

Peran Dukungan Sosial dan Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa HTS

Afifah Pratiwi

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Devi Puspitasari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Tatik Meiyuntariningsih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: afifahpratiwi17@gmail.com

Abstract

This study is grounded in the phenomenon of uncommitted romantic relationships that are commonly experienced by college students and may influence their psychological well-being. The purpose of this research was to examine the relationship between social support and resilience and psychological well-being among students who are involved in uncommitted relationships. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The research subjects consisted of 150 university students in the city of Surabaya who were currently engaged in uncommitted relationships, selected using a purposive sampling technique. Data were collected through three psychological scales measuring social support, resilience, and psychological well-being, and were subsequently analyzed using multiple linear regression analysis. The results indicated that social support and resilience were jointly associated with psychological well-being. However, when examined separately, only resilience played a significant role in enhancing the psychological well-being of students involved in uncommitted relationships. These findings emphasize the importance of strengthening resilience to enable students to adapt effectively and maintain psychological well-being amid the dynamics of interpersonal relationships that are not formally bound.

Keywords: college students; psychological well-being; resilience; relationship without status; social support

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena hubungan tanpa status yang banyak dialami oleh mahasiswa dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalani hubungan tanpa status. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian terdiri dari 150 mahasiswa di Kota Surabaya yang sedang berada dalam hubungan tanpa status, yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga skala psikologis yang mengukur dukungan sosial, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis, selanjutnya data dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan resiliensi secara bersama-sama berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Namun, secara terpisah, hanya resiliensi yang berperan signifikan dalam meningkatkan

kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalin hubungan tanpa status. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan resiliensi agar mahasiswa mampu beradaptasi dan menjaga kesejahteraan psikologis dalam dinamika hubungan interpersonal yang tidak terikat secara formal.

Kata Kunci: *dukungan sosial; kesejahteraan psikologis; mahasiswa; hubungan tanpa status; resiliensi*

Pendahuluan

Mahasiswa mengalami fase transisi dari akhir masa remaja ke awal masa dewasa, menghadapi berbagai tekanan baru termasuk tugas pribadi, sosial, dan akademik, serta persiapan masa depan (Palupi & Chusairi, 2023). Menurut teori perkembangan psikososial Erikson, akhir masa remaja menekankan pencarian identitas diri, sedangkan awal masa dewasa berpusat pada pembentukan hubungan pribadi, mengejar karier, dan mengadopsi peran sosial baru (Erikson dalam Papalia et al., 2007). Dalam masa transisi ini, mahasiswa sering kali mengalami eksplorasi identitas dan pembentukan arah hidup yang kompleks (Farmasita & Wilantika, 2023).

Salah satu fenomena yang muncul pada masa ini adalah keterlibatan mahasiswa dalam hubungan tanpa status (HTS), yaitu hubungan interpersonal tanpa kejelasan peran dan komitmen formal (Aryadi dkk., 2024). Hubungan ini memiliki dua sisi, di satu sisi memberikan ruang eksplorasi diri tanpa tekanan komitmen jangka panjang (George, 2024), namun di sisi lain dapat menimbulkan kebingungan emosional, kecemasan, serta ketidakpastian arah hubungan (Monterrosa, 2021). Ketidakjelasan komitmen tersebut dapat memengaruhi kondisi emosional, menurunkan fokus belajar, dan mengganggu stabilitas psikologis mahasiswa (Handayani dkk., 2025).

Selain itu, fenomena hubungan tanpa status juga perlu dipahami dalam konteks sosial budaya Indonesia yang memiliki norma tradisional terkait hubungan interpersonal. Dalam masyarakat yang menjunjung nilai kesopanan dan komitmen formal, keterlibatan dalam hubungan tanpa status kerap menimbulkan tekanan sosial dan stigma, terutama bagi mahasiswa yang masih dalam proses pembentukan identitas diri (Aryadi dkk, 2024). Tekanan ini dapat memengaruhi persepsi diri, rasa harga diri, serta keseimbangan emosional individu ketika dihadapkan pada harapan sosial yang tidak selalu sejalan dengan pilihan personal (Monterrosa, 2021).

