

Self-Awareness dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Relawan di Surabaya

Bella Tri Prastiningsih¹, Isrida Yul Arifiana², Mamang Efendy³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: arthabella198@gmail.com¹

Article History:

Received: 09 Maret 2026

Revised: 18 Maret 2026

Accepted: 29 Maret 2026

Keywords: Kesadaran Diri,
Ketahanan, Kesejahteraan
Psikologis, Relawan
Mahasiswa

Abstract: Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan relawan sosial memberikan pengalaman yang bermakna tetapi juga dapat menciptakan tuntutan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor internal yang mendukung kesejahteraan psikologis relawan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kesadaran diri dan ketahanan dengan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan relawan sosial di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan terdiri dari 125 relawan mahasiswa yang dipilih menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala kesejahteraan psikologis, kesadaran diri, dan ketahanan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif, uji asumsi klasik, analisis regresi berganda, dan uji parsial dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran diri dan ketahanan memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Secara bersamaan, kesadaran diri dan ketahanan berkontribusi sebesar 95,7% terhadap kesejahteraan psikologis di kalangan relawan mahasiswa. Analisis parsial menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, dengan ketahanan menunjukkan pengaruh yang lebih kuat. Studi ini menyimpulkan bahwa kesadaran diri dan ketahanan merupakan faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan sukarelawan sosial.

PENDAHULUAN

Perkembangan sosial dan dinamika kehidupan masyarakat modern menuntut peran aktif generasi muda dalam berbagai aktivitas sosial, salah satunya melalui keterlibatan dalam kegiatan relawan sosial. Mahasiswa sebagai bagian dari generasi muda tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik, tetapi juga dihadapkan pada tuntutan sosial dan emosional ketika terlibat dalam kegiatan kerelawanan. Keterlibatan tersebut sering kali menghadirkan pengalaman yang bermakna, namun di sisi lain juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis akibat beban peran ganda, tuntutan waktu, serta paparan terhadap permasalahan sosial yang kompleks.

Dalam konteks ini, kesejahteraan psikologis merupakan bagian yang penting bagi mahasiswa yang menjalani studi ilmu kependudukan. Kesejahteraan psikologis menunjukkan kondisi seseorang yang mampu menerima diri sendiri, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan dalam hidup yang jelas, serta dapat menciptakan lingkungan sekitarnya secara efektif (Ryff, 1989). Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik biasanya mampu mengatasi tekanan, menjaga kesetimbangan emosi, serta mempertahankan kondisi psikologis yang sehat, terlepas dari berbagai tantangan akademik dan sosial yang dihadapi. Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan risiko kelelahan emosional, stres, dan penurunan motivasi dalam menjalankan aktivitas relawan.

Salah satu faktor internal yang sangat penting bagi kesejahteraan psikologis adalah kemampuan seseorang untuk memahami diri sendiri. Self awareness berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengevaluasi pikiran, perasaan, serta tindakan mereka sendiri. Orang yang memiliki Self awareness yang tinggi biasanya lebih mampu memahami diri sendiri, mengelola perasaan mereka dengan baik, serta membuat keputusan yang sesuai dengan nilai dan tujuan hidup mereka. Dalam konteks kegiatan relawan sosial, self-awareness membantu mahasiswa memahami batasan diri, mengelola keterlibatan emosional, dan menjaga keseimbangan antara kepedulian sosial dan kebutuhan pribadi.

Selain self-awareness, resiliensi juga merupakan faktor psikologis yang berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa relawan sosial. Resiliensi dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengelola emosi, mengendalikan impuls, mempertahankan optimisme, menunjukkan empati, menganalisis penyebab masalah, memiliki efikasi diri, serta berani menghadapi dan mengambil pelajaran dari tantangan yang dihadapi (Reivich & Shatté, 2002). Mahasiswa yang terlibat secara aktif dalam masyarakat dengan tingkat resiliensi yang tinggi biasanya lebih mampu mengatasi tekanan, tetap optimis, dan menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan yang mereka hadapi selama kegiatan sukarela. Sebaliknya, tingkat resiliensi yang rendah dapat menyebabkan meningkatnya stres dan kelelahan mental.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa self-awareness dan resiliensi merupakan sumber daya psikologis internal yang saling berkaitan dan berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung lebih mampu mengenali reaksi emosionalnya terhadap tekanan, sehingga dapat menggunakan strategi coping yang lebih adaptif dan memperkuat resiliensi. Kombinasi antara self-awareness dan resiliensi menjadi faktor penting dalam membantu individu mempertahankan kesejahteraan psikologis, khususnya dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional seperti kegiatan relawan sosial.

