
Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Mengalami Verbal Abuse di Program Studi Psikologi Kristen IAKN Manado

Sharon Tabita Kakambong^{1*}, Astrid Lingkan Mandas^{2*}, Fienny M. Langi³

^{1,2,3}Institut Agama Kristen Negeri Manado

Email:

sharontabita30@gmail.com (Sharon T. Kakambong)

lingkanmandas@iaknmanado.ac.id (Astrid L. Mandas)

fiennylangi@iaknmanado.ac.id (Fienny M. Langi)

*Corresponding author

Sitasi:

Sharon T. Kakambong, Astrid L. Mandas, Fienny M. Langi. Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Mengalami Verbal Abuse di Program Studi Psikologi Kristen IAKN Manado. *Humanlight Journal of Psychology*. Vol.5, No.2, 2024, pp.59-67.

Diterima: 27 Desember, 2024; **Disetujui:** 28 Desember, 2024; **Dipublikasikan:** 30 Desember, 2024

Abstract

This research is motivated by psychological well-being of IAKN Manado students who have experienced verbal abuse, and the purpose of this study is to the descriptive of psychological well-being of students who experience verbal abuse. This research is a qualitative research with a descriptive approach carried out on students in the Christian Psychology Study Program of the Manado State Christian Institute. In collecting data from this research, researchers carry out several stages, namely observations, interviews and documentation, then researchers collect data by conducting interviews with informants with criteria that have experienced verbal abuse in dating relationships. From the results of this research, it can provide an overview of students who have experienced verbal abuse who have low psychological well-being. They show distrustful behavior in building new relationships, have a tendency to rely on the judgment of their couple who is still in a relationship, isolated from the social environment, have poor communication, feel self-lost, low self-esteem, and lack of self-awareness. But they can recover over time.

Keywords: Psychological Well-Being, Verbal Abuse, Student

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh psychological well-being mahasiswa IAKN Manado yang pernah mengalami verbal abuse, dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan psychological well-being mahasiswa yang mengalami verbal abuse. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang dilaksanakan pada mahasiswa di Program Studi Psikologi Kristen Institut Agama Kristen Negeri Manado. Dalam pengumpulan data penelitian ini, peneliti melakukan beberapa tahap, yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi, selanjutnya peneliti mengumpulkan data dengan melakukan wawancara terhadap informan dengan kriteria pernah mengalami verbal abuse dalam hubungan berpacaran. Dari hasil penelitian ini dapat memberikan Gambaran dari mahasiswa yang pernah mengalami verbal abuse memiliki psychological well-being yang rendah. Mereka menunjukkan perilaku

susah percaya dalam membangun relasi baru, memiliki kecenderungan untuk bergantung pada penilaian pacarnya yang masih menjalani hubungan, terisolasi dari lingkungan sosial, memiliki komunikasi yang buruk, merasa kehilangan diri, harga diri rendah, serta kesadaran diri yang kurang. Tetapi mereka bisa pulih seiring berjalannya waktu.

