
EKSPLORASI HUBUNGAN TANPA STATUS (HTS) DAN TANPA KONTAK FISIK SEBAGAI SUPPORT SYSTEM DALAM MENGATASI STRES PADA MAHASISWA

Silvia Octaviani dan Kholil Lur Rochman
224110101256@mhs.uinsaizu.ac.id dan cholil@uinsaizu.ac.id
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

ABSTRAK

Hubungan tanpa status (HTS) dan tanpa kontak fisik (non-physical contact relationship) telah muncul sebagai tren di kalangan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran HTS dan hubungan tanpa kontak fisik sebagai dukungan emosional atau support system dalam mengatasi dan menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini melibatkan lima informan yang memiliki pengalaman dalam HTS tanpa kontak fisik. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa HTS dan hubungan tanpa kontak fisik dapat memberikan dukungan emosional yang bermakna bagi mahasiswa, membantu mereka meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional melalui komunikasi yang intens dan perhatian sederhana. Namun, dukungan ini seringkali hanya berfungsi sebagai pelengkap, sementara dukungan utama tetap berasal dari keluarga. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun HTS mampu menjadi sumber dukungan, efektivitasnya bergantung pada intensitas komunikasi dan pemahaman batasan hubungan oleh kedua belah pihak.

Kata Kunci: Mahasiswa; Hubungan Tanpa Status; Hubungan Tanpa Kontak Fisik; Stres Akademik; Dukungan Emosional

ABSTRACT

Status-less relationships (HTS) and non-physical contact relationships have emerged as trends among college students in managing academic stress. This study aims to explore the role of HTS and non-physical contact relationships as a source of emotional support or a support system in alleviating and reducing academic stress among students. Using a phenomenological qualitative approach, the study involved five informants with experience in HTS without physical contact. Data were collected through in-depth interviews and analyzed thematically. The results reveal that HTS and non-physical contact relationships provide meaningful emotional support to students, helping them relieve stress and enhance emotional well-being through intense communication and simple attention. However, this support often serves as complementary, with primary support still sourced from family. These findings suggest that while HTS can serve as a source of support, its effectiveness depends on the intensity of communication and mutual understanding of boundaries by both parties.

Key Words: *College Students; Status-less Relationship; Non-Physical Contact Relationship; Academic Stress; Emotional Support.*

A. PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu problem yang sering dihadapi oleh mahasiswa di era modern ini. Tuntutan akademik yang tinggi, kompetisi antar mahasiswa yang cukup ketat, serta tekanan berbagai tugas dan ujian sering kali menimbulkan beban mental yang serius. Berdasarkan penelitian oleh (Fadilla et al. 2024) sekitar 70% mahasiswa mengalami stres akibat beban akademis yang berat. Hal

ini tentunya akan berdampak pada kesehatan mental mahasiswa seperti kecemasan, depresi, dan penurunan prestasi akademik. Jika stres ini terus berlanjut, mahasiswa dapat mengalami gangguan konsentrasi, pola tidur yang tidak teratur, serta penurunan daya tahan tubuh yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan fisik mereka. Oleh karena itu, diperlukan solusi efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik, sehingga dapat menjaga kesehatan mental dan mencapai potensi akademis secara optimal.

Dalam menghadapi stres akademik, dukungan sosial atau support system memainkan peran penting sebagai faktor yang dapat meringankan beban psikologis mahasiswa. Dukungan ini umumnya datang dari berbagai sumber, termasuk teman, keluarga, lingkungan sosial, dan hubungan interpersonal (Rizdanti 2022). Namun, dalam beberapa tahun terakhir, terdapat fenomena yang menarik di kalangan mahasiswa, yaitu munculnya tren hubungan tanpa status (HTS) dan hubungan tanpa kontak fisik sebagai bentuk support system yang tidak konvensional. (Rossy Autora Novithasari 2024).

