

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
RESILIENSI PADA WANITA DEWASA AWAL KORBAN
*TOXIC RELATIONSHIP***



Aisha Daniswara Krisna Putri

220810223

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI S1
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA
2026**

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
RESILIENSI PADA WANITA DEWASA AWAL KORBAN
*TOXIC RELATIONSHIP***

SKRIPSI

Diajukan kepada :

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat

Sarjana Strata Satu (S1)

Aisha Daniswara Krisna Putri

220810223

**MERCU BUANA
YOGYAKARTA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI S1

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA

2026

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN RESILIENSI PADA
WANITA DEWASA AWAL KORBAN TOXIC RELATIONSHIP**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND RESILIENCE
IN YOUNG ADULT WOMEN WHO ARE VICTIMS OF TOXIC
RELATIONSHIP**

SKRIPSI

Oleh

Aisha Daniswara Krisna Putri

220810223

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui serta siap untuk dipertahankan dihadapan

Tim Penguji Sidang Skripsi Prodi Psikologi S1

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Dosen Pembimbing Skripsi	Nama Lengkap & Gelar	Tanggal disetujui/acc	Tanda Tangan
DPS I	Dr. Kamsih Astuti, M. Si, Psikolog	9 Juli 2026	

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN RESILIENSI PADA WANITA DEWASA AWAL KORBAN *TOXIC RELATIONSHIP*

Oleh :

Aisha Daniswara Krisna Putri

220810223

Telah dipertanggungjawabkan dan diterima
Oleh Tim Penguji pada tanggal
28 Juli 2026



Reny Yuniasanti, M.Psi., Ph.D., Psikolog

Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Dr. Kamsih Astuti.

Dr. Kamsih Astuti, M.Si., Psikolog

Dosen Penguji

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Dr. Sheilla Varadhila Peristianto.

Dr. Sheilla Varadhila Peristianto, M.Psi.,
Psikolog

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Yogyakarta, 09 Juli 2026

Yang menyatakan,



Aisha Daniswara Krisna Putri

MOTTO

“Keindahan seorang wanita bukan hanya tentang penampilan, melainkan tentang ketenangan pikiran, kedewasaan hati, dan keberanian untuk tetap melangkah.

Wanita terkuat bukanlah yang tak pernah terluka, melainkan yang mampu memahami dirinya, menerima emosinya, dan terus bertumbuh.”

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebijakan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain). Dan hanya kepada TUHAN mu lah engkau berharap”

(QS. Al-Insyirah, 6-8)

“Hidup yang tidak di pertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan, dan untuk memulai hal yang baru mencoba sesuatu yang lain yang memang terkadang kita harus mempertaruhkan apa yang kita punya.”

(Najwa Shihab)

“Jangan cintai orang yang tidak mencintai Allah, jika Allah saja ditinggalkan apalagi dirimu dan diantara musibah terbesar adalah kamu jatuh cinta, tetapi orang itu tidak cinta padamu”

(Imam Syafi’i)

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan bersujud kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya, penulis mengucapkan syukur atas terselesaikannya penulisan skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Dr. Agus Slamet, S.TP., MP., selaku Rektor Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
2. Reny Yuniasanti, M.Psi., Ph.D., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah memberikan izin dan dukungan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian.
3. Dr. M. Wahyu Kuncoro, M.Si., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah memberikan dukungan kepada penulis selama menempuh pendidikan.
4. Santi Esterlita Purnamasari, M.Si., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah memberikan arahan dan dukungan selama proses perkuliahan.
5. Narastri Insan Utami, M.Psi., Psikolog, selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah memberikan arahan dan bantuan selama proses perkuliahan.
6. Dr. Kamsih Astuti, M, Si., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi hingga selesai.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi, atas ilmu, arahan, dan bantuan yang diberikan selama masa studi.
8. Seluruh Staf Biro Administrasi Pembelajaran, serta seluruh karyawan Fakultas Psikologi, atas bantuan dalam kelancaran penyelesaian skripsi.
9. Partisipan penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktu dan berkontribusi dalam serangkaian kegiatan penelitian.

10. Seluruh pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya.
11. Teristimewa dengan penuh cinta dan kasih kepada kedua orang tua penulis, Mama Reni Wulandari, S.E. dan Papa Nanang Hartono, S.H., dua sosok luar biasa yang tidak pernah berhenti mengusahakan yang terbaik demi anak pertamanya dapat menempuh pendidikan setinggi-tingginya. Kepada cinta pertama penulis, Papa, terima kasih atas setiap tetes keringat, kerja keras, dan pengorbanan yang Papa berikan demi mengantarkan penulis hingga berada di titik ini. Kepada pintu surga penulis, Mama, terima kasih atas doa yang tiada henti, kasih sayang tanpa batas, motivasi, serta nasihat yang selalu menjadi sumber kekuatan penulis. Mama mengajarkan arti keteguhan, keikhlasan, dan bagaimana menjadi perempuan yang kuat. Terima kasih atas segala cinta, doa, dan pengorbanan yang tidak akan pernah mampu penulis balas. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Mama dan Papa. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai wujud cinta, hormat, dan rasa syukur yang mendalam. Di balik setiap pencapaian penulis, selalu ada doa Mama dan perjuangan Papa.
12. Kepada adik-adik tersayang, Nahakula Daniswara Harrenanda Pradipa dan Sahadewa Daniswara Harrenanda Pratista, yang selalu memotivasi penulis untuk terus belajar menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh positif serta menjadi panutan bagi kalian. Terima kasih telah menjadi sumber semangat dan kebahagiaan dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Penulis berharap pencapaian ini dapat menjadi bukti bahwa setiap perjuangan akan membuahkan hasil, serta menjadi motivasi bagi kalian untuk terus bermimpi dan berjuang meraih cita-cita. Tumbuhlah menjadi pribadi yang lebih baik, lebih hebat, dan lebih sukses dari kakak, karena kebahagiaan kakak adalah melihat kalian melangkah lebih jauh dan meraih hal-hal yang mungkin belum sempat kakak raih. Semoga kalian selalu menjadi kebanggaan dan kebahagiaan Mama dan Papa. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dan dukungan yang selalu kalian berikan.

13. Kepada sepupuku tersayang, Kak Rara, terima kasih telah menjadi sosok yang selalu memberikan semangat, dukungan, doa, dan motivasi kepada penulis selama menempuh perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena selalu bersedia mendengarkan setiap cerita, memberikan nasihat, serta menemani penulis dalam berbagai proses kehidupan.
14. Kepada Uti, Kakung, Manik, Paher, serta tante-tanteku tercinta, terima kasih atas doa, kasih sayang, perhatian, dan dukungan yang selalu diberikan kepada penulis. Kehangatan keluarga menjadi salah satu kekuatan yang mengiringi setiap langkah penulis hingga mampu menyelesaikan pendidikan dan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa membalas segala kebaikan dan kasih sayang yang telah diberikan dengan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan.
15. Kepada teman-teman tercinta sekaligus teman seperjuangan selama menempuh perkuliahan, Hanes, Yoni, Athifa, dan Vorry, yang senantiasa menemani penulis dalam suka maupun duka, saling memberikan semangat, dukungan, motivasi, serta menjadi tempat berbagi cerita selama menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, perhatian, dan kenangan indah yang telah diberikan selama ini.
16. Kepada teman tersayang sekaligus teman sekandung, yaitu Hanes Deananda Kusuma yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis sejak di SMP hingga diperkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, persaudaraan, doa, dukungan, semangat, serta canda tawa yang selalu mengiringi setiap langkah penulis dalam menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini.
17. Kepada teman-teman hangout penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih karena telah membuktikan bahwa menikmati waktu bersama tidak pernah menghalangi penulis untuk tetap produktif dan terus mengejar cita-cita. Di setiap tawa, perjalanan, dan kebersamaan, kalian juga selalu menjadi penyemangat, tempat berbagi cerita, serta saling mengingatkan untuk terus bertumbuh dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, dan kenangan indah yang menjadi penyegar di tengah proses panjang penyusunan skripsi ini.

18. Kepada seseorang yang tidak bisa saya sebutkan namanya, terima kasih telah menjadi salah satu sumber semangat dan motivasi bagi penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena selalu hadir, bersedia meluangkan waktu untuk mendengarkan setiap keluh kesah penulis, serta memberikan dukungan, doa, dan perhatian di setiap proses yang dilalui. Terima kasih atas cara berpikir yang luas, masukan-masukan yang membangun, serta perspektif yang selalu membantu penulis melihat berbagai hal dengan lebih baik. Kehadiran dan dukungannya menjadi salah satu penyemangat bagi penulis untuk terus bertumbuh, berproses, dan menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan, keberkahan, dan menjaga setiap langkah yang kita ikhtiarkan bersama.

19. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Aisha Daniswara Krisna Putri, yang telah bertahan dan terus melangkah meskipun harus menghadapi rasa lelah, kecewa, kehilangan, dan berbagai luka yang tidak selalu dapat diceritakan kepada orang lain. Terima kasih karena tidak memilih menyerah, tetap berani menghadapi keraguan, air mata, dan rasa sakit, lalu perlahan belajar menerima, mengikhlaskan, dan melanjutkan perjalanan. Karena percaya bahwa setiap kesulitan akan membawa pelajaran dan menguatkan langkah menuju masa depan yang lebih baik. Perjalanan ini bukan hanya tentang menyelesaikan skripsi, tetapi juga tentang membuktikan bahwa diri ini mampu bertahan, bertumbuh, dan bangkit dari setiap ujian yang datang. Semoga setiap doa, usaha, dan air mata yang telah dilalui menjadi saksi bahwa tidak ada perjuangan yang sia-sia di hadapan Allah SWT, serta menjadi awal untuk meraih cita-cita, membahagiakan kedua orang tua dan orang-orang tercinta, serta menjadi pribadi yang lebih baik dan bermanfaat bagi sesama.

Di antara seluruh halaman yang tersusun dalam skripsi ini, halaman ucapan terima kasih merupakan bagian yang paling bermakna bagi penulis. Melalui lembar sederhana ini, penulis ingin menyampaikan rasa syukur yang mendalam serta terima kasih yang tulus kepada setiap insan yang telah hadir, mendoakan, mendukung, membantu, dan kebersamaan setiap proses hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Setiap doa, perhatian, pengorbanan, kasih sayang, dan

kebaikan yang diberikan memiliki tempat tersendiri di hati penulis dan menjadi bagian dari perjalanan yang tidak akan pernah terlupakan. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan tersebut dengan pahala yang berlipat ganda, kesehatan, kebahagiaan, serta keberkahan dalam setiap langkah kehidupan.

Aamiin ya Rabbal 'alamin.

Yogyakarta, 09 Juli 2026

Penulis,

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized 'G' followed by several vertical strokes and a horizontal line at the bottom.

Aisha Daniswara Krisna Putri

220810223

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Permasalahan.....	1
B. Tujuan dan Manfaat.....	12
1. Tujuan Penelitian.....	12
2. Manfaat Penelitian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Resiliensi.....	15
1. Pengertian Resiliensi	15
2. Aspek Resiliensi.....	18
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	23
B. Dukungan Sosial	27
1. Pengertian Dukungan Sosial	27
2. Aspek Dukungan Sosial.....	30
C. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Wanita Dewasa Awal Korban Toxic Relationship	32
D. Hipotesis	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Variabel dan Definisi Operasional	40
1. Definisi Operasional Resiliensi.....	40
2. Definisi Operasional Dukungan Sosial.....	42

B. Partisipan	43
C. Metode Pengumpulan Data.....	47
D. Metode Analisis Data	52
E. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
1. Deskripsi Data Penelitian.....	56
2. Kategorisasi Hasil Data	58
3. Uji Asumsi	60
4. Uji Hipotesis	63
5. Hasil Analisis Tambahan.....	64
B. Pembahasan	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	94

DAFTAR TABEL

Table 1. Partisipan Berdasarkan Usia	45
Table 2. Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Table 3. Partisipan Berdasarkan Lama Menjalin Hubungan Toxic	46
Table 4. Blue Print Skala Resiliensi	50
Table 5. Blue Print Skala Dukungan Sosial	52
Table 6. Deskripsi Statistik Data Penelitian	57
Table 7. Kategorisasi Skala Resiliensi	58
Table 8. Kategorisasi Skala Dukungan Sosial	59
Table 9. Hasil Uji Reliabilitas	60
Table 10. Hasil Uji Normalitas	61
Table 11. Hasil Uji Linearitas	63
Table 12. Hasil Analisis Tambahan Berdasarkan Usia	65
Table 13. Hasil Analisis Tambahan Berdasarkan Pendidikan Terakhir.	66
Table 14. Hasil Analisis Tambahan Berdasarkan Pekerjaan	68
Table 15. Hasil Analisis Tambahan Berdasarkan Lama menjalin hubungan toxic	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Professional Judgement	95
Lampiran 2. Skala Penelitian.....	96
Lampiran 3. Tabulasi data penelitian.....	103
Lampiran 4. Uji Reliabilitas dan Uji Validitas	112
Lampiran 5. Uji Statistik Deskriptif	115
Lampiran 6. Uji Asumsi	116
Lampiran 7. Uji Hipotesis	117
Lampiran 8. Analisis Tambahan Data Demografi	118

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi resiliensi, dan sebaliknya. Partisipan penelitian berjumlah 150 wanita dewasa awal berusia 18–25 tahun yang pernah atau sedang menjadi korban *toxic relationship*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) untuk mengukur dukungan sosial dan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) untuk mengukur resiliensi, yang disebarkan secara daring melalui Google Form. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,899$ dengan $p < 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*, sehingga hipotesis penelitian diterima. Dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kemampuan wanita dewasa awal korban *toxic relationship* untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari pengalaman hubungan yang tidak sehat.

Kata kunci: dukungan sosial, resiliensi, *toxic relationship*, wanita dewasa awal.

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between social support and resilience among young adult women who have been victims of toxic relationships. The proposed hypothesis is that there is a positive relationship between social support and resilience in this demographic; specifically, higher levels of received social support correspond to higher levels of resilience, and vice versa. The study participants consisted of 150 young adult women aged 18–25 who had experienced or were currently experiencing toxic relationships. A purposive sampling technique was employed. Data collection utilized the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) to measure social support and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) to measure resilience, with instruments distributed online via Google Forms. Data analysis was conducted using Pearson's Product-Moment correlation with the aid of IBM SPSS Statistics software (version 25). The results revealed a correlation coefficient of $r = 0.899$ ($p < 0.001$), indicating a highly significant positive relationship between social support and resilience among young adult women who were victims of toxic relationships; thus, the research hypothesis was accepted. Social support plays a crucial role in enhancing the ability of young adult women who have experienced toxic relationships to endure, adapt, and recover from unhealthy relationship experiences.

Keywords: social support, resilience, toxic relationships, young adult women.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada tahap dewasa awal, individu mulai membangun hubungan romantis sebagai salah satu bentuk pemenuhan kebutuhan sosial dan emosional. Hubungan romantis pada masa ini menjadi sarana untuk mempelajari komitmen, keintiman, kepercayaan, serta kemampuan membangun relasi yang sehat. Menurut Arnett (2000), rentang usia 18–25 tahun merupakan fase *emerging adulthood*, yaitu tahap perkembangan yang memiliki karakteristik berbeda dengan masa remaja maupun dewasa. Pada fase ini individu menghadapi berbagai tugas perkembangan, termasuk membangun hubungan interpersonal yang lebih serius.

Namun, tidak semua hubungan romantis berkembang secara positif. Wangge dan Sarwono (2024) menjelaskan bahwa sebagian individu justru mengalami *toxic relationship*, yaitu hubungan yang ditandai oleh perilaku manipulatif, dominasi, kontrol yang berlebihan, serta ketidakseimbangan emosional. Hubungan seperti ini tidak hanya menghambat perkembangan pribadi, tetapi juga berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Sejalan dengan itu, Arifin dan Nurchayati (2023) menyatakan bahwa hubungan antara dua individu dengan karakter yang berbeda menuntut adanya sikap saling memahami dan toleransi. Apabila perbedaan tersebut tidak dikelola dengan baik, konflik dapat berkembang menjadi rasa tidak aman, ketidaknyamanan, hingga perilaku yang merugikan salah satu pihak.

Pada dasarnya, hubungan pacaran identik dengan kedekatan emosional, kasih sayang, dan kebahagiaan. Akan tetapi, Asniah, Dalimoenthe dan Fitri (2023) mengemukakan bahwa hubungan pacaran juga tidak terlepas dari berbagai konflik yang dapat muncul sejak awal hubungan dan cenderung meningkat seiring bertambahnya tingkat keseriusan hubungan tersebut. Konflik yang tidak terselesaikan dapat berkembang menjadi perilaku kekerasan, baik yang dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan. Apabila hubungan dipenuhi tindakan kekerasan, intimidasi, manipulasi, maupun kontrol yang berlebihan, maka hubungan tersebut dapat dikategorikan sebagai *toxic relationship*.

Fenomena tersebut didukung oleh data nasional. Berdasarkan Laporan Tahunan Komnas Perempuan (2024), tercatat sebanyak 445.502 kasus Kekerasan terhadap Perempuan (KtP), meningkat sebesar 43.527 kasus atau sekitar 10,83% dibandingkan tahun 2023 yang mencatat 401.975 kasus. Sebagian besar korban berada pada kelompok usia produktif, termasuk usia 18–25 tahun (dewasa awal), yang merupakan fase perkembangan ketika individu sedang membangun hubungan romantis yang lebih serius sehingga berisiko mengalami berbagai bentuk kekerasan dalam hubungan, termasuk *toxic relationship*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kekerasan dalam relasi interpersonal masih menjadi permasalahan yang serius, termasuk dalam hubungan pacaran. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa hubungan romantis yang seharusnya menjadi sumber dukungan emosional dapat berubah menjadi hubungan yang tidak sehat dan berpotensi menimbulkan berbagai dampak psikologis.

Menurut Kanal dan Manoppo (2024), kekerasan dalam pacaran merupakan bentuk perilaku agresif yang dilakukan oleh salah satu pasangan, baik secara fisik, verbal, psikologis, seksual, maupun ekonomi, dengan tujuan mengontrol atau mendominasi pasangannya. Bentuk-bentuk perilaku tersebut menjadi karakteristik utama dalam *toxic relationship* dan dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, seperti kecemasan, stres, rendahnya harga diri, hingga terganggunya kesehatan mental korban. Meskipun demikian, Tisyara dan Valentina (2024) menyatakan, tidak sedikit perempuan yang menjadi korban kekerasan tetap memilih mempertahankan hubungan tersebut. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya perasaan cinta terhadap pasangan, rendahnya *self-esteem*, minimnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta kurangnya pemahaman mengenai berbagai bentuk kekerasan yang terjadi dalam hubungan. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya *toxic relationship* menjadi penting agar dapat dilakukan upaya pencegahan maupun intervensi yang tepat.

Menurut Wangge dan Sarwono (2024), pelaku dalam hubungan yang bersifat *toxic* sering menunjukkan perilaku manipulatif dengan tujuan mengendalikan pikiran dan emosi pasangannya, sehingga korban mengalami kesulitan untuk melepaskan diri dari hubungan tersebut. Menurut Saksia, Idris dan Sumiaty (2023), *toxic relationship* didefinisikan sebagai hubungan pacaran yang ditandai oleh pola perilaku negatif yang terjadi secara berulang sehingga menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Sebaliknya, konflik atau perselisihan yang terjadi sesekali dan dapat diselesaikan melalui komunikasi

yang sehat tidak termasuk dalam kategori *toxic relationship*. Kondisi tersebut dapat memperburuk keadaan psikologis korban, terutama pada individu yang berada pada tahap perkembangan yang rentan. Sejalan dengan itu, Zuroida dkk. (2024) mengemukakan bahwa individu yang terjebak dalam *toxic relationship* cenderung mengalami penurunan harga diri (*self-esteem*), perasaan terasing dari lingkungan sosial, serta kesulitan dalam mempertahankan kesehatan mental yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa relasi toxic tidak hanya berdampak pada kualitas hubungan interpersonal, tetapi juga menghambat perkembangan psikologis individu. Kondisi hubungan yang demikian tentunya dapat memberikan tekanan psikologis yang signifikan bagi individu yang mengalaminya, sehingga menuntut adanya kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi secara positif. Dalam konteks inilah, konsep resiliensi menjadi perhatian penting dalam kajian psikologi karena jika individu memiliki tingkat resiliensi yang tinggi akan memiliki mekanisme adaptif individu ketika menghadapi tekanan maupun situasi yang menantang.

Menurut Connor dan Davidson (2003), individu dengan tingkat resiliensi yang rendah cenderung lebih sulit mengelola tekanan, mudah mengalami keputusasaan, memiliki kesulitan bangkit dari pengalaman negatif, serta lebih rentan bertahan dalam hubungan yang tidak sehat. Akibatnya, dampak psikologis yang ditimbulkan oleh *toxic relationship* dapat berlangsung lebih lama dan mengganggu fungsi sosial maupun kesejahteraan psikologis individu. Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi adalah kumpulan karakter pribadi yang membantu seseorang bertahan dan tumbuh saat menghadapi tekanan atau situasi sulit. Pandangan ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya berfungsi sebagai

bentuk pertahanan diri, tetapi juga sebagai potensi untuk berkembang. Sejalan dengan itu, resiliensi dipahami bukan sebagai sifat statis, melainkan proses yang terus berlangsung.

Dalam memahami struktur resiliensi, penting untuk melihat aspek-aspek yang membentuk kemampuan individu dalam menghadapi tekanan. Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi terdiri dari lima aspek utama, yaitu: (1) kompetensi personal, yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya, penetapan standar yang tinggi, serta kegigihan dalam menghadapi berbagai tantangan, (2) kepercayaan pada insting dan toleransi terhadap emosi negatif, yang mencakup kemampuan untuk mempercayai intuisi, menerima hadirnya emosi negatif, dan memandang stres sebagai bagian dari proses penguatan diri, (3) penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman, di mana individu mampu melihat perubahan secara positif dan didukung oleh hubungan sosial yang hangat serta memberikan rasa aman, (4) kontrol diri juga menjadi bagian penting, yaitu perasaan mampu mengendalikan diri serta menentukan arah hidup, (5) spiritualitas berperan dalam memberikan keyakinan dan makna yang membantu individu tetap tegar ketika menghadapi kesulitan. Kelima aspek tersebut menggambarkan bahwa resiliensi bukan hanya mencakup kapasitas internal individu, tetapi juga melibatkan kemampuan adaptif dalam merespons dinamika lingkungan. Dengan demikian, resiliensi dapat dilihat sebagai kombinasi antara kekuatan personal, regulasi emosional, kemampuan membangun hubungan yang sehat, serta orientasi makna yang mendukung individu dalam pulih dari kondisi menekan maupun dalam proses penguatan diri.