Namun, jumlah penelitian yang secara khusus membahas keterkaitan antara self awareness, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa relawan masih tergolong sedikit, terutama dalam konteks mahasiswa yang berada di Surabaya. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelajahi koneksi antara self awareness serta resiliensi dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa relawan di Surabaya. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan teoritis untuk pengembangan studi psikologi dan kontribusi praktis bagi para pemimpin organisasi relawan dan institusi pendidikan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-awareness dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis

pada mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan relawan sosial di Surabaya.

Subjek

Penelitian ini melibatkan 125 mahasiswa yang terlibat sebagai relawan di Kota Surabaya. Sampel diambil dengan metode purposive sampling dari kalangan mahasiswa yang secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan relawan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebarluaskan secara online melalui Google Forms, kemudian diberikan kepada mahasiswa relawan melalui jaringan organisasi relawan dan komunitas di Surabaya.

Instrumen Penelitian

Terdapat 3 skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala self-awareness, dan skala resiliensi. Skala kesejahteraan psikologis disusun sendiri berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (1989), terdiri dari 43 aitem valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,971. Skala self-awareness disusun sendiri berdasarkan aspek self-awareness yang dikemukakan oleh Goleman (1995), terdiri dari 19 aitem valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,941. Selanjutnya, skala resiliensi disusun sendiri berdasarkan aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatté (2002), terdiri dari 41 aitem valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,972.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi parametrik dengan bantuan *software SPSS versi 25 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Data Demografi Responden

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa responden penelitian berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh mahasiswa perempuan sebanyak 86 responden (68,8%), sedangkan mahasiswa laki-laki berjumlah 39 responden (31,2%).

Tabel 1.

Kriteria	Kelompok	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	86	68,8%
	Laki - Laki	39	31,2%
	Total	125	100%

Sumber : Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa responden penelitian berada pada rentang usia 19 hingga 25 tahun. Kelompok usia 21 tahun merupakan kelompok dengan jumlah responden terbanyak, yaitu 46 responden (36,8%), diikuti oleh usia 22 tahun sebanyak 30 responden (24%) dan usia 20 tahun sebanyak 25 responden (20%). Selanjutnya, responden berusia 23 tahun berjumlah 13 responden (10,4%), usia 25 tahun sebanyak 4 responden (3,2%), usia 19 tahun sebanyak 5 responden (4%), dan usia 24 tahun merupakan kelompok dengan jumlah responden paling sedikit, yaitu 2 responden (1,6%).

Tabel 2.

Kriteria	Kelompok	Jumlah	Persentase
-----------------	-----------------	---------------	-------------------

	19	5	4%
	20	25	20%
	21	46	36,8%
Usia Partisipan	22	30	24%
	23	13	10,4%
	24	2	1,6%
	25	4	3,2%
TOTAL		125	100%

Berdasarkan tabel distribusi responden berdasarkan asal perguruan tinggi, diketahui bahwa responden terbanyak berasal dari Universitas Negeri Surabaya (UNESA) sebanyak 35 orang (28%), diikuti oleh Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (UNTAG Surabaya) sebanyak 25 orang (20%) dan Universitas Airlangga (UNAIR) sebanyak 24 orang (19,2%). Selanjutnya, responden berasal dari Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur (UPNVJT) berjumlah 15 orang (12%), serta Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya (UINSA) sebanyak 14 orang (11,2%). Adapun responden dari Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS) berjumlah 10 orang (8%), sedangkan Politeknik merupakan perguruan tinggi dengan jumlah responden paling sedikit, yaitu 2 orang (1,6%). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berasal dari perguruan tinggi yang berada di wilayah Surabaya.

Tabel 3.

