

**TRAUMA SOSIAL DALAM HUBUNGAN INTERPERSONAL MAHASISWA :  
PERSPEKTIF TEORI PSIKOANALISIS SIGMUND FREUD**

Siti Fatimah<sup>1</sup>, Alin Nur Islami<sup>2</sup>, Naufal Hamid<sup>3</sup>  
Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam  
Fakultas Dakwah  
UIN Prof.K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto

e-mail : [1sitifatimahazzahra354@gmail.com](mailto:1sitifatimahazzahra354@gmail.com), [2alinnurislami03@gmail.com](mailto:2alinnurislami03@gmail.com)  
[3naufalhamid234110102102@gmail.com](mailto:3naufalhamid234110102102@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Social trauma is a psychological experience arising from negative social interactions, which can significantly affect interpersonal relationships, particularly among university students in early adulthood. This study aims to analyze the forms, causes, and impacts of social trauma in students' interpersonal relationships using the psychoanalytic perspective proposed by Sigmund Freud. This research employs a qualitative approach with a descriptive method, utilizing in-depth interviews and observations of students who exhibit indications of social trauma. The findings reveal that social trauma among students is commonly triggered by experiences such as rejection, bullying, interpersonal conflicts, and unhealthy relationships. From Freud's psychoanalytic perspective, such trauma is associated with imbalances among the id, ego, and superego, resulting in the emergence of defense mechanisms, including repression, projection, and rationalization. The impacts include difficulties in building trust, a tendency toward social withdrawal, and disruptions in interpersonal communication. This study concludes that understanding individuals' psychic dynamics through a psychoanalytic approach can help identify the root causes of social trauma and provide a foundation for more appropriate interventions within the context of students' interpersonal relationships.*

**Keywords:** *social trauma, interpersonal relationships, university student ,psychoanalysis*

## **ABSTRAK**

Trauma sosial merupakan pengalaman psikologis yang timbul akibat interaksi sosial yang negatif dan dapat memengaruhi pola hubungan interpersonal individu, khususnya pada mahasiswa yang berada dalam fase perkembangan dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk, penyebab, serta dampak trauma sosial dalam hubungan interpersonal mahasiswa dengan menggunakan perspektif teori psikoanalisis yang dikemukakan oleh Sigmund Freud. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode deskriptif, melalui teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam dan observasi terhadap mahasiswa yang mengalami indikasi trauma sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa trauma sosial pada mahasiswa umumnya dipicu oleh pengalaman penolakan, perundungan, konflik pertemanan, serta relasi yang tidak sehat. Dalam perspektif psikoanalisis Freud, trauma tersebut berkaitan dengan konflik antara id, ego, dan superego yang tidak seimbang, sehingga memunculkan mekanisme pertahanan diri (defense mechanisms) seperti represi, proyeksi, dan rasionalisasi. Dampak yang ditimbulkan meliputi kesulitan membangun kepercayaan, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, serta gangguan dalam komunikasi interpersonal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemahaman terhadap dinamika psikis individu melalui pendekatan psikoanalisis dapat membantu mengidentifikasi akar permasalahan trauma sosial serta memberikan dasar bagi upaya penanganan yang lebih tepat dalam konteks hubungan interpersonal mahasiswa.

**Kata kunci: trauma sosial, hubungan interpersonal, mahasiswa, psikoanalisis**

### **A. PENDAHULUAN**

Kehidupan mahasiswa merupakan fase transisi yang kompleks, ditandai oleh perubahan signifikan dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, individu tidak hanya dituntut untuk mencapai keberhasilan akademik, tetapi juga menghadapi kebutuhan untuk membangun dan mempertahankan hubungan

interpersonal yang bermakna. Relasi sosial di lingkungan kampus menjadi ruang penting bagi mahasiswa dalam mengembangkan identitas diri, membentuk kelekatan emosional, serta mengasah kemampuan komunikasi interpersonal. Namun, dinamika relasi tersebut tidak selalu berjalan secara ideal. Interaksi sosial yang seharusnya bersifat suportif justru dapat menjadi sumber tekanan

psikologis ketika diwarnai oleh pengalaman negatif seperti penolakan, pengucilan, perundungan, maupun konflik interpersonal yang intensif.(Badawi & Rahadi, 2021)