Menurut Rahmawati dan Wicaksono (2024), resiliensi sebagai mekanisme adaptif dalam menghadapi tekanan tidak selalu berkembang secara optimal pada individu yang berada dalam lingkungan toxic relationship. Hal ini disebabkan paparan dari situasi yang sulit dan menekan, hambatan atau ancaman yang berat dalam hidup individu, serta penyesuaian positif individu terhadap situasi tersebut. Oleh karena itu, penting untuk menelaah gambaran empiris mengenai tingkat resiliensi pada individu yang menghadapi kondisi tersebut. Pada penelitian yang dilakukan oleh Islami dan Lestari (2025) tentang resiliensi pada individu yang mengalami toxic relationship menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat resiliensi sedang. Secara rinci, terdapat 4 orang (2,3%) dalam kategori sangat rendah, 51 orang (29,3%) dalam kategori rendah, 84 orang (48,3%) dalam kategori sedang, 24 orang (13,8%) dalam kategori tinggi, dan 11 orang (6,3%) dalam kategori sangat tinggi. Dengan demikian, secara keseluruhan variabel resiliensi cenderung berada pada kategori sedang.

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Shilpa dan Suman (2020) terhadap perempuan penyintas kekerasan pasangan intim (*Intimate Partner Violence/IPV*) menunjukan bahwa perempuan yang memiliki tingkat resiliensi rendah sebanyak 14 orang (46,6%), kategori sedang sebanyak 10 orang (33,3%), dan kategori tinggi sebanyak 6 orang (20%). Temuan tersebut menunjukan hanya sedikit perempuan yang memiliki resiliensi tinggi setelah mengalami kekerasan dalam hubungan intim.

Temuan ini semakin diperkuat oleh penelitian Afifah dan Merdiaty (2024) yang menganalisis tingkat resiliensi pada korban yang kekerasan dalam berpacaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 63,5% atau 87 responden berada pada kategori resilien rendah, 3,6% atau 5 responden berada pada kategori resilien sedang, dan 32,8% atau 45 responden berada pada kategori resilien tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden banyak 87 orang yang menjadi partisipan penelitian memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Dengan demikian, rangkaian temuan dari berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa resiliensi pada korban toxic relationship yang dialami baik pada masa remaja hingga dewasa masih cenderung berada pada kategori rendah hingga sedang.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan pentingnya eksplorasi lebih lanjut mengenai kondisi resiliensi pada korban *toxic relationship*, khususnya pada wanita dewasa awal, sehingga penelitian ini juga dilengkapi dengan penggalian data melalui wawancara mendalam. Wawancara dilakukan oleh peneliti pada tanggal 9–12 Oktober 2025 terhadap sepuluh partisipan wanita dewasa awal yang pernah terlibat dalam hubungan toxic. Proses wawancara mendalam ini dilaksanakan secara daring dari kediaman masing-masing partisipan melalui WhatsApp dan video call, sehingga memungkinkan partisipan untuk bercerita dengan lebih nyaman dan fleksibel. Selanjutnya, wawancara dilakukan menggunakan panduan yang disusun berdasarkan lima aspek resiliensi, yaitu kompetensi personal, kepercayaan pada insting dan toleransi terhadap emosi negatif, penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman, kontrol diri, serta spiritualitas. Panduan ini membantu peneliti menggali pengalaman partisipan secara lebih terstruktur, khususnya terkait cara mereka membangun kembali kekuatan diri setelah berada dalam hubungan yang tidak sehat.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 9–12 Oktober 2025 terhadap 10 wanita dewasa awal korban *toxic relationship* (A, D, K, P, R, N, Y, T, H, dan B), ditemukan bahwa 8 dari 10 partisipan masih mengalami kesulitan dalam membangun resiliensi setelah keluar dari hubungan yang tidak sehat. Hambatan tersebut terlihat dari menurunnya kepercayaan diri, kesulitan mengelola emosi negatif, rasa takut menghadapi perubahan, serta kurangnya kontrol terhadap hidup mereka. Pada aspek kompetensi personal, 8 dari 10 partisipan menunjukkan penurunan kepercayaan diri dan keraguan terhadap kemampuan diri. Partisipan A menyatakan, “*Saya jadi sering ragu apakah saya bisa menghadapi masalah sendiri,*” sedangkan partisipan D mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa ingin menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Pada aspek kepercayaan terhadap insting dan toleransi terhadap emosi negatif, 8 orang partisipan masih kesulitan mengelola perasaan sedih, kecewa, marah, dan takut setelah hubungan tersebut berakhir. Partisipan D mengatakan, “*Perasaan kecewa dan marah masih sering muncul,*” sementara partisipan R mengaku sering merasa bingung menghadapi emosinya sendiri. Pada aspek penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman, 8 dari 10 partisipan masih merasa takut membuka diri dan sulit mempercayai orang lain kembali. Partisipan A menyatakan, “*Saya masih takut untuk membuka diri lagi,*” dan partisipan T mengatakan dirinya masih sulit mempercayai orang lain.

Selain itu, pada aspek kontrol diri, 8 partisipan merasa hidupnya belum terarah dan belum memiliki kendali penuh atas hidupnya setelah keluar dari hubungan tersebut. Partisipan R mengungkapkan, “*Saya masih merasa hidup saya*

belum terarah.” Selanjutnya, pada aspek spiritualitas, 8 partisipan mengaku masih mencari ketenangan batin dan merasa belum sepenuhnya pulih secara emosional. Partisipan T menyatakan, *“Saya masih mencari cara agar bisa benar-benar merasa tenang.”* Namun demikian, 2 dari 10 partisipan mulai menunjukkan perkembangan yang lebih positif. Partisipan Y menyatakan, *“Saya percaya semua ini bisa saya lewati,”* sedangkan partisipan P mencoba melihat pengalaman tersebut sebagai kesempatan untuk memperbaiki hidup.

Berdasarkan keseluruhan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa 8 dari 10 partisipan masih belum mencapai tingkat resiliensi yang optimal setelah keluar dari hubungan *toxic*. Hal tersebut terlihat dari bagaimana responden masih merasa bingung untuk memulai kembali menata hidupnya karna kesulitan dalam menghadapi ketakutan dampak dari hubungan yang *toxic*. Keterbatasan dalam kompetensi diri, pengelolaan emosi, penerimaan terhadap perubahan, kontrol diri, serta pemaknaan spiritual menunjukkan bahwa partisipan masih memerlukan dukungan psikologis, sosial, dan spiritual secara berkelanjutan untuk membantu proses pemulihan dan penguatan resiliensi sehingga menjadi pribadi yang lebih mampu mengelola emosi dengan baik, memiliki optimisme terhadap masa depan, mampu menyelesaikan masalah secara efektif, fleksibel dalam menghadapi perubahan, serta mampu menjalin hubungan sosial yang positif.

Menurut Wangge dan Sarwono (2024), resiliensi merupakan aspek penting dalam kemampuan individu untuk bertahan dan berfungsi secara optimal ketika menghadapi tekanan. Sementara itu, menurut Rahmah dan Uyun (2017) tingkat resiliensi yang tinggi tercermin dari kemampuan menghadapi tekanan secara

efektif, mempertahankan pandangan hidup yang positif, serta mengambil makna dari pengalaman negatif. Melalui proses resiliensi, individu mampu menghadapi dan mengatasi persoalan yang timbul akibat kekerasan, sekaligus mengolah pengalaman sulit tersebut menjadi pembelajaran berharga untuk meningkatkan kemampuan adaptasi dan memperbaiki kualitas hidup di masa yang akan datang.

Menurut Sahabang, Ruata, & Langi (2023), penguatan resiliensi merupakan proses yang berlangsung secara berkelanjutan dan memerlukan konsistensi dari individu. Dalam konteks wanita dewasa awal yang menjadi korban *toxic relationship*, resiliensi memiliki arti penting sebagai kemampuan untuk bangkit dari pengalaman negatif yang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian Afifah & Merdiaty (2024) yang menyatakan melalui proses resiliensi, individu tidak hanya mampu menghadapi dan mengatasi dampak dari hubungan yang tidak sehat, tetapi juga dapat mengolah pengalaman tersebut menjadi pembelajaran yang bermakna. Proses ini pada akhirnya berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan adaptasi serta membantu individu memperbaiki kualitas hidupnya di masa depan.

Menurut Grotberg (1995), faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi dapat diklasifikasikan ke dalam tiga sumber utama, yaitu *I am*, *I can*, dan *I have*. *I am* merujuk pada sumber resiliensi yang berasal dari dalam diri individu, yang mencakup kepercayaan diri, perasaan positif terhadap diri sendiri, serta sikap yang mendukung, seperti empati, rasa hormat, dan optimisme. Selanjutnya, *I can* menggambarkan kemampuan yang dimiliki individu, seperti keterampilan dalam memecahkan masalah serta kemampuan menjalin interaksi sosial yang efektif. Sementara itu, *I have* merujuk pada sumber resiliensi yang berasal dari luar diri

individu, terutama dalam bentuk dukungan sosial yang dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai kesulitan. Dukungan sosial ini menjadi salah satu faktor eksternal yang berperan penting dalam memperkuat resiliensi individu.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi pengalaman hidup yang menekan, termasuk dampak yang dialami korban *toxic relationship*. Menurut Rifati dkk. (2023) Dukungan sosial memiliki nilai yang tinggi ketika seseorang menghadapi masalah, karena pada situasi tersebut individu membutuhkan kehadiran orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantunya mengatasi kesulitan yang dialami. Dukungan sosial merupakan konsep penting dalam kajian psikologi sosial karena berperan dalam menjaga ketahanan psikologis individu ketika menghadapi berbagai tekanan.

Menurut Zimet dkk. (1988), Dukungan sosial merupakan persepsi individu terhadap perhatian, kepedulian, penghargaan, serta bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang diperoleh dari lingkungan sekitar, yang tercermin melalui relasi sosial bermakna sehingga menumbuhkan rasa diterima, dihargai, dan dipahami.

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan atau perhatian yang berasal dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, dan individu penting lainnya dalam kehidupan seseorang. Menurut Zimet (2010) mengemukakan bahwa dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek, yaitu dukungan keluarga sebagai sumber utama yang berasal dari lingkungan keluarga, dukungan teman yang mencakup bantuan dari teman di sekolah, rekan kerja, maupun teman sebaya di lingkungan sekitar, serta dukungan dari orang penting (*significant others*) di luar keluarga dan teman,

seperti guru atau individu lain yang memiliki peran berarti dalam kehidupan individu.

Dukungan sosial merupakan komponen penting yang dapat memperkuat ketahanan psikologis individu dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam mempengaruhi resiliensi pada beragam kelompok dan konteks kehidupan. Auliya dan Eva (2025) mengatakan dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam memperkuat resiliensi remaja yang sedang menghadapi berbagai kesulitan hidup. Temuan tersebut dipertegas oleh Rismelina (2020) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat resiliensi, karena keberadaannya membantu individu bertahan dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi berbagai situasi sulit.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan yaitu: “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal yang menjadi korban toxic relationship?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban toxic relationship.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan sosial, melalui pemahaman yang lebih kuat mengenai peran dukungan sosial terhadap resiliensi korban toxic relationship. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi studi selanjutnya yang membahas dinamika hubungan interpersonal, resiliensi, dan faktor protektif dalam hubungan tidak sehat.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi individu (korban *toxic relationship*)

Penelitian ini dapat membantu individu mulai membuka diri untuk meningkatkan dukungan dari keluarga, teman dan orang-orang terdekat karena dengan dukungan sosial yang tinggi berhubungan dengan tingkat resiliensi yang tinggi.

2) Bagi keluarga dan lingkungan sosial

Penelitian ini dapat mendorong keluarga dan lingkungan untuk mendengarkan tanpa menghakimi, memberi perhatian, dan membantu korban toxic relationship sehingga dapat meningkatkan dukungan sosial bagi korban karena dukungan sosial berhubungan dengan resiliensi.

3) Bagi praktisi psikologi

Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memberikan layanan konseling atau pendampingan yang fokus pada peningkatan dukungan

sosial karena hal tersebut berhubungan dengan resiliensi pada korban *toxic relationship* dan membuat korba mampu keluar dari hubungan yang toxic.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Konsep resiliensi telah dijelaskan oleh berbagai ahli dengan penekanan yang beragam, namun tetap menunjukkan inti yang sama, yaitu kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi ketika menghadapi tekanan. Menurut Connor dan Davidson (2003) Resiliensi adalah kumpulan karakter pribadi yang membantu seseorang bertahan dan tumbuh saat menghadapi tekanan atau situasi sulit. Definisi ini menekankan bahwa resiliensi bukan sekadar kemampuan untuk menghindari stres, tetapi mencakup kualitas internal yang memungkinkan individu berkembang melalui pengalaman tersebut. Pemahaman ini diperdalam oleh teori yang melihat resiliensi sebagai proses yang tidak statis. Menurut Luthar dkk. (2000) Ketahanan merupakan suatu proses yang terus berkembang, di mana individu mampu menunjukkan penyesuaian yang konstruktif meskipun berada dalam situasi penuh tantangan atau tekanan berat. Dengan kata lain, resiliensi berkembang melalui pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungan kehidupannya.

Sejalan dengan itu, perspektif lain turut menyoroti bagaimana resiliensi tercermin dari kemampuan seseorang mengatur emosi dan menyikapi situasi yang penuh tekanan secara adaptif. Menurut Tugade dan Fredrickson (2004) Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk

mengelola tekanan dan menyesuaikan diri secara konstruktif, bahkan ketika menghadapi situasi penuh tantangan seperti kehilangan, penderitaan, atau kesulitan hidup. Pandangan ini menunjukkan bahwa resiliensi memungkinkan individu mempertahankan fungsi psikologis yang sehat meskipun berada dalam kondisi yang tidak menguntungkan. Penjelasan mengenai resiliensi juga hadir dalam konteks kemampuan adaptasi individu terhadap tekanan. Menurut Wahyuningkristi dan Kristinawati (2021) Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi berbagai tekanan atau kesulitan hidup dengan melakukan.

Penyesuaian diri yang adaptif serta menunjukkan respons yang sehat terhadap situasi yang dihadapi. Definisi ini menekankan bahwa resiliensi berkaitan erat dengan kemampuan menilai situasi secara realistis, mengelola emosi, dan mengambil tindakan yang mendukung kesejahteraan diri. Selain itu, resiliensi juga dipahami sebagai kemampuan universal yang tidak hanya dimiliki oleh individu, tetapi juga kelompok dan komunitas. Menurut Grotberg (1995) Resiliensi merupakan kemampuan universal pada individu, kelompok, maupun komunitas untuk menghadapi kesulitan hidup, meminimalkan dampak negatifnya, serta mengatasi tantangan hingga berkembang menjadi lebih kuat dan mencapai perubahan positif melalui pengalaman tersebut.

Pandangan Grotberg menegaskan bahwa resiliensi dapat dibentuk melalui pengalaman, sumber daya sosial, dan proses belajar yang terjadi dalam konteks kehidupan sehari-hari. Konsep ini kemudian diperkuat oleh

teori yang menekankan bahwa resiliensi bukan hanya respon spontan, tetapi proses adaptasi yang berlangsung terus-menerus. Menurut Apriawal (2023) Resiliensi merupakan suatu proses adaptasi individu untuk mampu bertahan dan tetap teguh dalam menghadapi situasi yang sulit atau mengancam, serta memiliki kemampuan untuk pulih kembali dari kondisi tekanan yang dialami. Definisi ini memperlihatkan bahwa ketahanan berkembang melalui waktu, pengalaman, dan kemampuan individu mengelola berbagai tekanan hidup.

Di sisi lain, pemahaman mengenai resiliensi juga dilihat dari perspektif interaksional yang memasukkan peran lingkungan sosial. Menurut Ungar (2013) Resiliensi merupakan kemampuan yang muncul dari interaksi antara individu dan lingkungan sosialnya, yang secara bersama-sama mendukung dan memfasilitasi proses perkembangan secara optimal, terutama dalam menghadapi situasi penuh tekanan atau kesulitan. Pandangan ini menekankan bahwa resiliensi tidak hanya ditentukan oleh faktor internal, tetapi juga oleh dukungan, kesempatan, serta kondisi sosial yang memungkinkan individu mengakses sumber daya yang dibutuhkan untuk bertahan. Selaras dengan hal tersebut, definisi lain menguatkan bahwa esensi resiliensi tetap berakar pada kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri. Menurut Mir'atannisa, Rusmana, dan Budiman (2019) Resiliensi adalah proses dinamis yang memungkinkan individu menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang positif, meskipun sedang menghadapi trauma maupun kesulitan yang berat. Definisi ini kembali menegaskan bahwa resiliensi

mencakup proses menghadapi, mengelola, dan menyelesaikan tantangan kehidupan secara adaptif.

Secara garis besar, resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan tetap berfungsi secara efektif saat menghadapi tekanan atau pengalaman sulit. Penelitian ini merujuk pada teori Connor dan Davidson (2003), yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan kumpulan karakter pribadi yang membantu seseorang bertahan dan tumbuh saat menghadapi tekanan atau situasi sulit. resiliensi tidak hanya menggambarkan kemampuan untuk pulih dari stres, tetapi juga mencakup kualitas internal yang memungkinkan seseorang berkembang melalui tantangan tersebut. Hal ini sejalan dengan latar belakang permasalahan dalam penelitian ini dimana peneliti ingin melihat bagaimana resiliensi pada pada wanita dewasa awal korban toxic relationship. Dengan demikian, resiliensi dipahami sebagai proses dinamis yang membantu individu bangkit, menyesuaikan diri, serta menemukan kekuatan baru dari pengalaman negatif yang dialami yaitu *toxic relationship*.

2. Aspek Resiliensi

Connor dan Davidson (2003) mengemukakan bahwa resiliensi terdiri dari lima aspek utama, yaitu:

a. Kompetensi Personal

Kompetensi personal adalah individu memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, menetapkan standar yang tinggi, serta tetap gigih dalam menghadapi tantangan.

- b. Kepercayaan pada insting, toleransi terhadap emosi negative
Kepercayaan pada insting, toleransi terhadap emosi negative adalah individu mampu mempercayai intuisi, menoleransi perasaan negatif, serta memandang pengalaman stres sebagai sarana penguatan diri.
- c. Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman
Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman adalah individu dapat menerima perubahan secara positif dan memiliki hubungan sosial yang hangat serta mendukung.
- d. Kontrol diri
Kontrol diri adalah individu merasa mampu mengendalikan diri dan mengambil keputusan atas arah hidupnya.
- e. Spiritualitas
Spiritualitas adalah individu memiliki keyakinan terhadap kekuatan spiritual, agama, atau takdir yang membantu memberi makna dalam menghadapi kesulitan.

Sementara itu menurut Reivich dan Shatte (2002) aspek resiliensi terdiri dari 7 aspek, yaitu pengendalian emosi, kontrol impuls, empati, optimisme, analisis kausal, efikasi diri, dan mencapai. Studi ini akan mempertimbangkan aspek-aspek ini. Semua kemampuan diatas disajikan di bawah ini:

a. Pengendalian emosi

Merupakan kemampuan untuk mengontrol emosi oleh setiap individu, yang memungkinkan individu tersebut untuk tetap tenang dalam situasi tekanan.

b. Kontrol impuls

Ialah kecakapan untuk mengendalikan impuls dari dalam diri. Kontrol impuls terkait dengan pengendalian emosi, dimana jika seseorang memiliki kontrol impuls yang baik, maka pengendalian emosinya juga akan menjadi lebih baik. Hal yang sama berlaku untuk orang yang memiliki kontrol impuls yang buruk.

c. Empati

Menggambarkan kemampuan seseorang untuk memahami gejala psikologis orang lain. Nada suara, bahasa tubuh, dan ekspresi wajah adalah beberapa isyarat psikologis yang paling umum dilihat pada tiap individu.

d. Optimisme

Orang-orang yang memiliki kekuatan keyakinan meyakini bahwa masa depan akan berjalan lebih baik, memendam harapan terhadap kemajuan, serta meyakini bahwa mereka memiliki kontrol yang penuh terhadap arah hidup mereka.

e. Analisis kasual

Seseorang dapat melakukan analisis kausal untuk mengetahui apakah mereka mampu mengidentifikasi sumber utama dari masalah yang mereka hadapi.

f. Efikasi diri

Memperlihatkan bagaimana seseorang percaya pada kemampuan mereka untuk berhasil dan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah.

g. Reaching out

Merupakan penggambaran kemampuan seseorang untuk mencapai kesuksesan.

Berdasarkan uraian sebelumnya, pemilihan teori aspek resiliensi dari Connor dan Davidson (2003) dalam penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship* didasarkan pada relevansi aspek-aspek yang dikemukakan. Teori tersebut dinilai lebih mampu menggambarkan proses pemulihan psikologis bagi individu yang mengalami tekanan emosional dalam hubungan interpersonal. Penelitian terhadap korban *toxic relationship* ini tidak hanya berfokus pada kemampuan individu dalam mengatur emosi, tetapi juga mencakup kemampuan untuk bangkit, menerima perubahan hidup, membangun kembali hubungan sosial yang sehat, serta memperoleh kekuatan melalui dukungan lingkungan dan spiritualitas.

Aspek kompetensi personal dalam teori Connor dan Davidson relevan untuk menjelaskan bagaimana wanita dewasa awal korban *toxic relationship* berusaha kembali percaya pada kemampuan dirinya setelah mengalami tekanan, manipulasi emosional, maupun penurunan harga diri. Aspek kepercayaan pada insting dan toleransi terhadap emosi negatif juga sesuai karena korban hubungan toksik umumnya mengalami emosi negatif seperti cemas, takut, sedih, dan trauma, sehingga diperlukan kemampuan untuk mengelola serta menerima kondisi tersebut sebagai proses pemulihan diri. Selain itu, aspek penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman sangat berkaitan langsung dengan variabel dukungan sosial, karena individu yang mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, atau lingkungan sosial cenderung lebih mudah menerima perubahan dan membangun relasi yang sehat kembali.

Teori Connor dan Davidson juga memiliki aspek kontrol diri dan spiritualitas yang dapat menjelaskan kemampuan individu dalam mengambil keputusan untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat serta menemukan makna hidup setelah mengalami pengalaman traumatis. Kedua aspek ini penting karena korban *toxic relationship* sering kali mengalami kehilangan kendali atas dirinya dan membutuhkan penguatan internal maupun spiritual dalam proses pemulihan. Dengan demikian, teori Connor dan Davidson dipilih karena memiliki aspek yang lebih komprehensif dan sesuai dengan karakteristik wanita dewasa awal korban *toxic relationship*, terutama dalam menjelaskan proses bangkit dari tekanan emosional melalui dukungan sosial,

penerimaan diri, hubungan interpersonal yang sehat, kontrol diri, serta penguatan spiritual.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Grotberg (1995) terdapat 3 faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu, yaitu: *I Have*, *I Am*, *I Can*.

a. *I Have* (Dukungan eksternal)

Merupakan sumber dukungan yang berasal dari lingkungan, seperti hubungan yang penuh kepercayaan, dukungan keluarga, teman, serta adanya struktur dan aturan yang memberikan rasa aman.

b. *I Am* (Kekuatan internal)

Menggambarkan kualitas pribadi individu, seperti rasa percaya diri, harga diri, perasaan dicintai, tanggung jawab, serta keyakinan positif terhadap diri sendiri.

c. *I Can* (Kemampuan interpersonal dan sosial)

Merupakan kemampuan individu dalam berinteraksi dan menghadapi masalah, seperti kemampuan berkomunikasi, memecahkan masalah, mengelola emosi, serta mencari bantuan ketika diperlukan.

