

DUNIA KEHIDUPAN MAHASISWA DI ERA LIQUID MODERNITY: STUDI FENOMENOLOGIS DAN TEOLOGIS ATAS PRAKTIK MENULIS BUKU HARIAN

Kristophorus Ukat¹

¹⁾ Sekolah Tinggi Pastoral St. Petrus Keuskupan Atambua
Email: kristoukat1978@gmail.com



Jurnal Propheta: Jurnal Pendidikan dan Katekese Pastoral dilisensikan di bawah [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi-NonKomersial-BerbagiSerupa 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Diserahkan: 08/06/2026

Direvisi: 13/06/2026

Diterima: 13/06/2026

Abstrak: Penelitian ini bertujuan memahami dunia kehidupan (*lifeworld*) mahasiswa STP St. Petrus Keuskupan Atambua sebagaimana direfleksikan melalui pengalaman menulis buku harian di era *liquid modernity*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi interpretatif berdasarkan perspektif Alfred Schutz dan konsep *liquid modernity* dari Zygmunt Bauman. Subjek penelitian terdiri atas 14 mahasiswa aktif yang dipilih secara *purposive* berdasarkan kebiasaan menulis refleksi pribadi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis secara fenomenologis-hermeneutik melalui reduksi fenomenologis, identifikasi tema, interpretasi makna dan refleksi teologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kehidupan mahasiswa tidak hanya dihayati sebagai proses akademik, tetapi juga sebagai pengalaman eksistensial yang ditandai oleh kelelahan fisik dan emosional, kecemasan masa depan, tekanan sosial, distraksi media digital dan pergulatan identitas diri. Buku harian dimaknai sebagai ruang refleksi eksistensial yang membantu mahasiswa mengelola emosi, memahami diri dan menemukan makna hidup. Penelitian ini juga menemukan bahwa relasi keluarga, solidaritas komunitas asrama dan spiritualitas keseharian menjadi sumber ketahanan batin mahasiswa dalam menghadapi tekanan kehidupan modern yang cair dan tidak stabil.

Kata kunci: *lifeworld*, buku harian, fenomenologi sosial, *liquid modernity*, spiritualitas, ketahanan eksistensial.

Abstract: This study aims to understand the *lifeworld* of students at STP St. Petrus, Diocese of Atambua, as reflected in their experiences of writing diaries in the era of *liquid modernity*. The research employs a qualitative approach using the interpretative phenomenological method, grounded in the perspective of Alfred Schutz and the concept of *liquid modernity* proposed by Zygmunt Bauman. The research participants consisted of 14 active students selected through *purposive* sampling based on their habit of writing personal reflections. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed phenomenologically and hermeneutically through phenomenological reduction, theme identification,

meaning interpretation, and theological reflection. The findings indicate that students' lives are not only experienced as an academic process but also as an existential experience characterized by physical and emotional fatigue, future anxiety, social pressure, digital media distraction, and struggles with self-identity. The diary is interpreted as an existential reflective space that helps students regulate emotions, understand themselves, and discover meaning in life. The study also finds that family relationships, dormitory community solidarity, and everyday spirituality serve as sources of inner resilience for students in facing the pressures of modern life, which is fluid and unstable.

Keywords: *lifeworld, diary writing, social phenomenology, liquid modernity, spirituality, existential resilience.*

PENDAHULUAN

Perubahan sosial dalam era modernitas cair (liquid modernity) telah mengubah cara individu memahami diri, membangun relasi sosial dan memaknai kehidupan. Zygmunt Bauman menjelaskan bahwa masyarakat modern ditandai oleh ketidakstabilan, relasi yang rapuh dan kecemasan yang terus bergerak tanpa kepastian (Bauman, 2013). Situasi tersebut semakin nyata dalam kehidupan mahasiswa yang hidup di bawah tekanan akademik, budaya digital dan tuntutan produktivitas yang terus meningkat. Berbagai penelitian menunjukkan meningkatnya kecemasan, kelelahan emosional dan tekanan mental pada mahasiswa modern (Lischer et al., 2021; Wang et al., 2020). Han (2015) menyebut kondisi ini sebagai *burnout society*, yaitu situasi ketika individu dipaksa terus produktif hingga mengalami kelelahan psikologis. Karena itu, pengalaman mahasiswa tidak cukup dipahami sebagai persoalan akademik semata. Pengalaman tersebut perlu dibaca sebagai pergulatan eksistensial dalam dunia kehidupan sehari-hari yang dipenuhi tekanan, ketidakpastian dan pencarian makna hidup.

Di tengah situasi tersebut, praktik menulis buku harian tetap bertahan sebagai ruang reflektif yang penting bagi mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa expressive writing membantu individu mengurangi tekanan emosional, meningkatkan kesadaran diri dan mengelola pengalaman traumatis (Ahmad et al. 2022; Pavlacic et al. 2019; Ullrich dan Lutgendorf 2002). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa buku harian masih dipertahankan sebagai ruang privat yang lebih autentik dibandingkan media sosial yang cenderung

performatif (Sahan et al. 2025). Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih menempatkan diary writing sebagai instrumen regulasi emosi dan terapi psikologis. Kajian-kajian tersebut belum banyak menyoroti buku harian sebagai ruang fenomenologis tempat mahasiswa menafsirkan pengalaman hidup, membangun makna eksistensial, serta merespons kecemasan, relasi sosial, dan pergulatan identitas dalam konteks modernitas yang cair. Akibatnya, buku harian lebih sering dipahami sebagai media coping individual daripada sebagai ruang meaning-making dalam lifeworld mahasiswa modern.

Keterbatasan tersebut menunjukkan masih terbukanya ruang pengembangan konseptual dalam kajian mengenai mahasiswa, kesehatan mental, dan reflective writing. Penelitian tentang mahasiswa di era digital umumnya berfokus pada psychological distress, kesejahteraan mental atau komunikasi media sosial (Son et al., 2020; Czyżowska & Gurba, 2022). Sementara itu, kajian tentang modernitas cair lebih banyak berkembang dalam studi budaya dan sastra (Septiani, 2025). Di sisi lain, penelitian fenomenologis mengenai pengalaman mahasiswa memang mulai berkembang melalui isu pencarian makna hidup dan identitas eksistensial (Van Tongeren dan Showalter Van Tongeren, 2021; Chmiel dan Kroplewski, 2025). Akan tetapi, penelitian-penelitian tersebut belum mengintegrasikan secara simultan fenomenologi sosial, liquid modernity dan refleksi teologis dalam membaca pengalaman reflektif mahasiswa. Dengan demikian, masih terdapat kekosongan akademik mengenai bagaimana praktik menulis buku harian membentuk ruang fenomenologis tempat mahasiswa menafsirkan kecemasan, penderitaan, relasi interpersonal dan pengalaman spiritual mereka di tengah kehidupan modern yang cair.

Berdasarkan persoalan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman hidup sehari-hari melalui praktik menulis buku harian dalam konteks modernitas cair serta bagaimana praktik tersebut berkontribusi terhadap pembentukan makna dan ketahanan eksistensial. Penelitian ini menganalisis dunia kehidupan mahasiswa melalui refleksi pengalaman yang mereka tuliskan dalam buku harian pribadi di era modernitas cair. Penelitian ini memandang diary reflection bukan sekadar media katarsis psikologis, tetapi sebagai ruang fenomenologis pembentukan makna eksistensial dan ketahanan batin mahasiswa.

Dengan menggunakan fenomenologi sosial Alfred Schutz, konsep liquid modernity Zygmunt Bauman, dan pemikiran Paul Tillich tentang spiritualitas serta pencarian makna hidup, penelitian ini berupaya menjelaskan bagaimana spiritualitas, relasi intersubjektif, dan praktik reflektif membantu mahasiswa membangun ketahanan eksistensial di tengah kecemasan dan ketidakpastian kehidupan modern. Kebaruan penelitian ini terletak pada pemahaman buku harian sebagai ruang fenomenologis pembentukan makna dan ketahanan eksistensial mahasiswa melalui integrasi fenomenologi sosial, liquid modernity, dan refleksi eksistensial-teologis.

Selain memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan kajian fenomenologi mahasiswa dan reflective writing, penelitian ini juga memiliki signifikansi praktis bagi pengembangan pendampingan mahasiswa, pembinaan spiritual, serta praktik pendidikan tinggi yang lebih memperhatikan dimensi makna hidup dan ketahanan eksistensial peserta didik.

KAJIAN PUSTAKA

Penelitian ini menggunakan kerangka konseptual yang mengintegrasikan fenomenologi sosial Alfred Schutz, konsep liquid modernity Zygmunt Bauman dan refleksi eksistensial-teologis Paul Tillich. Ketiga pendekatan ini tidak ditempatkan secara terpisah, melainkan dipadukan untuk memahami pengalaman mahasiswa secara holistik. Schutz membantu menjelaskan bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman hidup sehari-hari. Bauman menjelaskan mengapa pengalaman tersebut dipenuhi kecemasan dan ketidakstabilan. Tillich membantu memahami bagaimana mahasiswa membangun harapan dan keberanian hidup di tengah tekanan modernitas. Dengan kerangka ini, pengalaman mahasiswa dipahami sebagai pengalaman eksistensial yang dibentuk oleh relasi sosial, budaya digital, spiritualitas dan praktik reflektif.

