

## Pengalaman Identitas dan Distres Psikologis Mahasiswa Papua di Yogyakarta: Sebuah Studi Fenomenologi Interpretatif

### *Identity Experience and Psychological Distress of Papuan Students in Yogyakarta: An Interpretative Phenomenological Study*

Depen Telenggen<sup>(1\*)</sup> & Wahyu Widianoro<sup>(2)</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta, Indonesia

Disubmit: 09 November 2025; Direview: 14 November 2025; Diaccept: 18 Desember 2025; Dipublish: 19 Desember 2025

\*Corresponding author: depentelenggen020@gmail.com

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi secara mendalam pengalaman fenomenologis mahasiswa Papua di Yogyakarta, fokus pada bagaimana dinamika identitas budaya memediasi distres psikologis dalam konteks akulturasi yang ditandai diskriminasi. Penelitian kualitatif menggunakan desain Fenomenologi Interpretatif (IPA) diterapkan pada tujuh (7) subjek mahasiswa Papua melalui wawancara mendalam. Analisis data menggunakan interpretasi ganda (*double hermeneutic*) untuk menghasilkan model interpretatif yang kaya data. Ditemukan tiga tema inti yang membentuk siklus distres-koping: 1) Dilema Identitas Bicultural, yang memicu *Ego Depletion* akibat *code-switching*; 2) Beban Stres Akibat Diskriminasi Terselubung, yang menyebabkan *Allostatic Load* melalui Kewaspadaan Kronis; dan 3) Strategi Koping Komunitas, yang berfungsi sebagai Separasi Fungsional dan *buffer* resiliensi. Penyesuaian psikologis adalah proses osilasi yang menuntut energi. Temuan ini menekankan bahwa Integrasi hanya dapat dicapai jika lingkungan *host* secara aktif mengurangi beban stres eksternal, menjadikan komunitas etnis sebagai mekanisme pemeliharaan diri yang vital melalui Separasi Fungsional.

**Kata Kunci:** Ego Depletion; Mikroagresi; Allostatic Load; Separasi Fungsional; Akulturasi.

#### Abstract

*This study aims to explore in depth the phenomenological experiences of Papuan students in Yogyakarta, focusing on how cultural identity dynamics mediate psychological distress in the context of acculturation marked by discrimination. Qualitative research using Interpretative Phenomenology (IPA) design was applied to seven (7) Papuan student subjects through in-depth interviews. Data analysis used double hermeneutic to generate a data-rich interpretive model. Three core themes that form the distress-coping cycle were found: 1) Bicultural Identity Dilemma, which triggers Ego Depletion due to code-switching; 2) Stress Load due to Covert Discrimination, which causes Allostatic Load through Chronic Vigilance; and 3) Community Coping Strategies, which serve as Functional Separation and resilience buffers. Psychological adjustment is an energy-demanding oscillatory process. The findings emphasise that Integration can only be achieved if the host environment actively reduces the external stress load, making ethnic communities a vital self-maintenance mechanism through Functional Separation.*

**Keywords:** Ego Depletion; Microaggression; Allostatic Load; Functional Separation; Acculturation.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i4.863>

#### Rekomendasi mensitasi :

Telenggen, D. & Widianoro, W. (2025), Pengalaman Identitas dan Distres Psikologis Mahasiswa Papua di Yogyakarta: Sebuah Studi Fenomenologi Interpretatif. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (4): 1367-1372.

## PENDAHULUAN

Mobilitas internal mahasiswa dari Papua ke pusat-pusat pendidikan di Jawa, khususnya Yogyakarta—yang dikenal sebagai 'Kota Pelajar'—menciptakan arena akulturasi yang intens dan kompleks (Marta et al., 2014). Namun, Yogyakarta sebagai "Ruang Jawa"—lingkungan etnis mayoritas—seringkali menghadirkan disonansi signifikan bagi mahasiswa Papua (Giay, 2006; Mansoben, 2019). Penyesuaian psikologis (*adjustment*) (Ward & Kennedy, 1999) sangat dipengaruhi oleh Identitas Etnis (Phinney, 1990), yang bagi mahasiswa Papua, berfungsi sebagai variabel dualistik: sumber daya dan kebanggaan, sekaligus target diskriminasi (Hall, 1996; Tajfel, 1981). Pengalaman mereka di Jawa sering diwarnai oleh Diskriminasi Terselubung (Mikroagresi) (Purba, 2018), bukan hanya dalam bentuk ejekan verbal, tetapi juga berupa diskriminasi struktural seperti penolakan saat mencari indekos atau pengalaman intimidasi dan rasisme di ruang publik. Kasus-kasus pengepungan asrama mahasiswa Papua, yang disoroti media pada tahun-tahun terakhir, menunjukkan bahwa beban stereotip negatif (dianggap kasar, pemabuk, atau separatistis) secara langsung diterjemahkan menjadi tekanan interpersonal dan ancaman keamanan sehari-hari. Paparan stresor yang bersifat kronis dan politis ini adalah prediktor kuat psychological distress (Yip et al., 2008).

