I              | 0                               |
| Minggu II             | 5                               |
| Minggu III            | 12                              |
| Minggu IV             | 5                               |
| <b>Total Individu</b> | <b>22</b>                       |

Tabel 3. Rekapitulasi Peserta Konseling Pribadi

Lonjakan kebutuhan konseling pribadi pada minggu ketiga merupakan temuan yang sangat signifikan. Jika dibaca secara dangkal, data ini dapat disalahartikan sebagai indikasi memburuknya kondisi psikologis peserta. Namun, pembacaan kritis justru menunjukkan sebaliknya. Peningkatan konseling mencerminkan tumbuhnya rasa aman psikologis dan kepercayaan terhadap relasi pendampingan.

Dalam perspektif Rogers (1957), relasi yang empatik dan menerima tanpa syarat memungkinkan individu mengakui kerentanan diri tanpa rasa takut dihakimi. Data pada Tabel 3 memperlihatkan bahwa konseling pribadi baru dimanfaatkan setelah relasi pendampingan terbentuk secara gradual. Hal ini mengindikasikan bahwa kepercayaan tidak dapat dipaksakan melalui desain program, melainkan tumbuh melalui pengalaman relasional yang konsisten.

Temuan ini juga menunjukkan keterbatasan pendekatan intervensi jangka pendek. Lonjakan konseling pada minggu ketiga diikuti oleh penurunan pada minggu keempat bukan berarti masalah selesai, tetapi menunjukkan bahwa proses pengungkapan diri masih sangat bergantung pada keberlanjutan relasi pendampingan. Resiliensi psikososial yang terbentuk dalam konteks ini bersifat rentan dan memerlukan dukungan berkelanjutan agar tidak kembali melemah ketika mahasiswa kembali menghadapi tekanan struktural di luar ruang pendampingan. Konseling pribadi berfungsi sebagai mekanisme aktivasi resiliensi, dimana mahasiswa Papua mulai menggeser strategi koping dari penyangkalan dan isolasi menuju pencarian dukungan yang sadar dan reflektif.

Permasalahan yang diangkat dalam konseling, seperti konflik keluarga, duka kehilangan, kecemasan masa depan, kecanduan, dan rendahnya kepercayaan diri menunjukkan bahwa tekanan psikososial bersifat struktural dan berlapis. Tekanan tersebut tidak hanya berasal dari faktor individual, tetapi juga dari pengalaman sosial sebagai kelompok minoritas yang sering mengalami stereotipisasi dan marginalisasi.

### C. Perubahan Konsep Diri dan Penguatan Resiliensi Psikososial

| Kategori Tujuan | Representasi Pernyataan Peserta         |
|-----------------|-----------------------------------------|
| Akademik        | Menyelesaikan studi, fokus kuliah       |
| Pribadi         | Disiplin, mengelola emosi, percaya diri |
| Sosial          | Menjadi berkat, membantu sesama         |
| Kultural        | Kembali ke Papua, membangun daerah      |

Tabel 4. Tujuan Khusus Peserta pada Akhir Kegiatan

Tujuan-tujuan yang dirumuskan peserta pada akhir kegiatan menunjukkan perubahan orientasi. Keberhasilan pendampingan tidak hanya tercermin dari penurunan tekanan psikologis, tetapi dari kemampuan peserta merumuskan tujuan hidup yang lebih terintegrasi. Kehadiran dimensi kultural dalam tujuan hidup menegaskan bahwa identitas etnis tidak dipinggirkan, melainkan direkonstruksi sebagai sumber makna dan motivasi.

Dalam kerangka Erikson (1968), proses ini mencerminkan pembentukan identitas yang lebih stabil, dimana individu mampu menyatukan pengalaman masa lalu, kondisi saat ini, dan orientasi masa depan. Tujuan-tujuan yang dirumuskan peserta menunjukkan bahwa identitas sebagai mahasiswa Papua tidak lagi semata-mata diposisikan sebagai sumber kerentanan, tetapi mulai direkonstruksi sebagai sumber makna dan tanggung jawab sosial. Secara kritis, hal ini menantang pandangan yang melihat identitas etnis minoritas hanya sebagai faktor risiko psikologis. Data justru menunjukkan bahwa ketika difasilitasi dalam ruang yang aman dan reflektif, identitas kultural dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat resiliensi. Namun, proses ini sangat kontekstual dan tidak dapat dilepaskan dari kualitas relasi pendampingan yang memungkinkan afirmasi identitas terjadi secara autentik. Jenkins (2008) menegaskan bahwa identitas terbentuk melalui relasi antara definisi diri dan kategorisasi sosial. Pendampingan memungkinkan mahasiswa Papua menegosiasikan kembali identitasnya secara lebih afirmatif.