Konsep utama dalam penelitian ini adalah lifeworld atau dunia kehidupan. Dalam fenomenologi sosial, lifeworld dipahami sebagai realitas sehari-hari yang dialami dan dimaknai individu secara sadar. Alfred Schutz menjelaskan bahwa manusia memahami dirinya melalui pengalaman konkret, kebiasaan, bahasa dan interaksi sosial (Schutz, 1967). Karena itu, kehidupan mahasiswa tidak dipahami hanya sebagai aktivitas akademik. Kehidupan tersebut

juga mencakup pengalaman asrama, relasi komunitas, tekanan sosial dan pergulatan batin sehari-hari. Perspektif ini tetap relevan dalam fenomenologi kontemporer yang menempatkan lived experience sebagai pusat analisis pengalaman manusia (Zahavi, 2025). Dalam penelitian ini, fenomenologi sosial digunakan untuk memahami bagaimana mahasiswa memberi makna terhadap kecemasan, kelelahan, harapan dan pengalaman spiritual melalui tulisan reflektif mereka.

Namun, lifeworld mahasiswa berlangsung dalam konteks modernitas cair. Zygmunt Bauman menjelaskan bahwa masyarakat modern ditandai oleh ketidakstabilan, percepatan perubahan dan rapuhnya relasi sosial (Bauman, 2013). Individu dipaksa terus menyesuaikan diri dengan perubahan sosial yang cepat. Situasi tersebut melahirkan existential anxiety, yaitu kecemasan akibat ketidakpastian hidup dan masa depan. Kondisi ini semakin kuat dalam budaya digital yang penuh distraksi, tekanan performatif dan tuntutan produktivitas tanpa henti. Byung-Chul Han menyebut situasi tersebut sebagai burnout society (Han, 2015). Penelitian Wang et al. (2020) dan Lischer et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa modern mengalami peningkatan stres, kecemasan dan kelelahan emosional. Penelitian Izak et al. (2023) juga memperlihatkan bahwa liquid modernity membentuk ketidakstabilan identitas dalam kehidupan generasi muda. Karena itu, kecemasan mahasiswa dalam penelitian ini dipahami sebagai bagian dari pengalaman hidup dalam masyarakat modern yang cair dan tidak stabil.

Dalam situasi tersebut, reflective writing menjadi ruang penting bagi mahasiswa untuk membangun makna hidup. Penelitian Ahmad et al. (2022), Pavlacic et al. (2019), Ullrich dan Lutgendorf (2002) menunjukkan bahwa expressive writing membantu individu mengelola tekanan emosional dan meningkatkan kesadaran diri. Namun, penelitian ini tidak memandang diary writing hanya sebagai media coping psikologis. Tulisan reflektif dipahami sebagai ruang fenomenologis untuk menafsirkan pengalaman hidup, identitas diri dan relasi sosial. Kajian life writing dan diary studies menunjukkan bahwa tulisan pribadi membantu individu mempertahankan kontinuitas identitas diri di tengah perubahan sosial modern (Hasselt et al., 2025). Penelitian Segú-Odrizola (2025) juga menunjukkan bahwa journaling masih digunakan generasi muda untuk menghadapi tekanan mental dan kecemasan eksistensial.

Dengan demikian, reflective writing dipahami sebagai praktik existential meaning-making dalam dunia kehidupan mahasiswa modern.

Penelitian ini juga menempatkan intersubjectivity sebagai konsep penting. Dalam fenomenologi sosial, pengalaman manusia selalu dibentuk melalui relasi dengan orang lain. Mahasiswa memahami dirinya melalui hubungan dengan keluarga, teman asrama, dosen dan komunitas kampus. Relasi tersebut membentuk struktur makna dalam kehidupan sehari-hari mereka. Penelitian Czyżowska dan Gurba (2022) menunjukkan bahwa refleksi pengalaman sehari-hari berkaitan erat dengan pembentukan makna hidup dan kesejahteraan psikologis emerging adults. Karena itu, pengalaman kecemasan, harapan dan ketahanan mahasiswa dalam penelitian ini dipahami sebagai pengalaman intersubjektif yang lahir dari kehidupan bersama.

Untuk memahami ketahanan batin mahasiswa, penelitian ini menggunakan konsep ultimate concern dari Paul Tillich. Tillich menjelaskan bahwa manusia membutuhkan pusat makna terdalam yang menopang keberadaannya di tengah kecemasan eksistensial (Tillich, 1952a). Dalam penelitian ini, spiritualitas dipahami sebagai bentuk existential resilience. Spiritualitas membantu mahasiswa membangun ketahanan batin melalui doa, harapan religius dan relasi dengan Tuhan. Penelitian Van Tongeren dan Van Tongeren (2020) menunjukkan bahwa pencarian makna hidup berkaitan erat dengan kemampuan menghadapi kecemasan eksistensial. Penelitian Rocha Leite et al. (2025) juga memperlihatkan bahwa spiritualitas membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis dan menemukan makna hidup. Karena itu, spiritualitas dalam penelitian ini tidak dipahami sekadar sebagai praktik ritual. Spiritualitas dipahami sebagai sumber keberanian hidup di tengah ketidakpastian modernitas cair.

Berdasarkan integrasi teoritis tersebut, penelitian ini membangun kerangka konseptual bahwa lifeworld mahasiswa dibentuk dalam konteks liquid modernity yang melahirkan kecemasan, tekanan identitas dan ketidakstabilan hidup. Dalam situasi tersebut, reflective writing, relasi intersubjektif dan spiritualitas menjadi mekanisme existential resilience. Ketiganya membantu mahasiswa membangun makna hidup dan mempertahankan harapan di tengah tekanan kehidupan modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi interpretatif. Pendekatan ini dipilih untuk memahami dunia kehidupan (lifeworld) mahasiswa melalui pengalaman yang mereka refleksikan dalam buku harian pribadi. Fenomenologi sosial Alfred Schutz digunakan untuk membaca pengalaman subjektif, kesadaran sehari-hari dan proses pembentukan makna dalam kehidupan sosial (Schutz, 1967). Penelitian ini juga menggunakan konsep liquid modernity Zygmunt Bauman untuk memahami pengalaman mahasiswa dalam situasi ketidakpastian, tekanan sosial dan kecemasan modern (Bauman, 2013). Selain itu, refleksi eksistensial-teologis Paul Tillich digunakan untuk membaca dimensi spiritual, harapan dan makna hidup dalam pengalaman mahasiswa (Tillich, 1952a). Dengan kerangka tersebut, penelitian ini tidak hanya mendeskripsikan pengalaman mahasiswa, tetapi juga menafsirkan struktur makna yang membentuk pengalaman tersebut.

Subjek penelitian terdiri atas 14 mahasiswa aktif STP Santo Petrus Keuskupan Atambua dari berbagai semester dan latar pengalaman yang berbeda. Informan dipilih secara purposive berdasarkan dua kriteria utama. Pertama, mahasiswa memiliki kebiasaan menulis refleksi pribadi atau buku harian. Kedua, mahasiswa bersedia mengikuti wawancara mendalam. Teknik purposive digunakan untuk memperoleh data yang kaya dan relevan dengan fokus penelitian (Patton, 2014). Dalam penelitian fenomenologi, kedalaman pengalaman lebih penting daripada jumlah partisipan (Moustakas, 1994). Karena itu, penelitian ini berfokus pada intensitas narasi dan kualitas refleksi pengalaman hidup mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur berbasis pengalaman naratif. Wawancara diarahkan pada pengalaman yang biasa dituliskan mahasiswa dalam buku harian pribadi mereka. Informan tidak diwajibkan memperlihatkan atau menyerahkan buku harian kepada peneliti. Langkah ini dilakukan untuk menjaga privasi dan kenyamanan partisipan. Sebaliknya, informan diminta merefleksikan pengalaman hidup yang sering mereka tulis, seperti kecemasan, tekanan akademik, relasi sosial, kesepian, pengalaman spiritual dan pencarian makna hidup. Teknik wawancara reflektif digunakan karena efektif menggali pengalaman eksistensial dan pengalaman subjektif secara mendalam (Seidman, 2006). Seluruh wawancara direkam, ditranskripsi verbatim dan dianalisis secara bertahap.