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa hubungan interpersonal mahasiswa memiliki potensi ambivalen, yaitu sebagai sumber dukungan sekaligus sumber trauma. Dalam konteks ini, trauma sosial tidak dapat dipahami sebagai respons emosional sesaat, melainkan sebagai pengalaman psikologis yang memiliki dampak jangka panjang terhadap struktur kepribadian dan pola relasi individu. Trauma sosial terbentuk melalui interaksi sosial yang menyakitkan dan berulang, yang kemudian memengaruhi cara individu memaknai diri sendiri maupun orang lain. Individu yang mengalami trauma sosial cenderung mengembangkan pola hubungan yang defensif, penuh kewaspadaan, serta kesulitan dalam membangun kepercayaan secara interpersonal.(Mahasiswa, 2024) Untuk memahami fenomena tersebut secara lebih mendalam, pendekatan psikoanalisis yang dikemukakan oleh Sigmund Freud memberikan kerangka konseptual yang relevan. Freud

memandang bahwa pengalaman traumatik tidak selalu disadari secara langsung, melainkan tersimpan dalam alam bawah sadar dan terus memengaruhi perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Dalam struktur kepribadian Freud, yaitu id, ego, dan superego, trauma dapat memicu konflik internal yang kompleks. Ketika pengalaman traumatik tidak dapat diproses secara optimal, individu cenderung menggunakan mekanisme pertahanan diri (defense mechanisms) seperti represi, proyeksi, dan rasionalisasi untuk mereduksi kecemasan yang muncul.(Freud, 2022)

Mekanisme pertahanan tersebut pada dasarnya berfungsi sebagai strategi adaptasi psikologis. Namun, dalam konteks hubungan interpersonal, mekanisme ini sering kali menghasilkan distorsi dalam persepsi dan komunikasi. Misalnya, individu yang mengalami trauma penolakan cenderung mengantisipasi penolakan dalam setiap interaksi sosial, sehingga membatasi keterbukaan diri dan menghindari kedekatan emosional. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat terbentuknya hubungan interpersonal

yang sehat da. Hal ini menunjukkan bahwa trauma sosial tidak hanya berdampak pada dimensi intrapsikis, tetapi juga pada kualitas interaksi sosial yang nyata. (Anggraini, Ritonga, Kristina, Syam, & Kustiawan, 2022)

Sejumlah penelitian lain memperkuat argumen tersebut dengan menunjukkan adanya hubungan antara trauma interpersonal dan gangguan dalam relasi sosial mahasiswa. Penelitian oleh Adinda Chaerunnisa dkk menunjukkan bahwa pengalaman traumatik interpersonal berpengaruh terhadap menurunnya kualitas hubungan sosial mahasiswa, termasuk dalam aspek kepercayaan dan keterbukaan diri. (A. Chairunnisa, Arum, & Salamah, 2024) Meskipun kajian mengenai trauma sosial telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek permukaan seperti gejala kecemasan atau isolasi sosial, tanpa menggali dinamika psikologis yang lebih mendalam. Pendekatan psikoanalisis menawarkan perspektif alternatif dengan menekankan pentingnya memahami konflik bawah sadar sebagai akar dari permasalahan yang muncul di permukaan. Dengan

demikian, trauma sosial tidak hanya dipahami sebagai akibat dari faktor eksternal, tetapi juga sebagai hasil dari interaksi antara pengalaman traumatik dan struktur psikis individu.

Dalam konteks akademik, pemahaman yang komprehensif mengenai trauma sosial menjadi semakin penting mengingat mahasiswa berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap pembentukan pola relasi jangka panjang. Ketidakmampuan dalam mengelola trauma sosial tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga pada kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang mampu mengintegrasikan perspektif psikologi dan komunikasi interpersonal untuk memahami fenomena ini .

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena trauma sosial dalam hubungan interpersonal mahasiswa

serta mengkaji dinamika psikologis yang terjadi berdasarkan perspektif psikoanalisis Sigmund Freud. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menggali pengalaman subjektif individu yang berkaitan dengan interaksi sosial yang bersifat traumatik, termasuk aspek bawah sadar yang tidak selalu dapat diukur secara kuantitatif.

Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif yang memiliki pengalaman interaksi sosial negatif yang berpotensi menimbulkan trauma sosial. Kriteria subjek meliputi mahasiswa yang pernah mengalami penolakan, perundungan, konflik pertemanan, atau relasi interpersonal yang tidak sehat, serta menunjukkan indikasi seperti kesulitan membangun kepercayaan, kecenderungan menarik diri, dan hambatan dalam komunikasi interpersonal. Penentuan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam yang disebarkan menggunakan Google Form. Instrumen wawancara disusun dalam bentuk pertanyaan terbuka

(open-ended) untuk memungkinkan informan mengungkapkan pengalaman traumatik, respons emosional, serta dampaknya terhadap hubungan interpersonal secara lebih bebas dan reflektif. Penggunaan media ini didasarkan pada pertimbangan metodologis bahwa platform daring dapat memberikan rasa aman dan anonimitas bagi responden, sehingga mendorong keterbukaan dalam menyampaikan pengalaman yang bersifat sensitif seperti trauma sosial.

Selain itu, wawancara berbasis daring memungkinkan peneliti menjangkau responden secara lebih luas tanpa keterbatasan ruang dan waktu, serta meminimalkan bias sosial (social desirability bias) yang sering muncul dalam wawancara tatap muka. Dalam konteks penelitian kualitatif, penggunaan media digital tetap relevan selama instrumen mampu menggali data secara mendalam dan sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, meskipun tidak dilakukan secara langsung, kualitas data tetap dijaga melalui perancangan pertanyaan yang eksploratif dan berfokus pada pengalaman subjektif responden. Peneliti juga

menggunakan dokumentasi sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil penelitian. Teknik analisis data menggunakan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Data kemudian disajikan dalam bentuk deskripsi naratif yang sistematis. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan menginterpretasikan temuan penelitian berdasarkan konsep psikoanalisis Sigmund Freud, khususnya terkait struktur kepribadian (id, ego, dan superego) serta mekanisme pertahanan diri seperti represi, proyeksi, dan rasionalisasi.

Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data antar responden, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan menelaah konsistensi jawaban dalam instrumen wawancara serta data dokumentasi yang diperoleh. Selain itu, keabsahan data juga diperkuat melalui kecukupan referensial dan ketekunan peneliti dalam melakukan analisis, sehingga

data yang dihasilkan memiliki tingkat validitas yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian ini melibatkan 15 informan mahasiswa yang termasuk dalam kategori generasi Z di lingkungan UIN PWT. Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas informan berusia 20 tahun (57,1%), diikuti usia 21 tahun (28,6%), dan satu informan tidak mencantumkan usia. Seluruh informan berjenis kelamin Perempuan. Dari segi latar belakang pendidikan, sebagian besar informan berasal dari Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) semester 6, dengan variasi penulisan yang berbeda namun merujuk pada program studi yang sama. Dalam konteks interaksi sosial, sebagian besar informan menyatakan bahwa mereka lebih sering berinteraksi dengan teman dan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa lingkup relasi interpersonal mahasiswa masih didominasi oleh lingkungan terdekat. Namun demikian, dalam hal keterbukaan sosial, terdapat kecenderungan informan menjadi lebih selektif dalam

berteman. Beberapa informan menyatakan bahwa mereka tidak mudah bergaul dan cenderung mempertimbangkan banyak hal sebelum menjalin relasi dengan orang lain.

Berdasarkan pengalaman yang disampaikan, seluruh informan pernah mengalami bentuk trauma sosial, meskipun dengan tingkat intensitas yang berbeda. Bentuk trauma yang dialami meliputi pengalaman tidak didengarkan dalam percakapan, pengucilan dalam lingkungan sosial, pembocoran rahasia, hingga pengalaman yang lebih serius seperti cyber bullying dan perlakuan negatif di media sosial. Selain itu, terdapat juga informan yang mengalami lingkungan sosial yang toxic dan harus tetap bertahan karena tuntutan tertentu.

Dampak dari pengalaman tersebut menunjukkan adanya perubahan dalam cara pandang informan terhadap orang lain. Sebagian besar informan mengaku menjadi lebih berhati-hati, kehilangan rasa percaya, serta mulai membatasi diri dalam menjalin hubungan sosial. Bahkan, terdapat informan yang menyatakan bahwa pengalaman tersebut membuat zona nyaman dalam lingkungan kampus menjadi semakin

sempit. Hal ini menunjukkan bahwa trauma sosial tidak hanya berdampak secara emosional, tetapi juga mempengaruhi konstruksi relasi interpersonal.