| Sebelum Pendampingan   | Sesudah Pendampingan          |
|------------------------|-------------------------------|
| Gelap, tertutup, kacau | Terang, terbuka, tenang       |
| Terombang-ambing       | Memiliki arah dan tujuan      |
| Kering, terbelenggu    | Bertumbuh, berbuah            |
| Tidak terkendali       | Lebih terintegrasi dan stabil |

Tabel 5. Kategorisasi Simbol Diri Peserta Sebelum dan Sesudah Pendampingan

Perubahan simbol diri sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 5 merupakan bukti mengenai transformasi konsep diri peserta. Simbol-simbol awal mencerminkan pengalaman keterasingan, kehilangan arah, dan rendahnya kontrol diri. Setelah pendampingan, simbol-simbol tersebut bergeser menuju representasi pertumbuhan, keterbukaan, dan integrasi diri. Dalam perspektif Mead (1934), perubahan ini menunjukkan bahwa konsep diri dibentuk melalui proses refleksi sosial. Pengalaman diterima, didengar, dan divalidasi dalam relasi pendampingan memungkinkan mahasiswa Papua merekonstruksi cara memandang diri mereka sendiri. Transformasi ini menjadi inti dari resiliensi psikososial karena memungkinkan individu menghadapi tekanan sosial dan akademik bukan dengan penarikan diri, melainkan dengan pemaknaan yang lebih adaptif dan berdaya. Secara lebih luas, perubahan simbol diri ini juga mencerminkan pergeseran posisi subjek, dari individu yang merasa dikendalikan oleh keadaan menjadi individu yang mulai melihat dirinya sebagai agen aktif dalam kehidupannya.

Perubahan simbolik ini tidak serta-merta menghapus tekanan struktural yang dihadapi mahasiswa Papua. Resiliensi yang terbentuk bersifat situasional dan relasional, sangat bergantung pada keberlanjutan ruang aman dan dukungan sosial. Pembahasan ini menegaskan bahwa penguatan resiliensi psikososial tidak dapat dilepaskan dari upaya institusional yang lebih luas untuk menciptakan lingkungan akademik yang inklusif dan sensitif terhadap pengalaman mahasiswa minoritas.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tantangan akademik dan kesehatan mental yang dialami mahasiswa Papua di Yogyakarta berkaitan erat dengan dinamika internal dalam memaknai identitas diri, mengelola emosi, serta membangun kejelasan arah hidup di tengah proses transisi pendidikan tinggi. Proses adaptasi sebagai perantau menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian psikologis yang tidak sederhana, terutama ketika mereka berhadapan dengan kebingungan orientasi, penurunan motivasi, dan ketegangan emosional yang terakumulasi. Persoalan psikososial tidak semata-mata muncul sebagai respons terhadap faktor eksternal, tetapi juga sebagai bagian dari pergulatan subjektif dalam membangun pemahaman diri yang lebih utuh.

Pendampingan mental melalui pendekatan *penemuan* yang dikembangkan oleh Noken Solutions terbukti berkontribusi dalam memperkuat resiliensi psikososial mahasiswa Papua. Pendampingan yang menekankan kehadiran, kelekatan emosional, dan relasi setara menyediakan ruang aman bagi mahasiswa untuk merefleksikan pengalaman hidupnya, mengartikulasikan konflik batin, serta menata kembali konsep diri secara lebih positif. Proses ini memungkinkan mahasiswa mengembangkan kapasitas adaptif yang tidak hanya bersifat reaktif terhadap tekanan, tetapi reflektif dan berorientasi pada pemaknaan diri serta tujuan jangka panjang.