Kata kunci: Psychological Well-Being, Verbal Abuse, Mahasiswa

Pendahuluan

Psychological well-being adalah salah satu konsep dari psikologi positif, tetapi belum ditemukan konsep yang tetap terkait dengan pengertian psychological well-being. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh para peneliti, Ryff memaparkan psychological well-being adalah terminologi yang digunakan untuk mendefinisikan kesehatan psikologis seseorang berdasarkan fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*), yaitu berkaitan dengan bagaimana kondisi mental yang dianggap sehat dan berfungsi secara maksimal. Peran kesehatan mental dalam kehidupan mahasiswa merupakan aspek penting dalam perkembangan dan vitalitasnya untuk memenuhi tugas dan tanggung jawabnya. Psychological well-being sangat mempengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan psychological well-being yang baik mampu melaporkan pencapaian tujuan akademik yang mereka tentukan sendiri dan mengatasi tantangan kehidupan sosialnya dan mahasiswa juga adalah *agent of change*, yang tanggung jawabnya membawa perubahan bagi negara Indonesia, selain mahasiswa sebagai *agent of change* kehidupan sosial juga menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa, kehidupan sosial yang dimaksud disini adalah berpacaran. Tidak sedikit mahasiswa yang berpacaran dan mengalami verbal abuse dan memiliki pengalaman yang berbeda-beda. Penelitian yang dilakukan oleh Kinanti Nuke Mahardini menunjukkan bahwa verbal abuse dalam hubungan pacaran dapat berupa bentuk kekerasan yang tidak seimbang, seperti mengancam, menyalahkan, berpikir negatif, dan bahkan secara jelas memberikan kata-kata kotor. Hal ini dapat memberikan dampak negatif pada psikologis individu yang terlibat dalam hubungan tersebut. Psychological well-being pada mahasiswa yang mengalami verbal abuse adalah topik yang menarik dalam penelitian ini.

Setelah melakukan observasi terkait permasalahan yang ingin dikaji, ditemukan beberapa mahasiswa program studi psikologi kristen di IAKN Manado dari angkatan tahun 2023 ternyata pernah mengalami verbal abuse dari lingkungan luar kampus yaitu dari dalam hubungan berpacaran mereka yang disebabkan dari *toxic relationships*, dan hasil dari observasi tersebut ditemukan 3 orang mahasiswi dan 2 orang mahasiswa pernah mengalami verbal abuse. Fenomena ini juga banyak terjadi pada orang banyak diluar sana dilansir dari media sosial tiktok, instagram dan facebook.

Psychological Well-Being

Psychological well-being yang diyakini Ryff adalah pengembangan potensi psikologis individu, dan jika individu mampu menerima kelebihan dan kekurangannya, memberi makna pada hidupnya, dan menjaga hubungan positif dengan orang lain, mampu meningkatkan kemampuannya. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Pasili dan Canning, terhadap responden dari Inggris, California, dan Australia adalah hal pokok dari well-being yaitu kualitas dari hubungan sosial antar individu. Well-being berdasarkan Ryff dan Singer juga, adalah suatu konsep yang tersusun dari berbagai pengalaman dan fungsi-fungsi manusia seutuhnya dan menurut Ryff Psychological well-being bukan hanya mengacu pada kesehatan mental yang negatif saja, akan tetapi juga pada kemampuan seseorang untuk mengembangkan potensi dan kemampuan-nya secara optimal, sebagaimana individu yang berfungsi dengan baik secara emosional, fisik maupun psikologis.

Teori psychological well-being pada konsep kriteria kesehatan mental yang positif ada enam aspek cara kerja psikologi positif, individu yang memiliki psychological well-being yang baik akan menerapkan ke enam aspek tersebut dalam kehidupannya. Enam aspek tersebut adalah penerimaan diri yaitu cara individu menerima diri sendiri dan pengalamannya secara apa adanya, dengan menerima diri sendiri secara apa adanya baik dari sudut pandang positif maupun negatif, hubungan positif dengan orang lain yaitu mengacu pada sejauh mana seseorang dapat menjaga hubungan yang baik dengan orang lain, otonomi yaitu tingkat kemampuan individu untuk menentukan nasib sendiri, penguasaan lingkungan yaitu kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikologis, tujuan hidup yaitu mempunyai tujuan dan cita-cita serta merasa hidupnya bergerak menuju tujuan tertentu yang memberi makna pada hidupnya, dan pertumbuhan pribadi yaitu sejauh mana seorang individu memiliki kemampuan untuk terus mengembangkan potensinya dan tumbuh serta berkembang sebagai pribadi. Berdasarkan penelitian para ahli ada juga beberapa faktor yang dapat mempengaruhi psychological well-being seseorang, antara lain : Usia, gender, kesehatan fisik, status sosial ekonomi, dukungan sosial, pendidikan dan pekerjaan, kedekatan dengan orang lain, dan religiusitas .