Perubahan yang paling menonjol terlihat pada pola komunikasi interpersonal. Seluruh informan menunjukkan kecenderungan menjadi lebih tertutup setelah mengalami pengalaman sosial yang tidak menyenangkan. Beberapa di antaranya menyatakan bahwa mereka hanya berkomunikasi dengan orang-orang tertentu yang dianggap aman. Sikap ini menunjukkan adanya pembatasan dalam interaksi sosial sebagai bentuk respons terhadap pengalaman masa lalu.

Dalam situasi interaksi dengan orang baru, sebagian informan merasa takut, cemas, dan overthinking, sementara sebagian lainnya mencoba bersikap biasa saja sebagai bentuk adaptasi. Tidak ada informan yang menyatakan merasa sepenuhnya nyaman atau antusias dalam memulai hubungan baru. Hal ini menunjukkan adanya kecemasan sosial yang cukup dominan di kalangan informan.

Jika ditinjau dari aspek psikologis, sebagian besar informan mengakui bahwa pengalaman trauma tersebut

masih mempengaruhi diri mereka secara tidak sadar. Hal ini sejalan dengan perspektif psikoanalisis yang dikemukakan oleh Sigmund Freud, di mana pengalaman masa lalu dapat tersimpan dalam alam bawah sadar dan mempengaruhi perilaku individu. Dalam menghadapi ketidaknyamanan sosial, mayoritas informan memilih untuk diam (71,4%) dan sebagian lainnya menghindar. Tidak ditemukan respon berupa ekspresi terbuka seperti bercanda atau konfrontasi, yang menunjukkan adanya kecenderungan mekanisme pertahanan diri berupa penarikan diri (withdrawal).

Selain itu, mayoritas informan (85,7%) berpendapat bahwa generasi Z lebih rentan terhadap trauma sosial. Hal ini diduga berkaitan dengan tingginya intensitas interaksi sosial, baik secara langsung maupun melalui media digital, yang membuka peluang lebih besar terhadap pengalaman negatif seperti penilaian sosial, perbandingan, dan cyber bullying.

Harapan informan terhadap lingkungan sosial kampus umumnya mengarah pada terciptanya lingkungan yang lebih suportif, tidak menghakimi, saling menghargai, serta mampu menjaga kepercayaan.

Beberapa informan juga menyoroti pentingnya penyediaan akses layanan psikologis bagi mahasiswa sebagai bentuk dukungan institusional terhadap kesehatan mental. Di sisi lain, terdapat juga informan yang menunjukkan sikap apatis terhadap lingkungan sosial kampus, dengan memilih fokus pada penyelesaian studi tanpa terlalu terlibat dalam dinamika sosial.

## **B. Bentuk Trauma Sosial dalam Hubungan Interpersonal**

Berdasarkan hasil wawancara, seluruh informan mengaku pernah mengalami trauma sosial dengan bentuk yang beragam. Bentuk trauma yang paling sering muncul adalah pengalaman tidak dihargai dalam komunikasi, pengucilan dalam kelompok sosial, pembocoran rahasia pribadi, serta perundungan baik secara langsung maupun melalui media digital (cyberbullying). Selain itu, terdapat pula pengalaman berada dalam lingkungan pertemanan yang toxic, di mana individu merasa tidak nyaman tetapi tetap bertahan karena adanya tekanan sosial. (Aprilia, Sugeng, Ayu, Ishadi, & Hartopo, 2023)

Temuan ini menunjukkan bahwa trauma sosial tidak selalu bersifat ekstrem, melainkan dapat terbentuk dari pengalaman sehari-hari yang berlangsung secara berulang. Dalam perspektif psikologi, kondisi ini termasuk dalam trauma interpersonal, yaitu trauma yang terjadi akibat relasi sosial yang merugikan secara emosional. Trauma jenis ini memiliki dampak yang lebih kompleks karena melibatkan kepercayaan, kedekatan emosional, serta ekspektasi terhadap orang lain. Kehadiran media digital juga memperluas bentuk trauma sosial yang dialami mahasiswa. Cyberbullying menjadi salah satu fenomena yang cukup dominan, di mana individu menerima komentar negatif, penilaian sosial, atau perlakuan tidak menyenangkan melalui platform digital. Kondisi ini memperkuat tekanan psikologis karena sifatnya yang dapat terjadi secara terus-menerus dan sulit dikontrol. (Abdillah, Rahmi, Corsini, & Nugraha, 2023)