Penguatan resiliensi psikososial tercermin dalam perubahan orientasi tujuan hidup, meningkatnya kepercayaan diri, serta pergeseran simbolik dalam cara mahasiswa memandang dirinya sendiri, dari pengalaman keterasingan dan ketidakpastian menuju integrasi diri, pertumbuhan, dan rasa memiliki arah. Identitas kultural dalam proses ini tidak diposisikan sebagai beban psikologis, melainkan sebagai sumber makna yang dapat memperkaya konsep diri dan memperkuat resiliensi ketika dimaknai secara reflektif dalam ruang pendampingan yang aman.

Meskipun demikian, resiliensi psikososial yang terbentuk melalui proses pendampingan ini bersifat dinamis dan memerlukan keberlanjutan relasi pendukung agar dapat bertahan dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan model pendampingan mental berbasis relasi dan pemahaman diri dalam pendidikan tinggi. Pendekatan semacam ini memungkinkan mahasiswa,

khususnya mahasiswa Papua, untuk membangun ketahanan psikososial dari dalam diri mereka sendiri melalui proses refleksi, pengakuan diri, dan relasi yang bermakna.

## REFERENSI

- Agapa, D. B., & Martiana, A. (2023). Mahasiswa Dogiyai di Yogyakarta: Kajian tentang adaptasi dan relasi sosialnya. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 12(1), 82–97. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v12i1.60998>
- Ahluwalia, M., Shillington, K. J., & Irwin, J. D. (2023). The relationship between resilience and mental health of undergraduate students: A scoping review. *Journal of American College Health*, 73(3), 1266–1279. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2252925>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Brance, K., Chatzimpyros, V., & Bentall, R. P. (2023). Increased social identification is linked with lower depressive and anxiety symptoms among ethnic minorities and migrants: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 99, Artikel 102216. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102216>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (Edisi ke-3). Sage Publications.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Freud, S. (1917). *Introductory lectures on psycho-analysis*. Hogarth Press.
- Hartley, M. T. (2021). Assessing and promoting resilience in higher education. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 23(1), 4–22. <https://doi.org/10.1177/1521025119882118>
- Herdi, H., & Ristianingsih, F. (2021). Perbedaan resiliensi mahasiswa rantau ditinjau berdasarkan gearar budaya. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 30–35. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.101.05>
- Jaspal, R., & Breakwell, G. M. (2020). *Identity process theory: Identity, social action and social change*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108678191>
- Jenkins, R. (2008). *Social identity* (Edisi ke-3). Routledge.
- Laplanche, J., & Pontalis, J.-B. (1973). *The language of psycho-analysis*. Hogarth Press.
- Mai, Y., Wu, Y. J., & Huang, Y. (2021). What type of social support is important for student resilience during COVID-19? A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, Artikel 646145. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646145>
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. University of Chicago Press.
- Meliana, Y., & Tondok, M. S. (2023). Prejudice toward Papuan students: The role of intergroup anxiety, belief, contact quantity, and social identity. *Sosiohumaniora*, 25(2), 257–264. <https://doi.org/10.24198/sosiohumaniora.v25i2.38300>
- Nababan, K. R. (2022). Stereotip dan penolakan indekos mahasiswa asal Papua di Salatiga, Jawa Tengah. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 24(1), 42–50. <https://doi.org/10.25077/jantro.v24.n1.p42-50.2022>

- Pointon-Haas, J., Waqar, L., Upsher, R., Foster, J., Byrom, N., & Oates, J. (2023). A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych Open*, 10(1), Artikel e12. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.603>
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Rumbrar, D. M., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa Papua Program PKP3N di Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3). <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.40878>
- Simbolon, A. A. P., Simanjorang, J. Y., & Wicaksono, K. W. (2023). Studi fenomenologi tindakan rasialisme terhadap mahasiswa Papua di Kota Yogyakarta. *Contemporary Public Administration Review*, 1(1), 59–73. <https://doi.org/10.26593/copar.v1i1.7121>
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3), 255–266. <https://doi.org/10.1177/1524838013487805>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Wulandari, C., & McKeown Jones, S. (2022). Academic and social integration experiences of Papuan students studying in Java. *Jurnal Psikologi*, 49(3), 229–254. <https://doi.org/10.22146/jpsi.76621>