Penelitian ini juga memperhatikan positionality dan reflexivity peneliti. Peneliti memiliki kedekatan institusional dengan konteks penelitian sehingga menyadari adanya kemungkinan bias dalam proses interpretasi data. Karena itu, peneliti secara terus-menerus melakukan refleksi kritis terhadap asumsi pribadi, pengalaman religius dan pemahaman awal mengenai kehidupan mahasiswa. Kesadaran reflektif tersebut dicatat dalam jurnal reflektif penelitian selama proses pengumpulan dan analisis data berlangsung. Langkah ini dilakukan agar interpretasi tetap berpusat pada pengalaman informan, bukan pada asumsi peneliti. Hubungan dengan informan dibangun secara dialogis, empatik dan non-hierarkis agar narasi yang muncul bersifat lebih terbuka dan autentik.

Analisis data dilakukan secara fenomenologis-hermeneutik. Pada tahap awal, peneliti melakukan bracketing dengan menangguhkan penilaian awal, asumsi pribadi dan interpretasi teoritis yang terlalu cepat terhadap pengalaman informan. Proses ini dilakukan melalui pencatatan refleksi pribadi, pembacaan ulang transkrip dan evaluasi kritis terhadap interpretasi sementara. Setelah itu, peneliti melakukan open coding terhadap bagian-bagian penting dalam narasi wawancara. Kode-kode awal kemudian dikelompokkan menjadi unit makna yang memiliki pola pengalaman serupa. Dari proses tersebut muncul tema-tema utama seperti kelelahan eksistensial, kecemasan masa depan, spiritualitas, relasi keluarga, refleksi diri dan tekanan digital.

Tahap berikutnya adalah interpretasi hermeneutik. Pada tahap ini, tema-tema pengalaman dianalisis menggunakan konsep lifeworld, intersubjectivity, liquid modernity, existential anxiety dan ultimate concern. Peneliti bergerak secara reflektif antara bagian narasi dan keseluruhan pengalaman untuk memahami struktur makna pengalaman mahasiswa. Proses interpretasi dilakukan secara berulang agar hubungan antara data empiris dan kerangka teoritis tetap terjaga. Dengan pendekatan tersebut, pengalaman mahasiswa tidak dipahami sebagai data psikologis semata, tetapi sebagai pengalaman eksistensial yang dibentuk melalui relasi sosial, tekanan modernitas dan spiritualitas keseharian.

Validitas penelitian dijaga melalui triangulasi reflektif, member checking dan audit reflektif selama proses penelitian. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan narasi antar informan untuk menemukan pola pengalaman yang serupa maupun berbeda (Denzin &

Lincoln, 2011). Member checking dilakukan dengan meminta beberapa informan meninjau kembali hasil interpretasi peneliti agar tetap sesuai dengan pengalaman yang mereka maksudkan (Lincoln & Guba, 1985). Peneliti juga menggunakan jurnal reflektif untuk mengevaluasi proses interpretasi dan menjaga konsistensi analisis. Selain itu, penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian seperti informed consent, kerahasiaan identitas, hak menghentikan partisipasi dan penghormatan terhadap privasi informan. Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini berupaya menghasilkan interpretasi yang reflektif, transparan dan memiliki kredibilitas fenomenologis yang kuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehidupan Mahasiswa sebagai Pengalaman Kelelahan Eksistensial

Pengalaman mahasiswa menunjukkan bahwa kehidupan kampus tidak dialami semata sebagai proses akademik. Kehidupan tersebut hadir sebagai dunia kehidupan (lifeworld) yang mengatur ritme tubuh, waktu, relasi sosial dan kesadaran diri mahasiswa secara menyeluruh. Aktivitas harian yang dimulai sejak pagi melalui misa, perkuliahan, kerja komunitas dan ibadah malam membentuk pengalaman hidup yang padat, repetitif dan melelahkan. Informan 5 mengaku bahwa “jadwal kegiatan yang sangat padat” dan tugas kuliah yang menumpuk sering membuat dirinya merasa sangat lelah. Pengalaman serupa muncul pada Informan 11 yang kesulitan membagi waktu antara kuliah, kegiatan kampus dan tanggung jawab pribadi. Kelelahan dalam pengalaman mahasiswa bukan hanya kondisi fisik, tetapi pengalaman eksistensial yang terus hadir dalam kesadaran sehari-hari mereka.

Secara fenomenologis, kelelahan tersebut dialami melalui tubuh yang terus bergerak dalam ritme institusional yang ketat. Tubuh mahasiswa tidak lagi menjadi ruang privat yang bebas, tetapi menjadi bagian dari struktur disiplin kampus yang mengatur waktu bangun, belajar, bekerja dan beristirahat. Pengalaman ini memperlihatkan dimensi embodiment dalam lifeworld mahasiswa. Mereka mengalami dunia melalui tubuh yang lelah, pikiran yang penuh tekanan dan waktu yang terasa sempit. Rutinitas institusional perlahan membentuk kesadaran diri mahasiswa bahwa hidup harus dijalani melalui disiplin, daya tahan dan kemampuan bertahan dalam tekanan. Dalam perspektif Alfred Schutz, pengalaman tersebut menunjukkan

bahwa makna kehidupan mahasiswa terbentuk melalui pengalaman konkret sehari-hari yang terus berulang dalam relasi sosial dan struktur institusional (Schutz, 1970).

Tekanan tersebut semakin intens ketika mahasiswa memasuki kehidupan asrama dan masa bimbingan. Informan 7 mengaku pernah “hampir merasa putus asa” karena aturan yang ketat dan kurangnya waktu istirahat. Informan 6 juga mengalami tekanan emosional yang kuat selama masa bimbingan hingga jatuh sakit dan mengalami demam tinggi. Pengalaman ini memperlihatkan adanya existential rupture, yaitu guncangan eksistensial ketika mahasiswa berhadapan dengan realitas kehidupan kampus yang berbeda dari ekspektasi awal mereka. Informan 13 menggambarkan kehidupan asrama sebagai pengalaman yang “jauh dari ekspektasi.” Dunia kampus yang sebelumnya dibayangkan sebagai ruang pengembangan diri berubah menjadi ruang disiplin, keterbatasan dan tuntutan kolektif.

Kondisi tersebut memperlihatkan bagaimana mahasiswa mengalami negosiasi identitas dalam dunia kehidupan baru. Mereka dipaksa menyesuaikan diri dengan aturan komunitas, ritme kolektif dan tuntutan moral institusi. Kelelahan yang mereka alami bukan sekadar akibat aktivitas yang padat, tetapi lahir dari proses adaptasi eksistensial terhadap dunia sosial baru. Pengalaman “hampir menyerah,” “takut,” dan “tertekan” menunjukkan bahwa mahasiswa sedang berjuang mempertahankan stabilitas diri di tengah perubahan besar dalam hidup mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lischer et al. (2021) dan Wang et al. (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa modern mengalami tekanan mental akibat tuntutan akademik dan perubahan sosial yang cepat. Namun, penelitian ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa tekanan tersebut dialami secara embodied dan intersubjective dalam kehidupan komunitas sehari-hari.

Perspektif Zygmunt Bauman membantu menjelaskan bahwa pengalaman tersebut berkaitan dengan karakter liquid modernity yang ditandai oleh ketidakstabilan, tekanan adaptasi dan tuntutan produktivitas tanpa henti (Bauman, 2013). Mahasiswa hidup dalam dunia yang menuntut mereka terus kuat, disiplin dan mampu menyesuaikan diri secara cepat. Informan 8 mengaku sering merasa “tidak sanggup” menghadapi jadwal yang padat. Informan 10 juga menyadari bahwa kehidupan kuliah “tidak segampang waktu SMA.” Dalam konteks ini, waktu tidak lagi dialami sebagai ruang pertumbuhan yang tenang, tetapi sebagai tekanan

yang terus bergerak dan menuntut respons cepat. Mahasiswa mengalami fragmented temporality, yaitu pengalaman waktu yang terpecah oleh tugas, jadwal dan tuntutan institusional yang terus berlangsung.

Namun demikian, pengalaman kelelahan tersebut tidak selalu berakhir pada keputusan. Justru melalui tekanan sehari-hari, mahasiswa perlahan membentuk existential resilience. Mereka belajar bertahan, mengatur diri dan menemukan makna baru mengenai perjuangan hidup. Kelelahan menjadi bagian dari proses pembentukan identitas dan kedewasaan eksistensial. Dalam konteks ini, dunia kehidupan mahasiswa memperlihatkan bahwa penderitaan sehari-hari tidak hanya menghasilkan tekanan psikologis, tetapi juga membentuk kesadaran diri, ketahanan batin dan kemampuan untuk tetap hidup di tengah ketidakstabilan dunia modern.

Buku Harian sebagai Ruang Katarsis dan Refleksi Diri

Dalam pengalaman mahasiswa, buku harian tidak dipahami sekadar sebagai tempat mencatat aktivitas harian. Buku harian hadir sebagai ruang batin tempat mahasiswa mengelola tekanan hidup, mengungkapkan emosi dan merefleksikan pengalaman eksistensial mereka. Informan 7 menyebut bahwa menulis membuat dirinya dapat “menumpahkan semua kekesalan dan kecemasan.” Informan 10 menggambarkan buku harian sebagai “tempat curhat yang setia mendengar.” Sementara itu, Informan 8 memandang buku harian sebagai “teman setia yang selalu siap mendengarkan tanpa menghakimi.” Pengalaman-pengalaman tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memaknai tulisan sebagai ruang aman yang memungkinkan mereka mengekspresikan pengalaman terdalam tanpa takut dinilai oleh orang lain.