### **C. Penyebab Trauma Sosial dalam Perspektif Psikoanalisis**

Untuk memahami penyebab trauma sosial secara lebih mendalam,

penelitian ini menggunakan perspektif psikoanalisis yang dikemukakan oleh Sigmund Freud. Dalam teori psikoanalisis, pengalaman traumatik tidak hanya dipahami sebagai peristiwa eksternal, tetapi juga sebagai hasil dari konflik internal dalam struktur kepribadian yang terdiri dari id, ego, dan superego. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman penolakan, pengkhianatan, dan perundungan memicu konflik internal pada individu. Id sebagai dorongan dasar menginginkan penerimaan dan kenyamanan dalam relasi sosial. Namun, ketika realitas tidak sesuai dengan harapan tersebut, ego mengalami tekanan untuk menyesuaikan diri. Sementara itu, superego memberikan penilaian moral yang sering kali memperkuat perasaan bersalah, rendah diri, atau tidak berharga. (Prameswari et al., 2025)

Ketidakseimbangan antara ketiga struktur tersebut menimbulkan kecemasan (anxiety) yang kemudian direspons melalui mekanisme pertahanan diri. Dalam konteks ini, trauma sosial tidak hanya dipahami sebagai akibat dari pengalaman

negatif, tetapi juga sebagai hasil dari proses internal yang tidak terselesaikan dalam diri individu. Dengan demikian, pendekatan psikoanalisis memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai akar permasalahan trauma sosial. (Page, 2023)

#### **D. Mekanisme Pertahanan Diri sebagai Respons Psikologis**

Sebagai respons terhadap kecemasan akibat trauma sosial, informan menunjukkan penggunaan berbagai mekanisme pertahanan diri. Mekanisme yang paling dominan adalah represi, proyeksi, dan penarikan diri. Represi terlihat dari kecenderungan informan untuk menghindari atau melupakan pengalaman traumatik, sementara proyeksi muncul dalam bentuk kecurigaan terhadap orang lain, seperti menganggap orang lain akan menyakiti atau mengecewakan. Penarikan diri menjadi mekanisme yang paling terlihat dalam perilaku sosial informan. Sebagian besar informan memilih untuk diam, menghindari konflik, serta membatasi interaksi sosial. Strategi ini digunakan sebagai bentuk perlindungan diri agar

tidak mengalami pengalaman negatif yang serupa di masa depan. Dalam perspektif psikoanalisis, mekanisme pertahanan diri merupakan strategi adaptif yang digunakan ego untuk mengurangi kecemasan. Namun, jika digunakan secara berlebihan, mekanisme ini dapat menjadi maladaptif dan menghambat perkembangan hubungan interpersonal. Hal ini terlihat dari kecenderungan informan yang menjadi lebih tertutup dan sulit mempercayai orang lain. (Priskilla, 2025)

#### **E. Dampak Trauma Sosial terhadap Komunikasi Interpersonal**

Trauma sosial memberikan dampak yang signifikan terhadap pola komunikasi interpersonal mahasiswa. Seluruh informan menunjukkan adanya perubahan perilaku komunikasi setelah mengalami pengalaman negatif. Perubahan tersebut ditandai dengan menurunnya tingkat keterbukaan diri (self-disclosure), meningkatnya kewaspadaan dalam berinteraksi, serta kecenderungan untuk menghindari hubungan yang lebih dekat. Informan juga menunjukkan

adanya kecemasan sosial dalam berinteraksi, terutama ketika berhadapan dengan orang baru. Mereka cenderung merasa takut dinilai negatif, overthinking, serta kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat. Kondisi ini menunjukkan bahwa trauma sosial tidak hanya memengaruhi aspek emosional, tetapi juga memengaruhi kemampuan komunikasi interpersonal secara langsung. (Pasaribu, Dasril, Lailia, & Saputri, 2024)