Sementara itu, menurut Resnick, Gwyther, dan Roberto (2011) terdapat 4 faktor yang mempengaruhi resiliensi, yaitu:

a. Harga diri (*self-esteem*)

Harga diri yang dimiliki individu berperan penting dalam membantu seseorang menghadapi berbagai hambatan dalam kehidupannya. Ketika individu berhadapan dengan suatu permasalahan, tingkat harga diri yang

tinggi akan memberikan kekuatan serta keyakinan diri untuk tetap bertahan dan mampu menyelesaikan persoalan yang dihadapi.

b. Dukungan Sosial (*social support*)

Dukungan sosial merupakan dukungan yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada seseorang. Dukungan sosial memiliki hubungan atau berkorelasi terhadap resiliensi. Beberapa studi menemukan bahwa resiliensi dan dukungan emosional memberikan kontribusi terhadap tingginya kualitas hidup pada orang dewasa.

c. Spiritualitas (*spirituality*)

Spiritualitas mencakup keyakinan religius yang menggambarkan kondisi seseorang dalam mempercayai adanya kekuatan yang lebih besar dibanding dirinya yang mengatur kehidupan. Spiritualitas dan religiusitas menjadi sumber kekuatan bagi individu dalam melakukan coping terhadap berbagai situasi atau masalah yang dihadapi.

d. Emosi positif (*positive emotions*)

Emosi positif memungkinkan individu untuk merespon situasi secara tenang dan konstruktif ketika menghadapi masalah. Kondisi emosional ini membantu mengurangi reaksi negatif dan meningkatkan kemampuan individu dalam menyelesaikan permasalahan secara efektif. Penggunaan emosi positif juga memberikan peluang bagi individu untuk menghasilkan respons yang lebih adaptif dan beragam dalam proses penyelesaian masalah.

Dalam penelitian ini, faktor resiliensi yang digunakan merujuk pada faktor resiliensi menurut Grotberg (1995). Pemilihan teori ini didasarkan pada kesesuaiannya dengan konteks penelitian yang berfokus pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship* yang menunjukkan bahwa korban *toxic relationship* membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar untuk membantu proses pemulihan psikologis dan bangkit dari pengalaman negatif. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Menurut Grotberg (1995), faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi dapat diklasifikasikan ke dalam tiga sumber utama, yaitu *I am*, *I can*, dan *I have*. *I am* merujuk pada sumber resiliensi yang berasal dari dalam diri individu, yang mencakup kepercayaan diri, perasaan positif terhadap diri sendiri, serta sikap yang mendukung, seperti empati, rasa hormat, dan optimisme. Selanjutnya, *I can* menggambarkan kemampuan yang dimiliki individu, seperti keterampilan dalam memecahkan masalah serta kemampuan menjalin interaksi sosial yang efektif.

Pada faktor *I Have* yang menggambarkan adanya dukungan eksternal berupa hubungan yang aman, dukungan keluarga, teman, dan lingkungan sosial yang dapat memberikan rasa nyaman serta perlindungan bagi individu. Faktor ini relevan dengan penelitian karena dukungan sosial dalam penelitian ini dilihat dari perspektif penerima dukungan sosial, yaitu bagaimana wanita dewasa awal korban *toxic relationship* merasakan keberadaan bantuan, perhatian, penerimaan, dan dukungan emosional dari lingkungan sekitarnya. Semakin individu merasa memperoleh dukungan sosial, maka semakin besar

pula kemampuan mereka untuk membangun resiliensi dalam menghadapi tekanan dan pengalaman traumatis akibat hubungan yang tidak sehat (Islami & Lestari, 2025).

Dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan hidup, terutama ketika mereka sedang berada dalam kondisi rentan, seperti yang dijelaskan bahwa kehadiran orang terdekat yang dapat dipercaya sangat dibutuhkan untuk membantu seseorang mengatasi masalah yang dialaminya Rif'ati dkk., (2023). Hal ini sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi signifikan terhadap tingkat resiliensi, di mana individu yang menerima dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan umumnya lebih mampu bertahan menghadapi kesulitan dibandingkan mereka yang kurang mendapatkan dukungan tersebut Jannah & Rohmatun (2019).

Di sisi lain, dukungan sosial juga menjadi dasar yang signifikan dalam membantu seseorang pulih dan bangkit dari dampak negatif hubungan beracun, karena peran dukungan tersebut sangat menentukan kemampuan individu dalam menavigasi berbagai tekanan hidup Sari & Widjanarko (2025). Berdasarkan uraian tersebut, dukungan sosial dipilih sebagai variabel bebas dalam penelitian ini didasarkan pada beberapa temuan empiris dan pertimbangan teoritis dalam menjelaskan perannya yang penting dalam membantu individu, khususnya korban toxic relationship pada wanita dewasa awal, menghadapi tekanan, memulihkan diri, serta meningkatkan resiliensi.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial menjadi salah satu konstruksi penting dalam psikologi sosial karena berperan besar dalam membantu individu menjaga kesejahteraan fisik maupun psikologis ketika menghadapi tekanan hidup. Dalam kaitan tersebut, menurut Zimet dkk. (1988) dukungan sosial merupakan bentuk bantuan, baik praktis maupun emosional, yang dirasakan atau benar-benar diterima dari komunitas, jejaring sosial, maupun orang-orang terdekat yang dapat dipercaya.

Pemahaman mengenai dukungan sosial tidak hanya terfokus pada bantuan yang diberikan secara langsung, tetapi juga mencakup pengalaman subjektif individu mengenai keberadaan orang lain yang peduli, memahami, dan mampu memberikan kenyamanan dalam menghadapi persoalan. Menurut Sarafino dan Smith (2017) dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang berperan dalam meredam dampak negatif dari stres berat dan turut mendukung peningkatan kesehatan seseorang, misalnya dengan memberikan motivasi untuk menerapkan kebiasaan hidup yang lebih sehat. Sejalan dengan itu, dukungan sosial dapat diartikan sebagai pandangan atau keyakinan bahwa orang lain memahami kebutuhan individu akan kasih sayang, perhatian, penghargaan, rasa dihormati, serta keterlibatan dalam hubungan interpersonal, seperti yang diungkapkan oleh Sestiani dan Muhid (2021).

Konsistensi makna dukungan sosial juga tampak pada pernyataan Jannah dan Hermawati (2018) yang menyebutkan bahwa dukungan sosial

adalah keberadaan orang-orang yang dapat dipercaya untuk memberikan bantuan, dorongan, dan penerimaan ketika seseorang menghadapi berbagai kesulitan atau masalah. Di sisi lain, Mahmuda dan Jalal (2021) menegaskan bahwa dukungan sosial dapat dipandang sebagai bantuan yang diberikan oleh orang lain secara terstruktur dengan tujuan memperluas pemahaman, memberikan arahan, serta membantu individu mencapai tujuan yang diharapkan.

Pandangan ini diperkuat oleh Ibda (2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah persepsi individu bahwa terdapat orang-orang tepercaya yang dapat memberikan bantuan saat diperlukan, disertai keyakinan bahwa dukungan tersebut mampu memenuhi kebutuhannya dan mencakup bantuan baik secara umum maupun melalui tindakan spesifik dari lingkungan keluarga, teman, guru, atau tetangga. Tidak hanya itu, Santoso (2021) juga menambahkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang diterima seseorang dari orang-orang yang memiliki kedekatan emosional dengannya, terutama ketika ia berada dalam situasi membutuhkan. Selaras dengan berbagai pendapat tersebut, Purba, Yulianto, dan Widyanti (2007) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat diartikan sebagai berbagai bentuk bantuan yang mencakup rasa nyaman, kepedulian, penghargaan terhadap diri, maupun dukungan lain yang diperoleh individu dari orang lain atau kelompok di sekitarnya.

Akhirnya, keseluruhan pandangan tersebut diperkuat oleh Hasanuddin dan Khairudin (2021) yang menekankan bahwa hubungan

dengan orang lain dapat memberikan manfaat penting bagi kesejahteraan mental dan fisik individu melalui interaksi positif yang menimbulkan rasa aman, dihargai, dan terbantu baik secara emosional maupun praktis dalam menghadapi stres dan menjaga keseimbangan psikologis serta fisiologis.

Berdasarkan berbagai pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk bantuan emosional, perhatian, penghargaan, maupun bantuan praktis yang diberikan oleh orang-orang terdekat dan dipercaya, sehingga individu merasa diperhatikan, diterima, aman, serta terbantu dalam menghadapi permasalahan hidup. Dukungan sosial juga tidak hanya berkaitan dengan bantuan yang benar-benar diberikan, tetapi juga bagaimana individu memersepsikan keberadaan dukungan tersebut dari lingkungan sosialnya.

Dalam penelitian ini, dukungan sosial merujuk pada teori dari Zimet dkk. (1988) yang menekankan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan praktis dan emosional yang dirasakan individu dari orang-orang terdekat. Teori ini sesuai dengan penelitian ini karena dukungan sosial dilihat dari perspektif penerima dukungan sosial, yaitu bagaimana wanita dewasa awal korban *toxic relationship* merasakan perhatian, penerimaan, kepedulian, serta bantuan dari keluarga, teman, maupun lingkungan sosialnya. Persepsi terhadap adanya dukungan tersebut menjadi penting karena korban *toxic relationship* sering mengalami tekanan emosional, rasa tidak aman, dan penurunan harga diri, sehingga keberadaan dukungan sosial dapat membantu mereka membangun kembali resiliensi dan kesejahteraan psikologisnya.

2. Aspek Dukungan Sosial

Menurut Zimet dkk. (1988) Terdapat tiga aspek yang mewakili berbagai sumber dukungan dan terbukti memiliki validitas faktor yang kuat, yaitu:

a. Dukungan dari keluarga

Dukungan keluarga merujuk pada keyakinan individu bahwa anggota keluarganya siap memberikan bantuan emosional, menjadi tempat berbagi masalah pribadi, serta membantu dalam membuat keputusan. Aspek ini menggambarkan rasa percaya bahwa keluarga benar-benar berupaya memahami, mendampingi, dan menolong individu kapan saja diperlukan.

b. Dukungan dari teman

Dukungan teman menggambarkan persepsi bahwa teman-teman merupakan sumber bantuan yang dapat dipercaya, khususnya saat menghadapi kesulitan, serta bersedia mendengarkan, memahami, dan berbagi pengalaman baik maupun buruk.

c. Dukungan dari orang-orang signifikan lainnya.

Dukungan dari orang spesial mencakup keyakinan bahwa terdapat seseorang yang memiliki kedekatan emosional seperti pasangan atau orang terdekat yang senantiasa hadir, siap memberi bantuan, dukungan emosional yang mendalam, serta membuat individu merasa dihargai dan dicintai.

Menurut Sarafino dan Smith (2017) dukungan sosial terdiri atas beberapa aspek utama sebagai berikut:

- a. Dukungan emosional yaitu bentuk dukungan yang melibatkan perhatian, empati, kasih sayang, serta penghargaan terhadap individu. Dukungan ini berfungsi membantu seseorang merasa dicintai, dihargai, dan diterima di lingkungan sosialnya, sehingga memberikan rasa aman dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.
- b. Dukungan nyata atau instrumental yaitu bentuk dukungan yang diwujudkan melalui bantuan langsung, baik berupa tindakan maupun materi. Contohnya meliputi pemberian uang, bantuan fisik, atau bantuan dalam menyelesaikan tugas. Dukungan ini menyediakan sumber daya konkret yang membantu individu mengurangi beban atau kesulitan yang sedang dihadapi.
- c. Dukungan informasional yaitu bentuk dukungan yang diberikan dalam bentuk saran, nasihat, informasi, atau umpan balik. Dukungan ini membantu individu dalam memahami situasi, menilai alternatif yang ada, serta menemukan solusi yang tepat terhadap permasalahan yang dihadapi.
- d. Dukungan persahabatan yaitu dukungan yang tampak melalui kebersamaan dalam aktivitas sosial yang menumbuhkan rasa memiliki dan mengurangi perasaan kesepian. Bentuk dukungan ini membantu individu merasa menjadi bagian dari kelompok sosialnya serta memperkuat hubungan interpersonal yang positif.

Secara keseluruhan, tiga aspek dukungan sosial menurut Zimet dkk. (1988) dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan dari orang-orang signifikan menggambarkan bahwa kualitas dukungan yang diterima individu sangat dipengaruhi oleh hubungan interpersonal yang dekat, terpercaya, dan bermakna. Ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya mencakup bantuan emosional dan praktis, tetapi juga mencerminkan rasa aman, dihargai, dan dicintai yang diperoleh dari berbagai sumber di sekitar individu. Dengan demikian, semakin kuat dukungan yang berasal dari keluarga, teman, maupun orang signifikan lainnya, semakin besar pula kemampuan individu untuk menghadapi tekanan, menjaga kesejahteraan emosional, serta mengembangkan ketahanan psikologis dalam berbagai situasi kehidupan.

C. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Wanita

Dewasa Awal Korban Toxic Relationship

Toxic relationship merupakan hubungan yang ditandai dengan perilaku manipulatif, kontrol berlebihan, kekerasan verbal, maupun tekanan emosional yang dapat menyebabkan penurunan harga diri, kecemasan, ketidakstabilan emosi, hingga kesulitan dalam menyesuaikan diri. Dalam kondisi tersebut, wanita dewasa awal membutuhkan kemampuan resiliensi agar mampu menghadapi tekanan psikologis, menyesuaikan diri secara positif, serta bangkit dari pengalaman negatif yang dialaminya (Islami & Lestari, 2025).

Perempuan yang mengalami hubungan toksik sering kali menghadapi berbagai bentuk tekanan psikologis, seperti manipulasi emosional, kontrol

berlebihan, kekerasan verbal, penurunan harga diri, hingga perasaan tidak berdaya. Pengalaman tersebut dapat memunculkan stres berkepanjangan, kecemasan, depresi, serta kesulitan dalam mengelola emosi negatif (Zuroida dkk. 2024). Dalam kondisi demikian, kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi secara positif atau yang dikenal sebagai resiliensi menjadi faktor penting dalam proses pemulihan.

Resiliensi tidak terbentuk secara mandiri, melainkan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor eksternal yang memiliki peran penting adalah dukungan sosial (Grotberg, 1995). Konsep dukungan sosial dapat dipahami melalui dua perspektif. Perspektif pertama memandang dukungan sosial berdasarkan bentuk atau jenis dukungan yang diterima individu, seperti dukungan emosional, penghargaan, informasional, dan instrumental. Sementara itu, perspektif kedua memandang dukungan sosial berdasarkan sumber pemberi dukungan, yaitu pihak-pihak yang dipersepsikan individu sebagai penyedia bantuan dan tempat memperoleh rasa aman. Perspektif yang dikemukakan oleh Zimet dkk. (1988) menekankan bahwa persepsi terhadap ketersediaan dukungan dari keluarga (*family*), teman (*friends*), dan *significant other* memiliki peran yang penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan psikologis dan berfokus pada bagaimana persepsi individu terhadap sumber dukungan sosial berkontribusi terhadap resiliensi.

Dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman, maupun orang-orang terdekat memberikan sumber daya psikologis yang membantu korban menghadapi tekanan akibat hubungan toksik. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan

emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan instrumental yang membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan tidak menghadapi permasalahan seorang diri (Zimet dkk., 1988). Dukungan sosial merupakan komponen penting yang berperan dalam memperkuat kemampuan individu untuk bertahan dan menyesuaikan diri ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung (*buffer*) yang mampu mengurangi dampak negatif dari peristiwa penuh tekanan terhadap kesehatan psikologis individu. Ketika perempuan korban hubungan *toxic relationship* memperoleh dukungan dari lingkungan sosialnya, persepsi terhadap ancaman dan beban yang dialami menjadi lebih ringan. Individu merasa memiliki tempat untuk berbagi, memperoleh validasi atas pengalaman yang dialami, serta mendapatkan bantuan dalam menemukan alternatif penyelesaian masalah. Dengan demikian, tingkat stres dan tekanan emosional yang dirasakan menjadi lebih terkendali (Lembunai dkk., 2025).

Proses psikologis tersebut kemudian berkontribusi terhadap berkembangnya aspek-aspek resiliensi. Dukungan emosional dari keluarga dan teman dapat meningkatkan rasa percaya diri, memperkuat keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan untuk menghadapi kesulitan, serta menumbuhkan optimisme terhadap masa depan (Saputra dkk., 2024). Menurut Solehah, Utami dan Ayunita (2026), keluarga sebagai lingkungan sosial pertama memiliki peran penting dalam membantu individu mengembangkan kemampuan mengelola emosi, membangun komunikasi yang positif, serta menumbuhkan motivasi dalam menghadapi berbagai permasalahan. Di samping itu, teman sebaya juga menjadi sumber dukungan sosial yang penting karena memberikan rasa diterima,

kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, serta dukungan emosional. Melalui interaksi dengan teman sebaya, remaja dapat mengembangkan keterampilan sosial, memperkuat identitas diri, dan memperoleh dukungan moral dalam menghadapi berbagai tantangan.

Menurut teori ekologi perkembangan yang dikemukakan oleh Urie Bronfenbrenner (1979), keluarga dan teman sebaya merupakan bagian dari mikrosistem, yaitu lingkungan yang berinteraksi secara langsung dengan individu dan memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan psikologis serta kemampuan adaptasinya. Interaksi yang positif dalam lingkungan tersebut dapat menjadi sumber dukungan sosial yang berperan sebagai faktor protektif dalam meningkatkan resiliensi. Melalui dukungan dari keluarga dan teman sebaya, individu memperoleh rasa diterima, dipahami, serta validasi atas pengalaman yang dialaminya sehingga mampu memperkuat keyakinan diri dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Selain itu, *significant other* merujuk pada individu yang memiliki kedekatan dan makna khusus bagi seseorang serta berperan sebagai sumber dukungan ketika menghadapi permasalahan atau membutuhkan bantuan emosional maupun psikologis. Kehadiran orang tersebut dapat memberikan rasa nyaman, perhatian, serta keyakinan bahwa individu memiliki seseorang yang dapat diandalkan untuk berbagi pengalaman, baik dalam situasi menyenangkan maupun ketika menghadapi kesulitan (Papalia dkk., 2014). Pada wanita dewasa awal yang pernah mengalami *toxic relationship*, penerimaan, kepedulian, dan empati dari orang-orang terdekat dapat membantu mengurangi perasaan bersalah, rendah diri, maupun ketidakberdayaan akibat pengalaman tersebut. Selain itu, dukungan sosial

juga membantu individu mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif sehingga mampu mengelola perasaan sedih, marah, takut, dan putus asa tanpa terlarut dalam emosi negatif secara berkepanjangan. Dengan demikian, individu akan lebih mampu meningkatkan resiliensi serta beradaptasi secara lebih efektif dalam menghadapi dan bangkit dari pengalaman hidup yang penuh tekanan.

Selain itu, dukungan sosial juga berperan dalam membantu individu membangun strategi koping yang lebih adaptif. Informasi dan nasihat yang diberikan oleh keluarga atau teman dapat membantu korban memahami bahwa perilaku yang diterimanya merupakan bentuk hubungan yang tidak sehat, sehingga individu lebih mampu mengambil keputusan yang tepat untuk melindungi diri. Dukungan instrumental berupa bantuan nyata juga dapat meningkatkan rasa aman dan memberikan kesempatan bagi korban untuk memulihkan kondisi psikologisnya (Sarafino dan Smith, 2017). Proses tersebut mendorong individu untuk mengembangkan kemampuan pemecahan masalah, pengendalian diri, serta kemampuan untuk bangkit dari pengalaman traumatis.

Menurut Aprilia Kartika Sari dan Mochamad Widjanarko (2025), hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada korban toxic relationship menunjukkan hubungan positif yang signifikan. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensinya dalam menghadapi dan bangkit dari pengalaman negatif akibat hubungan yang tidak sehat, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial rendah yang diterima individu maka semakin rendah pula kemampuan resiliensinya dalam menghadapi dan bangkir dari pengalaman negative akibat hubungan yang tidak sehat. Dukungan sosial

membantu individu merasa diperhatikan, diterima, dan memperoleh kekuatan dalam menghadapi tekanan psikologis yang dihadapi oleh Wanita dewasa awal korban *toxic relationship*.

Dukungan sosial juga membantu individu mengelola emosi negatif seperti rasa takut, sedih, cemas, dan trauma, sehingga individu lebih mampu menoleransi tekanan psikologis yang dialami. Selain itu, dukungan sosial berkaitan erat dengan aspek penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman, karena individu yang memperoleh perhatian dan penerimaan dari lingkungan cenderung lebih mudah membangun hubungan interpersonal yang sehat setelah keluar dari *toxic relationship* (Hasanuddin dan Khairudin, 2021).

Hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi tersebut didukung oleh berbagai penelitian terdahulu. Menurut Rismelina (2020), dukungan sosial merupakan faktor yang memengaruhi tingkat resiliensi karena membantu individu bertahan dan beradaptasi secara positif dalam situasi sulit. Sejalan dengan itu, Jannah dan Rohmatun (2018) menjelaskan bahwa dukungan sosial diperlukan agar individu berkembang menjadi pribadi yang tangguh dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Penelitian Wahyudi dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membangkitkan resiliensi dengan menumbuhkan perasaan dipahami, dihargai, dan keyakinan bahwa individu tidak menghadapi kesulitan seorang diri.

Pada penelitian Auliya dan Eva (2023) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam meningkatkan resiliensi individu yang menghadapi berbagai kesulitan hidup. Individu yang memperoleh dukungan dari

lingkungan sekitar cenderung merasa lebih aman, tidak terisolasi, serta memiliki kesehatan mental yang lebih stabil. Dalam konteks perempuan korban kekerasan, penelitian Agustin dan Munawaroh (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berperan penting dalam meningkatkan resiliensi perempuan korban KDRT. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi dukungan yang diterima, maka semakin tinggi pula kemampuan perempuan untuk bangkit, menyesuaikan diri, dan menghadapi tekanan akibat pengalaman kekerasan. Selain itu, penelitian Emqi, Surjaningrum, dan Chusairi (2025) menjelaskan bahwa dukungan sosial membantu perempuan korban kekerasan dalam mengatasi persoalan praktis, meredakan emosi negatif, serta menumbuhkan perasaan positif yang mendukung proses pemulihan psikologis dan kemampuan untuk bangkit kembali.