Di sisi lain, kemajuan teknologi dan media sosial turut memperluas dinamika hubungan interpersonal. Pola komunikasi digital memudahkan interaksi, namun juga menciptakan ambiguitas dalam batasan dan ekspektasi hubungan. Kondisi ini berpotensi memperkuat ketidakpastian emosional yang dialami mahasiswa dalam hubungan tanpa status (George, 2024). Oleh karena itu, memahami fenomena ini dari perspektif psikologis sangat penting untuk memahami bagaimana individu menyesuaikan diri dan mempertahankan kesejahteraan mental dalam menghadapi tuntutan sosial dan gaya hidup modern yang terus berkembang.

Kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting dalam konteks tersebut karena berhubungan dengan kemampuan individu menerima diri, menjalin relasi positif, hidup mandiri, dan memiliki tujuan hidup (Ryff, 1989). Menurut Trihastuti & Anindya (2022), hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa sebanyak 54% mahasiswa berada pada tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh peserta penelitian mengalami keterbatasan dalam aspek kesejahteraan psikologis. Studi lain menghasilkan temuan serupa, menunjukkan bahwa 49,87% mahasiswa menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Meskipun nilai tersebut lebih kecil dibandingkan hasil penelitian sebelumnya, persentase tersebut tetap cukup tinggi untuk menunjukkan adanya masalah kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa (Kurniawan & Eva, 2020).

Dukungan sosial dan resiliensi menjadi dua faktor yang banyak dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial membantu individu merasa diterima dan didukung oleh lingkungannya (Smet dalam Setiyowati dkk., 2022), sementara resiliensi memungkinkan individu untuk bangkit dan beradaptasi terhadap tekanan (Grotberg dalam Ramadanti & Herdi, 2022). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keduanya berperan penting terhadap kesejahteraan psikologis (Suryatiningsih dkk., 2024). Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih meneliti masing-masing faktor secara terpisah dan belum banyak mengkaji keduanya secara simultan dalam konteks hubungan tanpa status di kalangan mahasiswa.

Studi ini bertujuan untuk meneliti keterkaitan antara dukungan sosial dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalani hubungan tanpa status. Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi secara teoritis bagi pengembangan kajian psikologi sosial dan klinis, juga memberikan manfaat praktis bagi mahasiswa dan pihak kampus dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui penguatan resiliensi dan dukungan sosial. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokusnya terhadap kombinasi kedua variabel psikologis tersebut dalam konteks hubungan interpersonal nonformal yang jarang dikaji pada populasi mahasiswa di Indonesia.

Metode

Penelitian ini melibatkan mahasiswa yang sedang menjalin hubungan tanpa status (HTS) di Kota Surabaya sebagai populasi. Pemilihan partisipan dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan menetapkan kriteria mahasiswa aktif pada semester gasal tahun akademik 2025/2026, berdomisili di Surabaya, dan sedang menjalin hubungan tanpa status. Berdasarkan perhitungan menggunakan perangkat lunak GPower, diperoleh kebutuhan minimal 119 partisipan, namun pada pelaksanaannya penelitian ini melibatkan sejumlah 150 responden.

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk meneliti hubungan antara dukungan sosial (X1) dan resiliensi (X2) dengan kesejahteraan psikologis (Y). Penelitian dilakukan melalui beberapa tahap, mulai dari penyusunan dan uji coba instrumen hingga pelaksanaan pengumpulan data secara daring, yaitu dengan menyebarkan kuesioner secara *online* melalui tautan *Google Form* yang disebarluaskan melalui *platform* media sosial, seperti *Instagram*, *WhatsApp*, dan *platform* lainnya. Seluruh partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan identitas.

Pengumpulan data menggunakan tiga instrumen psikologis standar: *Ryff Scale of Psychological Well-Being* (RSPWB) untuk menilai kesejahteraan psikologis, skala dukungan sosial yang dibuat oleh Sarafino dan Smith, dan skala resiliensi yang dirumuskan oleh Reivich dan Shatt  . Setiap skala terdiri dari *favorable* maupun *unfavorable*, yang dinilai menggunakan skala Likert lima poin dari Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju.

Data yang dikumpulkan dianalisis melalui pendekatan regresi linier berganda menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 25.0 untuk menyelidiki korelasi simultan dan parsial antara dukungan sosial dan resiliensi terkait kesejahteraan

psikologis. Penelitian dimulai dengan uji asumsi tradisional untuk memverifikasi kesesuaian model. Semua fase dilaksanakan secara metodis.