Meskipun literatur telah mengonfirmasi masalah adaptasi dan distress ini, studi sebelumnya gagal menjelaskan mekanisme internal yang secara spesifik menghubungkan diskriminasi yang sangat nyata tersebut

dengan kerusakan psikologis di dalam diri individu. Oleh karena itu, penelitian kualitatif ini berfokus pada dugaan teoritis mengenai dua mekanisme kunci. Pertama adalah Mekanisme Kognitif: bagaimana tuntutan code-switching (perubahan perilaku untuk menyesuaikan diri) untuk meredam stereotip dapat memicu Ego Depletion (Ward & Searle, 1991), yaitu penipisan sumber daya mental akibat regulasi diri yang berlebihan. Kedua adalah Mekanisme Fisiologis/Stres: bagaimana paparan Mikroagresi yang ambigu dan kronis memicu Kewaspadaan Kronis dan menyebabkan beban fisiologis jangka panjang yang dikenal sebagai Allostatic Load (Yip et al., 2008). Penelitian ini diperlukan untuk menangkap pengalaman subjektif (fenomenologis) secara mendalam yang mendasari proses kausalitas ini.

Penelitian ini menggunakan Fenomenologi Interpretatif (IPA) (Smith et al., 2009) untuk melakukan interpretasi ganda (*double hermeneutic*) dan menyajikan model interpretatif yang menjelaskan peran Separasi Fungsional melalui komunitas sebagai buffer psikologis. Hasil penelitian ini bertujuan memberikan kontribusi empiris dan secara eksplisit memperkaya Model Akulturasi Berry dengan memasukkan dinamika mediasi diskriminasi dan koping in-group yang dipicu oleh isu historis dan politik identitas.

## METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif dengan desain Fenomenologi Interpretatif (IPA). Prinsip interpretasi ganda (*double hermeneutic*) digunakan untuk menafsirkan *lived experience* subjek melalui lensa teori

psikologi. Tujuh (7) mahasiswa Papua (4 laki-laki, 3 perempuan) dipilih melalui purposive sampling (Patton, 2015). Ukuran sampel kecil ini dijustifikasi oleh tuntutan IPA untuk analisis idiografis. Kriteria inklusi utama: telah menetap minimal 1 tahun untuk memastikan pengalaman tekanan kronis (*acculturative stress*) (Yeh & Inose, 2003). Prosedur Pengumpulan Data, wawancara dilakukan secara individual (60–90 menit) di lingkungan yang aman dan netral. Wawancara fokus pada pengalaman identitas, diskriminasi, dan koping. Teknik *probing* intensif digunakan untuk menggali dimensi fenomenologis ("Bagaimana rasanya?", "Apa makna?"). Rekaman ditranskrip secara verbatim, termasuk indikator non-verbal. Analisis data mengikuti enam tahapan inti IPA (Smith et al., 2009): Pembacaan Berulang, Notasi

Awal (Deskriptif, Linguistik, Konseptual), Pengembangan Tema-Tema Muncul, Analisis Lintas-Kasus, dan Perumusan Struktur Tematik Akhir.

Ketelitian (*Trustworthiness*): Dijaga melalui Verifikasi Partisipan (*Member Checking*) (Lincoln & Guba, 1985) dan penggunaan Jurnal Reflektif oleh peneliti (Mertens, 2015).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

*Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang dilakukan secara komprehensif menguak mekanisme psikologis yang kompleks di balik penyesuaian mahasiswa Papua. Temuan ini tidak hanya deskriptif, melainkan menghasilkan Model Kausal Interpretatif yang melibatkan tiga Tema Utama.