No	Asal Perguruan Tinggi	Jumlah Responden	Presentase
1	ITS	10	8%
2	Poltekkes	2	1,6%
3	UINSA	14	11,2%
4	UNAIR	24	19,2%
5	UNESA	35	28%
6	UNTAG SBY	25	20%
7	UPNVJT	15	12%
	Total	125	100%

2. Uji Deskriptif

a. Analisis Deskriptif Skala Kesejahteraan Psikologis

Hasil kategorisasi analisis responden berdasarkan skala kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa sebanyak 29 responden, yaitu 23,2%, berada dalam kategori "tinggi", 76 responden atau 60,8% berada dalam kategori "sedang", dan 20 responden atau 16% berada dalam kategori "rendah". Berdasarkan hasil pengelompokan berdasarkan skala kesejahteraan psikologis, dapat disimpulkan bahwa para relawan sosial di Surabaya secara umum berada dalam kategori kesejahteraan psikologis yang menunjukkan tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang memadai, meskipun masih terdapat sebagian responden yang berada dalam kategori rendah atau tinggi. Hasil analisis

.....

deskriptif terhadap skala kesejahteraan psikologis disajikan dalam Tabel 4.

Tabel 4.

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$x > 181$	Tinggi	29	23,2%
$120 < x < 181$	Sedang	76	60,8%
$x < 120$	Rendah	20	16%
Total		125	100%

Sumber : Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

b. Analisis Deskriptif Skala Self Awareness

Hasil analisis mengenai tingkatan kategorisasi responden pada skala self-awareness menunjukkan bahwa responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 29 orang atau 23,2%, responden yang berada pada kategori sedang berjumlah 80 orang atau 64%, dan responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 16 orang atau 12,8%. Berdasarkan hasil kategorisasi skala self-awareness yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa relawan sosial di Surabaya cenderung berada pada kategori self-awareness sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kesadaran diri yang cukup baik, meskipun masih terdapat responden dengan tingkat self-awareness yang rendah maupun tinggi. Hasil analisis deskriptif skala self-awareness ditunjukkan pada Tabel 5.

Tabel 5.

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$x > 76$	Tinggi	29	23,2%
$50 < x < 76$	Sedang	80	64%
$x < 50$	Rendah	16	12,8%
Total		125	100%

Sumber : Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

c. Analisis Deskriptif Skala Resiliensi

Hasil dari kategorisasi responden berdasarkan skala resiliensi menunjukkan bahwa terdapat 30 responden, yaitu sebanyak 24 persen, yang masuk ke dalam kategori "tinggi", 82 responden atau 65,6 persen yang berada dalam kategori "sedang", dan 13 responden atau 10,4 persen yang termasuk dalam kategori "rendah". Berdasarkan hasil penilaian skala resiliensi, dapat disimpulkan bahwa para relawan sosial di Surabaya secara umum tergolong dalam kategori ketahanan menengah. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi yang cukup baik dalam menghadapi dan beradaptasi dengan tekanan atau kesulitan, meskipun masih ada beberapa responden yang memiliki resiliensi rendah atau tinggi. Hasil analisis deskriptif mengenai skala resiliensi disajikan dalam Tabel 6.

Tabel 6.

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
----------	----------	-----------	------------

$x > 174$	Tinggi	30	24%
$111 < x < 174$	Sedang	82	65,6%
$x < 111$	Rendah	13	10,4%
Total		125	100%

Sumber : Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Hasil Uji normalitas distribusi data yang dilakukan dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,200$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa data memiliki distribusi yang normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji normalitas dalam penelitian ini. Tabel yang menampilkan hasil uji normalitas disediakan pada Tabel 7.

Tabel 7.

<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
Jumlah Sampel	Sign (p)	Keterangan
125	0,200	Data Normal

Sumber : Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

b. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas terhadap hubungan antara self awareness dan kesejahteraan psikologis menunjukkan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Uji linearitas terhadap hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis memberikan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang searah antara self awareness dengan kesejahteraan psikologis, serta hubungan yang searah antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Hasil uji linearitas disajikan dalam Tabel 8.

Tabel 8.

Variabel	<i>Linearity</i>		
	F	Sign (p)	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis - <i>Self Awareness</i>	2,004	0,000	Linier
Kesejahteraan Psikologis -Resiliensi	1,757	0,000	Linier

Sumber : Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

c. Uji Multikolinieritas

Hasil uji multikolinieritas antara variabel self awareness dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa toleransi memiliki nilai signifikansi di atas 0,10 dan VIF memiliki nilai signifikansi di bawah 10,00. Hasil uji multikolinieritas ditunjukkan pada Tabel 9.