Hasil

Metode pengumpulan data berlangsung selama 10 hari, dari tanggal 16 hingga 26 Desember 2025, dan secara efektif melibatkan 150 mahasiswa aktif semester ganjil tahun ajaran 2025/2026 yang berdomisili di Surabaya. Partisipan terdiri atas mahasiswa berusia antara 18 hingga 25 tahun, mencakup responden laki-laki dan perempuan, yang tengah menjalani hubungan tanpa status (HTS).

Tabel 1

Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1.	Laki-Laki	43	28,7%
2.	Perempuan	107	71,3%
Total		150	100%

Sumber: Output SPSS versi 25.0

Berdasarkan data karakteristik responden menurut jenis kelamin, 43 responden (28,7%) adalah laki-laki, sedangkan 107 responden (71,3%) adalah perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa demografi peserta yang dominan dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan, sedangkan keterlibatan mahasiswa laki-laki relatif lebih rendah.

Tabel 2

Data Demografi Berdasarkan Usia

No	Umur	Total Responden	Persentase
1.	19 tahun	5	3%
2.	20 tahun	15	10%
3.	21 tahun	58	39%
4.	22 tahun	48	32%
5.	23 tahun	18	12%
6.	24 tahun	5	3%
7.	26 tahun	1	1%
Total		150	100%

Sumber: Output SPSS versi 25.0

Tabel karakteristik responden menunjukkan distribusi usia peserta: 5 responden (3%) berusia 19 tahun, 15 responden (10%) berusia 20 tahun, 58 responden (39%) berusia 21 tahun, 48 responden (32%) berusia 22 tahun, 18 responden (12%) berusia 23 tahun, 5 responden (3%) berusia 24 tahun, dan 1 responden (1%) berusia 26 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 21

hingga 22 tahun, yang sesuai dengan rentang usia tipikal mahasiswa aktif di semester ganjil di Surabaya.

Tabel 3

Data Demografi Berdasarkan Semester

No	Semester	Fr	Persentase
1.	1	1	1%
2.	3	8	5%
3.	5	19	13%
4.	7	107	71%
5.	9	10	7%
6.	11	3	2%
7.	13	2	1%
Total		150	100%

Sumber: Output SPSS versi 25.0

Berdasarkan tabel karakteristik responden dilihat dari distribusi semester yang sedang ditempuh di atas, hasil data menunjukkan bahwa terdapat 1 responden (1%) pada semester 1, 8 responden (5%) pada semester 3, 19 responden (13%) pada semester 5, 107 responden (71%) pada semester 7, 10 responden (7%) pada semester 9, 3 responden (2%) pada semester 11, dan 2 responden (1%) pada semester 13. Statistik menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah mahasiswa semester 7, yang mengindikasikan bahwa mereka sebagian besar berada di tahap akhir pendidikan sarjana mereka.

Tabel 4

Hasil Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Variabel	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
Kesejahteraan Psikologis	< 145,09	Rendah	25	16,7%
	145,09 – 206,69	Sedang	98	65,3%
	> 206,69	Tinggi	27	18%
Total			150	100%

Temuan kategorisasi pada tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas responden, khususnya 98 mahasiswa (65,3%), berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang, 25 responden (16,7%) termasuk dalam kategori kesejahteraan psikologis rendah, dan 27 responden (18%) berada pada kategori tinggi. Secara umum, hasil ini menggambarkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalin hubungan tanpa status cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 5

Hasil Kategorisasi Dukungan Sosial

Variabel	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
----------	------	----------	--------	------------

Dukungan Sosial	< 89,68	Rendah	22	14,7%
	89,68 – 141,58	Sedang	104	69,3%
	> 141,58	Tinggi	24	16%
Total			150	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel di atas, sebagian besar responden, yaitu 104 mahasiswa (69,3%), berada pada kategori dukungan sosial sedang, 22 responden (14,7%) termasuk dalam kategori dukungan sosial rendah, dan 24 responden (16%) berada pada kategori tinggi. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa tingkat dukungan sosial mahasiswa yang menjalin hubungan tanpa status cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 6

Hasil Kategorisasi Resiliensi

Variabel	Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
Resiliensi	< 155,00	Rendah	18	12%
	155,00 – 220,90	Sedang	106	70,7%
	> 220,90	Tinggi	26	17,3%
Total			150	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel di atas, 106 mahasiswa (70,7%) berada pada kategori resiliensi sedang, 18 responden (12%) termasuk dalam kategori resiliensi rendah, dan 26 responden (17,3%) berada pada kategori tinggi. Secara umum, hasil ini menggambarkan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa yang menjalin hubungan tanpa status cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 7

Uji Normalitas

Variable	Sig.	Ket
Kesejahteraan Psikologis	0,200	Normal
Dukungan Sosial		
Resiliensi		

Sumber: Output SPSS versi 25.0

Hasil uji normalitas, menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, dan resiliensi adalah 0,200 ($>0,05$). Nilai signifikansi tersebut melampaui ambang batas yang telah ditentukan sebesar 0,05, sehingga memvalidasi bahwa data untuk ketiga variabel ini sesuai dengan asumsi distribusi normal.