Tabel 1. Tema I: Dilema Identitas Bicultural (Beban Kognitif dan *Ego Depletion*)

| Data Fenomenologis Kunci                                            | Interpretasi Fenomenologis                                                                           | Konsep Teoretis yang Didukung                                                 |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| "Memakai baju yang dua ukuran lebih kecil setiap hari."             | Representasi dari <i>self-monitoring</i> yang terus-menerus dan pengekangan diri.                    | <i>Ego Depletion</i> (Ward & Searle, 1991)                                    |
| "Panik memikirkan, 'Kalau saya bukan Papua lagi, lalu saya siapa?'" | Krisis eksistensial akibat posisi terombang-ambing; ancaman terhadap self-concept yang terintegrasi. | Marginalisasi (Berry, 2005) & <i>Acculturative Stress</i> (Yeh & Inose, 2003) |

Tema ini menguraikan konflik internal yang memicu kelelahan mental pada tingkat sumber daya kognitif. Mekanisme *ego depletion* tampak jelas melalui metafora "memakai baju kekecilan," yang menggambarkan regulasi diri berlebihan atau *excessive self-regulation*. Fenomena *code-switching* yang harus dilakukan—mengontrol bahasa, intonasi, dan ekspresi untuk menetralkan stereotip—menuntut alokasi energi kognitif dari sumber daya sentral (Ward & Searle, 1991). Stigma yang melekat berfungsi sebagai mekanisme penguras sumber daya mental, sehingga mempercepat proses *ego depletion*

sebagaimana dikonfirmasi dalam konteks kelompok terstigma (Inzlicht & Friese, 2019). Penipisan sumber daya mental ini menjadi prediktor kuat terhadap kegagalan regulasi diri.

Selain itu, muncul ancaman terhadap identitas inti yang ditandai dengan perasaan marginalisasi, yakni keterasingan dari kedua budaya, yang secara teoretis merupakan mode akulturasi paling maladaptif (Berry, 2005). Kepanikan yang dialami subjek mencerminkan ancaman terhadap validitas diri (Phinney, 1990). Ironisnya, *ego depletion* yang timbul dari *code-switching* justru melemahkan kapasitas

individu untuk menghadapi ancaman lingkaran setan kerentanan yang semakin identitas tersebut, sehingga terbentuk memperburuk kondisi psikologis.

Tabel 2. Tema II: Beban Stres Akibat Diskriminasi Terselubung (*Allostatic Load* dan Kausalitas Stres)

| Data Fenomenologis Kunci                                               | Interpretasi Fenomenologis                                                                 | Konsep Teoretis yang Didukung                                                               |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| "Jantung saya masih berdebar kencang. Curigaan sama bayangan sendiri." | Aktivasi sistem saraf otonom (simpatis) yang berkepanjangan; <i>hypervigilance</i> .       | Kewaspadaan Kronis (Purba, 2018)                                                            |
| "Kami tidak diizinkan membuat kesalahan kecil."                        | Tuntutan kognitif untuk mempertahankan performa di atas rata-rata untuk melawan stereotip. | Perfeksionisme Defensif (Phinney & Chavira, 1992) & Ancaman Identitas Sosial (Tajfel, 1981) |

Tema ini memetakan jalur dari stimulus eksternal berupa mikroagresi menuju respons internal yang bersifat psikofisiologis. Diskriminasi terselubung yang ambigu memicu kewaspadaan kronis (Purba, 2018), yang tercermin dalam reaksi fisiologis seperti jantung berdebar sebagai indikator aktivasi sistem saraf berkelanjutan. Paparan stresor kronis semacam ini secara kumulatif menghasilkan *allostatic load* (Yip et al., 2008). Bukti terbaru menegaskan bahwa diskriminasi interpersonal maupun struktural merupakan faktor kausal utama dalam akumulasi beban alostatik, yang berfungsi sebagai biomarker keausan

sistem biologis (Miller et al., 2021). Temuan ini memperkuat data fenomenologis, menunjukkan bahwa kewaspadaan kronis yang dialami subjek memiliki dampak fisiologis yang merusak.

Selain itu, adanya *ego depletion* dari Tema I—yakni terkurasnya sumber daya kognitif akibat regulasi diri berlebihan—membuat subjek kurang mampu melakukan *cognitive reappraisal* terhadap mikroagresi. Kondisi ini memperkuat dampak stres yang ditimbulkan, sehingga mempercepat akumulasi *allostatic load* dan menciptakan lingkaran kerentanan psikofisiologis yang semakin membebani individu.