Secara fenomenologis, aktivitas menulis membantu mahasiswa mengubah pengalaman yang kacau menjadi pengalaman yang dapat dipahami. Emosi seperti lelah, takut, kecewa dan kesepian tidak lagi hanya dirasakan secara diam-diam, tetapi diberi bentuk melalui narasi personal. Dalam proses tersebut, tulisan menjadi medium meaning-making. Mahasiswa tidak hanya menceritakan pengalaman hidupnya, tetapi juga menata ulang makna pengalaman tersebut. Informan 4 mengaku merasa “lebih lega” setelah menulis. Informan 11 juga menyatakan bahwa dirinya tidak lagi memendam perasaan sendirian setelah menuangkannya

dalam buku harian. Pengalaman ini menunjukkan bahwa reflective writing berfungsi sebagai mekanisme eksistensial untuk menjaga stabilitas batin di tengah tekanan kehidupan sehari-hari.

Aktivitas menulis juga memperlihatkan dimensi temporality dalam pengalaman mahasiswa. Ketika membaca kembali tulisan lama, mahasiswa dapat melihat perjalanan hidupnya secara reflektif. Informan 7 menyadari bahwa dirinya “lebih kuat dari yang saya kira,” sedangkan Informan 8 melihat bahwa dirinya telah “berjuang sejauh ini.” Tulisan memungkinkan mahasiswa membangun kesinambungan identitas di tengah kehidupan yang penuh perubahan dan tekanan. Dalam konteks liquid modernity, identitas sering menjadi rapuh dan tidak stabil karena individu terus menghadapi perubahan sosial yang cepat. Buku harian membantu mahasiswa mempertahankan continuity of self melalui refleksi terhadap pengalaman hidup mereka sendiri.

Temuan ini memperluas penelitian sebelumnya yang umumnya memahami expressive writing sebagai instrumen terapeutik psikologis (Ahmad et al., 2022; Simpson et al., 2021). Penelitian ini menunjukkan bahwa menulis bukan hanya mekanisme pengurangan stres, tetapi juga ruang pembentukan kesadaran eksistensial. Buku harian menjadi tempat mahasiswa menegosiasikan identitas, membaca ulang penderitaan dan menemukan makna hidup. Dalam perspektif Schutz, tulisan pribadi merupakan bentuk refleksi kesadaran subjektif terhadap lifeworld sehari-hari (Schutz, 1970). Mahasiswa memberi makna terhadap pengalaman hidup melalui proses naratif yang terus berlangsung.

Selain itu, buku harian juga berfungsi sebagai ruang resistensi terhadap budaya digital yang performatif. Di tengah media sosial yang mendorong individu menampilkan citra diri ideal, buku harian justru menjadi ruang privat yang mempertahankan kejujuran pengalaman personal. Informan 9 menyebut buku harian sebagai “wadah kecil” untuk menyimpan harapan, luka dan mimpi hidupnya. Pengalaman ini menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan ruang non-performatif untuk menghadapi kecemasan dan tekanan hidup modern. Temuan ini mendukung kajian diary studies dan life writing yang menegaskan bahwa tulisan pribadi membantu individu mempertahankan autentisitas diri dalam masyarakat modern yang cair (Hasselt et al., 2025).

Secara eksistensial dan teologis, praktik menulis memperlihatkan usaha manusia untuk memahami dirinya di tengah keterbatasan hidup. Menulis menjadi bentuk pengakuan diri terhadap luka, ketakutan dan harapan yang sering tersembunyi dalam kehidupan sehari-hari. Buku harian membantu mahasiswa berdamai dengan pengalaman hidup yang tidak selalu stabil. Dalam konteks ini, reflective writing dapat dipahami sebagai existential grounding, yaitu proses menemukan kembali pijakan makna ketika kehidupan terasa tidak pasti. Tulisan menjadi ruang sunyi tempat mahasiswa membaca ulang dirinya, menerima kerapuhan hidup dan perlahan membangun harapan baru di tengah dunia yang terus berubah.

Kecemasan Eksistensial dan Ketidakpastian Masa Depan

Kecemasan eksistensial menjadi pengalaman dominan dalam dunia kehidupan mahasiswa. Kehidupan kuliah tidak hanya dipahami sebagai proses akademik, tetapi sebagai pengalaman menghadapi ketidakpastian diri dan masa depan. Informan 4 mengaku sering merasa “cemas, lelah, bingung dan kehilangan arah.” Informan 8 juga mempertanyakan apakah dirinya dapat menjadi “orang yang berguna dan berhasil.” Narasi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan hadir bukan sebagai emosi sesaat, tetapi sebagai struktur kesadaran sehari-hari yang terus menyertai kehidupan mahasiswa.

Secara fenomenologis, kecemasan tersebut berkaitan dengan pengalaman temporality yang tidak stabil. Masa depan tidak dialami sebagai horizon yang pasti, tetapi sebagai ruang yang kabur dan penuh ancaman. Mahasiswa hidup dalam ketegangan antara harapan keberhasilan dan ketakutan akan kegagalan. Mereka terus memikirkan apakah mampu memenuhi tuntutan akademik, harapan keluarga dan panggilan hidupnya. Dalam konteks ini, waktu masa depan tidak memberi rasa aman, tetapi menghadirkan tekanan eksistensial yang terus membebani kesadaran diri.

Pengalaman tersebut semakin kuat ketika mahasiswa mengalami kegagalan dan tekanan pencapaian hidup. Informan 5 mengalami tekanan emosional mendalam setelah gagal masuk perguruan tinggi favorit. Ia merasa takut mengecewakan orang tuanya dan menyalahkan dirinya sendiri. Informan 7 mengaku “hampir menyerah” karena merasa tidak sanggup mengikuti ritme kehidupan kampus. Sementara itu, Informan 10 mengalami kebingungan arah

hidup sejak masa SMA. Pengalaman-pengalaman ini memperlihatkan adanya moral burden, yaitu beban moral untuk menjadi pribadi yang berhasil, kuat dan mampu memenuhi ekspektasi sosial.

Dalam perspektif Alfred Schutz, kecemasan mahasiswa terbentuk melalui interpretasi subjektif terhadap pengalaman hidup sehari-hari (Schutz & Luckmann, 1973). Tugas kuliah, aturan asrama, tuntutan institusi dan harapan keluarga tidak hadir sebagai fakta netral. Semua itu dimaknai secara personal melalui pengalaman sadar mahasiswa. Informan 11 merasa takut tidak mampu menjalani panggilan hidup dengan baik. Informan 12 juga mengalami tekanan untuk selalu tampil “baik” sebagai mahasiswa. Dengan demikian, kecemasan lahir dari hubungan intersubjektif antara mahasiswa dan dunia sosial yang terus memberi tuntutan terhadap dirinya.

Pengalaman tersebut memperlihatkan identity negotiation yang terus berlangsung dalam kehidupan mahasiswa. Mereka berusaha membangun identitas diri di tengah tekanan institusional, ekspektasi keluarga dan ketidakpastian masa depan. Dalam kondisi ini, identitas tidak bersifat stabil. Mahasiswa terus mempertanyakan siapa dirinya, apakah dirinya cukup baik dan bagaimana masa depannya akan terbentuk. Temuan ini memperluas penelitian Van Tongeren dan Showalter Van Tongeren, 2021) mengenai pencarian makna hidup pada generasi muda. Penelitian ini menunjukkan bahwa pencarian makna tersebut berlangsung dalam situasi tekanan sosial dan kecemasan eksistensial yang sangat konkret dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Perspektif Zygmunt Bauman membantu menjelaskan bahwa kecemasan tersebut merupakan bagian dari liquid anxiety dalam masyarakat modern (Bauman, 2000). Dunia modern cair memaksa individu terus beradaptasi dengan perubahan, kompetisi dan ketidakpastian. Mahasiswa hidup dalam tekanan untuk terus berkembang, berhasil dan tidak tertinggal dari orang lain. Namun pada saat yang sama, mereka tidak memiliki kepastian mengenai masa depan yang sedang diperjuangkan. Kondisi ini menghasilkan unstable selfhood, yaitu pengalaman diri yang mudah goyah karena terus berada dalam tekanan pencapaian dan ketidakamanan sosial.