Tabel 8

Uji Linearitas

Variable	Fr	Sig.	Ket
-----------------	-----------	-------------	------------

Kesejahteraan Psikologis Dukungan Sosial	2,012	0,518	Linear
Kesejahteraan Psikologis Resiliensi	1,398	0,078	Linear

Sumber: Output SPSS versi 25.0

Uji linearitas, seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas, menunjukkan bahwa korelasi antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,518 ($>0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut menunjukkan korelasi linier. Analisis korelasi antara kesejahteraan psikologis dan resiliensi menghasilkan nilai signifikan sebesar 0,078 ($>0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan linier antara kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semua variabel yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi asumsi linearitas.

Tabel 9

Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Dukungan Sosial	0,608	1,644
Resiliensi	0,608	1,644

Sumber: Output SPSS versi 25.0

Hasil uji multikolinearitas, seperti yang disajikan pada tabel di atas, menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan resiliensi memiliki nilai toleransi 0,608 dan *Variance Inflation Factor* (VIF) sebesar 1,644. Nilai toleransi yang melebihi 0,1 dan VIF di bawah 10 menunjukkan tidak adanya multikolinearitas antara variabel dukungan sosial dan resiliensi. Akibatnya, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen dalam model regresi ini tidak berkorelasi dan memenuhi asumsi tidak adanya multikolinearitas.

Tabel 10

Heteroskedastisitas

Model	Unstandardized		Standardized	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Dukungan Sosial	-0,056	0,048	-0,121	- 1,155	0,250
Resiliensi	0,008	0,038	0,022	0,209	0,835

Sumber: Output SPSS versi 25.0

Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial

mencapai nilai signifikansi 0,250 ($>0,05$), sedangkan variabel resiliensi memperoleh nilai signifikansi 0,835 ($>0,05$). Nilai signifikansi untuk kedua variabel tersebut melebihi 0,05, sehingga menunjukkan tidak adanya heteroskedastisitas dalam model regresi yang digunakan. Akibatnya, baik model dukungan sosial maupun model resiliensi tidak menunjukkan tanda-tanda heteroskedastisitas.

Tabel 11

Hasil Korelasi Simultan

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	85423,576	2	42711,788	112,272	0,000
Residual	55923,498	147	380,432		
Total	141347,073	149			

Sumber: Output SPSS versi 25.0

Uji F simultan menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai F sebesar 112,272, seperti yang terlihat pada tabel di atas. Nilai signifikansi di bawah 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang substansial antara dukungan sosial, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis. Ini menandakan korelasi yang menguntungkan antara dukungan sosial, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa yang menjalin hubungan di luar pernikahan.

Tabel 12

Hasil Korelasi Parsial

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	42,910	9,428		4,551	0,000
Dukungan Sosial	-0,124	0,079	-0,104	-1,569	0,119
Resiliensi	0,784	0,062	0,838	12,603	0,000

Sumber: Output SPSS versi 25.0

Temuan uji t parsial menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki nilai t sebesar -1,569 dengan tingkat signifikansi 0,119 ($p > 0,05$). Nilai signifikansi di atas 0,05 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan substansial antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa yang menjalin hubungan di luar pernikahan (HTS). Ini menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, baik dari teman sebaya, keluarga, atau lingkungan sekitar, tidak secara langsung memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Kondisi ini dapat disebabkan oleh persepsi mahasiswa terhadap bentuk dukungan yang diterima, di mana dukungan sosial mungkin tidak selalu dipandang sebagai hal yang bermakna atau relevan dalam konteks hubungan interpersonal yang tidak memiliki kejelasan status.