Menurut DeVito, keterbukaan diri merupakan elemen penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Ketika individu mengalami trauma sosial, kemampuan untuk membuka diri menjadi terhambat, sehingga hubungan yang terbentuk cenderung bersifat dangkal dan terbatas. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat perkembangan sosial individu. (Rizky Islami, 2025)

#### **F. Kerentanan Generasi Z terhadap Trauma Sosial**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas informan berpendapat bahwa generasi Z lebih rentan terhadap trauma sosial. Hal ini

disebabkan oleh tingginya intensitas interaksi sosial, baik secara langsung maupun melalui media digital. Generasi Z hidup dalam lingkungan yang sangat terhubung, sehingga paparan terhadap penilaian sosial menjadi lebih tinggi. (D. Chairunnisa, Febrianti, & Ramadhan, 2025)

Media sosial memainkan peran penting dalam membentuk pengalaman sosial generasi Z. Di satu sisi, media sosial memberikan kemudahan dalam berinteraksi, namun di sisi lain juga membuka peluang terjadinya perbandingan sosial, tekanan sosial, serta cyberbullying. Kondisi ini meningkatkan risiko munculnya kecemasan sosial dan perasaan tidak aman. (Agung, Meisya, & Nugrahani, 2025) generasi Z cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya, terutama akibat penggunaan media digital yang intensif. Hal ini memperkuat temuan penelitian bahwa trauma sosial pada mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari konteks perkembangan teknologi dan perubahan pola interaksi sosial. (Agung et al., 2025)

### **G. Implikasi Sosial dan Psikologis**

Trauma sosial yang dialami mahasiswa memiliki implikasi yang luas, baik secara sosial maupun psikologis. Secara sosial, mahasiswa cenderung menjadi lebih tertutup, kurang aktif dalam interaksi, serta membatasi relasi hanya pada individu tertentu. Hal ini dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal serta dinamika sosial di lingkungan kampus. (Rochmah, Machmud, Mufid, & Kuswoyo, 2023)

Secara psikologis, trauma sosial dapat menimbulkan perasaan cemas, tidak percaya diri, serta kesulitan dalam membangun kepercayaan terhadap orang lain. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti kecemasan kronis atau depresi. Temuan ini menunjukkan bahwa trauma sosial bukan hanya masalah individu, tetapi juga menjadi isu yang perlu mendapat perhatian dalam lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, diperlukan upaya bersama untuk menciptakan lingkungan sosial yang lebih suportif, aman, dan inklusif bagi mahasiswa, serta menyediakan

dukungan psikologis yang memadai. (*Psikologi sosial*, n.d.)

### **E. Kesimpulan**

Kesimpulan dari pembahasan tersebut adalah bahwa trauma sosial merupakan fenomena yang nyata dan signifikan dalam kehidupan interpersonal mahasiswa, khususnya pada generasi Z. Pengalaman interaksi sosial negatif seperti penolakan, pengucilan, hingga cyberbullying terbukti tidak hanya meninggalkan dampak emosional, tetapi juga memengaruhi pola komunikasi dan cara individu membangun hubungan dengan orang lain.

Secara umum, mahasiswa yang mengalami trauma sosial menunjukkan perubahan perilaku berupa meningkatnya sikap waspada, menurunnya keterbukaan diri, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Mereka menjadi lebih selektif dalam menjalin relasi dan cenderung membatasi interaksi hanya pada orang-orang yang dianggap aman. Kondisi ini juga disertai dengan munculnya kecemasan sosial, seperti rasa takut dinilai negatif, overthinking, dan kurangnya kepercayaan diri saat

berkomunikasi.

Dari perspektif psikoanalisis Sigmund Freud, pengalaman traumatik tersebut tersimpan dalam alam bawah sadar dan memengaruhi perilaku individu melalui mekanisme pertahanan diri, seperti represi dan penarikan diri. Hal ini menjelaskan mengapa banyak mahasiswa memilih diam atau menghindar ketika menghadapi situasi sosial yang tidak nyaman.

Selain itu, tingginya intensitas interaksi di era digital menjadikan generasi Z lebih rentan terhadap trauma sosial. Media sosial, meskipun memudahkan komunikasi, juga meningkatkan risiko tekanan sosial, perbandingan diri, dan cyberbullying yang memperburuk kondisi psikologis individu.

