Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia
E-ISSN: 3031-9897
Website: https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa

Volume 4 No 01, Maret 2026
Hal.: 193 – 203

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 originates from the phenomenon of casual romantic relationships among students college, which may influence their psychological well-being. The purpose of this research is to examine the relationship between social support and resilience with psychological well-being among students involved in such relationships. The study employed a quantitative correlational design with 150 participants from Surabaya, selected through purposive sampling. Data were collected using three psychological scales measuring social support, resilience, and psychological well-being, and analyzed using multiple linear regression. The findings revealed that social support and resilience jointly relate to psychological well-being, but only resilience independently contributes significantly to enhancing psychological well-being. These results highlight the importance of strengthening resilience to help students adapt and maintain their psychological well-being in informal interpersonal relationships.

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

Abstrak

Penelitian ini berangkat dari fenomena hubungan tanpa status yang banyak dialami oleh mahasiswa dan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalin hubungan tanpa status. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah 150 mahasiswa di Kota Surabaya yang sedang menjalin hubungan tanpa status, dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan tiga skala psikologis yang mengukur dukungan sosial, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis, kemudian 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 berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, di mana individu mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan baru seperti tanggung jawab pribadi, sosial, akademik, serta kesiapan menghadapi masa depan (Palupi & Chusairi, 2023). Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson, remaja akhir berfokus pada pencarian identitas diri, sedangkan dewasa awal diarahkan pada pembentukan hubungan intim, karier, dan 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).

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. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian lain, yang melaporkan bahwa 49,87% mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah. Meskipun angka 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.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalin hubungan tanpa status. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan ilmu psikologi sosial dan klinis, serta 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 menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif pada semester gasal tahun akademik 2025/2026, berdomisili di Surabaya, dan sedang menjalin hubungan tanpa status. Berdasarkan perhitungan menggunakan perangkat lunak G-Power, diperoleh kebutuhan minimal 119 partisipan, namun jumlah yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 150 orang.

Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui 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 dilakukan menggunakan tiga skala psikologis yang telah terstandar, yaitu *Ryff Scale of Psychological Well-Being* (RSPWB) untuk mengukur kesejahteraan psikologis, skala dukungan sosial yang dikembangkan oleh Sarafino dan Smith, serta skala resiliensi yang disusun oleh Reivich dan Shatté. Masing-masing skala terdiri atas item *favorable* dan *unfavorable* yang diukur dengan skala Likert lima poin mulai dari Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.0 untuk melihat hubungan simultan dan parsial antara dukungan sosial serta resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis. Analisis diawali dengan pengujian asumsi klasik untuk memastikan kelayakan model. Seluruh tahapan dilakukan secara sistematis.

Hasil

Proses pengumpulan data berlangsung selama sepuluh hari, mulai tanggal 16 hingga 26 Desember 2025, dan berhasil melibatkan sebanyak 150 mahasiswa aktif semester gasal tahun akademik 2025/2026 yang berdomisili di Kota Surabaya. Partisipan terdiri atas mahasiswa berusia antara 18 hingga 25 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, yang sedang menjalin 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 hasil data karakteristik responden menurut jenis kelamin, diperoleh 43 responden (28,7%) yang berjenis kelamin laki-laki dan 107 responden (71,3%) yang berjenis kelamin perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan, sedangkan jumlah mahasiswa laki-laki relatif lebih sedikit dibandingkan dengan partisipan perempuan.

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

Berdasarkan tabel di atas, karakteristik responden dapat dilihat dari distribusi usia partisipan. Data menunjukkan bahwa terdapat 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. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 21–22 tahun, yang mencerminkan kelompok usia umum bagi mahasiswa aktif pada semester gasal di Kota 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 di atas, karakteristik responden dapat dilihat dari distribusi semester yang sedang ditempuh. 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. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden adalah mahasiswa semester 7, yang berarti mayoritas partisipan berada pada tahap akhir masa studi program sarjana.

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%**

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel di atas, mayoritas responden, yaitu 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, 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 Dukungan Sosial Resiliensi	0,200	Normal

Sumber: Output SPSS versi 25.0

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, dan resiliensi sebesar 0,200 (> 0,05). Nilai tersebut berada di atas batas signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dari ketiga variabel berdistribusi secara 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

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji linearitas dengan *Test of Linearity* menunjukkan bahwa pada hubungan antara variabel kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,518 (> 0,05). Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear. Sementara itu, hasil uji pada hubungan antara variabel kesejahteraan psikologis dan resiliensi menghasilkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,078 (> 0,05), yang juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara kesejahteraan psikologis dan resiliensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini memenuhi asumsi linearitas.

Tabel 9. Uji Multikolinearitas

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

Sumber: Output SPSS versi 25.0

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan resiliensi masing-masing memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,608 dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) sebesar 1,644. Nilai *tolerance* > 0,1 serta nilai VIF yang < 10 menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antara variabel dukungan sosial dan resiliensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel bebas dalam model regresi ini bersifat independen dan memenuhi asumsi bebas multikolinearitas.

Tabel 10. Heteroskedastisitas

Model	Unstandardized		Standardized Coefficients	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

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki nilai signifikansi sebesar 0,250 (> 0,05), sedangkan variabel resiliensi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,835 (> 0,05). Artinya, bahwa baik model dukungan sosial maupun model resiliensi tidak mengalami gejala 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

Berdasarkan hasil uji F (simultan), diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,05) dengan F = 112,272. Nilai ini < 0,05 sehingga variabel dukungan sosial dan resiliensi secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Artinya, ada hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalin hubungan tanpa status.