Hasil uji t menunjukkan bahwa variabel resiliensi menghasilkan nilai t sebesar 12,603 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai signifikansi di bawah 0,05 menunjukkan korelasi positif dan substansial antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada siswa dalam hubungan yang tidak terkait. Akibatnya, tingkat resiliensi yang lebih tinggi pada siswa berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini membuktikan bahwa kemampuan beradaptasi, manajemen stres, dan pemulihan dari peristiwa emosional yang merugikan sangat penting untuk menjaga stabilitas psikologis individu, khususnya dalam konteks dinamika hubungan yang tidak diketahui seperti HTS.

Tabel 13

Hasil Koefisien Determinasi Simultan

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,777	0,604	0,599	19,50466

Sumber: Output SPSS versi 25.0

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R-kuadrat sebesar 0,604, sesuai dengan data yang disajikan dalam tabel di atas. Temuan ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial dan resiliensi secara kolektif menyumbang 60,4% dari varians dalam kesejahteraan psikologis. Secara bersamaan, 39,6% dari perbedaan dalam kesejahteraan psikologis disebabkan oleh karakteristik yang tidak tercakup dalam penelitian ini.

Tabel 14

Hasil Koefisien Determinasi Variabel Dukungan Sosial

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,421	0,177	0,171	28,03822

Sumber: Output SPSS versi 25.0

Uji koefisien determinasi menghasilkan nilai R-kuadrat sebesar 0,177, seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas. Nilai ini menunjukkan bahwa komponen dukungan sosial menyumbang 17,7% dari kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya 82,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian.

Tabel 15

Hasil Koefisien Determinasi Variabel Resiliensi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,773	0,598	0,595	19,60065

Sumber: Output SPSS versi 25.0

Uji koefisien determinasi menghasilkan nilai R-kuadrat sebesar 0,598, seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas. Nilai ini menunjukkan bahwa variabel resiliensi menyumbang 59,8% dari kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya 40,2% dipengaruhi oleh variabel yang tidak termasuk dalam penelitian.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan korelasi yang substansial antara dukungan sosial, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa yang berada dalam hubungan tidak terdaftar (HTS). Uji F konkuren menghasilkan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,604. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan resiliensi secara kolektif menyumbang 60,4% dari kesejahteraan psikologis, dengan sisanya 39,6% disebabkan oleh faktor lain. Akibatnya, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa dipengaruhi oleh gabungan elemen internal dan eksternal, khususnya kemampuan adaptasi individu (resiliensi) dan dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas responden berada pada tingkat kesejahteraan psikologis kategori sedang, yakni sebanyak 98 mahasiswa (65,3%), sedangkan 25 responden (16,7%) tergolong dalam kategori rendah dan 27 responden lainnya (18%) termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dalam HTS umumnya memiliki tingkat plastisitas emosional yang patut dipuji, meskipun tidak sepenuhnya stabil. Kondisi ini sesuai dengan gagasan Ryff (1989) tentang kesejahteraan psikologis, yang menyatakan bahwa hal itu mencakup kapasitas individu untuk menerima diri sendiri, membina hubungan interpersonal yang sehat, dan mengejar arah hidup yang bermakna. Dalam konteks hubungan tanpa status, dinamika hubungan yang tidak pasti dapat menimbulkan tekanan emosional, sehingga kemampuan adaptasi dan dukungan dari lingkungan sosial menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu.

Hasil uji t parsial menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial tidak menunjukkan korelasi yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis, dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,119 ($p > 0,05$) dan R-squared (R^2) sebesar 0,177. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial hanya menyumbang 17,7% dari kesejahteraan psikologis, dengan 82,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti dalam studi ini. Hasil tersebut menjelaskan penolakan hipotesis kedua, khususnya tidak adanya korelasi positif yang substansial antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis di antara mahasiswa dalam hubungan yang tidak terkait (HTS).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial bukanlah faktor utama yang selalu memengaruhi kesejahteraan psikologis. Dalam konteks hubungan tanpa status, bentuk dukungan sosial yang diterima sering kali bersifat ambigu karena tidak adanya kejelasan dalam status hubungan yang dijalani. Menurut Sarafino & Smith, (2011), efektivitas dukungan sosial tidak hanya ditentukan oleh ada atau tidaknya bantuan yang diberikan, melainkan juga bagaimana cara individu menafsirkan dan merasakan dukungan tersebut. Apabila dukungan yang diterima tidak dipersepsikan sebagai

wujud empati, kepedulian, dan penerimaan yang tulus, maka dampak positifnya terhadap kesejahteraan psikologis cenderung menjadi kurang optimal. Mahasiswa dalam hubungan tanpa status cenderung menahan diri untuk terbuka karena adanya risiko penilaian sosial atau stigma, sehingga dukungan sosial yang diterima menjadi terbatas atau kurang bermakna.