Verbal Abuse

Verbal abuse juga dikenal sebagai kekerasan verbal, merupakan bentuk kekerasan yang dilakukan melalui kata-kata seperti fitnah, teriakan, makian, penggunaan kata-kata kasar, dan penghinaan di muka umum dengan menggunakan kata-kata kasar. Menurut Berkowitz verbal

abuse adalah suatu bentuk perilaku atau tindakan kekerasan yang diungkapkan untuk menyakiti orang lain, yang dapat berupa ejekan, ejekan, tuduhan, bentakan, dan komentar kasar di satu pihak, Titik Lestari mengatakan verbal abuse adalah setiap komentar yang ditujukan kepada seseorang yang dapat dianggap keji, kasar, menghina, mengancam, rasis, seksis, homofobik, ageist, atau menghujat. Hal ini mencakup melontarkan pernyataan sarkastik, menggunakan nada merendahkan, atau menggunakan kata-kata yang tidak pantas. Verbal Abuse memiliki beberapa bentuk dan faktor yaitu : Merendahkan, memanipulasi, tuduhan, dan faktor pendidik dan anak didik

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dimana fenomena yang terjadi harus ditelusuri lebih mendalam dan dilakukan dengan mengumpulkan data dari hasil observasi yang dilakukan. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti memutuskan untuk melaksanakan penelitian di program studi Psikologi Kristen IAKN Manado. Penelitian ini dilaksanakan dimulai pada bulan April 2024 berdasarkan observasi yang telah dilakukan dan dilanjutkan dengan wawancara pada bulan Mei sampai dengan Juni 2024. Instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri. Sebagai human instrument, peneliti mempunyai fungsi menentukan arah penelitian, mengidentifikasi informan sebagai sumber data, mengumpulkan data, mengevaluasi kualitas data, menganalisis data, menafsirkan data, dan menarik kesimpulan berdasarkan temuan. Alat yang digunakan peneliti adalah pedoman wawancara, alat tulis, dan telepon seluler untuk perekaman. Sumber data dalam penelitian ini diperoleh melalui sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer yaitu melalui observasi dan wawancara secara langsung oleh peneliti kepada mahasiswa program studi Psikologi Kristen IAKN Manado yang pernah mengalami *verbal abuse*. Peneliti memilih 3 orang mahasiswa yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dan yang bersedia menjadi informan. Sumber data sekunder yaitu melalui penelitian-penelitian sebelumnya yang terdapat di jurnal penelitian maupun buku.

Teknik analisis data dalam penelitian ini mengacu pada pengorganisasian data menjadi kesimpulan yang jelas, rinci, dan komprehensif menjadi kesimpulan yang ringkas, dan menghasilkan teori induktif berdasarkan data.

Hasil

Hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa terdapat lima orang mahasiswa yang memenuhi kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti, dari kelima

mahasiswa ini yang bersedia menjadi informan hanyalah tiga orang dan peneliti menemukan bahwa tiga mahasiswa ini pernah mengalami *verbal abuse* karena hubungan pacaran dan *psychological well-being* mereka sempat terganggu. Mahasiswa yang menjadi informan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang sering aktif dalam kegiatan di kampus. Setelah mengalami *verbal abuse* dua mahasiswa sudah tidak melanjutkan hubungannya karena merasa *psychological well-being* mereka terganggu dan tidak bisa diperbaiki lagi. Sementara itu, satu mahasiswa masih dengan pasangannya karena mereka mampu memperbaiki hubungan mereka dan *psychological well-being*nya juga membaik dengan orang yang sama.