Walaupun demikian, kecemasan tidak selalu berakhir pada keputusan. Banyak mahasiswa membangun bentuk ketahanan eksistensial melalui doa, keluarga dan refleksi diri. Informan 6 tetap percaya bahwa semua kesulitan “akan bisa dilewati.” Informan 14 juga menemukan kekuatan melalui keluarga dan keyakinannya kepada Tuhan. Pengalaman ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya tenggelam dalam kecemasan modern. Mereka berusaha menemukan existential grounding yang memungkinkan mereka tetap bertahan di tengah ketidakpastian hidup. Dengan demikian, kecemasan eksistensial dalam pengalaman mahasiswa bukan hanya pengalaman penderitaan, tetapi juga ruang pembentukan makna, harapan dan keberanian hidup.

Relasi Keluarga sebagai Sumber Ketahanan Eksistensial

Relasi keluarga menjadi salah satu sumber ketahanan eksistensial paling kuat dalam pengalaman mahasiswa. Di tengah tekanan akademik, kehidupan asrama dan kecemasan masa depan, keluarga hadir sebagai ruang emosional yang memberi kekuatan untuk tetap bertahan. Informan 3 mengungkapkan bahwa suara ibunya selalu menjadi “peringat terbesar kenapa saya harus terus berjalan.” Kalimat sederhana dari ibunya membangkitkan kembali semangat hidupnya ketika merasa lelah dan ingin menyerah. Informan 7 juga memperoleh kekuatan setelah mendengar nasihat ibunya agar tetap bertahan menghadapi kehidupan kampus. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa keluarga berfungsi sebagai existential anchor dalam kehidupan mahasiswa.

Secara fenomenologis, relasi keluarga tidak hanya hadir sebagai hubungan biologis. Keluarga hidup dalam kesadaran sehari-hari mahasiswa melalui ingatan, suara, harapan dan kasih yang terus menyertai mereka. Walaupun berjauhan secara fisik, mahasiswa tetap membawa kehadiran keluarganya dalam pengalaman hidup sehari-hari. Dalam perspektif Schutz, pengalaman tersebut membentuk struktur intersubjectivity yang sangat mendalam (Schutz & Luckmann, 1973). Mahasiswa memahami dirinya melalui relasi-relasi dekat yang memberi makna terhadap perjuangan dan penderitaan hidup mereka.

Pengalaman keluarga juga berkaitan erat dengan rasa takut gagal dan kesadaran moral. Informan 5 merasa takut memberitahu kegagalannya kepada orang tua karena khawatir

mengecewakan mereka. Namun ketika keluarganya tetap menerima dirinya, ia menyadari bahwa kasih keluarga tidak bergantung pada keberhasilan akademik. Informan 9 juga menyebut bahwa orang tuanya menjadi alasan utama dirinya harus tetap rajin dan kuat menghadapi kehidupan kampus. Pengalaman ini menunjukkan bahwa keluarga membentuk moral horizon dalam kehidupan mahasiswa. Mereka tidak hanya belajar tentang keberhasilan, tetapi juga tentang tanggung jawab, pengorbanan dan penerimaan diri.

Dalam konteks ini, mahasiswa mengalami intersubjective suffering. Penderitaan tidak dialami sendirian, tetapi selalu terkait dengan relasi emosional terhadap keluarga. Ketika gagal, mahasiswa merasa bersalah kepada orang tua. Ketika lelah, mereka mengingat pengorbanan keluarga yang mendukung pendidikan mereka. Dengan demikian, pengalaman emosional mahasiswa selalu terhubung dengan relasi interpersonal yang membentuk kesadaran diri mereka sehari-hari.

Temuan ini memperluas penelitian sebelumnya yang umumnya melihat dukungan keluarga sebagai faktor psikologis dalam kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa relasi keluarga memiliki dimensi fenomenologis dan eksistensial yang lebih dalam. Keluarga bukan sekadar support system, tetapi struktur makna yang menopang keberanian hidup mahasiswa di tengah tekanan modernitas cair. Dukungan keluarga membantu mahasiswa mempertahankan continuity of self ketika mereka mengalami kecemasan, kegagalan dan ketidakpastian hidup.

Secara teologis, pengalaman tersebut memperlihatkan dimensi kasih dan penerimaan yang membentuk ketahanan batin mahasiswa. Banyak informan menghubungkan dukungan keluarga dengan pengalaman spiritual mereka. Informan 11 menyebut keluarga sebagai sumber “dukungan moral, doa dan semangat.” Informan 12 juga merasa dikuatkan hanya melalui percakapan sederhana dengan keluarganya. Pengalaman ini menunjukkan bahwa kasih keluarga menghadirkan existential reassurance, yaitu rasa diteguhkan bahwa hidup mereka tetap bernilai meskipun berada dalam situasi sulit.

Dalam dunia modern yang cair dan penuh tekanan, keluarga menjadi ruang stabilitas emosional yang membantu mahasiswa mempertahankan harapan hidup. Relasi keluarga

memberi rasa diterima di tengah kegagalan dan kecemasan. Dengan demikian, keluarga tidak hanya menjadi sumber dukungan sosial, tetapi juga menjadi fondasi eksistensial yang memungkinkan mahasiswa tetap bertahan, memaknai penderitaan dan melanjutkan perjalanan hidupnya dengan harapan baru.

Spiritualitas dan Relasi dengan Tuhan sebagai Mekanisme Ketahanan

Spiritualitas menjadi salah satu struktur makna paling penting dalam dunia kehidupan mahasiswa. Dalam situasi tekanan, kecemasan dan kelelahan, mahasiswa tidak hanya mencari kekuatan dari dirinya sendiri atau dari relasi sosial, tetapi juga dari relasi yang mendalam dengan Tuhan. Informan 7 mengungkapkan bahwa ketika dirinya merasa tidak sanggup menjalani kehidupan kampus, ia “pergi kepada Tuhan dan mengadu kepada Tuhan.” Informan 10 juga menyatakan bahwa ketika mengalami kehilangan arah, ia selalu berdoa dan meminta Tuhan “membawakan saya ke jalan yang benar.” Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa relasi dengan Tuhan dimaknai sebagai ruang perlindungan eksistensial ketika dunia kehidupan terasa berat dan tidak stabil.

Secara fenomenologis, spiritualitas mahasiswa tidak hadir sebagai konsep abstrak atau sekadar kewajiban religius. Spiritualitas dialami sebagai lived spirituality, yaitu pengalaman konkret yang hadir dalam ritme keseharian mereka. Doa, misa, membaca Kitab Suci dan keheningan di tempat doa menjadi pengalaman yang membentuk kesadaran batin mahasiswa. Dalam situasi tekanan hidup, praktik-praktik tersebut menghadirkan rasa tenang, aman dan mampu bertahan. Informan 8 menyebut bahwa melalui doa dirinya memperoleh “kedamaian yang tidak bisa dijelaskan.” Pengalaman ini memperlihatkan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai existential grounding yang membantu mahasiswa mempertahankan stabilitas diri di tengah kecemasan modern.

Pengalaman religius mahasiswa juga memperlihatkan dimensi transcendental coping. Ketika menghadapi kegagalan, sakit atau tekanan hidup, mahasiswa tidak hanya mencari solusi praktis, tetapi juga menafsirkan penderitaan melalui relasi dengan Tuhan. Informan 5 menemukan harapan baru setelah percaya bahwa “Tuhan sudah menyiapkan sesuatu yang lebih indah.” Informan 6 yang mengalami sakit berkepanjangan juga bertahan melalui doa dan

keyakinan bahwa setiap masalah memiliki jalan keluar. Dalam konteks ini, penderitaan tidak dimaknai sebagai akhir dari harapan, tetapi sebagai bagian dari perjalanan hidup yang masih memiliki makna.

Dalam perspektif Alfred Schutz, pengalaman spiritual tersebut membentuk bagian penting dari lifeworld mahasiswa (Schutz, 1967). Tuhan dipahami bukan sebagai realitas yang jauh, tetapi sebagai kehadiran yang dialami dalam pengalaman sehari-hari. Mahasiswa memaknai hidupnya melalui relasi spiritual yang terus hadir dalam kesadaran mereka. Pengalaman doa, ketenangan batin dan pengharapan religius menjadi stock of knowledge yang membantu mahasiswa memahami penderitaan dan tekanan hidup secara berbeda. Dengan demikian, spiritualitas bukan unsur tambahan dalam kehidupan mahasiswa, tetapi struktur makna yang membentuk cara mereka memandang diri dan dunia.

Temuan ini memperluas penelitian Rocha Leite et al. (2025) mengenai hubungan spiritualitas dan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya berkaitan dengan kesehatan psikologis, tetapi juga berfungsi sebagai orientasi eksistensial dalam menghadapi ketidakpastian hidup. Spiritualitas membantu mahasiswa mempertahankan makna diri ketika mereka mengalami kecemasan, kegagalan dan tekanan modernitas cair.