Secara kritis, hasil ini memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalin HTS cenderung lebih banyak ditentukan oleh faktor internal dibandingkan dengan faktor eksternal. Ketidakpastian hubungan dan tekanan sosial membuat individu lebih mengandalkan kemampuan pribadi seperti pengendalian emosi, berpikir positif, dan kemampuan beradaptasi. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis pada mahasiswa HTS dapat dipahami sebagai hasil dari kemampuan adaptif internal yang berfungsi untuk mengimbangi lemahnya dukungan sosial eksternal.

Temuan ini sesuai dengan penelitian Afifah (2025) menunjukkan tidak ada korelasi signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,061 ($p > 0,05$), sehingga menyangkal hipotesis dalam penelitian tersebut. Lebih jauh lagi, temuan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Faizah & Khoiryasdien (2021), yang menentukan bahwa dukungan sosial tidak memiliki dampak substansial pada kesejahteraan psikologis. Kedua eksperimen tersebut menunjukkan bahwa bantuan sosial tidak efektif jika individu gagal mengenali perhatian yang diberikan atau jika terdapat jarak emosional antara pemberi dan penerima. Perbandingan ini menunjukkan bahwa penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya, yang menyatakan bahwa persepsi tentang kualitas dukungan sosial lebih penting daripada jumlah atau intensitas dukungan yang diterima.

Namun, hasil penelitian ini juga memperlihatkan perbedaan fokus dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya karena konteks yang diteliti adalah hubungan tanpa status (HTS), di mana bentuk relasi ini memiliki dinamika sosial dan emosional yang unik. Dalam hubungan yang tidak memiliki kejelasan status, individu cenderung mengalami ambiguitas peran dan tekanan sosial yang lebih tinggi. Oleh karena itu, dukungan sosial dalam konteks ini menjadi kurang efektif karena tidak selalu disertai dengan keterbukaan emosional dan kepercayaan yang penuh. Penelitian ini menawarkan tambahan baru untuk meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana hubungan interpersonal yang tidak biasa dapat memengaruhi efektivitas dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil uji pendahuluan menunjukkan korelasi positif yang substansial antara variabel resiliensi dan kesejahteraan psikologis, dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan R-kuadrat sebesar 0,598. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel resiliensi menyumbang 59,8% dari kesejahteraan psikologis, dengan sisanya 40,2% dipengaruhi oleh faktor eksternal yang tidak diteliti dalam studi ini. Akibatnya, dapat disimpulkan bahwa peningkatan resiliensi pada siswa berkorelasi dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Temuan studi ini memperkuat gagasan yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte (2002) yang menyatakan bahwa resiliensi adalah kapasitas individu untuk bangkit kembali dari kesulitan, mengatasi stres, dan

memandang pengalaman buruk sebagai jalan menuju kemajuan. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu menghadapi tekanan emosional akibat hubungan tanpa status dengan lebih adaptif, berpikir positif, serta tetap fokus pada tujuan hidup dan tanggung jawab akademik.

Keterkaitan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis juga dapat dijelaskan melalui dimensi *self-acceptance*, *personal growth*, dan *autonomy* dalam teori Ryff (1989). Mahasiswa yang resilien cenderung memiliki penerimaan diri yang baik, kemandirian dalam berpikir dan bertindak, serta pandangan positif terhadap pengalaman hidup yang sulit. Oleh karena itu, resiliensi berperan sebagai komponen internal yang signifikan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa HTS.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa dalam hubungan kasual sebagian besar dipengaruhi oleh elemen internal, seperti resiliensi, daripada faktor eksternal, seperti dukungan sosial. Resiliensi membantu mahasiswa mengelola stres, mempertahankan pandangan positif, dan menemukan makna dari hubungan yang dijalani. Sementara itu, dukungan sosial tetap berperan penting sebagai konteks yang memperkuat daya lenting psikologis, namun tidak berpengaruh signifikan secara langsung terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini memperkuat pernyataan Ryff (1989) bahwa kesejahteraan psikologis muncul dari interaksi faktor internal dan eksternal, dengan faktor internal terutama mempertahankan keseimbangan psikologis individu, sementara faktor eksternal memfasilitasi adaptasi terhadap tantangan emosional.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki korelasi antara dukungan sosial, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa yang terlibat dalam hubungan kasual (HTS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersamaan memberikan kontribusi yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis, yaitu sebesar 60,4%. Resiliensi menunjukkan korelasi positif dan signifikan, meskipun dukungan sosial tidak menunjukkan hubungan yang berarti dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor internal berupa kemampuan beradaptasi dan mengelola tekanan emosional (resiliensi) memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan faktor eksternal (dukungan sosial) dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalin HTS. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan resiliensi merupakan faktor kunci yang menentukan kesejahteraan psikologis dalam konteks relasi interpersonal nontradisional, sehingga penelitian ini memperkaya bidang psikologi sosial di Indonesia dan memajukan disiplin ilmu psikologi, khususnya dalam memahami kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa.