Berdasarkan teori dan penelitian terdahulu tersebut, dapat dipahami bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*. Semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan individu, baik dari keluarga, teman, maupun orang terdekat lainnya, maka semakin tinggi pula kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari pengalaman hubungan yang tidak sehat, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang dirasakan individu, baik dari keluarga, teman, maupun orang terdekat lainnya, maka semakin rendah pula kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari pengalaman hubungan yang tidak sehat.

D. Hipotesis

Terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal yang menjadi korban toxic relationship. Hal tersebut berarti, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Sebaliknya, ketika dukungan sosial yang diterima rendah, kemampuan individu untuk bangkit, bertahan, dan mengelola tekanan cenderung melemah sehingga tingkat resiliensinya menjadi lebih rendah.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel dan Definisi Operasional

Dalam penelitian ini, terdapat dua variable penelitian, yaitu sebagai berikut :

1. Variabel Kriteria (Y) : Resiliensi
2. Variabel Prediktor (X): Dukungan Sosial

Adapun definisi operasional dari variable-variabel diatas adalah, sebagai berikut :

1. Definisi Operasional Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali setelah menghadapi tekanan, kesulitan, atau pengalaman hidup yang menantang. Pada perempuan dewasa awal yang pernah mengalami *toxic relationship*, resiliensi tercermin dari kemampuan untuk mengatasi dampak negatif yang ditimbulkan oleh pengalaman tersebut, menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, serta melanjutkan kehidupan secara positif.

Pengukuran resiliensi dalam penelitian ini menggunakan Skala Resiliensi Connor-Davidson (CD-RISC) yang diadaptasi oleh Fadhillah dan Sulaeman dalam penelitian *Pengembangan Alat Ukur Resiliensi Psikologis: Skala Resiliensi Connor-Davidson (CD-RISC)*. Skala ini digunakan untuk mengidentifikasi tingkat resiliensi berdasarkan lima aspek utama, yaitu

kompetensi personal, kepercayaan terhadap diri sendiri, penerimaan positif terhadap perubahan, kontrol diri, dan pengaruh spiritual.

Aspek resiliensi meliputi lima dimensi utama, yaitu :

- a. Kompetensi kepribadian, yang mencerminkan kepercayaan diri, kemampuan menetapkan tujuan, dan keyakinan untuk tetap berusaha meskipun menghadapi tekanan;
- b. Ketahanan emosional, yaitu kemampuan mengelola emosi dan stres secara efektif dalam situasi sulit;
- c. Kemampuan adaptasi dan berelasi, yang menunjukkan kemampuan menerima perubahan, menyesuaikan diri, serta menjaga hubungan interpersonal yang positif;
- d. Kontrol diri, yang berkaitan dengan kemampuan mengendalikan perilaku, berorientasi pada tujuan, dan memanfaatkan dukungan sosial ketika menghadapi kesulitan;
- e. Pengaruh spiritual, yaitu keyakinan kepada Tuhan dan makna hidup yang mendorong individu tetap optimis, berusaha, dan bertahan dalam menghadapi berbagai tantangan.

Skor yang diperoleh menunjukkan tingkat resiliensi partisipan. Semakin tinggi skor yang dimiliki, semakin tinggi kemampuan partisipan dalam menghadapi tekanan, beradaptasi terhadap perubahan, mengendalikan diri, serta bangkit dari pengalaman *toxic relationship*. Sebaliknya, skor yang rendah menunjukkan kemampuan yang lebih rendah dalam menghadapi dan

mengatasi kesulitan sehingga partisipan lebih rentan mengalami hambatan dalam proses pemulihan diri.

2. Definisi Operasional Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan persepsi individu mengenai ketersediaan bantuan, perhatian, kepedulian, dan dukungan yang diperoleh dari lingkungan sosial. Pada perempuan dewasa awal yang pernah mengalami *toxic relationship*, dukungan sosial tercermin dari persepsi terhadap dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, dan orang-orang penting dalam kehidupan yang dapat membantu menghadapi berbagai kesulitan dan tekanan yang dialami.

Pengukuran dukungan sosial dalam penelitian ini menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang telah diadaptasi oleh Saragih, Indah, dan Isnaini (2026). Skala ini digunakan untuk mengidentifikasi tingkat dukungan sosial yang dipersepsikan individu berdasarkan tiga sumber dukungan utama, yaitu dukungan keluarga (family support), dukungan teman (friend support), dan dukungan orang signifikan (significant other support).

Menurut Zimet dkk. (1988), dukungan sosial terdiri atas tiga aspek utama, yaitu :

- a. Dukungan keluarga, yang mencerminkan keyakinan bahwa keluarga memberikan bantuan emosional, pendampingan, dan bantuan dalam pengambilan keputusan.

- b. Dukungan teman, yang menunjukkan persepsi bahwa teman merupakan sumber bantuan yang dapat dipercaya, bersedia mendengarkan, memahami, dan memberikan dukungan saat menghadapi kesulitan; serta
- c. Dukungan dari orang signifikan lainnya (*significant other*), yaitu keyakinan bahwa terdapat individu yang memiliki kedekatan emosional, seperti pasangan atau orang terdekat, yang senantiasa memberikan perhatian, dukungan emosional, serta membuat individu merasa dihargai dan dicintai.

Skor yang diperoleh menunjukkan tingkat dukungan sosial yang dipersepsikan oleh partisipan. Semakin tinggi skor yang dimiliki, semakin tinggi persepsi partisipan terhadap ketersediaan dukungan dari keluarga, teman, dan orang signifikan dalam kehidupan. Sebaliknya, skor yang rendah menunjukkan rendahnya persepsi partisipan terhadap dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sosial.

B. Partisipan

Subjek dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang menjadi korban *toxic relationship*. Menurut Arnett (2000), individu berusia 18–25 tahun berada pada tahap *emerging adulthood* atau dewasa awal, yaitu fase perkembangan yang berbeda dari masa remaja maupun dewasa muda. Pada tahap ini, hubungan romantis memiliki peran penting dalam perkembangan psikologis individu. Penelitian ini difokuskan pada wanita karena wanita cenderung mengalami dampak psikologis yang lebih besar ketika berada dalam hubungan yang tidak sehat, seperti penurunan

harga diri, kecemasan, dan ketergantungan emosional (Khofiatul Islami & Lestari, 2025). Korban *toxic relationship* merupakan individu yang pernah atau sedang berada dalam hubungan yang ditandai dengan kurangnya dukungan, perlakuan yang tidak menyenangkan, sikap merendahkan, maupun tindakan kasar dari pasangan, sehingga menimbulkan perasaan tidak aman, tidak dihargai, dan ketidaknyamanan secara berkelanjutan (Panggayuh & Sudinadji, 2024). Penentuan jumlah subjek dalam penelitian ini mengacu pada Bujang (2024) yang menjelaskan bahwa ukuran sampel minimal sebanyak 149 responden telah memadai untuk melakukan analisis korelasi dengan tingkat ketelitian yang dapat diterima. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini menggunakan 150 wanita dewasa awal yang menjadi korban *toxic relationship* dan memenuhi kriteria penelitian. Jumlah tersebut dinilai telah memadai untuk menghasilkan analisis statistik yang akurat serta menjawab tujuan penelitian. Pengambilan data penelitian dilakukan terhadap 150 wanita dewasa awal yang menjadi korban *toxic relationship* yang memenuhi seluruh kriteria penelitian. Penelitian ini tidak melaksanakan uji coba (*try out*) secara terpisah karena instrumen yang digunakan merupakan skala yang telah diadaptasi dari penelitian sebelumnya dan memiliki bukti validitas serta reliabilitas yang baik. Oleh karena itu, data yang diperoleh dari 150 responden langsung digunakan dalam proses analisis penelitian sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik Wanita dewasa awal korban *toxic relationship* yang menjadi partisipan penelitian, data demografis disajikan dalam tabel berdasarkan usia sebagai berikut.

1. Berusia 18–25 tahun (dewasa awal), berdasarkan pendapat Arnett (2000) yang menyatakan bahwa rentang usia tersebut merupakan masa *emerging adulthood*, yaitu tahap perkembangan yang berbeda dari masa remaja maupun dewasa muda.

Table 1. Partisipan Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
18–20 tahun	59	39,3
21–25 tahun	91	60,7
Total	150	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 21–25 tahun, yaitu sebanyak 91 responden (60,7%), sedangkan responden yang berusia 18–20 tahun berjumlah 59 responden (39,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan penelitian berada pada fase akhir dewasa awal.

2. Berjenis kelamin perempuan (wanita), karena penelitian ini berfokus pada wanita yang cenderung mengalami dampak psikologis yang lebih kompleks dalam hubungan yang bersifat *toxic*, seperti penurunan harga diri, kecemasan, dan ketergantungan emosional (Islami & Lestari, 2025).

Table 2. Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Perempuan	150	100,0
Total	150	100,0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 150 responden (100%). Hal ini

sesuai dengan kriteria subjek penelitian yang telah ditetapkan, yaitu wanita dewasa awal yang pernah mengalami *toxic relationship*.

3. Merupakan korban *toxic relationship*, yaitu individu yang pernah atau sedang berada dalam hubungan romantis yang ditandai dengan kurangnya dukungan, perlakuan yang tidak menyenangkan, sikap merendahkan, maupun tindakan kasar dari pasangan, sehingga menimbulkan perasaan tidak aman, tidak dihargai, dan ketidaknyamanan yang berlangsung secara berkelanjutan (Panggayuh & Sudinadji, 2024).

Table 3. Partisipan Berdasarkan Lama Menjalin Hubungan Toxic

Lama Menjalin Hubungan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Kurang dari 6 bulan	34	22,7
6 bulan–1 tahun	42	28,0
1–3 tahun	62	41,3
Lebih dari 3 tahun	12	8,0
Total	150	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa mayoritas responden pernah menjalani *toxic relationship* selama 1–3 tahun, yaitu sebanyak 62 responden (41,3%). Selanjutnya responden yang menjalani hubungan selama 6 bulan–1 tahun sebanyak 42 responden (28,0%), kurang dari 6 bulan sebanyak 34 responden (22,7%), dan lebih dari 3 tahun sebanyak 12 responden (8,0%).

C. Metode Pengumpulan Data

Metode Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala psikologi, yaitu Skala Dukungan Sosial dan Skala Resiliensi yang disusun menggunakan model skala Likert. Sebelum digunakan untuk pengambilan data penelitian, kedua instrumen terlebih dahulu melalui tahap pengujian untuk memastikan kualitas alat ukur, yang meliputi uji validitas dan reliabilitas. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (content validity), yaitu validitas yang mengacu pada sejauh mana aitem-aitem dalam suatu instrumen telah mewakili secara memadai aspek-aspek dari konstruk yang hendak diukur. Penilaian validitas isi dilakukan melalui expert judgment, yaitu penilaian oleh ahli yang memiliki kompetensi dan pemahaman terhadap konstruk yang diteliti (Azwar, 2021).

Selain itu, dilakukan analisis daya beda aitem untuk mengetahui kemampuan masing-masing aitem dalam membedakan individu yang memiliki tingkat karakteristik tinggi dan rendah pada variabel yang diukur. Daya beda aitem diperoleh melalui korelasi antara skor setiap aitem dengan skor total skala. Aitem dinyatakan memiliki daya beda yang baik apabila memiliki koefisien korelasi aitem-total (rix) sebesar 0,30 atau lebih, sedangkan aitem yang memiliki nilai di bawah kriteria tersebut perlu dipertimbangkan untuk direvisi atau dieliminasi (Azwar, 2021).

Selanjutnya, reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Alpha Cronbach untuk mengetahui tingkat konsistensi internal alat ukur. Nilai reliabilitas berada pada rentang 0 sampai 1,00, di mana semakin tinggi koefisien yang

diperoleh menunjukkan semakin tinggi pula tingkat keandalan instrumen dalam mengukur konstruk yang diteliti secara konsisten (Azwar, 2021).

A. Skala Resiliensi

Skala Resiliensi pada penelitian ini menggunakan skala yang diadopsi dari Fadhillah dan Sulaeman (2026) berdasarkan alat ukur skala The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) dengan nilai reliabilitas 0,935. Adapun aspek-aspeknya meliputi:

a) Kompetensi Kepribadian

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu dalam merasa percaya diri, menetapkan tujuan, serta mempertahankan keyakinan untuk meraih keberhasilan meskipun sedang berada dalam tekanan atau mengalami kegagalan. Contohnya: *“Saya tidak mudah menyerah, bahkan Ketika keadaan terasa sangat sulit.”*

b) Ketahanan Emosional

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu dalam tetap tenang, bersikap hati-hati, serta mampu mengelola stress secara efektif meskipun berada dalam tekanan dan situasi yang sulit. Contohnya: *“ Saya mampu menghadapi tekanan dengan mencari cara yang bisa membantu mengurangi stres.”*

c) Kemampuan Adaptasi dan Berelasi

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu dalam beradaptasi dan menerima perubahan dengan sikap positif, menjaga hubungan interpersonal yang sehat, serta tetap terbuka terhadap tantangan tanpa

membarkannya mengganggu relasi sosial. Contohnya: *“Saya mampu beradaptasi ketika ada perubahan dalam hidup, meskipun awalnya terasa tidak nyaman.”*

d) Kontrol Diri

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu dalam mengendalikan diri, berorientasi pada pencapaian tujuan, serta mencari dan menerima dukungan sosial saat menghadapi kesulitan. Contohnya: *“Saya tahu kemana harus mencari bantuan ketika saya membutuhkan dukungan.”*

e) Pengaruh Spiritual

Aspek ini mengacu pada kekuatan spiritual yang dimiliki individu, yang ditunjukkan melalui keyakinan kepada Tuhan dan takdir, serta kemampuan untuk tetap bersikap positif dan terus berusaha mencapai tujuan meskipun menghadapi permasalahan. Contohnya: *“Saya selalu percaya bahwa takdir tuhan dapat membantu melewati situasi sulit.”*

Skala CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale) yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson untuk mengevaluasi kemampuan individu dalam mengelola tekanan, menyesuaikan diri secara positif, serta pulih kembali secara adaptif setelah menghadapi tantangan hidup yang sulit. Skala ini terdiri dari 25 aitem dengan format skala Likert lima poin, mulai dari "sangat tidak setuju" hingga "sangat setuju", di mana skor yang lebih tinggi mencerminkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi pula.

Berdasarkan pengujian dalam konteks budaya Indonesia, instrumen ini terbagi ke dalam empat dimensi utama, yaitu kompetensi kepribadian, ketahanan

emosional, adaptasi dan relasi (yang mengintegrasikan aspek spiritualitas), serta kontrol diri. CD-RISC terbukti memiliki kualitas psikometrik yang kuat dengan nilai reliabilitas keseluruhan sebesar 0,935, sehingga sangat relevan digunakan untuk menggambarkan tingkat ketahanan mental pada wanita usia dewasa awal (Fadhillah & Sulaeman, 2026). Hal ini sesuai dengan karakteristik asli dari skala tersebut yang tidak mencantumkan aitem *unfavorable*.

Adapun tabel blueprint Skala Resiliensi dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Table 4. Blue Print Skala Resiliensi			
No	Aspek-aspek	Nomor Aitem	Jumlah
		Favorable	
1.	Kompetensi kepribadian	1,2,3,4,5,6,7,8	8
2.	Ketahanan Emosional	9,10,11,12,13,14,15	7
3.	Adaptasi dan Relasi	16,17,18,19,20	5
4.	Kontrol diri	21,22,23	3
5.	Spiritual	24,25	2
	Jumlah		25

B. Skala Dukungan Sosial

Skala Dukungan Sosial pada penelitian ini menggunakan skala yang diadpsi dari Saragih, dkk (2026). yaitu skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* dengan nilai reliabilitas 0,914 berdasarkan alat ukur yang dikembangkan oleh Zimet dkk, yang mencakup tiga aspek utama dukungan sosial, yaitu dukungan dari keluarga (family support), teman (friend support), serta individu yang dianggap istimewa atau terdekat (significant others support).

- a) Dukungan sosial dari keluarga dapat berupa dapat diwujudkan dalam bentuk bantuan pengambilan keputusan serta pemenuhan kebutuhan emosional individu dalam aktivitas sehari-hari. Contohnya: *“Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya.”*
- b) Dukungan sosial dari teman dapat berupa bantuan dalam menjalankan aktivitas harian serta bentuk dukungan lainnya yang dapat membantu mengurangi beban emosional individu Contohnya: *“Saya mempunyai teman-teman yang dapat saya ajak berbagi suka dan duka.”*
- c) Dukungan sosial dari orang istimewa dapat ditunjukkan melalui pemberian rasa aman, kenyamanan, serta membantu individu merasa dihargai saat berada didekat mereka. Contohnya: *“Ada orang istimewa dalam hidup saya yang peduli terhadap perasaan saya.”*

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). Skala ini mengukur persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterima dari tiga sumber utama, yaitu dukungan keluarga (*family support*), dukungan teman (*friend support*), dan dukungan orang signifikan (*significant other support*). MSPSS terdiri atas 12 aitem favorable yang disusun menggunakan skala Likert tujuh poin, dengan rentang respons dari 1 (*sangat tidak setuju*) hingga 7 (*sangat setuju*). Secara psikometrik, MSPSS memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi dengan nilai alfa sebesar 0,93 untuk skala total dan nilai antara 0,89 hingga 0,91 untuk setiap subskalanya (Saragih, dkk, 2026). Skala ini telah

memenuhi kriteria validitas konstruk, diskriminan, serta konvergen, sehingga sangat efektif untuk mengukur persepsi dukungan sosial secara akurat.

Adapun blue print skala Dukungan Sosial, diuraikan pada Tabel 5 berikut:

No	Aspek	Favorable	Jumlah
1.	Dukungan Keluarga	3, 4, 8, 11	4
2.	Dukungan Teman	6, 7, 9, 12	4
3.	Dukungan Orang Terdekat	1, 2, 5, 10	4
Total			12

C. Metode Analisis Data

Pada penelitian ini, analisis data yang akan digunakan adalah analisis statistik korelasi Product Moment dari Pearson untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi korban toxic relationship pada Wanita dewasa awal.. Proses analisis data akan dilaksanakan dengan menggunakan bantuan program analisis data SPSS v.26. pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi Product Moment Pearson apabila data berdistribusi normal dan hubungan antar variabel bersifat linear. Analisis korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*. Nilai koefisien korelasi (r) berada pada rentang -1 sampai +1. Nilai koefisien yang positif menunjukkan hubungan searah, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka

semakin tinggi resiliensi. Sebaliknya, nilai koefisien yang negatif menunjukkan hubungan yang berlawanan arah, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah resiliensi. Adapun semakin mendekati angka 1 atau -1 menunjukkan hubungan yang semakin kuat, sedangkan semakin mendekati angka 0 menunjukkan hubungan yang semakin lemah.

D. Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Prosedur pelaksanaan dalam penelitian ini melalui beberapa tahapan, yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Pra Penelitian

Pada tahap awal, peneliti menentukan karakteristik subjek penelitian, yaitu wanita dewasa awal berusia 18–25 tahun yang pernah menjadi korban *toxic relationship*. Selanjutnya, peneliti melakukan kajian pustaka untuk memperoleh landasan teori yang relevan mengenai dukungan sosial dan resiliensi, kemudian menyusun rancangan penelitian. Peneliti memilih instrumen penelitian yang memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, yaitu Skala Resiliensi Connor-Davidson (CD-RISC) yang diadaptasi oleh Fadhillah dan Sulaeman (2026) serta Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang telah diuji validitas konstruksinya oleh Saragih dkk. (2026). Seluruh item skala kemudian disusun dalam bentuk kuesioner berbasis Google Form yang dilengkapi dengan lembar *informed consent*, identitas responden, dan petunjuk pengisian. Sebelum digunakan dalam pengambilan data, kedua instrumen terlebih dahulu melalui proses *professional judgement* oleh ahli di bidang psikologi untuk menilai kesesuaian isi, kejelasan redaksi,

serta relevansi setiap butir dengan konstruk yang diukur dan karakteristik subjek penelitian.

2. Tahap Penelitian

Pada tahap ini, peneliti menyebarkan kuesioner penelitian secara daring melalui Google Form kepada wanita dewasa awal yang pernah menjadi korban *toxic relationship* pada tanggal 23 Juni – 27 Juni 2026. Tautan kuesioner disebarkan melalui berbagai media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, TikTok melalui tautan berikut: <https://forms.gle/g47nLUiANL2vP81K8>. Sebelum mengisi kuesioner, responden terlebih dahulu membaca penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi secara sukarela dengan mengisi lembar informed consent. Selanjutnya, responden mengisi seluruh item kuesioner secara mandiri. Jumlah responden yang diperoleh dalam penelitian ini sebanyak 152 orang, namun terdapat 2 responden yang tidak memenuhi kriteria penelitian sehingga dieliminasi dari proses analisis. Dengan demikian, jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah 150 orang.

4. Tahap Analisis dan Pengolahan Data

Pada tahap ini, data yang telah terkumpul diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan jawaban dan kesesuaiannya dengan kriteria penelitian. Selanjutnya, data diberi skor sesuai dengan pedoman penskoran masing-masing skala dan ditabulasi berdasarkan variabel penelitian. Data kemudian dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26. Analisis diawali dengan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas,

kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*. Hasil analisis selanjutnya diinterpretasikan, dibahas berdasarkan teori dan penelitian terdahulu, serta disusun menjadi laporan akhir skripsi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh melalui skala resiliensi dan dukungan sosial, peneliti menggunakan data tersebut sebagai dasar dalam melakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan skor hipotetik dan skor empirik. Kedua jenis skor tersebut dianalisis berdasarkan skor minimum, skor maksimum, nilai rata-rata (mean), serta standar deviasi. Pada skala resiliensi yang terdiri atas 25 butir pernyataan dengan rentang skor 1–5, diperoleh data hipotetik dengan skor minimum sebesar $1 \times 25 = 25$ dan skor maksimum sebesar $5 \times 25 = 125$. Nilai rata-rata (mean) hipotetik diperoleh dari perhitungan $(125 + 25) \div 2 = 75$, sedangkan standar deviasi hipotetik diperoleh dari perhitungan $(125 - 25) \div 6 = 16,67$. Sementara itu, berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum sebesar 35, skor maksimum sebesar 122, nilai rata-rata (mean) sebesar 77,15, dan standar deviasi sebesar 30,79.

Selanjutnya, pada skala dukungan sosial yang terdiri atas 12 butir pernyataan dengan rentang skor 1–7, diperoleh data hipotetik dengan skor minimum sebesar $1 \times 12 = 12$ dan skor maksimum sebesar $7 \times 12 = 84$. Nilai rata-rata (mean) hipotetik diperoleh sebesar 48, sedangkan standar deviasi hipotetik diperoleh dari perhitungan $(84 - 12) \div 6 = 12$. Adapun hasil data empirik menunjukkan skor minimum sebesar 18, skor maksimum sebesar 80,

nilai rata-rata (mean) sebesar 49,03, dan standar deviasi sebesar 21,24. Deskripsi data penelitian yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dalam penelitian ini diperoleh dari dua skala, yaitu skala dukungan sosial sebagai variabel bebas dan skala resiliensi sebagai variabel terikat. Selanjutnya, deskripsi data tersebut disajikan pada tabel 6 berikut.