Perspektif Paul Tillich membantu menjelaskan bahwa manusia membutuhkan ultimate concern, yaitu pusat makna terdalam yang menopang keberaniannya menghadapi kecemasan eksistensial (Tillich, 1952b). Dalam pengalaman mahasiswa, Tuhan menjadi sumber ultimate concern tersebut. Relasi dengan Tuhan memberi rasa bahwa hidup tetap memiliki arah dan makna meskipun penuh tekanan dan ketidakpastian. Spiritualitas tidak hanya memberi kenyamanan emosional, tetapi juga membangun courage to be, yaitu keberanian untuk tetap hidup dan bertahan di tengah penderitaan.

Selain itu, spiritualitas mahasiswa memperlihatkan hubungan erat antara transcendence dan everyday life. Pengalaman religius tidak dipisahkan dari kehidupan sehari-hari, tetapi hadir dalam rutinitas kampus, relasi komunitas dan pergulatan akademik. Informan 11 menemukan ketenangan melalui membaca Kitab Suci dan pelayanan komunitas. Informan 13 merasa aman

ketika mendengarkan khotbah-khotbah rohani. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa spiritualitas menjadi cara mahasiswa memberi makna terhadap pengalaman hidup yang paling biasa sekalipun.

Dalam konteks modernitas cair yang ditandai oleh ketidakstabilan identitas dan tekanan hidup, spiritualitas menjadi mekanisme ketahanan yang menjaga kontinuitas makna hidup mahasiswa. Mereka mungkin mengalami kecemasan, kelelahan dan kebingungan arah hidup, tetapi relasi dengan Tuhan membantu mereka mempertahankan harapan dan keberanian eksistensial. Dengan demikian, spiritualitas dalam pengalaman mahasiswa bukan hanya praktik religius individual, tetapi struktur makna yang menopang ketahanan batin manusia modern.

Kehidupan Asrama dan Relasi Komunitas sebagai Dunia Interpersonal

Kehidupan asrama menjadi bagian sentral dalam dunia kehidupan mahasiswa. Asrama tidak hanya berfungsi sebagai tempat tinggal, tetapi sebagai ruang interpersonal yang membentuk kesadaran sosial, pengalaman emosional dan proses pendewasaan diri mahasiswa. Pada awal memasuki kehidupan kampus, banyak mahasiswa mengalami keterkejutan karena harus hidup dalam disiplin kolektif dan rutinitas bersama. Informan 7 mengaku merasa kehidupan di STP “berbeda sekali” karena harus bangun pagi, mengikuti misa, kuliah dan menaati banyak aturan. Informan 13 juga menyadari bahwa kehidupan asrama “jauh dari ekspektasi.” Pengalaman ini menunjukkan adanya *disruption of familiarity*, yaitu runtuhnya kenyamanan dunia lama ketika mahasiswa memasuki struktur kehidupan baru yang lebih disipliner dan kolektif.

Secara fenomenologis, kehidupan asrama membentuk pengalaman intersubjective world. Mahasiswa tidak lagi hidup sebagai individu yang sepenuhnya otonom, tetapi sebagai bagian dari dunia sosial yang terus mempertemukan mereka dengan orang lain. Mereka harus berbagi ruang, waktu, aturan dan pengalaman hidup sehari-hari dengan komunitas. Dalam proses tersebut, mahasiswa belajar memahami bahwa dirinya selalu berada dalam relasi dengan sesama. Kesadaran diri mereka perlahan dibentuk melalui pengalaman hidup bersama dalam komunitas.

Walaupun pada awalnya kehidupan asrama terasa berat, mahasiswa perlahan menemukan makna solidaritas dalam kehidupan bersama. Informan 3 mengungkapkan bahwa teman-temannya sering membantu mengurangi beban pikirannya melalui percakapan dan candaan sederhana. Informan 5 juga memaknai masa bimbingan sebagai pengalaman yang melahirkan “kebersamaan” dan “kekompakan.” Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa komunitas menjadi ruang emotional co-presence, yaitu kehadiran emosional bersama yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan hidup.

Dalam perspektif Schutz, pengalaman tersebut memperlihatkan bagaimana makna hidup dibentuk secara intersubjektif (Schutz, 1967). Mahasiswa memahami dirinya melalui relasi sehari-hari dengan teman-teman komunitasnya. Dukungan, percakapan dan pengalaman hidup bersama membentuk stock of shared meanings yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan emosional. Dengan demikian, kehidupan asrama bukan hanya ruang fisik, tetapi ruang pembentukan kesadaran sosial dan identitas interpersonal.

Pengalaman hidup bersama juga memperlihatkan proses identity negotiation dalam relasi sosial. Mahasiswa harus belajar menghadapi perbedaan karakter, konflik dan kesalahpahaman. Informan 10 menyadari bahwa dirinya hanya “belum menyesuaikan dengan hidup bersama.” Informan 5 juga mengakui bahwa relasi dengan teman tidak selalu baik karena adanya perbedaan karakter. Namun melalui pengalaman tersebut, mahasiswa belajar memahami orang lain dan mengendalikan dirinya sendiri. Konflik tidak selalu menghancurkan relasi, tetapi menjadi bagian dari proses pendewasaan interpersonal.

Temuan ini memperluas kajian tentang kehidupan mahasiswa yang sering hanya menyoroti tekanan psikologis individual. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa sangat ditentukan oleh relational existence, yaitu keberadaan yang terus dibentuk melalui relasi sosial sehari-hari. Solidaritas komunitas membantu mahasiswa mempertahankan stabilitas emosional dan rasa memiliki di tengah tekanan kehidupan modern.

Selain itu, kehidupan asrama juga menghadirkan pengalaman belongingness yang sangat penting dalam dunia modern cair. Informan 14 menyebut teman-temannya “lebih dari teman bahkan seperti keluarga.” Informan 12 juga memandang komunitas asrama sebagai

“keluarga kedua.” Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan ruang interpersonal yang memberi rasa diterima dan tidak sendirian menghadapi kehidupan. Dalam konteks modernitas yang sering menghasilkan keterasingan dan individualisasi, komunitas asrama menjadi ruang resistensi terhadap kesepian eksistensial.

Secara eksistensial dan teologis, kehidupan komunitas memperlihatkan bahwa manusia membangun makna hidup melalui kebersamaan dengan sesama. Solidaritas, dukungan emosional dan pengalaman hidup bersama menjadi sumber ketahanan batin mahasiswa. Walaupun kehidupan asrama dipenuhi disiplin dan konflik, komunitas tetap menjadi ruang tempat mahasiswa belajar memahami diri, menerima orang lain dan bertumbuh sebagai pribadi yang mampu hidup bersama dalam dunia yang terus berubah.

Modernitas Cair, Media Sosial, dan Krisis Fokus Mahasiswa

Perkembangan media sosial menjadi bagian penting dalam dunia kehidupan mahasiswa modern. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga membentuk perhatian, kesadaran diri dan cara mahasiswa memaknai hidupnya sehari-hari. Informan 8 mengaku sering kehilangan fokus belajar karena terlalu lama “scroll-scroll IG, TikTok dan FB.” Informan 6 juga menyatakan bahwa media sosial membuat dirinya menunda tugas dan kehilangan disiplin belajar. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa dunia digital telah menjadi bagian dari struktur keseharian mahasiswa yang sulit dipisahkan dari pengalaman hidup mereka.

Secara fenomenologis, media sosial membentuk *fragmented attention* dalam kesadaran mahasiswa. Perhatian tidak lagi terarah secara stabil pada satu aktivitas, tetapi terus berpindah mengikuti notifikasi, gambar dan arus informasi digital yang bergerak cepat. Dalam kondisi ini, waktu dialami secara terpecah. Mahasiswa sulit mempertahankan konsentrasi mendalam karena kesadarannya terus terdistraksi oleh dunia virtual yang selalu hadir. Aktivitas belajar akhirnya berlangsung dalam ketegangan antara kebutuhan refleksi dan dorongan digital yang terus menarik perhatian mereka.

Pengalaman tersebut memperlihatkan karakter *liquid modernity* sebagaimana dijelaskan oleh Zygmunt Bauman. Kehidupan modern bergerak cepat, cair dan sulit

mempertahankan kestabilan perhatian maupun identitas (Bauman, 2013). Mahasiswa hidup dalam arus informasi yang terus berubah tanpa jeda reflektif yang memadai. Dunia digital menghasilkan culture of immediacy, yaitu budaya yang mendorong respons cepat, konsumsi instan dan perhatian yang dangkal. Dalam konteks ini, mahasiswa mengalami kesulitan mempertahankan kedalaman berpikir dan keheningan batin.

Media sosial juga membentuk performative selfhood dalam kehidupan mahasiswa. Informan 8 mengungkapkan bahwa di media sosial semua orang terlihat “sibuk dan berhasil,” sehingga dirinya sering merasa tertinggal. Informan 11 juga melihat bahwa media sosial membuat mahasiswa mudah membandingkan dirinya dengan orang lain. Pengalaman ini menunjukkan bahwa identitas diri mahasiswa semakin dibentuk melalui tatapan sosial virtual. Mereka tidak hanya melihat orang lain, tetapi terus menilai dirinya berdasarkan citra keberhasilan yang ditampilkan di ruang digital.