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

Berdasarkan hasil uji t (parsial), variabel dukungan sosial memiliki nilai t = -1,569 dengan nilai signifikansi sebesar 0,119 (p > 0,05). Nilai signifikansi ini > 0,05 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalin hubungan tanpa status. Selanjutnya, variabel resiliensi memiliki nilai t = 12,603 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p < 0,05). Nilai signifikansi ini < 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalani hubungan tanpa status.

Tabel 13. Hasil Koefiesien 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

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,604. Hal ini berarti bahwa variabel dukungan sosial dan resiliensi secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 60,4% terhadap variasi kesejahteraan psikologis. Sementara itu, sisanya sebesar 39,6% dipengaruhi oleh variabel lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 14. Hasil Koefiesien 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

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,177. Nilai ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 17,7% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan sisanya sebesar 82,3% ditentukan oleh variabel lain.

Tabel 15. Hasil Koefiesien 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

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,598. Hal ini berarti bahwa variabel resiliensi memberikan kontribusi sebesar 59,8% terhadap kesejahteraan psikologis, sementara sisanya sebesar 40,2% ditentukan oleh variabel lain.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalin hubungan tanpa status (HTS). Berdasarkan uji F (simultan), diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dengan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,604. Artinya, kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 60,4% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan 39,6% sisanya ditentukan oleh variabel lain. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalin HTS ditentukan oleh kemampuan beradaptasi (resiliensi) serta dukungan sosial yang diterima dari lingkungan.

Sebagian besar responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis kategori sedang (65,3%), menunjukkan kemampuan adaptasi emosional yang cukup baik meski belum sepenuhnya stabil. Temuan ini sejalan dengan teori (Ryff, 1989) bahwa kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan pencarian makna hidup. Dalam konteks HTS, ketidakpastian hubungan menimbulkan tekanan emosional, sehingga dukungan sosial dan resiliensi berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis.

Uji parsial menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki hubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($p = 0,119 > 0,05$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Afifah (2025) yang menemukan bahwa dukungan sosial tidak berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Menurut Sarafino & Smith (2011), efektivitas dukungan sosial bergantung pada persepsi individu terhadap bentuk dukungan yang diterima. Jika dukungan tidak dirasakan tulus, maka dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis menjadi rendah. Dalam hubungan tanpa status, dukungan sosial kerap terbatas atau ambigu karena ketidakjelasan hubungan yang dijalani.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Faizah & Khoiryasdien (2021) yang menyatakan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial tidak efektif jika individu tidak merasakan perhatian yang diberikan atau terdapat jarak emosional antara

pemberi dan penerima. Mahasiswa dalam hubungan tanpa status cenderung enggan terbuka karena stigma sosial, sehingga dukungan sosial yang diterima menjadi tidak optimal.

Sebaliknya, variabel resiliensi menunjukkan hubungan positif signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($p = 0{,}000 < 0{,}05$). Semakin tinggi resiliensi mahasiswa, semakin baik kesejahteraan psikologisnya. Hal ini mendukung teori Reivich & Shatte (2002) bahwa resiliensi mencerminkan kemampuan individu untuk pulih dari tekanan dan mengubah pengalaman negatif menjadi peluang untuk berkembang. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Novianti & Alfian (2022) yang menemukan bahwa resiliensi berpengaruh kuat terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan dukungan sosial hanya berperan sebagai mediasi.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi memiliki peran lebih kuat dibanding dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa HTS. Dukungan sosial berkontribusi 17,7%, sedangkan resiliensi 59,8%. Temuan ini memperkuat pandangan Ryff (1989) bahwa kesejahteraan psikologis terbentuk dari interaksi faktor internal dan eksternal, dengan faktor internal lebih dominan. Dalam budaya Indonesia yang normatif, hubungan nonformal seperti HTS sering dianggap tabu, sehingga dukungan sosial tidak selalu berdampak positif. Sebaliknya, resiliensi menjadi sumber daya utama yang memungkinkan individu menyesuaikan diri di tengah tekanan sosial dan emosional. Temuan ini dapat menjadi dasar intervensi berbasis *resilience training* dan *emotional regulation* bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan akibat hubungan tanpa status, serta berkontribusi pada pengembangan psikologi sosial dan klinis di Indonesia.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalin hubungan tanpa status (HTS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, kedua variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dengan kontribusi sebesar 60,4%. Secara parsial, resiliensi terbukti memiliki hubungan positif dan signifikan, sedangkan dukungan sosial tidak berhubungan signifikan 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. Hasil ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan psikologi sosial dengan menegaskan pentingnya aspek ketahanan psikologis individu dalam konteks hubungan interpersonal yang ambigu, serta memperkaya pemahaman mengenai kesejahteraan psikologis dalam dinamika relasi nontradisional di kalangan mahasiswa Indonesia.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk 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 berikutnya dapat mempertimbangkan penambahan variabel lain seperti dukungan emosional, penerimaan diri, atau kelekatan emosional untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Referensi

Afifah, D. R. (2025). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja dari Keluarga Bercerai. *Das Sollen: Jurnal Kajian Kontemporer Hukum Dan …*, 1–23.

Aryadi, K., Aurellia, C., Aurelia, S., Gunawan, J., Harjanto, A., & Kharisma, C. (2024). Persepsi Emerging AdulthoodTentang 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

Novianti, L. D. W. I., & Alfian, I. N. U. R. (2022). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well-Being dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Mediator pada Mahasiswa*. *2*(1), 1–7.

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