Table 6. Deskripsi Statistik Data Penelitian									
Variabel	N	Data Hipotetik				Data Empirik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Resiliensi	150	25	125	75	16,67	35	122	77,15	30,79
Dukungan Sosial	150	12	84	48	12	18	80	49,03	21,24

Keterangan:

N : Jumlah subjek

Mean : Rata-rata

Min : Skor minimal atau terendah

Max : Skor maksimal atau tertinggi

SD : Standar deviasi

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa variabel resiliensi memiliki mean hipotetik sebesar 75, sedangkan mean empirik sebesar 77,15. Sementara itu, variabel dukungan sosial memiliki mean hipotetik sebesar 48 dan mean empirik sebesar 49,03. Mean empirik pada kedua variabel berada di atas mean hipotetik, sehingga menunjukkan bahwa secara umum tingkat resiliensi dan dukungan sosial responden tergolong tinggi.

Tingginya skor tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan yang baik dalam beradaptasi, mengelola tekanan, serta bangkit dari pengalaman yang sulit. Selain itu, responden juga mempersepsikan adanya dukungan yang memadai dari lingkungan sosial, baik yang berasal dari keluarga, teman, maupun *significant other*. Karakteristik responden yang berada pada rentang usia dewasa awal juga memungkinkan mereka telah memiliki jaringan sosial yang lebih luas dan strategi koping yang

lebih berkembang, sehingga mampu memanfaatkan dukungan sosial sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi pengalaman *toxic relationship*. Kondisi tersebut menyebabkan skor empirik yang diperoleh cenderung berada di atas rata-rata teoritis (hipotetik), sehingga kedua variabel termasuk dalam kategori tinggi.

2. Kategorisasi Hasil Data

Kategorisasi skor dalam penelitian ini menggunakan norma hipotetik. Penggunaan norma hipotetik didasarkan pada pertimbangan bahwa kategori tinggi, sedang, dan rendah ditentukan berdasarkan rentang skor teoritis yang dimiliki oleh alat ukur, sehingga tidak dipengaruhi oleh karakteristik sampel penelitian. Norma hipotetik diperoleh dari perhitungan mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik berdasarkan skor minimum dan skor maksimum skala. Dengan demikian, hasil kategorisasi memberikan gambaran tingkat variabel yang mengacu pada standar teoritis instrumen, sehingga lebih objektif dan memudahkan interpretasi hasil penelitian (Azwar, 2021).

Adapun kategorisasi pada masing-masing variabel dijelaskan sebagai berikut.

a. Resiliensi

Hasil kategorisasi untuk skala resiliensi disajikan pada tabel 7 berikut:

Table 7. Kategorisasi Skala Resiliensi

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 92$	41	27,3%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$58 \leq X < 92$	61	40,7%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 58$	48	32,0%
		Total	150	100%

Keterangan tabel:

- X : Skor subjek
- μ : Mean (rerata) hipotetik
- σ : Standar deviasi hipotetik
- N : Jumlah subjek

Berdasarkan hasil kategorisasi skala resiliensi, diketahui bahwa sebagian besar subjek berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 61 orang (40,7%). Selanjutnya, subjek yang berada pada kategori rendah berjumlah 48 orang (32,0%), sedangkan subjek yang termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 41 orang (27,3%) dari total 150 subjek. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat resiliensi yang berada pada kategori sedang.

b. Dukungan Sosial

Hasil kategorisasi untuk skala dukungan sosial disajikan pada tabel 8 berikut:

Table 8. Kategorisasi Skala Dukungan Sosial

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 60$	65	43.3%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$36 \leq X < 60$	20	13.3%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 36$	65	43,3%
		Total	150	100%

Keterangan:

- X : Skor subjek
- μ : Mean (rerata) hipotetik
- σ : Standar deviasi hipotetik
- N : Jumlah subjek

Berdasarkan hasil kategorisasi skala dukungan sosial, diketahui bahwa jumlah subjek yang berada pada kategori tinggi sebanyak 65 orang (43,3%). Jumlah yang sama juga terdapat pada kategori rendah, yaitu sebanyak 65 orang (43,3%). Sementara itu, subjek yang berada pada kategori sedang berjumlah 20 orang (13,3%) dari total 150 subjek. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat

dukungan sosial subjek dalam penelitian ini cenderung tersebar pada kategori tinggi dan kategori rendah dengan proporsi yang sama, sedangkan hanya sebagian kecil subjek yang berada pada kategori sedang.

3. Uji Reliabilitas

Dalam penelitian, dasar pengambilan keputusan reliabilitas menggunakan nilai Cronbach Alpha. Instrumen kuesioner dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach Alpha masing- masing lebih besar dari 0,70 (Sugiyono, 2018). Hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini disajikan pada tabel 9 berikut :

No	Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Standar Reliabilitas	Keterangan
1	Resiliensi	25	0,984	> 0,70	Sangat Reliabel
2	Dukungan Sosial	12	0,968	> 0,70	Sangat Reliabel

Berdasarkan Tabel 9, hasil uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa variabel resiliensi yang terdiri atas 25 item memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,984. Nilai tersebut berada di atas batas minimum reliabilitas, yaitu 0,70, sehingga instrumen penelitian dapat dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik. Resiliensi memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi. Dengan demikian, seluruh item pada variabel Resiliensi dinyatakan sangat reliabel dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Sementara itu, variabel Dukungan Sosial yang terdiri atas 12 item memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,968. Nilai ini juga melebihi kriteria reliabilitas sebesar 0,70, sehingga menunjukkan bahwa instrumen Dukungan Sosial memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi. Oleh karena itu, seluruh item pada variabel Dukungan Sosial dinyatakan sangat reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur variabel penelitian secara konsisten.

Secara keseluruhan, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa kedua instrumen penelitian memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70, sehingga memenuhi kriteria reliabilitas. Hal ini mengindikasikan bahwa

instrumen yang digunakan mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten dan dapat dipercaya, sehingga layak digunakan dalam proses analisis data pada penelitian ini.

4. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Menurut Azwar (2021), uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi skor pada suatu variabel mengikuti distribusi normal. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila memiliki nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sedangkan apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel 9 dibawah ini.

Table 10. Hasil Uji Normalitas		
	Kolmogorov-Smirnov	
	Statistic	Sig.
Resiliensi	0.235	0.000
Dukungan Sosial	0.215	0.000

Berdasarkan tabel 10 hasil uji normalitas pada menunjukkan bahwa variabel resiliensi memperoleh nilai statistik sebesar 0,235 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Sementara itu, variabel dukungan sosial memperoleh nilai statistik sebesar 0,215 dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Berdasarkan kriteria uji Kolmogorov–Smirnov, nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa distribusi data pada kedua

variabel tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, baik variabel resiliensi maupun dukungan sosial memiliki distribusi data yang berbeda secara signifikan dari distribusi normal.

Menurut Hadi (2015), pada penelitian dengan jumlah subjek yang besar (lebih dari 50 responden), uji Kolmogorov-Smirnov memiliki sensitivitas yang tinggi terhadap penyimpangan distribusi data sehingga sering menghasilkan nilai signifikansi di bawah 0,05 meskipun penyimpangan distribusi relatif kecil. Oleh karena itu, hasil uji normalitas tidak hanya diinterpretasikan berdasarkan nilai signifikansi, tetapi juga perlu mempertimbangkan jumlah subjek penelitian. Dalam penelitian ini jumlah responden sebanyak 150 orang, sehingga hasil uji normalitas tetap dapat diterima untuk melanjutkan analisis statistik parametrik. Dengan demikian, pengujian hipotesis mengenai hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment.

b. Uji Linearitas

Pada penelitian ini, uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel dukungan sosial dan resiliensi membentuk pola hubungan linear. Uji linearitas merupakan salah satu syarat dalam penggunaan analisis korelasi Pearson Product Moment. Hubungan antara dua variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada komponen Linearity kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) yang menunjukkan tidak adanya penyimpangan dari pola hubungan linear.

Table 11. Hasil Uji Linearitas				
Variabel Dependent	Variabel Independen	Nilai		Keterangan
		F	P	
Resiliensi	Dukungan Sosial	970.694	.000	Linear

Berdasarkan tabel 11 hasil uji linearitas yang disajikan pada Tabel 10, diperoleh nilai F pada komponen Linearity sebesar 970,694 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel dukungan sosial dan resiliensi.

4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi Pearson Product Moment yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel dukungan sosial sebagai variabel independen dengan resiliensi sebagai variabel dependen. Pengujian dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji hipotesis adalah apabila nilai signifikansi (p) $< 0,05$, maka hipotesis diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,899 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin tinggi pula tingkat

resiliensinya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah pula tingkat resiliensi yang dimiliki. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship* diterima.

5. Hasil Analisis Tambahan

Untuk melengkapi informasi mengenai hubungan dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*, peneliti juga melakukan uji beda menggunakan metode Independent Sample t-Test dan One-Way ANOVA. Analisis demografis ini difokuskan pada variabel resiliensi, mengingat resiliensi merupakan variabel dependen yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Pengujian tersebut bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata skor resiliensi berdasarkan karakteristik demografis responden, seperti usia, pendidikan terakhir, status pekerjaan, lama menjalin hubungan maupun karakteristik lainnya yang digunakan dalam penelitian. Melalui analisis ini, peneliti dapat mengidentifikasi apakah karakteristik demografis tersebut berkaitan dengan perbedaan tingkat resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*. Dengan demikian, hasil penelitian tidak hanya memberikan gambaran mengenai hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi, tetapi juga memberikan informasi mengenai variasi tingkat resiliensi berdasarkan karakteristik responden sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan rekomendasi penelitian.

Table 12. Hasil Analisis Tambahan Berdasarkan Usia

Variabel	Usia	N	M	SD	F	Sig.
Resiliensi	18 – 20 Tahun	59	80.97	29.069	1.502	0.222
	21 – 25 Tahun	91	74.67	31.764		
Dukungan Sosial	18 - 20 Tahun	59	50.10	20.778	0.285	0.594
	21 - 25 Tahun	91	48.29	21.615		

Berdasarkan tabel 12 hasil uji One-Way ANOVA terhadap kategori usia, responden dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu usia 18–20 tahun ($N = 59$) dan 21–25 tahun ($N = 91$). Pada variabel resiliensi, responden yang berusia 18–20 tahun memiliki rata-rata skor sebesar 80,97 ($SD = 29,069$), sedangkan responden yang berusia 21–25 tahun memiliki rata-rata skor sebesar 74,67 ($SD = 31,764$). Hal ini menunjukkan bahwa secara deskriptif responden usia 18–20 tahun memiliki rata-rata skor resiliensi yang lebih tinggi dengan selisih sebesar 6,30 dibandingkan responden usia 21–25 tahun. Namun demikian, hasil uji ANOVA menunjukkan nilai $F = 1,502$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,222 ($p > 0,05$). Dengan demikian, perbedaan rata-rata tersebut tidak signifikan secara statistik, sehingga usia tidak membedakan tingkat resiliensi pada responden penelitian ini. Pada variabel dukungan sosial, responden berusia 18–20 tahun memiliki rata-rata skor sebesar 50,10 ($SD = 20,778$), sedangkan responden berusia 21–25 tahun memiliki rata-rata skor sebesar 48,29 ($SD = 21,615$). Secara deskriptif, kelompok usia 18–20 tahun memiliki rata-rata dukungan sosial yang lebih tinggi sebesar 1,81 poin dibandingkan kelompok usia 21–25 tahun. Akan tetapi, hasil uji ANOVA menunjukkan nilai $F = 0,285$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,594 ($p > 0,05$).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata dukungan sosial antara kedua kelompok usia tidak signifikan secara statistik. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa meskipun secara deskriptif responden berusia 18–20 tahun memiliki rata-rata resiliensi dan dukungan sosial yang lebih tinggi dibandingkan responden berusia 21–25 tahun, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, usia tidak berpengaruh terhadap perbedaan tingkat resiliensi maupun dukungan sosial pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship* dalam penelitian ini

Table 13. Hasil Analisis Tambahan Berdasarkan Pendidikan Terakhir.

Variabel	Pendidikan Terakhir	N	M	SD	F	Sig.
Resiliensi	SMA/SMK/Sederajat	62	87.06	28.775	5.204	0.002
	Diploma (D3/D4)	27	79.19	30.876		
	Sarjana (S1)	57	66.46	29.384		
	Magister (S2)	4	62.00	36.249		
Dukungan Sosial	SMA/SMK/Sederajat	62	54.08	20.688	2.942	0.035
	Diploma (D3/D4)	27	50.85	21.510		
	Sarjana (S1)	57	43.23	20.421		
	Magister (S2)	4	41.25	25.171		

Berdasarkan tabel 13 hasil uji One-Way ANOVA berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, responden dikelompokkan menjadi empat kategori, yaitu SMA/SMK sederajat (N = 62), Diploma (D3/D4) (N = 27), Sarjana (S1) (N = 57), dan Magister (S2) (N = 4). Pada variabel resiliensi, responden dengan pendidikan terakhir SMA/SMK sederajat memiliki rata-rata skor tertinggi (M = 87,06; SD = 28,775), diikuti oleh Diploma (D3/D4) (M = 79,19; SD = 30,876), Sarjana (S1) (M = 66,46; SD = 29,384), dan Magister (S2) (M = 62,00; SD = 36,249). Hasil uji One-Way ANOVA menunjukkan nilai F = 5,204 dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi yang signifikan berdasarkan tingkat pendidikan terakhir responden. Selanjutnya

dilakukan uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,629 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa varians antar kelompok homogen sehingga asumsi homogenitas varians terpenuhi. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji post hoc Tukey HSD untuk mengetahui pasangan kelompok yang memiliki perbedaan signifikan. Berdasarkan hasil uji Tukey HSD, terdapat perbedaan tingkat resiliensi yang signifikan antara responden dengan pendidikan terakhir SMA/SMK sederajat dan Sarjana (S1) ($M = 20,608$; $p = 0,001$). Sementara itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara SMA/SMK sederajat dengan Diploma (D3/D4) ($p = 0,655$) maupun Magister (S2) ($p = 0,358$). Selain itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara Diploma (D3/D4) dengan Sarjana (S1) ($p = 0,258$), Diploma (D3/D4) dengan Magister (S2) ($p = 0,699$), maupun Sarjana (S1) dengan Magister (S2) ($p = 0,991$).

Pada variabel dukungan sosial, responden dengan pendidikan terakhir SMA/SMK sederajat memiliki rata-rata skor tertinggi ($M = 54,08$; $SD = 20,688$), diikuti oleh Diploma (D3/D4) ($M = 50,85$; $SD = 21,510$), Sarjana (S1) ($M = 43,23$; $SD = 20,421$), dan Magister (S2) ($M = 41,25$; $SD = 25,171$). Hasil uji One-Way ANOVA menunjukkan nilai $F = 2,942$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,035 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat dukungan sosial yang signifikan berdasarkan tingkat pendidikan terakhir responden. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,802 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa varians antar kelompok homogen sehingga asumsi homogenitas varians terpenuhi. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan

uji post hoc Tukey HSD untuk mengetahui pasangan kelompok yang memiliki perbedaan signifikan. Berdasarkan hasil uji Tukey HSD, terdapat perbedaan tingkat dukungan sosial yang signifikan antara responden dengan pendidikan terakhir SMA/SMK sederajat dan Sarjana (S1) ($MD = 10,853$; $p = 0,026$). Sementara itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara SMA/SMK sederajat dengan Diploma (D3/D4) ($p = 0,908$) maupun Magister (S2) ($p = 0,632$). Selain itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara Diploma (D3/D4) dengan Sarjana (S1) ($p = 0,401$), Diploma (D3/D4) dengan Magister (S2) ($p = 0,825$), maupun Sarjana (S1) dengan Magister (S2) ($p = 0,998$).

Secara keseluruhan, hasil uji One-Way ANOVA menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi dan dukungan sosial berdasarkan tingkat pendidikan terakhir responden. Berdasarkan hasil uji lanjut Tukey HSD, perbedaan yang signifikan pada kedua variabel hanya ditemukan antara responden dengan pendidikan terakhir SMA/SMK sederajat dan Sarjana (S1), sedangkan pasangan kelompok pendidikan lainnya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Table 14. Hasil Analisis Tambahan Berdasarkan Pekerjaan

Variabel	Pendidikan Terakhir	N	M	SD	F	Sig.
Resiliensi	PelajarMahasiswa	66	86.18	28.679	4.977	0.000
	Pegawai Negeri Sipil	17	30.702	30.702		
	Pegawai Swasta	32	74.00	30.960		
	Wirausaha	16	58.06	23.228		
	Freelancer	14	57.79	28.453		
	Tidak Bekerja	5	56.80	29.786		
Dukungan Sosial	PelajarMahasiswa	66	54.48	20.522	4.221	0.001
	Pegawai Negeri Sipil	17	56.53	21.671		
	Pegawai Swasta	32	47.59	21.099		
	Wirausaha	16	37.13	17.025		
	Freelancer	14	36.64	18.240		
	Tidak Bekerja	5	33.60	17.799		

Berdasarkan tabel 14 hasil uji One-Way ANOVA berdasarkan pekerjaan responden, diperoleh enam kelompok, yaitu pelajar/mahasiswa ($N = 66$), pegawai negeri sipil ($N = 17$), pegawai swasta ($N = 32$), wirausaha ($N = 16$), freelancer ($N = 14$), dan tidak bekerja ($N = 5$). Pada variabel resiliensi, responden yang berstatus pelajar/mahasiswa memiliki rata-rata skor tertinggi ($M = 86,18$; $SD = 28,679$), diikuti oleh pegawai swasta ($M = 74,00$; $SD = 30,960$), wirausaha ($M = 58,06$; $SD = 23,228$), freelancer ($M = 57,79$; $SD = 28,453$), tidak bekerja ($M = 56,80$; $SD = 29,786$), dan pegawai negeri sipil ($M = 54,47$; $SD = 30,702$). Hasil uji One-Way ANOVA menunjukkan nilai $F = 4,977$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi yang signifikan berdasarkan pekerjaan responden. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,078$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa varians antar kelompok bersifat homogen sehingga asumsi homogenitas varians terpenuhi. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji post hoc Tukey HSD untuk mengetahui pasangan kelompok yang memiliki perbedaan signifikan. Berdasarkan hasil uji Tukey HSD, terdapat perbedaan tingkat resiliensi yang signifikan antara kelompok pelajar/mahasiswa dengan wirausaha ($MD = 28,119$; $p = 0,008$) dan freelancer ($MD = 28,396$; $p = 0,013$). Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok pegawai negeri sipil dengan wirausaha ($MD = 29,820$; $p = 0,041$). Sementara itu, pasangan kelompok pekerjaan lainnya tidak menunjukkan perbedaan tingkat resiliensi yang signifikan karena memiliki nilai signifikansi lebih besar dari $0,05$ ($p > 0,05$).

Pada variabel dukungan sosial, responden yang berstatus pegawai negeri sipil memiliki rata-rata skor tertinggi ($M = 56,53$; $SD = 21,671$), diikuti oleh pelajar/mahasiswa ($M = 54,48$; $SD = 20,522$), pegawai swasta ($M = 47,59$; $SD = 21,099$), wirausaha ($M = 37,13$; $SD = 17,025$), freelancer ($M = 36,64$; $SD = 18,240$), dan tidak bekerja ($M = 33,60$; $SD = 17,799$). Hasil uji One-Way ANOVA menunjukkan nilai $F = 4,221$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,001$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat dukungan sosial yang signifikan berdasarkan pekerjaan responden. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,040$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa varians antar kelompok tidak homogen sehingga asumsi homogenitas varians tidak terpenuhi. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji post hoc Games-Howell untuk mengetahui pasangan kelompok yang memiliki perbedaan signifikan.

Berdasarkan hasil uji Games-Howell, terdapat perbedaan tingkat dukungan sosial yang signifikan antara kelompok pelajar/mahasiswa dengan wirausaha ($MD = 17,360$; $p = 0,018$) dan antara pelajar/mahasiswa dengan freelancer ($MD = 17,842$; $p = 0,039$). Sementara itu, tidak terdapat perbedaan tingkat dukungan sosial yang signifikan pada pasangan kelompok pekerjaan lainnya karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari $0,05$ ($p > 0,05$).

Secara keseluruhan, hasil uji One-Way ANOVA menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi dan dukungan sosial berdasarkan pekerjaan responden. Pada variabel resiliensi, perbedaan signifikan ditemukan antara kelompok pelajar/mahasiswa dengan wirausaha dan freelancer, serta antara

pegawai negeri sipil dengan wirausaha. Sementara itu, pada variabel dukungan sosial, perbedaan signifikan hanya ditemukan antara kelompok pelajar/mahasiswa dengan wirausaha dan freelancer, sedangkan pasangan kelompok pekerjaan lainnya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Table 15. Hasil Analisis Tambahan Berdasarkan Lama menjalin hubungan toxic

Variabel	Resiliensi	N	M	SD	F	Sig.
Resiliensi	Kurang dari 6 bulan	34	48.24	15.194	47.656	0.000
	6 bulan - 1 tahun	42	64.07	28.646		
	1 – 3 tahun	62	100.44	17.466		
	Lebih dari 3 tahun	12	84.50	30.788		
Dukungan Sosial	Kurang dari 6 bulan	34	29.71	9.913	46.118	0.000
	6 bulan - 1 tahun	42	40.36	18.307		
	1 – 3 tahun	62	65.52	13.639		
	Lebih dari 3 tahun	12	49.00	23.707		

Berdasarkan tabel 15 hasil uji One-Way ANOVA terhadap lamanya mengalami *toxic relationship*, responden dikelompokkan menjadi empat kategori, yaitu kurang dari 6 bulan ($N = 34$), 6 bulan–1 tahun ($N = 42$), 1–3 tahun ($N = 62$), dan lebih dari 3 tahun ($N = 12$). Pada variabel resiliensi, responden yang mengalami *toxic relationship* selama 1–3 tahun memiliki rata-rata skor tertinggi ($M = 100,44$; $SD = 17,466$), diikuti oleh kelompok lebih dari 3 tahun ($M = 84,50$; $SD = 30,788$), 6 bulan–1 tahun ($M = 64,07$; $SD = 28,646$), dan kurang dari 6 bulan ($M = 48,24$; $SD = 15,194$). Hasil uji One-Way ANOVA menunjukkan nilai $F = 47,656$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi yang signifikan berdasarkan lamanya mengalami *toxic relationship*. Selanjutnya, dilakukan uji homogenitas varians (Levene's Test) yang menunjukkan nilai Levene Statistic = 19,168 dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa varians antar kelompok tidak homogen, sehingga asumsi homogenitas varians tidak terpenuhi. Oleh karena itu, analisis

dilanjutkan menggunakan uji *post hoc* Games-Howell untuk mengetahui pasangan kelompok yang memiliki perbedaan signifikan. Berdasarkan hasil uji Games-Howell, terdapat perbedaan resiliensi yang signifikan antara kelompok kurang dari 6 bulan dengan kelompok 6 bulan–1 tahun ($MD = -15,836$; $p = 0,015$), 1–3 tahun ($MD = -52,200$; $p = 0,000$), dan lebih dari 3 tahun ($MD = -36,265$; $p = 0,012$). Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok 6 bulan–1 tahun dengan kelompok 1–3 tahun ($MD = -36,364$; $p = 0,000$). Namun, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok 6 bulan–1 tahun dengan lebih dari 3 tahun ($p = 0,236$), maupun antara kelompok 1–3 tahun dengan lebih dari 3 tahun ($p = 0,383$).