Tabel 3. Tema III: Strategi Koping Komunitas (Separasi Fungsional dan Resiliensi Kolektif)

| Data Fenomenologis Kunci                            | Interpretasi Fenomenologis                                                                   | Konstruk Teoretis yang Diperkaya                      |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| "Tempat kami bisa bernapas tanpa masker."           | Ruang yang aman dari tuntutan <i>code-switching</i> dan diskriminasi; pemulihan sumber daya. | Pemulihan Ego Depletion (Ward & Searle, 1991)         |
| "Di dalam, identitas kami dikonfirmasi, diperkuat." | Penegasan identitas etnis kolektif; sumber validasi sosial.                                  | <i>Buffer</i> Resiliensi Etnis (Phinney et al., 2001) |

Tema ini mengeksplorasi fungsi restoratif komunitas sebagai respons in-group yang adaptif terhadap beban stres. Ketergantungan pada kelompok in-group sering kali diinterpretasikan sebagai kegagalan akulturasi, yakni bentuk *separation* murni (Berry, 2005). Namun, analisis fenomenologis menunjukkan sebaliknya: komunitas justru berfungsi sebagai mekanisme reparatif. Dari temuan ini, diajukan konsep Separasi Fungsional, yaitu strategi adaptif yang rasional di mana

penarikan diri sementara dari lingkungan host yang toksik menjadi tindakan sehat untuk meregenerasi sumber daya kognitif (memulihkan *ego depletion*) sekaligus menurunkan tingkat kewaspadaan (*allostatic load*).

Lebih jauh, komunitas berperan sebagai infrastruktur kesehatan mental kolektif dengan menyediakan validasi sosial dan penegasan identitas etnis (Phinney et al., 2001). Validasi ini penting karena secara kolektif melawan pesan

diskriminatif yang dialami individu (sebagaimana diuraikan dalam Tema II), sehingga membangun *buffer* resiliensi yang lebih kuat daripada yang dapat dicapai secara individual. Melalui ritual budaya, komunitas juga memfasilitasi penegasan identitas kolektif, yang esensial untuk memperkuat *buffer* psikologis. Dalam konteks diskriminasi kronis, resiliensi dan dukungan kolektif yang ditawarkan komunitas terbukti secara signifikan memitigasi dampak buruk *microaggressions* terhadap kesehatan mental (Dale et al., 2023).

Kesimpulan teoretisnya, dalam lingkungan yang diskriminatif, Separasi Fungsional merupakan prasyarat untuk mempertahankan *well-being*. Ia bukan bentuk kegagalan akulturasi, melainkan langkah adaptasi yang lebih cerdas dibandingkan integrasi yang justru berpotensi melemahkan individu.

## SIMPULAN

Melalui analisis fenomenologi interpretatif (IPA), penelitian ini menyimpulkan bahwa distres psikologis mahasiswa Papua di Yogyakarta merupakan konsekuensi langsung dari kegagalan lingkungan host dalam menopang proses integrasi. Distres tersebut muncul sebagai osilasi yang menuntut energi, dipicu oleh interaksi sinergis antara beban kognitif internal berupa *ego depletion* dan beban fisiologis eksternal berupa *allostatic load*. Temuan ini memperkaya Model Akulturasi Berry (1997) dengan menunjukkan bahwa dalam konteks diskriminasi struktural, separasi fungsional menjadi strategi adaptif yang rasional dan sehat, sekaligus mekanisme vital untuk pemeliharaan diri.

Implikasi praktis dari temuan ini, yang berbasis bukti teoretis, mencakup tiga hal utama. Pertama, intervensi klinis perlu difokuskan pada penanganan trauma akibat mikroagresi serta pelatihan *bicultural competence* untuk memitigasi *ego depletion*. Kedua, dukungan struktural komunitas harus diwujudkan melalui penguatan organisasi mahasiswa Papua sebagai infrastruktur kesehatan mental kolektif yang menyediakan ruang bagi separasi fungsional. Ketiga, reformasi lingkungan kampus perlu dilakukan dengan mengimplementasikan pelatihan wajib mengenai bias implisit dan dampak psikologis mikroagresi bagi seluruh populasi kampus, sehingga dapat mengurangi beban stres eksternal.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, temuan bersifat idiografis karena didasarkan pada sampel kecil ( $n=7$ ) dan sangat kontekstual di Yogyakarta, sehingga tidak dapat digeneralisasi secara luas. Kedua, data yang diperoleh bersifat retrospektif, bergantung pada interpretasi pengalaman masa lalu yang rentan terhadap bias memori.