Tabel 9.

Variabel	Collinearity Statistic		
	Tolerance	VIF	Keterangan
Self Awareness	0,244	4,097	Tidak terjadi Multikolinieritas
Resiliensi	0,244	4,097	Tidak Terjadi Multikolinieritas

Sumber : Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

d. Uji Heterokedastisitas

Hasil uji heteroskedastisitas terhadap hubungan antara self awareness dan kesejahteraan psikologis menunjukkan hasil yang tidak signifikan ($p > 0,05$). Hasil pengujian heteroskedastisitas antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis menunjukkan signifikansi statistik ($p > 0,05$). Artinya, tidak terdapat heteroskedastisitas antara variabel harga diri dan kesejahteraan psikologis, serta tidak terdapat heteroskedastisitas antara variabel ketahanan dan kesejahteraan psikologis. Hasil uji multikolinieritas disajikan pada Tabel 10.

Tabel 10.

Variabel	Sig. (2 tailed)	Keterangan
Self Awareness	0,541	Tidak Terjadi Heterokedastisitas
Resiliensi	0,162	Tidak Terjadi Heterokedastisitas

Sumber : Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

4. Uji Hipotesis

a. Uji Simultan (Uji F)

Hasil pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi berganda melalui program SPSS 25.0 Statistics for Windows. Dari hasil tersebut, diperoleh tingkat signifikansi p sebesar 0,000 ($p < 0,001$) dan nilai F sebesar 1249,755. Hal ini menunjukkan bahwa rasa percaya diri dan kemampuan untuk bertahan bersama-sama bisa menjadi indikator yang sangat penting terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai R kuadrat (R^2) yang diperoleh adalah 0,957. Artinya, self awareness dan resiliensi berkontribusi secara bersama-sama hingga sebesar 95,7% terhadap tingkat kesejahteraan psikologis. Sisa sebesar 4,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang belum dianalisis dalam penelitian ini. Hasil uji multikolinieritas disajikan pada Tabel 11.

Tabel 11.

Variabel	R	R Square	F	Sign.	Keterangan
Self Awareness dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis	0,978	0,57	1249,755	0,000	Sangat Signifikan

Sumber : Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

b. Uji Parsial (uji t)

Hasil pengujian hipotesis, menggunakan analisis regresi berganda dengan SPSS 25.0

Statistics for Windows pada tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,001$), menghasilkan nilai Self Awareness sebesar $t = 5,137$. Hal ini menunjukkan bahwa self awareness merupakan prediktor positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi self awareness responden, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, sub-hipotesis mengenai pengaruh self awareness terhadap kesejahteraan psikologis dapat diterima.

Tabel 12.

Variabel	t	Sign.	Keterangan
Self Awareness	5,137	0,000	Sangat Signifikan

Hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi ganda dengan program SPSS 25.0 Statistics for Windows pada tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,001$) menunjukkan skor resiliensi sebesar $t = 20,102$. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk bertahan merupakan indikator positif yang sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Dapat dikatakan bahwa semakin kuat ketahanan seseorang, semakin baik pula kondisi kesejahteraan psikologis mereka. Dengan demikian, sub-hipotesis mengenai pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis dapat diterima.

Tabel 13.

Variabel	t	Sign.	Keterangan
Resiliensi	20,012	0,000	Sangat Signifikan

Pembahasan

Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan relawan sosial di kota besar seperti Surabaya membawa implikasi psikologis yang beragam. Di satu sisi, aktivitas kerelawanan memberikan pengalaman bermakna dan kesempatan pengembangan diri, namun di sisi lain juga menghadirkan tuntutan emosional, tanggung jawab sosial, serta potensi kelelahan psikologis. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa relawan untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang baik agar mampu menjalankan peran akademik dan sosial secara seimbang. Studi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa relawan tidak muncul sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama faktor internal seperti kepercayaan diri dan ketahanan mental.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tingkat percaya diri dan kemampuan menghadapi tekanan secara bersamaan berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan sosial di Surabaya. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mampu mengenali dan memahami kondisi emosional, pikiran, serta batasan dirinya cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil. Self-awareness membantu individu dalam mengelola keterlibatan emosional selama kegiatan relawan, sehingga mahasiswa tidak mudah mengalami tekanan psikologis yang berlebihan. Temuan ini sejalan dengan pandangan Goleman (1998) yang menyatakan bahwa kesadaran diri merupakan fondasi penting dalam pengelolaan emosi dan kesejahteraan psikologis individu.