Pada variabel dukungan sosial, responden yang mengalami *toxic relationship* selama 1–3 tahun memiliki rata-rata skor tertinggi ($M = 65,52$; $SD = 13,639$), diikuti oleh kelompok lebih dari 3 tahun ($M = 49,00$; $SD = 23,707$), 6 bulan–1 tahun ($M = 40,36$; $SD = 18,307$), dan kurang dari 6 bulan ($M = 29,71$; $SD = 9,913$). Hasil uji One-Way ANOVA menunjukkan nilai $F = 46,118$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat dukungan sosial yang signifikan berdasarkan lamanya mengalami *toxic relationship*. Selanjutnya, dilakukan uji homogenitas varians (Levene's Test) yang menunjukkan nilai Levene Statistic = $14,304$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa varians antar kelompok tidak homogen, sehingga asumsi homogenitas varians tidak terpenuhi. Oleh karena itu, analisis dilanjutkan menggunakan uji *post hoc* Games-Howell untuk mengetahui pasangan kelompok yang memiliki perbedaan signifikan. Hasil uji Games-Howell menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dukungan sosial yang

signifikan antara kelompok kurang dari 6 bulan dengan kelompok 6 bulan–1 tahun ($MD = -10,651$; $p = 0,010$) dan 1–3 tahun ($MD = -35,810$; $p = 0,000$). Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok 6 bulan–1 tahun dengan kelompok 1–3 tahun ($MD = -25,159$; $p = 0,000$). Sementara itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kurang dari 6 bulan dengan lebih dari 3 tahun ($p = 0,073$), kelompok 6 bulan–1 tahun dengan lebih dari 3 tahun ($p = 0,655$), maupun kelompok 1–3 tahun dengan lebih dari 3 tahun ($p = 0,141$).

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa lamanya mengalami *toxic relationship* membedakan tingkat resiliensi dan dukungan sosial pada wanita dewasa awal. Perbedaan tersebut terutama terlihat pada kelompok yang mengalami *toxic relationship* selama kurang dari 6 bulan, 6 bulan–1 tahun, dan 1–3 tahun, sedangkan kelompok yang mengalami *toxic relationship* selama lebih dari 3 tahun tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan beberapa kelompok lainnya. Dengan demikian, semakin lama pengalaman *toxic relationship* hingga rentang 1–3 tahun cenderung berkaitan dengan tingkat resiliensi dan dukungan sosial yang lebih tinggi dibandingkan kelompok dengan durasi yang lebih singkat.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,899$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa

awal korban *toxic relationship*. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship* diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh wanita dewasa awal korban *toxic relationship*, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah pula kemampuan individu dalam menghadapi, beradaptasi, dan bangkit dari pengalaman hubungan yang tidak sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang membantu korban *toxic relationship* melewati tekanan psikologis akibat hubungan yang dialaminya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Connor dan Davidson (2003) yang menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, serta bangkit kembali setelah menghadapi berbagai tekanan atau peristiwa yang penuh tantangan. Wanita dewasa awal yang mengalami *toxic relationship* umumnya menghadapi berbagai bentuk kekerasan psikologis, seperti manipulasi emosional, kontrol berlebihan, kekerasan verbal, penghinaan, hingga hilangnya rasa percaya diri. Kondisi tersebut dapat menimbulkan stres, kecemasan, bahkan trauma yang berdampak terhadap kesehatan mental. Oleh karena itu, individu membutuhkan resiliensi agar mampu menerima pengalaman yang telah terjadi, mengelola emosi negatif, menemukan makna dari pengalaman tersebut, serta kembali menjalani kehidupan secara adaptif.

Temuan penelitian ini juga mendukung teori Grotberg (1995) yang menyatakan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh tiga sumber utama, yaitu I Have, I Am, dan I Can. Pada penelitian ini, faktor I Have memiliki peran yang sangat penting karena berkaitan dengan dukungan yang diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya, seperti keluarga, teman, maupun orang-orang yang dianggap berarti (*significant others*). Menurut Grotberg, individu yang memiliki lingkungan sosial yang suportif akan lebih mudah mengembangkan kemampuan dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Dukungan tersebut memberikan rasa aman, penerimaan, dan keyakinan bahwa individu tidak menghadapi masalah seorang diri sehingga lebih mampu bangkit dari pengalaman negatif yang dialami.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori Zimet dkk. (1988) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan persepsi individu mengenai ketersediaan bantuan dari keluarga, teman, dan *significant others*. Dukungan tersebut tidak hanya berupa bantuan material, tetapi juga dukungan emosional, penghargaan, perhatian, maupun informasi yang dibutuhkan individu ketika menghadapi masalah. Dalam konteks penelitian ini, wanita dewasa awal korban *toxic relationship* yang memperoleh perhatian, penerimaan, dan dukungan dari orang-orang terdekat cenderung memiliki keyakinan bahwa dirinya tidak sendiri dalam menghadapi permasalahan. Kondisi tersebut membantu mengurangi tekanan psikologis serta meningkatkan kemampuan individu untuk kembali berfungsi secara optimal. Selain itu, hasil penelitian ini juga memperkuat teori Sarafino dan Smith (2017) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai *stress-buffer*, yaitu sebagai pelindung yang mampu mengurangi dampak negatif dari stres.

Korban *toxic relationship* sering kali mengalami tekanan psikologis berupa kecemasan, kesedihan, trauma, hingga penurunan harga diri. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, teman, maupun orang-orang terdekat mampu membantu individu mengurangi beban emosional, memperoleh solusi atas masalah yang dihadapi, serta meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian, individu menjadi lebih mampu menghadapi tekanan dan mengembangkan resiliensinya. Jika dikaitkan dengan aspek resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003), tingginya dukungan sosial memungkinkan berkembangnya berbagai aspek resiliensi, seperti kompetensi personal, toleransi terhadap emosi negatif, penerimaan terhadap perubahan, kemampuan mengendalikan diri, serta spiritualitas. Individu yang memperoleh dukungan sosial akan lebih percaya terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan masalah, lebih mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi kesulitan, serta lebih mudah membangun kembali hubungan interpersonal yang sehat setelah keluar dari *toxic relationship*. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya membantu individu mengurangi tekanan psikologis, tetapi juga berperan dalam memperkuat kemampuan adaptasi terhadap pengalaman hidup yang sulit.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian terdahulu yang telah dipaparkan pada Bab II. Penelitian Sari dan Widjanarko (2025) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi pada korban *toxic relationship*. Penelitian Rismelina (2020) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Hasil

serupa juga ditemukan oleh Jannah dan Rohmatun (2019), Wahyudi dkk. (2023), Auliya dan Eva (2023), serta Agustin dan Munawaroh (2024) yang menyimpulkan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi memiliki kemampuan adaptasi dan resiliensi yang lebih baik dibandingkan individu yang kurang memperoleh dukungan dari lingkungannya.

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden memiliki tingkat resiliensi pada kategori sedang (40,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar wanita dewasa awal korban *toxic relationship* telah memiliki kemampuan untuk beradaptasi terhadap pengalaman yang dialami, namun kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal. Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi bukan merupakan sifat yang menetap, melainkan kemampuan yang dapat berkembang melalui pengalaman hidup, proses belajar, serta dukungan dari lingkungan. Oleh karena itu, responden yang berada pada kategori sedang masih memiliki peluang untuk meningkatkan resiliensinya apabila memperoleh dukungan sosial yang memadai.

Pada variabel dukungan sosial, jumlah responden yang berada pada kategori tinggi dan rendah memiliki proporsi yang sama, yaitu masing-masing sebesar 43,3%, sedangkan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa pengalaman memperoleh dukungan sosial pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship* sangat beragam. Menurut Zimet dkk. (1988), persepsi individu terhadap dukungan dari keluarga, teman, dan *significant others* akan menentukan sejauh mana individu merasa dihargai, dicintai, dan diperhatikan. Individu yang merasakan dukungan sosial tinggi cenderung lebih mudah

mengembangkan resiliensi dibandingkan individu yang merasa kurang memperoleh dukungan dari lingkungan sekitarnya.

Selain menguji hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi, penelitian ini juga melakukan analisis tambahan berdasarkan karakteristik demografis responden. Berdasarkan hasil uji beda usia, tidak ditemukan perbedaan tingkat resiliensi yang signifikan ($p = 0,222 > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pada rentang usia dewasa awal (18–25 tahun), usia bukan merupakan faktor yang membedakan kemampuan resiliensi. Temuan ini juga dapat dipahami berdasarkan karakteristik perkembangan pada masa dewasa awal. Menurut Arnett (2000), *emerging adulthood* yang umumnya berada pada rentang usia 18–25 tahun merupakan periode transisi yang ditandai dengan eksplorasi identitas, termasuk dalam aspek hubungan romantis (*love*), pekerjaan (*work*), dan pandangan hidup (*worldviews*). Pada tahap ini, individu juga mengalami berbagai perubahan dan ketidakstabilan dalam kehidupan sehingga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan berbagai peran dan tanggung jawab baru. Proses eksplorasi hubungan romantis membuat individu lebih banyak membangun dan mempertahankan hubungan dengan pasangan. Namun, apabila hubungan yang dijalani bersifat tidak sehat atau *toxic relationship*, pengalaman tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis yang memengaruhi kesejahteraan individu. Oleh karena itu, kemampuan untuk beradaptasi dan bangkit dari pengalaman tersebut menjadi penting, sehingga dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif dalam meningkatkan resiliensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa resiliensi lebih dipengaruhi oleh pengalaman

hidup, kemampuan individu, dan dukungan sosial dibandingkan oleh usia kronologis.

Berbeda dengan usia, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi berdasarkan pendidikan terakhir. Responden dengan pendidikan terakhir SMA/SMK memiliki rata-rata resiliensi lebih tinggi dibandingkan kelompok pendidikan lainnya, dan uji lanjut menunjukkan perbedaan signifikan dengan kelompok Sarjana (S1). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan formal tidak selalu menentukan tingginya resiliensi seseorang. Menurut Grotberg (1995), resiliensi lebih dipengaruhi oleh kemampuan individu memanfaatkan sumber daya internal, dukungan sosial, serta pengalaman dalam menghadapi kesulitan hidup daripada tingkat pendidikan yang dimiliki.

Hasil analisis berdasarkan pekerjaan juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat resiliensi yang signifikan. Kelompok pelajar/mahasiswa memiliki rata-rata resiliensi tertinggi dibandingkan kelompok pekerjaan lainnya. Hasil uji lanjut menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok pelajar/mahasiswa dengan wirausaha dan freelancer. Kondisi ini dapat dijelaskan karena pelajar atau mahasiswa umumnya masih memiliki akses yang lebih besar terhadap dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan pendidikan. Menurut Zimet dkk. (1988), keberadaan sumber dukungan sosial yang kuat akan membantu individu menghadapi tekanan psikologis sehingga kemampuan resiliensi menjadi lebih baik.

Selanjutnya, hasil analisis berdasarkan lama menjalani *toxic relationship* menunjukkan adanya perbedaan tingkat resiliensi yang signifikan. Responden yang menjalani *toxic relationship* selama 1–3 tahun memiliki rata-rata resiliensi tertinggi

dibandingkan kelompok lainnya. Hasil ini menunjukkan bahwa pengalaman menghadapi tekanan dalam jangka waktu tertentu dapat menjadi proses pembelajaran psikologis yang membantu individu mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif. Menurut Luthar dkk. (2000), resiliensi merupakan proses dinamis yang berkembang melalui pengalaman individu dalam menghadapi berbagai kesulitan. Demikian pula Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa individu yang mampu belajar dari pengalaman hidup yang sulit cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik ketika menghadapi tantangan berikutnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor yang berperan penting dalam meningkatkan resiliensi wanita dewasa awal korban *toxic relationship*. Hasil tersebut memperkuat teori Connor dan Davidson (2003), Grotberg (1995), Zimet dkk. (1988), serta Sarafino dan Smith (2017) yang menyatakan bahwa dukungan dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan, mengurangi dampak negatif stres, serta meningkatkan kemampuan untuk bangkit dari pengalaman yang menyakitkan. Oleh karena itu, secara teoritis penelitian ini semakin memperkuat konsep bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa keluarga, teman, institusi pendidikan, dan tenaga profesional perlu berperan aktif dalam memberikan dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan nyata kepada

wanita dewasa awal korban *toxic relationship* agar proses pemulihan psikologis dan peningkatan resiliensi dapat berlangsung secara optimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya. Salah satu keterbatasan penelitian ini terletak pada variabel yang diteliti, yaitu penelitian hanya berfokus pada dukungan sosial sebagai variabel yang berhubungan dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*. Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat antara dukungan sosial dengan resiliensi, kemampuan individu untuk bangkit dari pengalaman yang penuh tekanan tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan sosial semata. Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Selain itu, Reivich dan Shatté (2002) menjelaskan bahwa regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, efikasi diri, kemampuan menganalisis penyebab masalah (*causal analysis*), empati, serta kemampuan untuk mencari peluang (*reaching out*) merupakan faktor-faktor yang turut membentuk resiliensi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel-variabel tersebut sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*.

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada proses *screening* responden yang belum menggunakan instrumen terstandarisasi untuk mengidentifikasi korban

toxic relationship. Penentuan responden masih didasarkan pada kriteria yang disusun oleh peneliti melalui pertanyaan *screening*, sehingga belum sepenuhnya mampu menggambarkan karakteristik korban *toxic relationship* secara komprehensif. Kondisi tersebut memungkinkan adanya variasi pengalaman responden dalam menjalani *toxic relationship*, baik dari segi bentuk maupun tingkat keparahannya, seperti kekerasan verbal, manipulasi emosional (*gaslighting*), perilaku posesif, *controlling behavior*, maupun bentuk hubungan tidak sehat lainnya. Variasi karakteristik tersebut berpotensi memengaruhi keseragaman karakteristik sampel. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan instrumen *screening* yang telah terstandarisasi untuk mengidentifikasi korban *toxic relationship*, serta menetapkan kriteria inklusi yang lebih spesifik berdasarkan bentuk atau tingkat *toxic relationship* yang dialami responden agar karakteristik sampel menjadi lebih homogen dan hasil penelitian lebih representatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Bagi wanita dewasa awal korban *toxic relationship*, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif yang sangat kuat dengan resiliensi. Oleh karena itu, individu disarankan untuk tidak menghadapi permasalahan seorang diri, melainkan membangun dan mempertahankan hubungan yang positif dengan keluarga, sahabat, maupun orang-orang yang dipercaya sebagai sumber dukungan. Menurut Sarafino dan Smith (2017), dukungan sosial berfungsi sebagai *stress-buffer* yang mampu mengurangi dampak negatif stres dan membantu individu menghadapi tekanan psikologis secara

lebih adaptif. Bagi keluarga, teman, dan lingkungan sekitar, diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan nyata kepada wanita dewasa awal yang menjadi korban *toxic relationship*. Kehadiran lingkungan yang suportif dapat membantu korban merasa diterima, dihargai, serta memiliki keyakinan untuk bangkit dari pengalaman yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan teori Zimet dkk. (1988) yang menjelaskan bahwa keluarga, teman, dan *significant others* merupakan sumber utama dukungan sosial yang berkontribusi terhadap kesehatan psikologis individu. Bagi Praktisi psikologi, konselor, maupun lembaga yang bergerak di bidang kesehatan mental, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam menyusun program konseling, psikoedukasi, maupun intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan dukungan sosial dan peningkatan resiliensi bagi wanita dewasa awal korban *toxic relationship*. Menurut Grotberg (1995), kemampuan resiliensi dapat dikembangkan melalui penguatan faktor I Have, yaitu tersedianya lingkungan yang aman, suportif, dan memberikan rasa diterima kepada individu. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi resiliensi, seperti regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, strategi koping, *self-compassion*, harga diri, religiusitas, maupun kecerdasan emosional. Selain itu, penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk menggunakan instrumen *screening* yang telah terstandarisasi dalam mengidentifikasi korban *toxic relationship* sehingga proses pemilihan subjek menjadi lebih akurat. Selain itu, peneliti juga disarankan menetapkan kriteria yang lebih spesifik berdasarkan bentuk *toxic relationship* yang dialami responden, seperti kekerasan verbal, manipulasi

emosional (*gaslighting*), perilaku posesif, *controlling behavior*, atau bentuk hubungan tidak sehat lainnya, sehingga karakteristik sampel menjadi lebih homogen. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih akurat dan representatif mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi. Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil uji korelasi Pearson Product Moment yang memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,899$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh wanita dewasa awal korban *toxic relationship*, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah kemampuan individu untuk beradaptasi, mengatasi tekanan psikologis, dan bangkit dari pengalaman hubungan yang tidak sehat. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa mayoritas responden telah memiliki kemampuan untuk menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap pengalaman yang dialami, meskipun kemampuan tersebut masih dapat ditingkatkan. Pada variabel dukungan sosial, proporsi responden pada kategori tinggi dan rendah menunjukkan jumlah yang sama, sehingga menggambarkan bahwa persepsi terhadap dukungan yang diterima dari keluarga, teman, maupun *significant others* masih bervariasi pada wanita dewasa

awal korban *toxic relationship*. Berdasarkan hasil analisis tambahan, tidak ditemukan perbedaan tingkat resiliensi berdasarkan usia, sedangkan terdapat perbedaan tingkat resiliensi berdasarkan pendidikan terakhir, pekerjaan, dan lama menjalani *toxic relationship*. Meskipun demikian, hasil tersebut hanya merupakan temuan pendukung. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan resiliensi pada wanita dewasa awal korban *toxic relationship*, sehingga keberadaan keluarga, teman, maupun orang-orang terdekat memiliki peran yang penting dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis, beradaptasi terhadap pengalaman yang dialami, serta membangun kembali kemampuan untuk bangkit dari kondisi yang sulit.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian serta hasil pembahasan yang telah diuraikan, peneliti menyusun beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan dalam upaya pengembangan penelitian maupun penerapan praktis terkait hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada Wanita dewasa awal korban *toxic relationship*.

1. Bagi wanita dewasa awal korban *toxic relationship*.

Wanita dewasa awal korban *toxic relationship* yang memiliki tingkat resiliensi sedang hingga rendah disarankan untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang positif dengan keluarga, teman, maupun orang-orang yang dipercaya sebagai sumber dukungan sosial. Hal ini penting karena hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang

sangat kuat dengan resiliensi. Individu dapat mulai dengan lebih terbuka dalam menceritakan pengalaman yang dialami kepada orang yang dipercaya, mengikuti kegiatan atau komunitas yang memberikan lingkungan positif, serta tidak ragu untuk mencari bantuan profesional apabila mengalami kesulitan dalam proses pemulihan. Langkah tersebut diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola tekanan psikologis dan mempercepat proses pemulihan.

2. Bagi keluarga, teman, dan orang terdekat

Diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan nyata kepada wanita dewasa awal yang pernah mengalami *toxic relationship*. Dukungan tersebut dapat diwujudkan dengan mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan rasa aman, menghargai keputusan korban, serta mendampingi korban ketika membutuhkan bantuan profesional. Lingkungan yang suportif akan membantu korban merasa diterima, dihargai, dan memiliki keyakinan untuk bangkit dari pengalaman yang dialami.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan menggunakan instrumen *screening* yang telah terstandarisasi untuk mengidentifikasi korban *toxic relationship* sehingga pemilihan subjek menjadi lebih akurat. Selain itu, peneliti juga disarankan menetapkan kriteria yang lebih spesifik berdasarkan bentuk *toxic relationship* yang dialami responden agar karakteristik sampel lebih homogen dan hasil penelitian lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, F. V., & Merdiaty, N. (2024). Hubungan kekerasan dalam berpacaran dengan resiliensi pada mahasiswa di Universitas X Kota Bekasi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(22), 490–500. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14567131>
- Agustin, D., & Munawaroh, E. (2024). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dan penerimaan diri dengan resiliensi perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) di Kecamatan Semarang Utara. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 4(1), 32-43. <https://www.jlis.iicet.org/index.php/jlis/article/download/48/61>
- Arifin, I. P., & Nurchayati. (2023). *Self-worth* pada perempuan yang pernah terlibat toxic relationship Character: *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 45-61. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/53156/42737/>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Apriawal, J. (2021). Resiliensi pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(1), 27–35. <https://publish.ojsindonesia.com/index.php/SIKONTAN/article/download/330/297/650>
- Asniah, A., Dalimoenthe, I., & Fitri, M. R. (2023). Kekerasan dalam berpacaran: Studi kasus lima remaja perempuan korban kekerasan dalam berpacaran di DKI Jakarta. *Indonesian Journal of Society Studies*, 3(1), 25–xx. <https://doi.org/10.21009/Saskara.031.02>
- Auliya, N. P. D., & Eva, N. (2025). Dukungan sosial dan resiliensi remaja yang mengalami kesulitan hidup: Systematic literature review using big data analysis. *Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang*. <https://journal.pubmedia.id/index.php/pjp/article/download/3545/3404/7730>
- Azhar, J. M. (2025). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Universitas Mercubuana Yogyakarta*.
- Bujang, M. A. (2024). An elaboration on sample size determination for correlations based on effect sizes and confidence interval width: A guide for researchers. *Restorative Dentistry and Endodontics*, 49(2), e21. <https://doi.org/10.5395/rde.2024.49.e21>

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/9780674028845>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Fadhillah, N., & Sulaeman, S. (2026). Pengembangan Alat Ukur Resiliensi Psikologis: Skala Resiliensi Connor-Davidson (CD-RISC). *Journal Universitas Esa Unggul*, 1(1).
- Grotberg, E. (n.d.). Early childhood development: Practice and reflections number 8 – A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. *The International Resilience Project, Bernard van Leer Foundation*. https://bibalex.org/baifa/attachment/documents/11551_9.pdf
- Hasanuddin, & Khairuddin. (2021). Dukungan sosial, penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148–155. <https://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/download/5906/3650/24250>
- Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Pustaka Pelajar.
- Ibda, F. (2023). Dukungan sosial: Sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di panti asuhan. *Intelektualita: Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(2), 153–172. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/intel/article/download/21652/9037>
- Islami, A. K., & Lestari, R. (2023). Hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan resiliensi korban toxic relationship. *Jurnal Ilmiah Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta*. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/12672>
- Jannah, S. N., & Rohmatun, R. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada penyintas banjir rob Tambak Lorok. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(1), 1–12. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/download/3973/4333>
- Jannah, S. R., & Hermawati, D. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada ibu. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 1–12. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/download/21466/19946>