Gambaran deskriptif *psychological well-being* pada ketiga informan berdasarkan enam aspek menurut Ryff seperti berikut :

1. Penerimaan Diri

Dalam aspek penerimaan diri ketiga informan awalnya sulit untuk menerima diri tapi seiring berjalannya waktu mereka mulai menerima apa yang terjadi. Meskipun pada awalnya sempat berada di fase membatasi diri dengan jadi jarang berbincang bersama teman, keluarga dan jika bersosialisasi hanya untuk hal penting saja, berdasarkan pertanyaan. Namun seiring berjalannya waktu dengan kemampuan dan keyakinan mereka bisa menerima dirinya dengan cara banyak berdiam diri dirumah sampai bisa menerima hal yang pernah terjadi.

2. Hubungan Positif Dengan Orang Lain

Setelah ketiga informan melewati fase terpuruk dan akhirnya bisa bangkit lagi dengan cara menerima diri sendiri, ketiga informan juga masih bisa membangun hubungan positif dengan orang lain.

3. Otonomi

Ryff mengatakan bahwa, orang yang memiliki otonomi tinggi mampu menentukan keputusan bagi dirinya sendiri, dalam arti mampu melepaskan tekanan sosial hasil. Wawancara dari ketiga informan G.E dan M.J menunjukkan bahwa mereka mampu bangkit dan mampu mengendalikan diri dengan cara mendekatkan diri dan minta pertolongan pada Tuhan, sedangkan M.P karena masih menjalin hubungan dengan pasangannya jadi masih mengandalkan pasangannya.

4. Penguasaan Lingkungan

Dari kejadian verbal abuse itu ketiga informan awalnya merasakan penguasaan lingkungan yang rendah, G.E yang mengalami *trust issues*, M.P yang menjadi takut bersosialisasi kembali, dan M.J yang hobinya jalan-jalan hanya sering dirumah. Setelah

itu ada perubahan dalam rutinitas atau kebiasaan dari ketiga informan yang mampu membuat mereka merasa lebih aman di lingkungan sekitar, G.E yang mulai membiaskan diri seperti sebelum kejadian, M.P dan M.J yang sudah mulai berani bersosialisasi lagi. Ketiga informan juga mencari dukungan dari lingkungan sebagai *support* yang membantu mereka bangkit dan merasa termotivasi.

5. Tujuan Hidup

Berdasarkan hasil wawancara dari ketiga informan pengalaman *verbal abuse* berpengaruh bagi pandangan mereka mengenai tujuan hidup dan ketiganya merasakan perbedaan tujuan hidup setelah itu. G.E yang awalnya memiliki tujuan bersama mantan kekasihnya dan berubah fokus tujuannya, M.P yang merasakan tidak punya tujuan hidup dan ingin bunuh diri karena satu kesalahan bersama pasangannya yang berusaha disembunyikan dari orangtuanya dan merasa takut. Sedangkan M.J yang merasakan putus asa karena masih mencoba meyakinkan diri apakah masih akan ada di hubungan itu atau tidak. Namun demikian, setelah keluar dari fase itu, ketiga informan memiliki prioritas baru dan bisa mendefinisikan kembali tujuan hidup mereka. G.E yang prioritasnya menjadi keluarga, M.P yang prioritasnya membanggakan orangtua, dan menyelesaikan studinya dan tujuannya tidak akan kembali melakukan kesalahan yang sama dan ingin menjadi yang terbaik untuk kedepannya, dan M.J mempunyai perubahan telah menjalani hubungan baru pacaran yang positif yang tujuannya meninggalkan kampung halaman dan melanjutkan pendidikan di Manado agar bisa jauh dari masa lalunya. Langkah-langkah yang diambil oleh ketiga informan untuk menemukan kembali tujuan hidup mereka setelah keluar dari fase itu sangat beragam. G.E yang tidak mendengarkan lagi pendapat orang itu dan meyakinkan diri sendiri, M.P yang memperbaiki komunikasi bersama pasangannya agar hubungan mereka lebih baik lagi kedepan dan tidak akan mengulangi hal tersebut, dan M.J yang menjauhkan diri dari sumber rasa sakitnya dan bersosialisasi lagi. Ketiga informan memiliki tujuan baru yang berbeda-beda yang ditetapkan untuk diri sendiri, G.E yang ingin bekerja namun tidak disetujui orangtuanya, M.P yang tetap fokus dengan pendidikannya, dan M.J yang lebih fokus membahagiakan diri sendiri.