Selain self-awareness, resiliensi juga terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan

terhadap kesejahteraan psikologis. Mahasiswa relawan yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu bertahan dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan, baik yang berasal dari aktivitas akademik maupun kegiatan sosial. Resiliensi memungkinkan individu untuk memaknai pengalaman sulit sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri. Hasil ini sejalan dengan Reivich dan Shatté (2002) yang menyatakan bahwa individu dengan resiliensi yang baik mampu mengelola stres, mempertahankan optimisme, serta beradaptasi secara efektif dalam situasi menantang.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa secara umum tingkat kesejahteraan psikologis, self-awareness, dan resiliensi mahasiswa relawan berada pada kategori sedang. Meskipun nilai rata-rata menunjukkan kondisi yang cukup baik, distribusi kategori mengindikasikan bahwa sebagian besar responden belum berada pada tingkat yang optimal. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa relawan memiliki kemampuan dasar untuk menjaga kesejahteraan psikologis, kemampuan tersebut masih rentan terhadap tekanan yang muncul selama keterlibatan dalam aktivitas relawan sosial.

Temuan penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa dan dewasa awal yang terlibat dalam aktivitas sosial memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik, namun tetap membutuhkan penguatan faktor internal seperti kesadaran diri dan kemampuan bertahan dalam menghadapi tekanan (Ryff, 1989; Reivich & Shatté, 2002). Kegiatan relawan sosial yang melibatkan interaksi intens dengan berbagai permasalahan masyarakat dapat menjadi sumber stres apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang memadai.

Di sisi lain, penelitian ini juga menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh yang lebih kuat dibandingkan self-awareness terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kondisi psikologis mahasiswa relawan. Perbedaan kekuatan pengaruh ini menunjukkan bahwa dalam konteks kegiatan relawan sosial, kemampuan menghadapi tekanan secara langsung menjadi faktor yang lebih dominan dibandingkan kesadaran diri semata.

Secara umum, hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang diajukan dan mengonfirmasi temuan sebelumnya bahwa self awareness serta resiliensi merupakan faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa relawan sosial. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan kesadaran diri dan kemampuan resiliensi bagi mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan kerelawanan, agar mereka mampu menjalankan peran sosial secara adaptif dan menjaga keseimbangan psikologis di tengah tuntutan akademik dan sosial yang dihadapi.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara tingkat self awareness dan resiliensi dengan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang terlibat relawan sosial di kota Surabaya. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri dan ketahanan memiliki hubungan yang positif dan bermakna terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin kuat rasa percaya diri, ketahanan mental, dan kemampuan beradaptasi yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin baik pula kondisi kesejahteraan psikologis mereka.

.....

Secara simultan, self-awareness dan resiliensi memberikan kontribusi besar terhadap kesejahteraan psikologis, yaitu sebesar 95,7 persen. Ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut merupakan faktor utama yang berperan dalam mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan sosial, terutama ketika mereka menghadapi tekanan akademik serta emosional yang muncul selama menjalani kerelawanan.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori menengah untuk variabel self awareness, resiliensi, serta kesejahteraan psikologis. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa relawan sosial memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengenali diri sendiri, mampu bertahan dalam berbagai situasi, serta mampu beradaptasi dengan tekanan, meskipun kemampuan tersebut belum mencapai tingkat optimal dan masih dipengaruhi oleh berbagai kondisi yang mereka alami selama menjalani kegiatan relawan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa relawan sosial dipengaruhi oleh faktor internal, khususnya self-awareness dan resiliensi. Oleh karena itu, penguatan kesadaran diri serta kemampuan resiliensi menjadi aspek penting dalam upaya mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan relawan sosial agar mampu menjalankan peran akademik dan sosial secara lebih seimbang dan adaptif.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraeni, A. D., & Hidayati, D. S. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*, 12(1), 15–24. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). *Psychological Well-Being Mahasiswa Rantau: Peran Resilience Dan Optimisme Psychological Well-Being of Overseas Students : the Role of Resilience and Optimism. Psycho Idea*, 21(2), 166–176. <https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/17901/6367>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2021). Statistik partisipasi masyarakat dalam kegiatan sosial di Indonesia. BPS.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Carden, J., Jones, R., & Passmore, J. (2022). Defining *self-awareness* in the context of adult development. *Journal of Management Education*, 46(4), 669–699. <https://doi.org/10.1177/1052562921990065>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing* (2nd ed.). Wadsworth.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- DaSilveira, A. C., DeSouza, M. L., & Gomes, W. B. (2015). Self-consciousness concept and assessment in self-report measures. *Frontiers in Psychology*, 6, 930. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00930>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
-