- Kanal, D. V., & Manoppo, I. J. (2024). Hubungan lama pacaran dengan kekerasan dalam pacaran (KDP) pada mahasiswi Fakultas Keperawatan. *KJN: Klabat Journal of Nursing*, 6(2). <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- Khofiatul Islami, A., & Lestari, R. (2025). Hubungan Antara Harga Diri dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi Korban Toxic Relationship. *Jurnal Kolokium Riset Mahasiswa*, 1(1).
- Komnas Perempuan. (2024). Menata data, menajamkan arah: Refleksi pendokumentasian dan tren kasus kekerasan terhadap perempuan 2024 (Catatan Tahunan tentang Kekerasan terhadap Perempuan). Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. <https://komnasperempuan.go.id/catat-tahunan-detail/catahu-2024-menata-data-menajamkan-arah-refleksi-pendokumentasian-dan-tren-kasus-kekerasan-terhadap-perempuan>
- Lembunai, Y. H., Wijaya, R. P. C., & Panis, M. P. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(3), 43–52. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i3.6368>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Mahmuda, U., & Jalal, M. (2021). Dukungan sosial dalam menumbuhkan kebermaknaan hidup lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta Selatan. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(2), 1–12. <https://journal.uinjkt.ac.id/jpa/article/view/24384/9829>
- Mutiara Mir'atannisa, I., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan adaptasi positif melalui resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 70–75. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. <https://media.neliti.com/media/publications/436093-none-2df10c62.pdf>
- Purba, J., Yulianto, A., & Widyanti, E. (2007). Pengaruh dukungan sosial terhadap burnout pada guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 77–82. https://www.academia.edu/37604978/KONSEP_DUKUNGAN_SOSIAL
- Rahmah, N., & Uyun, Z. (2017). Resiliensi pada perempuan dewasa awal setelah mengalami putus cinta. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/136605/3/NASPUB%20NUR%20RAHMA.pdf>

- Rahmawati, Y., & Wicaksono, H. (2024). Resiliensi dalam menghadapi toxic relationship sebagai pengalaman perempuan dari berpacaran hingga putus berpacaran. *Solidarity*, 13(2).
<https://id.scribd.com/document/869554541/Yunisa-67-78>
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2023). Konsep dukungan sosial. *Program Studi Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga Surabaya*.
https://www.academia.edu/37604978/KONSEP_DUKUNGAN_SOSIAL
- Rismelina, D. (2020). Pengaruh strategi koping dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada mahasiswi korban kekerasan dalam rumah tangga. *Psikoborneo*, 8(2), 195–201.
https://www.academia.edu/81292356/Pengaruh_Strategi_Koping_dan_Dukungan_Sosial_Terhadap_Resiliensi_Pada_Mahasiswi_Korban_Kekerasan_Dalam_Rumah_Tangga
- Sahabang, P. R. N., Ruata, S. N. C., & Langi, F. M. (2023). Resiliensi mahasiswa korban toxic relationship. *Humanlight Journal of Psychology*, 4(1), 50–57.
<https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/3773794>
- Santoso, M. D. Y. (2021). Dukungan sosial dalam situasi pandemi COVID-19. *Jurnal Litbang Sukowati*, 5(1), 11–26.
(<https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i1.184>)
- Sari, A. K., & Widjanarko, M. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dan self-esteem dengan resiliensi pada korban toxic relationship. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3).
<https://www.journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/31527/15182>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). Health psychology: *Biopsychosocial interactions* (9th ed.). John Wiley & Sons. <https://zlib.pub/bo ok/health-psychology- biopsychosocial- interactions-6s0tbp6l0te0>
- Saragih, Z. C., Indah G, A. R., & Isnaini, N. L. (2026). Uji Validitas Konstruk Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) melalui Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 5(1), 734–747.
<https://doi.org/10.55606/jurrish.v5i1.7811>
- Saskia, N. N., Idris, F. P., & Sumiaty. (2023). Perilaku toxic relationship terhadap kesehatan remaja di Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(3), 525–538.
<http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph4319>

- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/article/download/4568/2414>
- Shilpa, K. S., & Suman, L. N. (2020). Coping, resilience, and hopefulness among women survivors of intimate partner violence (IPV). *Archives of Mental Health*, 21(2), 65–70. https://doi.org/10.4103/AMH.AMH_42_20
- Simanjuntak, L. S., & Sulistyaningsih, W. (2018). Perbedaan kesejahteraan psikologis lansia ditinjau dari bentuk dukungan teman sebaya. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13(2), 59–73. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v13i2.2268>
- Solehah, R., Utami, M. H., & Ayunita, D. M. (2026). Pengaruh dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya terhadap kesehatan mental remaja di era digital yang penuh tantangan. *PSIKIS: Jurnal Ilmu Psikiatri dan Psikologi*, 1(1), 19–27.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. <https://books.google.com/>
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tisyara, M. K. A., & Valentina, T. D. (2024). Kekerasan dalam pacaran yang dialami oleh perempuan: Sebuah kajian literatur. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 65–79. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.25696>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3), 255–266. <https://doi.org/10.1177/1524838013487805>
- Wahyudi, N. N., Rini, A. P., Rina, A. P., & Pratitis, N. (2023). Psychological well-being korban pelecehan seksual: Menguji peranan resiliensi dan dukungan sosial. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(2), 312–322. https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/1262?utm_source
- Wahyuningkrist, M. I., & Kristinawati, W. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja penyandang tunadaksa bawaan. *Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana*.

<https://journal.paramadina.ac.id/index.php/inquiry/article/download/502/259/2660>

- Wangge, M. L. & Sarwono, R.B. (2024). Resiliensi individu dewasa awal pasca putus cinta: Studi fenomenologi pada mahasiswa yang terlepas dari toxic relationship *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 2(2),1–20.https://repository.usd.ac.id/52803/1/12447_Jurnal%2BLuciane%2BLiberosis.pdf
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Zuroida, A., Agustin, A., Lintang, E. A., & Riza, S. A. K. N. (2024). Forgiveness dan resiliensi pada remaja korban toxic relationship. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo* Madura. <https://conference.trunojoyo.ac.id/pub/semapsi/article/view/601>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Professional Judgement

SURAT KETERANGAN *PROFESSIONAL JUDGEMENT*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, memberikan keterangan kepada mahasiswa bahwa

Nama : Aisha Daniswara Krisna Putri

NIM : 220810223

Fakultas : Psikologi

Universitas : Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Telah melakukan *professional judgement* untuk pertanyaan penelitian serta skala penelitian yang berjudul **"HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN RESILIENSI PADA WANITA DEWASA AWAL KORBAN TOXIC RELATIONSHIP"**.

Demikian surat ini dapat digunakan dengan semestinya, Terima kasih.

Yogyakarta, 9 Juni 2026



(Dr. Kamsih Astuti, M.Si., Psikolog.)

Lampiran 2. Skala Penelitian

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, Shalom, Om Swastiastu, Namo Buddhaya, Salam Kebajikan, Salam Sejahtera bagi kita semua.

Perkenalkan, saya Aisha Daniswara Krisna Putri, mahasiswi Program Studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk penyusunan tugas akhir (skripsi).

Saya mengundang Saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini apabila memenuhi kriteria berikut:

✦✧ Perempuan (wanita)

✦✧ Berusia 18–25 tahun

✦✧ Pernah atau sedang mengalami toxic relationship dalam hubungan romantis/pacarana

☐ Kuesioner dapat diakses melalui tautan berikut:

<https://forms.gle/g47nLUiANL2vP81K8>

☐ Waktu pengisian sekitar 2–5 menit.

Seluruh data dan identitas responden akan dijaga kerahasiaannya serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Partisipasi Saudara/i sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini. Apabila berkenan, mohon bantuannya untuk mengisi kuesioner dan membagikan informasi ini kepada teman atau kerabat yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Terima kasih atas waktu, perhatian, dan kesediaan Saudara/i untuk berpartisipasi.

Semoga segala kebaikan yang diberikan mendapatkan balasan yang terbaik ☐

Apabila terdapat pertanyaan terkait penelitian ini, Saudara/i dapat menghubungi:

□ WhatsApp: 081228944940

□ Email: 220810223@student.mercubuana-yogya.ac.id

Hormat saya,

Aisha Daniswara Krisna Putri

SKALA PENELITIAN DUKUNGAN SOSIAL DAN RESILIENSI

Kuesioner Penelitian

Identitas Responden

Petunjuk: Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang sesuai dengan kondisi Anda.

Nama / Inisial :

Usia :

☐ 18–20 tahun

☐ 21–25 tahun

☐ 26–30 tahun

☐ 31–35 tahun

Pendidikan Terakhir :

☐ SMA/SMK sederajat

☐ Diploma (D3/D4)

☐ Sarjana (S1)

☐ Magister (S2)

☐ Lainnya, _____

Pekerjaan

☐ Pelajar/Mahasiswa

☐ Pegawai Negeri Sipil (PNS/ASN)

☐ Pegawai Swasta

☐ Wirausaha

☐ Freelancer

☐ Tidak Bekerja

☐ Lainnya, _____

Lama Menjalani Hubungan yang Toxic

☐ Kurang dari 6 bulan

☐ 6 bulan – 1 tahun

☐ 1–3 tahun

☐ Lebih dari 3 tahun

Dengan ini, saya menyatakan bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi

dan mengisi kuesioner ini secara sukarela serta memberikan jawaban yang

sesuai dengan keadaan diri saya yang sebenarnya.

☐ Ya, Saya bersedia

Pernah berada dalam hubungan pacarana yang membuat anda merasa dikontrol secara berlebihan?

- ☐ Ya, pernah
- ☐ Tidak pernah

Pernah mengalami penghinaan, manipulasi emosional, ancaman, atau kekerasan verbal maupun fisik dari pasangan?

- ☐ Ya, pernah
- ☐ Tidak pernah

Skala Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

1. Petunjuk Pengisian

Pilihlah jawaban yang paling menggambarkan diri Anda dalam menghadapi tekanan atau situasi sulit setelah mengalami *toxic relationship*.

1 = Sangat Tidak Setuju

- 2 = Tidak Setuju
 3 = Netral
 4 = Setuju
 5 = Sangat Setuju

2. Daftar Kuesioner

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya selalu berusaha memberikan yang terbaik apapun kondisinya.					
2	Saya yakin bahwa saya bisa mencapai tujuan saya jika saya terus berusaha.					
3	Saya tidak mudah menyerah, bahkan ketika keadaan terasa sangat sulit.					
4	Saya tidak mudah putus asa meskipun pernah mengalami kegagalan.					
5	Saya melihat diri saya sebagai pribadi yang kuat dalam menghadapi cobaan.					
6	Saya menikmati tantangan karena membuat saya belajar dan berkembang.					
7	Saya bekerja keras untuk mencapai tujuan yang sudah saya tetapkan.					
8	Saya bangga dengan pencapaian yang pernah saya raih sejauh ini.					
9	Saya mencoba melihat sisi humor dari berbagai situasi agar tidak terlalu terbebani.					
10	Saya mampu menghadapi tekanan dengan mencari cara yang bisa membantu saya mengurangi stres.					
11	Saya tetap berusaha fokus dan berpikir jernih meskipun berada di bawah tekanan.					
12	Saya sering mengambil peran memimpin ketika harus memecahkan masalah dalam kelompok.					
13	Saya mampu membuat keputusan yang sulit meskipun tidak semua orang setuju.					
14	Saya bisa mengelola perasaan tidak menyenangkan tanpa melampiaskannya pada orang lain.					
15	Saya terkadang mengikuti firasat atau intuisi ketika membuat keputusan penting.					
16	Saya mampu beradaptasi ketika ada perubahan dalam hidup saya, meskipun awalnya terasa tidak nyaman.					
17	Saya merasa tenang ketika memiliki hubungan yang erat dan aman dengan orang-orang terdekat.					

18	Saya berusaha menghadapi apa pun yang terjadi dalam hidup, baik yang menyenangkan maupun yang menantang.					
19	Saya merasa lebih percaya diri menghadapi tantangan baru karena pernah berhasil mengatasi masalah sebelumnya.					
20	Saya cenderung pulih kembali setelah sakit atau mengalami kesulitan emosional.					
21	Saya percaya bahwa terkadang takdir atau Tuhan dapat membantu saya melewati situasi sulit.					
22	Saya percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup memiliki alasan tertentu.					
23	Saya tahu ke mana harus mencari bantuan ketika saya membutuhkan dukungan.					
24	Saya merasa memiliki tujuan hidup yang jelas dan bermakna.					
25	Saya berusaha mengendalikan arah hidup saya dengan membuat pilihan yang tepat.					

Skala Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)

2. Petunjuk Pengisian

Silakan baca setiap pernyataan dengan saksama dan pilih angka yang paling sesuai dengan perasaan Anda saat ini.

1 = Luar Biasa Tidak Setuju

2 = Sangat Tidak Setuju

- 3 = Agak Tidak Setuju
 4 = Netral
 5 = Agak Setuju
 6 = Sangat Setuju
 7 = Luar Biasa Setuju

3. Daftar Kuesioner

No	Pernyataan	L BTS	STS	ATS	N	AS	SS	LBS
1	Ada orang istimewa yang ada di dekat saya saat saya membutuhkan.							
2	Ada orang istimewa yang dapat saya ajak berbagi suka dan duka.							
3	Keluarga saya sungguh berusaha membantu saya.							
4	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya.							
5	Saya mempunyai seseorang yang istimewa yang merupakan sumber penghiburan sejati bagi saya.							
6	Teman-teman saya sungguh berusaha membantu saya.							
7	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya saat keadaan tidak berjalan baik.							
8	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan keluarga saya.							
9	Saya mempunyai teman-teman yang dapat saya ajak berbagi suka dan duka.							
10	Ada orang istimewa dalam hidup saya yang peduli terhadap perasaan saya.							
11	Keluarga saya bersedia membantu saya membuat keputusan.							
12	Saya dapat membicarakan masalah saya dengan teman-teman saya.							

Lampiran 3. Tabulasi data penelitian

NO	Aitem Dukungan Sosial											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	6	6	7	5	5	6	6	6	7	5	5	6
2	2	2	3	2	2	1	1	3	2	3	3	2
3	7	6	3	3	5	7	7	3	7	7	3	7
4	5	5	7	7	7	6	7	6	6	7	5	5

5	6	5	7	5	4	3	3	5	4	5	3	5
6	6	2	2	4	4	4	5	3	4	4	2	5
7	6	5	7	7	6	7	6	6	6	5	7	6
8	5	5	6	6	7	5	5	6	6	5	7	4
9	6	5	6	6	7	7	7	6	6	6	7	7
10	7	5	7	6	7	7	6	5	4	6	5	7
11	3	3	5	3	6	5	5	3	3	3	5	4
12	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	5
13	5	4	6	6	7	5	6	3	5	4	6	5
14	6	6	4	5	6	3	3	6	4	7	7	5
15	6	6	7	6	6	7	6	6	6	7	7	2
16	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	2	1
17	6	6	7	5	6	4	7	7	7	6	6	6
18	7	7	6	6	7	5	5	5	4	7	5	5
19	5	5	6	6	6	4	5	4	5	5	4	5
20	7	7	3	1	6	7	5	6	3	7	6	5
21	6	5	7	6	5	6	5	7	5	4	6	4
22	7	5	6	5	5	6	5	6	5	6	5	6
23	6	7	6	6	7	7	6	5	6	7	6	6
24	4	5	6	6	7	5	4	7	5	4	6	5
25	6	4	6	7	3	5	5	7	6	7	6	6
26	6	6	5	6	6	7	5	5	6	7	5	5
27	6	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1	3
28	6	7	7	6	6	6	5	7	6	7	6	6
29	7	6	6	6	4	5	3	7	5	5	4	6
30	2	1	3	2	3	4	1	2	3	1	2	3
31	3	2	4	5	3	4	5	5	5	5	3	5
32	2	2	6	6	4	6	2	6	2	2	6	6
33	2	1	3	2	2	1	2	3	4	3	1	3
34	6	7	6	7	7	7	6	6	7	7	6	6
35	5	5	7	6	4	6	5	7	7	6	6	5
36	6	7	7	7	7	6	7	6	7	6	7	6
37	7	6	4	5	7	2	4	5	7	6	6	5
38	7	6	5	5	6	7	6	3	7	6	5	7
39	2	5	7	6	2	6	6	7	6	2	7	6
40	2	1	2	1	2	6	6	2	6	2	1	7
41	7	7	5	4	5	6	5	3	5	6	2	6
42	7	6	5	4	7	3	6	7	5	4	1	7
43	5	5	5	3	5	5	3	1	3	4	1	3
44	7	6	3	4	4	7	4	6	5	7	4	7

45	2	3	2	2	5	3	5	5	6	3	4	3
46	2	5	6	7	6	5	5	5	4	3	7	1
47	4	6	6	7	5	4	6	7	5	5	3	4
48	5	5	3	2	3	3	1	3	3	6	5	4
49	4	5	6	6	7	6	5	7	4	6	6	6
50	7	3	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6
51	7	6	6	7	6	5	7	7	6	4	5	5
52	6	7	7	6	6	5	6	6	6	7	7	7
53	7	6	7	6	7	5	7	7	5	7	6	3
54	5	5	2	6	5	2	5	3	6	3	4	4
55	6	7	6	6	7	4	6	7	6	7	7	6
56	7	6	7	6	6	5	6	7	7	6	7	5
57	2	1	2	2	1	1	3	2	2	1	2	4
58	6	7	6	6	7	6	6	7	7	7	6	6
59	7	6	7	6	7	6	7	7	7	7	6	7
60	7	7	6	7	6	7	6	6	7	7	6	7
61	7	7	7	6	7	7	6	6	7	6	6	7
62	7	6	7	7	7	6	6	7	7	6	7	6
63	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
64	6	7	3	4	4	7	2	4	5	6	4	6
65	7	7	5	5	7	7	6	5	7	6	6	7
66	6	5	6	4	6	7	6	6	5	5	6	7
67	7	6	6	7	7	6	7	7	6	6	7	7
68	6	7	6	5	6	6	6	6	5	6	7	7
69	7	5	1	2	7	2	6	4	1	1	2	4
70	2	1	3	1	2	2	1	1	2	2	2	1
71	6	5	7	7	7	6	6	7	4	7	6	6
72	6	6	7	7	5	7	7	6	7	6	5	6
73	6	5	7	4	5	7	7	6	7	4	7	6
74	5	7	6	7	7	6	4	5	6	7	6	7
75	6	6	5	7	6	6	7	6	5	6	6	5
76	7	6	6	4	4	5	6	5	2	5	2	6
77	7	6	6	5	6	6	6	6	6	5	4	6
78	6	7	5	6	5	4	5	6	6	7	6	6
79	7	3	4	7	6	6	4	2	1	2	4	2
80	7	4	5	3	4	4	1	2	2	4	5	3
81	7	6	6	7	6	7	6	6	7	6	2	6
82	6	7	7	6	7	7	7	6	7	7	6	6
83	6	5	7	6	6	7	6	6	7	6	7	6
84	6	7	7	7	6	6	6	6	7	6	7	6

85	6	7	6	6	7	6	6	6	6	7	6	7
86	6	7	7	6	6	6	7	6	7	6	6	6
87	6	7	5	6	7	4	5	7	6	6	6	7
88	6	7	6	5	7	6	7	6	7	5	1	4
89	6	5	6	6	7	7	6	6	7	5	5	6
90	6	5	3	2	2	6	6	4	7	6	6	4
91	6	7	6	6	7	6	7	6	6	7	6	7
92	4	3	1	1	2	3	3	1	1	3	1	2
93	4	2	4	3	1	2	4	1	2	1	4	3
94	4	3	2	1	3	2	3	3	4	1	4	2
95	3	1	1	2	4	1	3	2	1	1	1	2
96	4	3	3	3	2	4	1	4	3	3	4	3
97	2	1	2	3	4	1	1	2	3	2	2	1
98	3	2	2	1	4	1	2	2	1	2	2	2
99	1	2	3	4	2	1	2	4	1	2	2	3
100	2	1	1	3	4	1	2	2	1	1	2	3
101	3	2	4	2	1	2	2	1	3	3	2	1
102	4	3	2	1	4	3	2	1	1	2	3	4
103	4	2	4	2	2	1	3	2	2	1	1	1
104	1	2	3	3	4	2	1	1	1	2	3	1
105	4	3	2	3	2	3	2	2	1	2	4	3
106	1	3	2	3	4	2	3	1	1	2	4	4
107	3	1	2	2	4	3	1	1	2	4	1	1
108	4	3	3	3	2	1	2	1	3	4	3	2
109	3	1	2	3	3	3	3	3	3	1	3	4
110	4	2	4	3	3	1	3	3	2	1	3	2
111	4	3	2	1	4	3	2	1	3	2	1	3
112	1	3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	4
113	3	2	4	2	1	2	3	2	2	1	3	2
114	4	3	2	1	3	2	1	3	2	1	2	1
115	1	2	3	2	4	3	2	1	2	4	2	2
116	3	3	1	2	3	1	4	2	1	2	3	4
117	4	4	3	2	2	1	1	1	2	2	3	2
118	4	3	2	1	4	3	2	1	3	2	1	3
119	2	3	1	2	4	3	1	3	2	1	3	2
120	2	1	2	2	4	2	1	1	2	1	3	3
121	1	2	3	3	4	1	3	2	2	3	2	4
122	2	1	4	2	3	1	2	3	4	2	2	3
123	3	2	4	3	1	1	3	3	3	1	1	4
124	4	3	2	1	4	3	2	1	3	2	1	3

125	2	1	1	3	2	2	3	1	2	3	1	1
126	1	4	3	2	1	3	4	2	2	3	3	1
127	3	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	1
128	4	3	2	1	4	2	3	1	3	2	1	3
129	4	3	2	1	3	2	3	2	1	2	3	1
130	4	2	3	1	1	2	3	1	2	1	1	3
131	4	3	2	1	4	3	2	1	3	3	2	1
132	4	2	2	1	2	3	4	2	1	3	1	3
133	1	2	1	4	3	3	2	1	2	4	1	2
134	1	2	4	3	2	1	4	3	1	2	1	1
135	3	1	3	3	4	1	2	2	3	1	1	2
136	4	3	2	1	2	1	3	2	1	4	2	1
137	4	2	3	1	3	2	3	3	4	2	1	1
138	2	2	1	1	4	2	1	3	3	2	3	1
139	1	3	1	1	2	3	4	1	3	1	4	3
140	1	2	2	4	2	3	2	1	2	2	3	1
141	4	2	3	2	4	3	3	5	2	2	2	2
142	4	2	3	1	1	2	2	3	1	1	2	3
143	3	2	3	2	2	3	2	4	2	2	2	4
144	1	2	2	4	2	3	3	4	2	4	2	1
145	3	1	3	2	1	3	2	2	1	4	2	1
146	3	2	1	3	3	2	4	1	2	2	3	3
147	4	3	2	2	4	3	2	1	2	3	2	2
148	3	2	3	1	1	4	1	2	3	2	3	1
149	4	2	2	2	3	1	2	1	4	3	4	1
150	2	4	1	2	2	2	4	3	4	2	1	1