Dalam perspektif fenomenologi sosial, pengalaman tersebut memperlihatkan bagaimana lifeworld mahasiswa kini diperluas oleh ruang virtual. Dunia digital bukan sekadar alat eksternal, tetapi bagian dari realitas intersubjektif yang membentuk pengalaman sehari-hari mahasiswa. Kesadaran diri mereka dipengaruhi oleh standar keberhasilan, produktivitas dan citra hidup ideal yang terus dipertontonkan melalui media sosial. Akibatnya, mahasiswa mengalami comparison anxiety, yaitu kecemasan yang lahir dari perbandingan diri secara terus-menerus dengan kehidupan orang lain.

Temuan ini memperluas penelitian sebelumnya tentang kesehatan mental mahasiswa di era digital. Banyak studi menyoroti dampak media sosial terhadap stres dan kecemasan (Ahmad et al., 2022). Namun penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial juga membentuk struktur pengalaman eksistensial mahasiswa. Dunia digital memengaruhi cara mahasiswa mengalami waktu, memandang dirinya dan membangun identitas hidupnya. Dengan demikian, krisis fokus mahasiswa bukan hanya masalah disiplin belajar, tetapi bagian dari transformasi kesadaran dalam modernitas digital.

Kegelisahan mahasiswa terhadap teknologi juga tampak dalam refleksi kritis mereka mengenai proses belajar. Informan 5 menyoroti kebiasaan mahasiswa yang “langsung cari di

ChatGPT dan langsung ditulis tanpa dimengerti.” Informan 13 juga merasa bahwa teknologi dapat “mengalahkan akal budi manusia.” Pengalaman ini menunjukkan adanya ketegangan antara kemudahan digital dan kebutuhan akan refleksi mendalam. Mahasiswa menyadari bahwa teknologi membantu kehidupan akademik, tetapi sekaligus berpotensi melemahkan kemampuan berpikir kritis dan proses pemahaman yang mendalam.

Dalam konteks ini, mahasiswa mengalami existential tension antara efficiency dan meaning. Dunia digital menawarkan kecepatan dan kemudahan, tetapi sering mengurangi kedalaman pengalaman hidup. Pengetahuan menjadi cepat dikonsumsi, tetapi tidak selalu dihayati secara reflektif. Mahasiswa mulai merasakan bahwa hidup digital yang terlalu cepat dapat menghasilkan kekosongan makna dan kehilangan fokus eksistensial.

Walaupun demikian, para informan juga menunjukkan kesadaran reflektif terhadap bahaya tersebut. Informan 12 menyebut bahwa menjaga fokus hidup di tengah dunia digital yang “sangat bising” merupakan perjuangan sehari-hari. Informan 14 juga mengakui bahwa rasa malas dan distraksi digital menjadi tantangan terbesar dalam hidupnya. Pengalaman ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya pasif di hadapan modernitas cair. Mereka berusaha membangun self-regulation dan kontrol reflektif terhadap kehidupan digitalnya.

Dalam perspektif Schutz, usaha tersebut memperlihatkan kemampuan mahasiswa untuk terus menafsirkan dan menegosiasikan dunia kehidupannya (Schutz, 1970). Mereka tidak hanya menerima realitas digital secara otomatis, tetapi berusaha memberi batas, makna dan orientasi terhadap pengalaman digital tersebut. Kesadaran reflektif ini menjadi bentuk existential resilience dalam menghadapi tekanan modernitas digital.

Secara eksistensial dan teologis, pengalaman tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa sedang mencari pijakan makna di tengah dunia yang penuh distraksi dan percepatan. Dunia digital sering memecah perhatian dan mengaburkan arah hidup. Namun mahasiswa perlahan menyadari pentingnya menjaga keheningan, refleksi diri dan orientasi hidup yang lebih mendalam. Dalam konteks ini, perjuangan mempertahankan fokus bukan hanya masalah akademik, tetapi bagian dari usaha mempertahankan integritas diri dan makna keberadaan manusia di tengah modernitas cair.

Sintesis

Penelitian ini menunjukkan bahwa kehidupan mahasiswa STP St. Petrus Keuskupan Atambua berlangsung dalam lifeworld yang dibentuk oleh tekanan institusional, kecemasan modern, relasi interpersonal dan pencarian makna hidup. Kehidupan asrama, ritme akademik, tuntutan spiritualitas dan budaya digital membentuk pengalaman kelelahan, ketidakstabilan identitas dan tekanan eksistensial yang terus hadir dalam keseharian mahasiswa. Dunia kehidupan mereka tidak bersifat stabil, tetapi bergerak dalam ketegangan antara tuntutan sosial, harapan masa depan dan kebutuhan mempertahankan makna diri.

Dalam perspektif fenomenologi sosial Alfred Schutz, pengalaman mahasiswa memperlihatkan bahwa makna hidup dibentuk secara intersubjektif melalui relasi sehari-hari dengan keluarga, komunitas, institusi dan Tuhan. Kelelahan, kecemasan, harapan dan spiritualitas tidak hadir sebagai pengalaman individual yang terpisah, tetapi terbentuk melalui interaksi sosial yang terus berlangsung dalam kehidupan sehari-hari. Lifeworld mahasiswa menjadi ruang tempat pengalaman pribadi dan struktur sosial saling membentuk secara simultan.

Perspektif Zygmunt Bauman memperlihatkan bahwa dunia kehidupan mahasiswa berada dalam konteks liquid modernity yang ditandai oleh ketidakstabilan identitas, tekanan produktivitas dan percepatan digital. Mahasiswa hidup dalam dunia yang menuntut adaptasi terus-menerus. Masa depan dipersepsi sebagai sesuatu yang tidak pasti. Media sosial membentuk fragmented attention dan comparison anxiety. Kehidupan modern akhirnya menghasilkan existential insecurity yang memengaruhi cara mahasiswa memahami dirinya sendiri.

Namun penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya tenggelam dalam tekanan modernitas cair tersebut. Mereka membangun existential resilience melalui beberapa struktur makna utama. *Pertama*, keluarga menjadi existential anchor yang memberi rasa diterima dan harapan hidup. *Kedua*, komunitas asrama membentuk intersubjective solidarity yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan hidup bersama-sama. *Ketiga*, spiritualitas menjadi existential grounding yang memberi keberanian menghadapi penderitaan

dan kecemasan. *Keempat*, reflective writing melalui buku harian membantu mahasiswa menata emosi, mempertahankan kontinuitas identitas dan membangun refleksi diri secara mendalam.

Dengan demikian, penelitian ini membangun argumen teoretis bahwa lifeworld mahasiswa modern dibentuk oleh tekanan liquid modernity, tetapi secara simultan mereka mengembangkan mekanisme existential resilience melalui spiritualitas, relasi interpersonal dan refleksi diri. Temuan ini memperluas kajian tentang kesehatan mental mahasiswa yang selama ini lebih dominan dibaca secara psikologis. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa harus dipahami sebagai pengalaman fenomenologis yang melibatkan tubuh, waktu, relasi sosial, spiritualitas dan pencarian makna hidup dalam dunia modern yang cair.

Secara konseptual, penelitian ini juga memperlihatkan integrasi antara Schutz, Bauman dan Tillich dalam satu kerangka interpretatif. Schutz membantu membaca pengalaman subjektif mahasiswa dalam lifeworld sehari-hari. Bauman menjelaskan konteks modernitas cair yang membentuk kecemasan dan ketidakstabilan hidup. Sementara itu, Tillich membantu memahami spiritualitas sebagai sumber courage to be di tengah kecemasan eksistensial. Integrasi ketiga perspektif tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa modern tidak hanya mengalami tekanan hidup, tetapi juga terus membangun makna dan ketahanan eksistensial dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel Integrasi Fenomenologis Lifeworld Mahasiswa dan Pembentukan Existential Resilience dalam Liquid Modernity

Struktur Pengalaman Mahasiswa	Struktur Lifeworld (Schutz)	Kondisi Liquid Modernity (Bauman)	Mekanisme Existential Resilience	Makna Fenomenologis Utama
Kelelahan akademik dan disiplin asrama	Kehidupan sehari-hari dibentuk oleh ritme institusional dan tuntutan kolektif	Tekanan produktivitas dan adaptasi terus-menerus	Disiplin diri dan ketahanan batin	Tubuh dan waktu dialami sebagai ruang perjuangan eksistensial