Dengan demikian, trauma sosial tidak hanya berdampak pada individu secara psikologis, tetapi juga memengaruhi dinamika sosial di lingkungan kampus. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolektif untuk menciptakan lingkungan yang lebih suportif, inklusif, dan tidak menghakimi, serta penyediaan layanan dukungan psikologis yang memadai agar mahasiswa dapat mengelola dan memulihkan

pengalaman traumatiknya secara lebih sehat.

Selain itu, penting bagi lingkungan kampus untuk membangun budaya komunikasi yang sehat dan suportif agar mahasiswa merasa aman dalam berinteraksi sosial. Dukungan dari teman sebaya, dosen, serta layanan konseling kampus dapat membantu mahasiswa mengurangi dampak trauma sosial dan meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal secara lebih positif. Dengan adanya lingkungan yang inklusif, mahasiswa dapat lebih mudah membangun rasa percaya diri dan menjalin hubungan sosial yang lebih sehat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdillah, R., Rahmi, K. H., Corsini, A., & Nugraha, W. (2023). JOTE Volume 5 Nomor 2 Tahun 2023 Halaman 490-500 JOURNAL ON TEACHER EDUCATION Research & Learning in Faculty of Education Dinamika Psikologis Penyintas Cyberbullying, 5, 490–500.
- Agung, A., Meisya, A., & Nugrahani, R. U. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Kecemasan Sosial Pada Generasi Z di Kota Denpasar, 8(2), 261–272.
- Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi

- Interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3), 337–342.  
<https://doi.org/10.37676/mude.v1i3.2611>
- Aprilia, F. N., Sugeng, D., Ayu, E., Ishadi, M. R., & Hartopo, F. (2023). Pengalaman Mahasiswa Mengenai Cyberbullying Di Media social, 2(1), 41–59.
- Badawi, M. A., & Rahadi, D. R. (2021). Analisis Komunikasi Interpersonal Antar Mahasiswa President University, 9(1), 123–137.
- Chairunnisa, A., Arum, H. S., & Salamah, P. U. (2024). Pengaruh Hubungan dan Komunikasi Interpersonal terhadap Aspek Psikologis : Sebuah Systematic Review, (4), 1–14.
- Chairunnisa, D., Febrianti, A. N., & Ramadhan, N. M. (2025). Toxic Relationship In Gen Z : Systematic Literature Review, 18(1), 44–56.
- Freud, T. S. (2022). Jurnal Kependidikan Jurnal Kependidikan, 7(1), 25–31.
- Mahasiswa, K. (2024). Komunikasi interpersonal sebagai alat meningkatkan partisipasi dan kolaborasi mahasiswa, 1(2), 19–23.
- Page, C. (2023). *Anxiety Disorder*.
- Pasaribu, L. M., Dasril, F. R., Lailia, B., & Saputri, J. (2024). Pendekatan Trauma-Informed dalam Pekerjaan Sosial; Memulihkan Korban Trauma dan Meningkatkan Resiliensi, 8(2), 60–71.
- Prameswari, S. S., Yulianto, B., Surabaya, U. N., Sastra, P., Alie, U., & Psikologis, T. (2025). Trauma Psikologis Tokoh Utama dalam Novel Rumah Untuk Alie Karya Len Liu : Kajian Psikologi Sastra, (November), 435–447.
- <https://doi.org/10.47709/jbsi.v5i02.7203>
- Priskilla, S. (2025). TINJAUAN KOMPREHENSIF TEORI KEPERIBADIAN PSIKOANALISIS KLASIK, NEO-FREUDIAN, PARADIGMA GANGGUAN MENTAL DAN MEKANISME PERTAHANAN DIRI, 4(1), 16–27.
- Psikologi sosial*. (n.d.).
- Rizky Islami, F. N. (2025). Komunikasi Interpersonal Berbasis Lima Konsep Joseph Devito. *Jurnal Ilmu Komunikasi Indonesia*, 4(2), 273–283.  
<https://doi.org/10.52436/1.jishi.202>
- Rochmah, F., Machmud, A., Mufid, M. A., & Kuswoyo, N. A. (2023). Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 01(3), 23–40.