6. Pertumbuhan Pribadi

Pertumbuhan pribadi merupakan tingkat kemampuan individu dalam mengembangkan potensinya secara terus-menerus, menumbuhkan dan memperluas diri sebagai manusia. Langkah pertama yang diambil ketiga informan untuk memulihkan diri setelah mengalami *verbal abuse* sangat berbeda, G.E yang menenangkan diri dengan tidur, M.P yang mendekatkan diri kepada Tuhan dengan lebih rajin berdoa dan ibadah, M.J yang

bergaul menghabiskan waktu bersama teman-teman. Pembelajaran yang dialami oleh ketiga informan selama proses pemulihan juga sangat berbeda, G.E yang sadar diri bahwa individu adalah orang yang egois dan sulit mengendalikan emosi karena individu yang memulai *verbal abuse* dalam hubungannya yang lama, M.P yang jadi lebih kuat, sabar, percaya diri dan tenang, dan M.J yang lebih kuat.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis *pattern matching* yang diambil dari hasil wawancara, peneliti dapat menggambarkan bahwa mahasiswa yang pernah mengalami *verbal abuse* memiliki dampak yang signifikan dan menghadapi tantangan besar dalam menjaga *psychological well-being* masing-masing. Pengalaman tersebut mempengaruhi berbagai aspek kehidupan dari ketiga informan.

Seperti aspek penerimaan diri, ketiga informan mampu menerima diri. Sejalan dengan yang dikemukakan Ryff penerimaan diri adalah bagaimana individu tersebut menerima diri sendiri secara apa adanya dan pengalamannya. Cara memandang masa lalu adalah poin utama dalam mencapai *psychological well-being*. Aspek hubungan positif dengan orang lain dari hasil wawancara informan G.E masih mencari validasi kepada orang lain, sedangkan informan M.P dan M.J mempunyai rasa empati karena tidak mau orang lain merasakan apa yang mereka rasakan. Menurut Ryff semakin besar kemampuan individu membangun hubungan interpersonal menunjukkan individu tersebut memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu berempati, menyayangi, menjalin keintiman dengan orang lain, memahami konsep memberi dan menerima dalam membangun sebuah hubungan. Penelitian yang dilakukan juga oleh Diah Marantika menemukan bahwa sikap positif terhadap hubungan dengan orang lain dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan. Ketiga informan bisa mempertahankan otonomi mereka karena informan G.E menyibukan diri dengan hobi, M.P karena memikirkan keluarga dan M.J mengandalkan diri sendiri dengan percaya diri bahwa tidak akan berada di hubungan seperti dulu dan mengalami *verbal abuse* dan memulai hubungan baru dengan lebih positif. Penelitian dari Ervin Zuroidah juga mengeksplorasi kemandirian sebagai kebutuhan psikologis remaja. Ketiga informan bisa menguasai lingkungan karena mereka mencari dukungan dari lingkungan sebagai *support* yang membantu mereka bangkit dan merasa termotivasi. Menurut Ryff individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi memiliki rasa menguasai, berkompetensi dalam mengatur lingkungan, mampu mengontrol kegiatan-kegiatan eksternal yang kompleks, menggunakan kesempatan yang ditawarkan lingkungan secara efektif dan mampu memilih atau menciptakan konteks

lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadinya. Penelitian dari Sunanto juga mengevaluasi pengaruh faktor individu dan lingkungan terhadap keputusan. Ketiga informan dinyatakan mempunyai tujuan hidup karena itu ketiga informan memiliki prioritas baru dan bisa mendefinisikan kembali tujuan hidup mereka. G.E yang prioritasnya menjadi keluarga, M.P yang prioritasnya membanggakan orangtua, dan menyelesaikan studinya dan tujuannya tidak akan kembali melakukan kesalahan yang sama dan ingin menjadi yang terbaik untuk kedepannya, dan M.J mempunyai perubahan telah menjalani hubungan baru pacaran yang positif yang tujuannya meninggalkan kampung halaman dan melanjutkan pendidikan di Manado agar bisa jauh dari masa lalunya. Ryff juga menyatakan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup yang baik dikatakan merasa memiliki arti tersendiri dari pengalaman hidup masa kini dan masa lalu, percaya pada kepercayaan tertentu yang memberikan arah hidupnya serta memiliki cita-cita atau tujuan hidupnya. Ketiga informan dinyatakan mempunyai pertumbuhan pribadi yang baik karena ketiga informan memiliki kesadaran untuk memulihkan diri setelah mengalami *verbal abuse* meskipun dengan cara yang berbeda, G.E yang menenangkan diri dengan tidur, M.P yang mendekatkan diri kepada Tuhan dengan lebih rajin berdoa dan ibadah, dan M.J yang bergaul menghabiskan waktu bersama teman-teman.

Kesimpulan Dan Saran

Gambaran dari mahasiswa di program studi psikologi kristen yang pernah mengalami *verbal abuse* dari pihak luar kampus memiliki *psychological well-being* yang rendah. Mereka menunjukkan perilaku susah percaya dalam membangun relasi baru, memiliki kecenderungan untuk bergantung pada penilaian yang masih menjalani hubungan, terisolasi dari lingkungan sosial, memiliki komunikasi yang buruk, merasa kehilangan diri, harga diri rendah, serta kesadaran diri yang kurang. Tetapi mereka bisa pulih seiring berjalannya waktu dan gambaran ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *verbal abuse* rentan terhadap masalah *psychological well-being* dan perlu mendapatkan bantuan untuk mengembangkan diri secara optimal.

Saran dan masukan ditunjukkan kepada mahasiswa yang pernah mengalami *verbal abuse* sehingga *psychological well-being*nya terganggu, untuk mempertahankan atau bahkan tingkatkan *psychological well-being* yang sudah dimiliki sebagai tolak ukur menentukan masa depan seperti tujuan hidup, tidak ragu untuk mencari pertolongan kepada profesional jika merasa terpuruk, lebih baik tetap fokus pada tujuan hidup. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mempelajari *psychological well-being* siswa yang terkena *verbal abuse* bisa melakukan studi kualitatif yang lebih mendalam dengan menggunakan alat analisis tambahan

seperti *thematic analysis*, menggunakan sampel yang lebih beragam seperti mahasiswa dengan latar belakang sosial, budaya, atau tingkat aktivitas yang berbeda untuk memperluas generalisasi temuan, dan kombinasi metode penelitian (*mixed-method*).

Daftar Pustaka

- Fattah Hanurawan-Ed/Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi. 1, Cet.1.-Jakarta; Rajawali Pers,2016.
- Han, E. S., & goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, A. (2019). Kesejahteraan Mental. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. http://etheses.uin-malang.ac.id/1788/5/09410057_Bab_2.pdf
- Nazhifah, N. (2017). Pengaruh Verbal Abuse, Kualitas Komunikasi Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Agresif Remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(3), 262. <https://doi.org/10.31315/jik.v15i3.2177>
- Ni'mah, K. (2015). Psychological Well Being pada Dewasa Awal dalam Keluarga Broken Home. 13–49. http://digilib.uinsa.ac.id/2916/5/Bab_2.pdf
- Ryff. Happiness is Everything, or is it ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.1989s
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2022
- Tanjung, E. A. S. (2018). Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Psychological Well-Being Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budhi Bakti Medan.
- Titik Lestari, Verbal Abuse: Dampak Buruk Dan Solusi Penanganan Pada. Anak. (Yogyakarta: Psikosain, 2016), H.17. 1 15. 15–77. http://repository.uinfabengkulu.ac.id/1104/3/BAB_2.pdf