Kecemasan masa depan dan rasa gagal	Kesadaran diri dibentuk oleh harapan sosial dan pengalaman hidup sehari-hari	Liquid anxiety dan ketidakstabilan identitas	Harapan, refleksi diri dan dukungan sosial	Masa depan dialami sebagai horizon yang tidak pasti
Buku harian dan refleksi diri	Narasi personal menjadi ruang pemaknaan pengalaman hidup	Fragmentasi identitas dalam dunia modern cair	Reflective writing dan stabilitas emosional	Diary menjadi phenomenological space pembentukan makna
Relasi keluarga dan komunitas	Makna diri dibentuk secara intersubjektif	Relasi sosial modern yang rapuh dan cair	Solidaritas dan penerimaan sosial	Relasi interpersonal menopang keberanian hidup
Spiritualitas dan relasi dengan Tuhan	Dunia kehidupan dipahami melalui orientasi spiritual	Krisis makna dalam modernitas cair	Doa, iman dan existential grounding	Spiritualitas menjadi sumber ultimate concern
Media sosial dan budaya digital	Kesadaran diri dibentuk oleh pengalaman digital sehari-hari	Fragmented attention dan performative selfhood	Kontrol diri dan refleksi kritis	Dunia digital membentuk identitas yang tidak stabil

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa lifeworld mahasiswa dibentuk oleh tekanan liquid modernity yang menghasilkan kelelahan eksistensial, kecemasan identitas dan ketidakstabilan makna hidup. Namun mahasiswa tidak sepenuhnya tenggelam dalam kondisi tersebut. Mereka membangun existential resilience melalui spiritualitas, relasi intersubjektif, refleksi diri dan diary writing sebagai ruang pemaknaan pengalaman hidup. Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa ketahanan eksistensial mahasiswa modern lahir dari proses interpretasi makna dalam kehidupan sehari-hari, bukan semata-mata dari kemampuan psikologis individual.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kehidupan mahasiswa tidak dapat dipahami hanya sebagai proses akademik formal. Kehidupan mereka berlangsung dalam lifeworld yang dibentuk oleh tekanan institusional, relasi sosial, kecemasan eksistensial dan ketidakstabilan modernitas cair. Rutinitas asrama, tuntutan akademik, disiplin kampus dan budaya digital membentuk pengalaman lelah, cemas dan kehilangan arah dalam keseharian mahasiswa. Kecemasan tersebut tidak muncul semata sebagai gangguan psikologis individual. Kecemasan menjadi struktur eksistensial yang lahir dari pengalaman hidup dalam dunia yang cair, kompetitif dan penuh tuntutan adaptasi. Penelitian ini memperluas fenomenologi sosial Alfred Schutz dengan menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa dibentuk melalui relasi antara tubuh, waktu, tekanan sosial dan kesadaran diri dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini juga memperluas pembacaan Zygmunt Bauman dengan memperlihatkan bagaimana liquid modernity memengaruhi identitas, relasi sosial, perhatian dan pengalaman spiritual mahasiswa dalam konteks pendidikan religius.

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya tenggelam dalam tekanan modernitas cair. Mereka membangun existential resilience melalui spiritualitas, relasi keluarga, solidaritas komunitas dan praktik reflektif menulis buku harian. Buku harian tidak hanya berfungsi sebagai media pelepasan emosi. Buku harian menjadi phenomenological space untuk merefleksikan pengalaman hidup, menata kecemasan dan membangun kontinuitas identitas diri. Spiritualitas keseharian juga tidak hadir sekadar sebagai praktik religius formal. Spiritualitas menjadi existential grounding yang membantu mahasiswa mempertahankan harapan dan memaknai penderitaan hidup. Dalam perspektif Paul Tillich, relasi dengan Tuhan tampil sebagai ultimate concern yang menopang keberanian hidup mahasiswa di tengah kecemasan eksistensial. Secara metodologis, penelitian ini menunjukkan bahwa diary reflection dan wawancara reflektif memiliki potensi besar sebagai sumber data fenomenologis untuk membaca pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam.

Kebaruan utama penelitian ini terletak pada integrasi fenomenologi sosial Alfred Schutz, teori liquid modernity Zygmunt Bauman dan refleksi teologis Paul Tillich dalam satu kerangka interpretatif. Penelitian ini bukan sekadar studi tentang kesehatan mental mahasiswa,

diary writing atau spiritualitas kampus. Penelitian ini merupakan studi fenomenologis mengenai pembentukan ketahanan eksistensial mahasiswa dalam dunia modern yang cair dan tidak stabil. Temuan penelitian menegaskan pentingnya ruang reflektif, dukungan komunitas dan pendampingan spiritual dalam pendidikan tinggi. Mahasiswa tidak hanya perlu dibentuk sebagai individu yang produktif secara akademik. Mereka juga perlu dibentuk sebagai pribadi yang memiliki kedalaman refleksi, ketahanan batin dan kemampuan memaknai kehidupannya secara utuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. A., Taligansing, S. Y., & Nilam, N. (2022). Menulis Narasi Melalui Buku Harian Sebagai Terapi Kesehatan Mental Mahasiswa Selama Pandemi Writing Narratives Through Diaries as Student Mental Health Therapy During a Pandemic. *Jambura Journal of Linguistics and Literature*, 3(1).
- Bauman, Z. (2000). Living in the era of liquid modernity. *Cambridge Anthropology*, 1–19.
- Bauman, Z. (2013). *Liquid modernity*. John Wiley & Sons.
- Chmiel, M., & Kroplewski, Z. (2025). Personal Values and Psychological Well-Being Among Emerging Adults: The Mediating Role of Meaning in Life. *Brain Sciences*, 15(9), 930.
- Czyżowska, N., & Gurba, E. (2022). Enhancing meaning in life and psychological well-being among a European cohort of young adults via a gratitude intervention. *Frontiers in psychology*, 12, 751081.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2011). *The Sage handbook of qualitative research*. sage.
- Han, B.-C. (2015). *The burnout society*. Stanford University Press.
- Hasselt, L., Rensen, M., Vermeer, L., & Hoegen, E. (2025). *Amsterdam Diaries, Life Writing and Identity: Urban Lives*. Taylor & Francis.
- Izak, M., Shortt, H., & Case, P. (2023). Learning to inhabit the liquid liminal world of work: An auto-ethnographic visual study of work-life boundary transitions. *Management*

Learning, 54(2), 198–222.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newberry Park.

Lischer, S., Safi, N., & Dickson, C. (2021). Remote learning and students' mental health during the Covid-19 pandemic: A mixed-method enquiry. *Prospects*, 51(4), 589.

Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage publications.

Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage publications.

Pavlicic, J. M., Buchanan, E. M., Maxwell, N. P., Hopke, T. G., & Schulenberg, S. E. (2019). A meta-analysis of expressive writing on posttraumatic stress, posttraumatic growth, and quality of life. *Review of General Psychology*, 23(2), 230–250.

Rocha Leite, E. M., Albuquerque Frota, M., da Costa Daniele, T., Costa Vieira Cardoso, M., & Garcia, D. (2025). The contribution of spirituality to university students' meaning in life. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 1–26.

Sahan, M. Y., Gual, Y. A., & Bello, M. F. Y. (2025). Eksplorasi Manajemen Privasi Komunikasi Mahasiswa Melalui Buku Harian Dan Instagram. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 178–189.

Schutz, A. (1967). *The phenomenology of the social world*. Northwestern university press.

Schutz, A. (1970). *Alfred Schutz on phenomenology and social relations* (Vol. 360). University of Chicago Press.

Schutz, A., & Luckmann, T. (1973). *The structures of the life-world* (Vol. 1). northwestern university press.

Segú-Odrizola, M. (2025). The mental health of university students: a social ecology perspective. *Societies*, 15(4), 110.

Seidman, I. (2006). *Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in*

education and the social sciences. Teachers college press.

Septiani, A. K. (2025). *MODERNITAS CAIR DAN RUANG PASCA-CELTIC TIGER DALAM BEAUTIFUL WORLD, WHERE ARE YOU KARYA SALLY ROONEY*. Universitas Gadjah Mada.

Simpson, C. A., Diaz-Arteche, C., Eliby, D., Schwartz, O. S., Simmons, J. G., & Cowan, C. S. M. (2021). The gut microbiota in anxiety and depression--a systematic review. *Clinical psychology review*, 83, 101943.

Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., Sasangohar, F., & others. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of medical internet research*, 22(9), e21279.

Tillich, P. (1952a). *The Courage To Be*. New Haven, Conn. Yale Univer.

Tillich, P. (1952b). *The Courage To Be* New Haven Yale Unrversity Press. Connecticut.

Ullrich, P. M., & Lutgendorf, S. K. (2002). Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *Annals of behavioral medicine*, 24(3), 244–250.

Van Tongeren, D. R., & Showalter Van Tongeren, S. A. (2021). Finding meaning amidst COVID-19: An existential positive psychology model of suffering. *Frontiers in Psychology*, 12, 641747.

Van Tongeren, D. R., & Van Tongeren, S. A. S. (2020). *The courage to suffer: A new clinical framework for life's greatest crises*. Templeton Foundation Press.

Wang, C., Zhao, H., & Zhang, H. (2020). Chinese college students have higher anxiety in new semester of online learning during COVID-19: a machine learning approach. *Frontiers in psychology*, 11, 587413.

Zahavi, D. (2025). *Phenomenology: the basics*. Routledge.