- Eurich, T. (2018). *Insight: The surprising truth about how others see us, how we see ourselves, and why the answers matter more than we think*. Random House.
- Eurich, T. (2018, January 4). What *self-awareness* really is (and how to cultivate it). *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>
- Evans, D. R., Baer, R. A., & Segerstrom, S. C. (2009). The effects of mindfulness and self-consciousness on persistence. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 379–382. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.03.026>
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2016). *Personality: Classic theories and modern research* (6th ed.). Pearson.
- Hanifa, Z. A. (2024). *The Relationship between Resilience and Psychological Well-Being in New Students Migrating at 'Aisyiyah University Yogyakarta*. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 5(11), 5079–5090. <https://doi.org/10.59141/jist.v5i11.1753>
- Humaidah, A., Nihayah, Z., & Sumiati, N. T. (2024). Scoping Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 5931–5938. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7479>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.17580854.2009.01008.x>
- Imbiri, A. A. P., & Huwae, A. (2025). Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(1), 287–294. www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Kusumaningrum, R., & Nafiah, H. (2024). *Overview of Characteristics, Resilience and Psychological Well-Being in PMI Volunteers in Pekalongan*. <https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp>
- Li, J., Tao, J., Wang, Y., & Meng, X. (2021). Physical and psychological *self-awareness* with lifelog. *Frontiers in Psychology*, 12, 723831. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.723831>
- London, M. (2023). Developing *self-awareness*: Learning processes for self- and interpersonal growth. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 1–27. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>
- Majolo, M., Martínez-Fabregat, M., & Maranesi, E. (2023). Self-consciousness and *self-awareness*: Associations and dissociations from a human-evolutionary perspective. *Frontiers in Psychology*, 14, 1093226. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1093226>
- Morin, A. (2011). *self-awareness* part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(10), 807–823. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x>
- Mulati, Y., & Purwandari, E. (2022). *The Role of Resilience in Coping with Academic Stress (A Meta-analysis Study)*. *KnE Social Sciences*, 2022 (ICoPsy), 182–200. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12387>
- Oxford Research Encyclopedia of Psychology. (2020). *self-awareness and Self-Knowledge*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.743>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2017). *Experience human development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.

- Reskido, A. D. P., Sutra, D. S., Oksanda, E., & Nashori, F. (2022). *Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim.pdf* (pp. 57–68). <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Schultz, P. P., & Ryan, R. M. (2015). Mindfulness and well-being from a self-determination theory perspective. In *The Oxford Handbook of Happiness* (pp. 207–218). https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2017/02/2015_Schultz_Ryan_Handbook_Mind_Self-Reg.pdf
selfdeterminationtheory.org
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). Objective *self-awareness* theory: Recent progress and enduring problems. *Personality and Social Psychology Review*, 5(3), 230–241. https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/p_silvia_objective_2001.pdf libres.uncg.edu
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234–252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>
- WIREs Cognitive Science. (2023). The cognitive neuroscience of *self-awareness*: Current science and future directions. *WIREs Cognitive Science*, 14(6), e1670. <https://doi.org/10.1002/wcs.1670>
- World Health Organization (WHO). (2020). *Mental health: Strengthening our response*. WHO.
- World Health Organization (WHO). (2021). *World mental health report*. WHO.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Global mental health statistics 2022*. WHO.
-