Penelitian selanjutnya dapat meneliti lebih dalam mengenai sumber dukungan sosial yang lebih spesifik, seperti dukungan keluarga atau teman sebaya, guna memahami dinamika peran sosial dalam konteks hubungan tanpa status. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat memasukkan variabel tambahan seperti dukungan emosional, penerimaan diri, atau koneksi emosional untuk mencapai pemahaman yang lebih menyeluruh tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan

psikologis mahasiswa. Temuan penelitian ini dapat memberikan landasan bagi lembaga pendidikan dan konselor kampus untuk menciptakan program yang bertujuan meningkatkan resiliensi, mengelola stres, dan melatih regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa saat mereka menghadapi tantangan hubungan interpersonal selama transisi menuju masa dewasa awal.

Referensi

- Afifah, D. R. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja dari Keluarga Bercerai. *Das Sollen: Jurnal Kajian Kontemporer Hukum Dan ...*, 1–23. <https://doi.org/10.11111/dassollen.xxxxxxx>
- Aryadi, K., Aurellia, C., Aurelia, S., Gunawan, J., Harjanto, A., & Kharisma, C. (2024). Persepsi Emerging Adulthood Tentang Hubungan Tanpa Status (HTS). *EXPERIENTA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 148–167.
- Faizah, S. N., & Khoiryasdien, A. D. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, November.
- Farmasita, G. P., & Wilantika, R. (2023). Hubungan Antara Harga Diri dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa di Universitas Aisyah Pringsewu. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1976>
- George, D. A. S. (2024). Escaping the Situationship: Understanding and Addressing Modern Relationship Ambiguity Among Young Adults. *Partners Universal International Innovation Journal*, 2(3), 35–56. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11298549>
- Handayani, L., Lestari, D. A., Nirmala, P. S., & Sijabat, R. (2025). Persepsi Sosial pada Hubungan Tanpa Status di Kalangan Remaja. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science*, 2(1b), 2228–2234. <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/article/view/2855>
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL DAN CALL PAPER "PSIKOLOGI POSITIF MENUJU MENTAL WELLNESS" Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang Bersama Asosiasi Psikologi Positif Indonesia* (AP2I), 152–162. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/28>
- Monterrosa, Allison E. (2021). Romantic (In)Justice: Criminal-Legal System-Impacted Black Women's Romantic Relationship Status and Quality. *Feminist Criminology*, 16(4), 424–446. <https://doi.org/10.1177/15570851211019472>
- Palupi, A. D. H., & Chusairi, A. (2023). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Literature Review : Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku. X*.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). Human development, 10th ed. In *Human development, 10th ed.* McGraw-Hill.
- Ramadanti, R., & Herdi, H. (2022). Hubungan antara Resiliensi dan Dukungan Sosial dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta pada Masa Pandemi Covid-19. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 150–163. <https://doi.org/10.21009/insight.102.07>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Seventh ed). Library of Congress Cataloging-in- Publication Data.
- Setiyowati, I., Pratitis, N. T., & Suroso, S. (2022). Korelasi Social Support dan Self-Efficacy dengan Stres Ibu Rumah Tangga di Masa Pembelajaran Daring. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(3), 592. <https://doi.org/10.28926/briliant.v7i3.993>
- Suryatiningsih, Mariyati, L. I., & Ansyah, E. H. (2024). *Resiliensi, Religiusitas, dan Psychological Well-Being Pada Santri*. 8(2), 903–916.
- Trihastuti, M. C. W., & Anindya, R. (2022). Kondisi Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psiko Edukasi*, 20(2), 107–119. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3917>