Untuk penelitian lanjutan, disarankan dilakukan studi kuasi-eksperimental atau kuantitatif guna menguji korelasi antara frekuensi *code-switching* dengan tingkat *ego depletion*, serta hubungan antara mikroagresi dengan biomarker stres (*allostatic load*). Selain itu, studi komparatif akulturasi berbasis IPA pada kelompok migran Papua di berbagai kota besar akan memberikan wawasan lebih luas mengenai dinamika akulturasi dan strategi adaptif yang digunakan dalam konteks berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5-34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01097.x>
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697-712. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>
- Dale, S. K., Nelson, C. M., Wright, I. A., Etienne, K., Lazarus, K., & Gardner, N. (2023). Structural equation model of intersectional microaggressions, discrimination, resilience, and mental health among black women with hiv. *Health Psychology*, 42(4), 299-309.
- Giaiy, B. (2006). *Menuju Papua baru: Beberapa pokok pikiran sekitar emansipasi orang Papua*. Deiyai & Port Numbay Press.
- Hall, S. (1996). Introduction: Who needs identity? In *Questions of cultural identity* (pp. 1-17). SAGE Publications.
- Inzlicht, M., & Friese, M. (2019). Stigma as ego depletion: How being the target of prejudice affects self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 450-470.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE Publications.
- Mansoben, J. R. (2019). Adaptasi mahasiswa Papua di perguruan tinggi Jawa: Studi kasus di Universitas Gadjah Mada. *Jurnal Kajian Papua*, 3(2), 45-67. <https://doi.org/10.33506/jkp.v3i2.607>
- Marta, R. F., Fernando, J., & Simanjuntak, D. (2014). Resolusi konflik melalui kegiatan komunikasi lintasbudaya mahasiswa Papua di Surabaya. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 3(1), 19-33. <https://doi.org/10.31294/jki.v3i1.21>
- Mertens, D. M. (2015). *Research and evaluation in education and psychology (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Miller, D. B., Mrug, S., Enright, R. R., & Sani, A. (2021). The impact of discrimination on allostatic load in adults: An integrative review of literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 146, 110434.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice (4th ed.)*. SAGE Publications.
- Phinney, J. S. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. *Psychological Bulletin*, 108(3), 499-514. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.108.3.499>
- Phinney, J. S., & Chavira, V. (1992). Ethnic identity and self-esteem: An exploratory longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 15(3), 271-281. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(92\)90040-5](https://doi.org/10.1016/0140-1971(92)90040-5)
- Phinney, J. S., Horenczyk, G., Liebkind, K., & Vedder, P. (2001). Ethnic identity, immigration, and well-being: An interactional perspective. *Journal of Social Issues*, 57(3), 493-510. <https://doi.org/10.1111/0022-4537.00220>
- Purba, A. (2018). Pengalaman diskriminasi dan resiliensi mahasiswa Papua di Jakarta. *Jurnal Psikologi Sosial*, 16(2), 89-103.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- Tajfel, H. (1981). *Human groups and social categories: Studies in social psychology*. Cambridge University Press.
- Ward, C., & Kennedy, A. (1999). The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 23(4), 659-677. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(99\)00014-0](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00014-0)
- Ward, C., & Searle, W. (1991). The impact of value discrepancies and cultural identity on psychological and sociocultural adjustment of sojourners. *International Journal of Intercultural Relations*, 15(2), 209-224. [https://doi.org/10.1016/0147-1767\(91\)90013-X](https://doi.org/10.1016/0147-1767(91)90013-X)
- Yeh, C. J., & Inose, M. (2003). International students reported English fluency, social support satisfaction, and social connectedness as predictors of acculturative stress. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(1), 15-28. <https://doi.org/10.1080/0951507031000114002>
- Yip, T., Gee, G. C., & Takeuchi, D. T. (2008). Racial discrimination and psychological distress: The impact of ethnic identity and age among immigrant and United States-born Asian adults. *Developmental Psychology*, 44(3), 787-800. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.44.3.787>