NO	Aitem Resiliensi																								
	108																								
1	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
2	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1
3	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5
4	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
5	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
6	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
7	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
9	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
10	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
11	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1
12	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5
13	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
14	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
15	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
16	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
17	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
18	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
19	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1
20	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5
21	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
22	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
23	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
24	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
25	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
26	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
27	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
28	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1
29	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5
30	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
31	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
32	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
33	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
34	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
35	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
36	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
37	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1
38	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5

39	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
40	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
41	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
42	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
43	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
44	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
45	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
46	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1
47	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5
48	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
49	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
50	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
51	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
53	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
54	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
55	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1
56	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5
57	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
58	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
59	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
60	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
61	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
62	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
63	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
64	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5
65	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
66	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
67	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
68	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
69	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
70	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
71	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
72	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1
73	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5
74	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
75	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
76	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
77	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
78	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5

79	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
80	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
81	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1
82	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5
83	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
84	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
85	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
86	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
87	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
88	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
89	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
90	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1
91	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5
92	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
93	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
94	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
95	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
96	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
97	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
98	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
99	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1
100	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5
101	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
102	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
103	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
104	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
105	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
106	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
107	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
108	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1
109	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5
110	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
111	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
112	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
113	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
114	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
115	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
116	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
117	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1
118	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5

119	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
120	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
121	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
122	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
123	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
124	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
125	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
126	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1
127	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5
128	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
129	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
130	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
131	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
132	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
133	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
134	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
135	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1
136	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5
137	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
138	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
139	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
140	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
141	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
142	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4
143	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	3	2	4	4	3	5	5	2	5	5	4	5	4	4	4
144	2	3	1	2	1	3	2	4	2	2	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	2	2	2	1	1
145	4	5	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5
146	5	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	5	5	4	5	4	3
147	5	4	3	5	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	1	4	3	4
148	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	4
149	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5
150	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5

Lampiran 4. Uji Reliabilitas dan Uji Validitas

Uji Reliabilitas dan Uji Validitas

a. Skala Resiliensi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	150	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	150	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.984	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
R1	73.7533	890.630	.735	.984
R2	74.0133	871.879	.881	.983
R3	74.0933	869.401	.851	.983
R4	74.0400	875.690	.824	.983
R5	74.0733	879.693	.789	.984
R6	74.0800	879.510	.825	.983
R7	73.9933	873.819	.836	.983
R8	74.1467	868.864	.856	.983
R9	74.0733	869.800	.867	.983
R10	74.1733	870.305	.847	.983
R11	74.0733	881.370	.803	.984
R12	74.2133	875.578	.818	.984
R13	74.0200	881.698	.807	.984
R14	74.0667	867.781	.865	.983
R15	74.0800	873.631	.812	.984
R16	74.0200	878.449	.840	.983
R17	74.0933	871.884	.848	.983
R18	73.9533	878.568	.837	.983
R19	74.1267	869.118	.857	.983
R20	74.0933	872.850	.842	.983
R21	74.0333	869.589	.862	.983
R22	73.9933	866.933	.877	.983
R23	74.1133	874.356	.825	.983
R24	74.2600	870.046	.871	.983
R25	73.9400	872.003	.845	.983

b. Skala Dukungan Sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	150	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	150	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.968	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
DS1	44.5600	387.832	.771	.966
DS2	44.9867	377.436	.871	.964
DS3	44.8467	379.392	.847	.964
DS4	45.0933	377.360	.838	.964
DS5	44.6400	385.507	.803	.965
DS6	44.9867	377.866	.845	.964
DS7	44.9200	382.906	.829	.965
DS8	45.0733	374.498	.855	.964
DS9	45.0133	377.436	.844	.964
DS10	45.0600	376.607	.854	.964
DS11	45.1867	384.300	.780	.966
DS12	45.0000	381.342	.816	.965

Lampiran 5. Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Resiliensi	150	35	122	77.15	30.788
DukunganSosial	150	18	80	49.03	21.240
Valid N (listwise)	150				

a. Kategori Resiliensi

Kategori_Resiliensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	48	32.0	32.0	32.0
	Sedang	61	40.7	40.7	72.7
	Tinggi	41	27.3	27.3	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

b. Kategori Dukungan Sosial

Kategorisasi_DukunganSosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	65	43.3	43.3	43.3
	Sedang	20	13.3	13.3	56.7
	Tinggi	65	43.3	43.3	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

Lampiran 6. Uji Asumsi

b. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Resiliensi	.235	150	.000	.802	150	.000
Dukungan Sosial	.215	150	.000	.847	150	.000

a. Lilliefors Significance Correction

b. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	129598.153	50	2591.963	22.055	.000
		Linearity	114077.379	1	114077.379	970.694	.000
		Deviation from Linearity	15520.774	49	316.750	2.695	.000
	Within Groups		11634.620	99	117.521		
	Total		141232.773	149			

Lampiran 7. Uji Hipotesis**Correlations**

		Resiliensi	DukunganSosial
Resiliensi	Pearson Correlation	1	.899**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	150	150
DukunganSosial	Pearson Correlation	.899**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	150	150

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 8. Analisis Tambahan Data Demografi

a. Tabel Usia

Descriptives

Resiliensi

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
18-20 tahun	59	80.97	29.069	3.784	73.39	88.54	35	116
21-25 tahun	91	74.67	31.764	3.330	68.06	81.29	35	122
Total	150	77.15	30.788	2.514	72.18	82.11	35	122

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Resiliensi	Based on Mean	6.467	1	148	.012
	Based on Median	3.231	1	148	.074
	Based on Median and with adjusted df	3.231	1	91.527	.076
	Based on trimmed mean	6.502	1	148	.012

ANOVA

Resiliensi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1418.731	1	1418.731	1.502	.222
Within Groups	139814.042	148	944.689		
Total	141232.773	149			

Descriptives

DukunganSosial

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
18-20 tahun	59	50.19	20.778	2.705	44.77	55.60	18	79
21-25 tahun	91	48.29	21.615	2.266	43.78	52.79	20	80
Total	150	49.03	21.240	1.734	45.61	52.46	18	80

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
DukunganSosial	Based on Mean	1.516	1	148	.220
	Based on Median	.888	1	148	.347
	Based on Median and with adjusted df	.888	1	146.833	.347
	Based on trimmed mean	1.476	1	148	.226

ANOVA

DukunganSosial

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	129.313	1	129.313	.285	.594
Within Groups	67091.521	148	453.321		
Total	67220.833	149			

b. Tabel Pendidikan

Descriptives

Resiliensi

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
SMA/SMK sederajat	62	87.06	28.775	3.654	79.76	94.37	35	122
Diploma (D3/D4)	27	79.19	30.876	5.942	66.97	91.40	38	112
Sarjana (S1)	57	66.46	29.384	3.892	58.66	74.25	35	115
Magister (S2)	4	62.00	36.249	18.125	4.32	119.68	41	116
Total	150	77.15	30.788	2.514	72.18	82.11	35	122

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Resiliensi	Based on Mean	.580	3	146	.629
	Based on Median	.242	3	146	.867
	Based on Median and with adjusted df	.242	3	141.801	.867
	Based on trimmed mean	.582	3	146	.628

ANOVA

Resiliensi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	13642.817	3	4547.606	5.204	.002
Within Groups	127589.956	146	873.904		
Total	141232.773	149			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Resiliensi

Tukey HSD

(I) Pendidikan	(J) Pendidikan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
SMA/SMK sederajat	Diploma (D3/D4)	7.879	6.816	.655	-9.84	25.59
	Sarjana (S1)	20.608*	5.425	.001	6.51	34.71
	Magister (S2)	25.065	15.250	.358	-14.57	64.70
Diploma (D3/D4)	SMA/SMK sederajat	-7.879	6.816	.655	-25.59	9.84
	Sarjana (S1)	12.729	6.906	.258	-5.22	30.68
	Magister (S2)	17.185	15.838	.699	-23.98	58.35
Sarjana (S1)	SMA/SMK sederajat	-20.608*	5.425	.001	-34.71	-6.51
	Diploma (D3/D4)	-12.729	6.906	.258	-30.68	5.22
	Magister (S2)	4.456	15.291	.991	-35.28	44.19
Magister (S2)	SMA/SMK sederajat	-25.065	15.250	.358	-64.70	14.57
	Diploma (D3/D4)	-17.185	15.838	.699	-58.35	23.98
	Sarjana (S1)	-4.456	15.291	.991	-44.19	35.28

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Resiliensi

Tukey HSD^{a,b}

Pendidikan	N	Subset for alpha = 0.05 1
Magister (S2)	4	62.00
Sarjana (S1)	57	66.46
Diploma (D3/D4)	27	79.19
SMA/SMK sederajat	62	87.06
Sig.		.152

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 12.472.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

Descriptives

Dukungan Sosial

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
SMA/SMK sederajat	62	54.08	20.688	2.627	48.83	59.33	18	80
Diploma (D3/D4)	27	50.85	21.510	4.140	42.34	59.36	23	79
Sarjana (S1)	57	43.23	20.421	2.705	37.81	48.65	20	79
Magister (S2)	4	41.25	25.171	12.586	1.20	81.30	28	79
Total	150	49.03	21.240	1.734	45.61	52.46	18	80

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
DukunganSosial	Based on Mean	.333	3	146	.802
	Based on Median	.359	3	146	.783
	Based on Median and with adjusted df	.359	3	129.915	.783
	Based on trimmed mean	.361	3	146	.782

ANOVA

DukunganSosial

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3832.044	3	1277.348	2.942	.035
Within Groups	63388.789	146	434.170		
Total	67220.833	149			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: DukunganSosial

Tukey HSD

(I) Pendidikan	(J) Pendidikan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
SMA/SMK sederajat	Diploma (D3/D4)	3.229	4.804	.908	-9.26	15.72
	Sarjana (S1)	10.853*	3.824	.026	.92	20.79
	Magister (S2)	12.831	10.749	.632	-15.11	40.77
Diploma (D3/D4)	SMA/SMK sederajat	-3.229	4.804	.908	-15.72	9.26
	Sarjana (S1)	7.624	4.868	.401	-5.03	20.28
	Magister (S2)	9.602	11.163	.825	-19.41	38.61
Sarjana (S1)	SMA/SMK sederajat	-10.853*	3.824	.026	-20.79	-.92
	Diploma (D3/D4)	-7.624	4.868	.401	-20.28	5.03
	Magister (S2)	1.978	10.778	.998	-26.03	29.99
Magister (S2)	SMA/SMK sederajat	-12.831	10.749	.632	-40.77	15.11
	Diploma (D3/D4)	-9.602	11.163	.825	-38.61	19.41
	Sarjana (S1)	-1.978	10.778	.998	-29.99	26.03

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

DukunganSosial

Tukey HSD^{a,b}

Pendidikan	N	Subset for alpha = 0.05
		1
Magister (S2)	4	41.25
Sarjana (S1)	57	43.23
Diploma (D3/D4)	27	50.85

SMA/SMK sederajat	62	54.08
Sig.		.418

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 12.472.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

c. Tabel Pekerjaan

Descriptives

Resiliensi

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
PelajarMahasiswa	66	86.18	28.679	3.530	79.13	93.23	35	122
Pegawai Negeri Sipil	17	87.88	30.702	7.446	72.10	103.67	38	116
Pegawai Swasta	32	74.00	30.960	5.473	62.84	85.16	38	115
Wirausaha	16	58.06	23.228	5.807	45.69	70.44	40	109
Freelancer	14	57.79	28.453	7.604	41.36	74.21	35	111
Tidak Bekerja	5	56.80	29.786	13.321	19.82	93.78	42	110
Total	150	77.15	30.788	2.514	72.18	82.11	35	122

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Resiliensi Based on Mean	2.026	5	144	.078
Based on Median	1.434	5	144	.215

	Based on Median and with adjusted df	1.434	5	124.944	.216
	Based on trimmed mean	2.138	5	144	.064

ANOVA

Resiliensi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	20809.096	5	4161.819	4.977	.000
Within Groups	120423.678	144	836.276		
Total	141232.773	149			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Resiliensi

Tukey HSD

(I) Pekerjaan	(J) Pekerjaan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
PelajarMahasiswa	Pegawai Negeri Sipil	-1.701	7.865	1.000	-24.42	21.02
	Pegawai Swasta	12.182	6.229	.373	-5.81	30.18
	Wirausaha	28.119*	8.058	.008	4.84	51.40
	Freelancer	28.396*	8.509	.013	3.82	52.97
	Tidak Bekerja	29.382	13.414	.249	-9.36	68.13
Pegawai Negeri Sipil	PelajarMahasiswa	1.701	7.865	1.000	-21.02	24.42
	Pegawai Swasta	13.882	8.679	.600	-11.19	38.95
	Wirausaha	29.820*	10.073	.041	.73	58.91
	Freelancer	30.097	10.437	.051	-.05	60.24
	Tidak Bekerja	31.082	14.712	.287	-11.41	73.58
Pegawai Swasta	PelajarMahasiswa	-12.182	6.229	.373	-30.18	5.81
	Pegawai Negeri Sipil	-13.882	8.679	.600	-38.95	11.19

Wirausaha	Wirausaha	15.938	8.854	.469	-9.64	41.51
	Freelancer	16.214	9.266	.501	-10.55	42.98
	Tidak Bekerja	17.200	13.906	.818	-22.97	57.37
	PelajarMahasiswa	-28.119*	8.058	.008	-51.40	-4.84
	Pegawai Negeri Sipil	-29.820*	10.073	.041	-58.91	-.73
	Pegawai Swasta	-15.937	8.854	.469	-41.51	9.64
Freelancer	Freelancer	.277	10.583	1.000	-30.29	30.85
	Tidak Bekerja	1.263	14.816	1.000	-41.53	44.06
	PelajarMahasiswa	-28.396*	8.509	.013	-52.97	-3.82
	Pegawai Negeri Sipil	-30.097	10.437	.051	-60.24	.05
	Pegawai Swasta	-16.214	9.266	.501	-42.98	10.55
	Wirausaha	-.277	10.583	1.000	-30.85	30.29
Tidak Bekerja	Tidak Bekerja	.986	15.066	1.000	-42.53	44.50
	PelajarMahasiswa	-29.382	13.414	.249	-68.13	9.36
	Pegawai Negeri Sipil	-31.082	14.712	.287	-73.58	11.41
	Pegawai Swasta	-17.200	13.906	.818	-57.37	22.97
	Wirausaha	-1.263	14.816	1.000	-44.06	41.53
	Freelancer	-.986	15.066	1.000	-44.50	42.53

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Resiliensi

Tukey HSD^{a,b}

Pekerjaan	N	Subset for alpha = 0.05 1
Tidak Bekerja	5	56.80
Freelancer	14	57.79
Wirausaha	16	58.06
Pegawai Swasta	32	74.00
PelajarMahasiswa	66	86.18

Pegawai Negeri Sipil	17	87.88
Sig.		.062

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 13.663.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

Descriptives

DukunganSosial

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
PelajarMahasiswa	66	54.48	20.522	2.526	49.44	59.53	18	80
Pegawai Negeri Sipil	17	56.53	21.671	5.256	45.39	67.67	20	79
Pegawai Swasta	32	47.59	21.099	3.730	39.99	55.20	24	78
Wirausaha	16	37.13	17.025	4.256	28.05	46.20	25	79
Freelancer	14	36.64	18.240	4.875	26.11	47.17	22	79
Tidak Bekerja	5	33.60	17.799	7.960	11.50	55.70	21	65
Total	150	49.03	21.240	1.734	45.61	52.46	18	80

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
DukunganSosial	Based on Mean	2.398	5	144	.040
	Based on Median	1.912	5	144	.096
	Based on Median and with adjusted df	1.912	5	125.127	.097

	Based on trimmed mean	2.654	5	144	.025
--	-----------------------	-------	---	-----	------

ANOVA

DukunganSosial

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	8592.230	5	1718.446	4.221	.001
Within Groups	58628.603	144	407.143		
Total	67220.833	149			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: DukunganSosial

Games-Howell

		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
(I) Pekerjaan	(J) Pekerjaan				Lower Bound	Upper Bound
PelajarMahasiswa	Pegawai Negeri Sipil	-2.045	5.832	.999	-20.08	15.99
	Pegawai Swasta	6.891	4.505	.647	-6.37	20.15
	Wirausaha	17.360*	4.949	.018	2.18	32.54
	Freelancer	17.842*	5.491	.039	.64	35.05
	Tidak Bekerja	20.885	8.351	.279	-15.23	57.00
Pegawai Negeri Sipil	PelajarMahasiswa	2.045	5.832	.999	-15.99	20.08
	Pegawai Swasta	8.936	6.445	.735	-10.59	28.46
	Wirausaha	19.404	6.763	.073	-1.16	39.97
	Freelancer	19.887	7.169	.091	-1.97	41.74
	Tidak Bekerja	22.929	9.539	.260	-12.06	57.92
Pegawai Swasta	PelajarMahasiswa	-6.891	4.505	.647	-20.15	6.37
	Pegawai Negeri Sipil	-8.936	6.445	.735	-28.46	10.59

	Wirausaha	10.469	5.659	.448	-6.55	27.48
	Freelancer	10.951	6.138	.491	-7.78	29.68
	Tidak Bekerja	13.994	8.790	.630	-21.17	49.16
Wirausaha	PelajarMahasiswa	-17.360*	4.949	.018	-32.54	-2.18
	Pegawai Negeri Sipil	-19.404	6.763	.073	-39.97	1.16
	Pegawai Swasta	-10.469	5.659	.448	-27.48	6.55
	Freelancer	.482	6.472	1.000	-19.35	20.32
	Tidak Bekerja	3.525	9.026	.998	-31.51	38.56
Freelancer	PelajarMahasiswa	-17.842*	5.491	.039	-35.05	-.64
	Pegawai Negeri Sipil	-19.887	7.169	.091	-41.74	1.97
	Pegawai Swasta	-10.951	6.138	.491	-29.68	7.78
	Wirausaha	-.482	6.472	1.000	-20.32	19.35
	Tidak Bekerja	3.043	9.334	.999	-31.97	38.06
Tidak Bekerja	PelajarMahasiswa	-20.885	8.351	.279	-57.00	15.23
	Pegawai Negeri Sipil	-22.929	9.539	.260	-57.92	12.06
	Pegawai Swasta	-13.994	8.790	.630	-49.16	21.17
	Wirausaha	-3.525	9.026	.998	-38.56	31.51
	Freelancer	-3.043	9.334	.999	-38.06	31.97

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

d. Tabel Lama Menjalin Hubungan Toxic

Descriptives

Resiliensi

N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
				Lower Bound	Upper Bound		

Kurang dari 6 bulan	34	48.24	15.194	2.606	42.93	53.54	35	106
6 bulan-1 tahun	42	64.07	28.646	4.420	55.14	73.00	35	116
1-3 tahun	62	100.44	17.466	2.218	96.00	104.87	41	122
Lebih dari 3 tahun	12	84.50	32.312	9.328	63.97	105.03	38	113
Total	150	77.15	30.788	2.514	72.18	82.11	35	122

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Resiliensi	Based on Mean	19.168	3	146	.000
	Based on Median	5.470	3	146	.001
	Based on Median and with adjusted df	5.470	3	107.529	.002
	Based on trimmed mean	17.642	3	146	.000

ANOVA

Resiliensi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	69875.628	3	23291.876	47.656	.000
Within Groups	71357.145	146	488.748		
Total	141232.773	149			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Resiliensi

Games-Howell

(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
LamaMenjalinHungan	LamaMenjalinHungan				Lower Bound	Upper Bound

Kurang dari 6 bulan	6 bulan-1 tahun	-15.836*	5.131	.015	-29.37	-2.31
	1-3 tahun	-52.200*	3.422	.000	-61.19	-43.21
	Lebih dari 3 tahun	-36.265*	9.685	.012	-64.76	-7.76
6 bulan-1 tahun	Kurang dari 6 bulan	15.836*	5.131	.015	2.31	29.37
	1-3 tahun	-36.364*	4.946	.000	-49.42	-23.31
	Lebih dari 3 tahun	-20.429	10.322	.236	-49.91	9.05
1-3 tahun	Kurang dari 6 bulan	52.200*	3.422	.000	43.21	61.19
	6 bulan-1 tahun	36.364*	4.946	.000	23.31	49.42
	Lebih dari 3 tahun	15.935	9.588	.383	-12.44	44.31
Lebih dari 3 tahun	Kurang dari 6 bulan	36.265*	9.685	.012	7.76	64.76
	6 bulan-1 tahun	20.429	10.322	.236	-9.05	49.91
	1-3 tahun	-15.935	9.588	.383	-44.31	12.44

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Descriptives

Dukungan Sosial

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Kurang dari 6 bulan	34	29.71	9.913	1.700	26.25	33.16	23	66
6 bulan-1 tahun	42	40.36	18.307	2.825	34.65	46.06	21	79
1-3 tahun	62	65.52	13.639	1.732	62.05	68.98	18	80
Lebih dari 3 tahun	12	49.00	23.707	6.843	33.94	64.06	20	75
Total	150	49.03	21.240	1.734	45.61	52.46	18	80

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
DukunganSosial	Based on Mean	14.304	3	146	.000
	Based on Median	7.581	3	146	.000
	Based on Median and with adjusted df	7.581	3	118.245	.000
	Based on trimmed mean	13.659	3	146	.000

ANOVA

DukunganSosial

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	32706.648	3	10902.216	46.118	.000
Within Groups	34514.186	146	236.399		
Total	67220.833	149			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: DukunganSosial

Games-Howell

(I) LamaMenjalinHu bungan	(J) LamaMenjalinHu bungan	Mean Differenc e (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Kurang dari 6 bulan	6 bulan-1 tahun	-10.651*	3.297	.010	-19.34	-1.96
	1-3 tahun	-35.810*	2.427	.000	-42.17	-29.45
	Lebih dari 3 tahun	-19.294	7.052	.073	-40.13	1.54
6 bulan-1 tahun	Kurang dari 6 bulan	10.651*	3.297	.010	1.96	19.34
	1-3 tahun	-25.159*	3.314	.000	-33.88	-16.44
	Lebih dari 3 tahun	-8.643	7.404	.655	-29.99	12.70
1-3 tahun	Kurang dari 6 bulan	35.810*	2.427	.000	29.45	42.17
	6 bulan-1 tahun	25.159*	3.314	.000	16.44	33.88

	Lebih dari 3 tahun	16.516	7.059	.141	-4.33	37.36
Lebih dari 3 tahun	Kurang dari 6 bulan	19.294	7.052	.073	-1.54	40.13
	6 bulan-1 tahun	8.643	7.404	.655	-12.70	29.99
	1-3 tahun	-16.516	7.059	.141	-37.36	4.33

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.