Hubungan Tanpa Status (HTS) dapat didefinisikan sebagai hubungan yang tidak memiliki label resmi, namun melibatkan kedekatan emosional dan fisik. Dalam konteks pembahasan ini, HTS diartikan sebagai hubungan yang tidak memiliki komitmen formal, namun tetap dapat memberikan dukungan emosional dan mengurangi perasaan terisolasi bagi mahasiswa yang sedang menghadapi tekanan akademis. Fenomena HTS dan hubungan tanpa kontak fisik ini semakin populer, terutama karena sifatnya yang lebih fleksibel, bebas dari komitmen formal (Nuraini et al. 2023), serta sesuai dengan nilai-nilai pribadi atau etika mahasiswa, khususnya mahasiswa muslim yang cenderung lebih menghindari hubungan antar personal yang terlalu berlebihan.

Di sisi lain, hubungan tanpa kontak fisik sering kali menjadi bagian dari tren HTS, terutama dalam komunitas mahasiswa Muslim yang menghindari sentuhan fisik dalam interaksi interpersonal. Dalam komunitas ini, nilai-nilai agama dan etika pribadi berperan penting dalam membentuk batasan fisik yang dianggap ideal dalam sebuah hubungan. HTS tanpa kontak fisik dipilih karena memberikan keleluasaan bagi mahasiswa untuk menjalin hubungan emosional yang erat tanpa harus melanggar prinsip-prinsip agama. Fleksibilitas hubungan tanpa status ini memungkinkan mahasiswa Muslim tetap mendapatkan dukungan emosional yang diperlukan dalam menghadapi tekanan akademik, tanpa harus terlibat dalam komitmen atau interaksi fisik yang berpotensi melanggar batasan nilai-nilai pribadi (Fauziah and Mujiburohman 2023). Selain itu, penggunaan media digital sebagai sarana komunikasi utama dalam hubungan ini mendukung terciptanya kedekatan emosional meskipun tanpa adanya kontak fisik langsung, sehingga mahasiswa dapat merasakan kenyamanan dan dukungan tanpa harus khawatir melanggar batasan etika dan agama yang dipegang.

Berapa kajian teori menunjukkan bahwa dukungan emosional dari lingkungan sosial, efektif dalam mengurangi stres akademik dan menjaga kesehatan mental mahasiswa. Menurut (Fadhilah, Alviyanti, and Husny 2023) dukungan dari teman sebaya berdampak signifikan terhadap kesejahteraan mental mahasiswa. (Audina 2023) Juga mengungkapkan hal yang senada, bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan

sosial yang baik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Penelitian yang dilakukan (Fauziah and Mujiburohman 2023) juga mengungkapkan hal yang sama, bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan emosional yang kuat dari lingkungan sosial cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Mereka merasa lebih diperhatikan dan didukung, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka.

Namun, kajian mendalam tentang potensi hubungan tanpa status (HTS) dan hubungan tanpa kontak fisik sebagai bentuk dukungan emosional dalam konteks akademik masih relatif jarang ditemukan dalam literatur. Sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada dukungan sosial konvensional yang melibatkan interaksi fisik dan komitmen formal, seperti dukungan dari keluarga, teman dekat, atau pasangan, yang telah terbukti efektif dalam menurunkan stres akademik. Minimnya penelitian mengenai dukungan emosional yang diberikan melalui HTS dan hubungan tanpa kontak fisik menimbulkan kesenjangan pemahaman terhadap bentuk dukungan alternatif ini, yang semakin banyak dipilih oleh mahasiswa, khususnya mereka yang menghindari kontak fisik karena alasan agama atau nilai-nilai pribadi.

Keterbatasan kajian ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk memahami peran hubungan tanpa status (HTS) dan hubungan tanpa kontak fisik dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa dan sebagai support system, khususnya dalam konteks akademik yang sarat akan tekanan dan tantangan psikologis. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa penelitian tentang HTS dan hubungan tanpa kontak fisik antar individu sebagai sumber dukungan bagi mahasiswa dalam konteks akademik perlu dikembangkan untuk memahami lebih jauh dinamika model hubungan ini dalam memberikan manfaat bagi kesehatan mental. Urgensi penelitian ini semakin meningkat seiring dengan bertambahnya mahasiswa yang menjadikan HTS sebagai solusi fleksibel dan alternatif yang banyak dipilih dalam memenuhi kebutuhan emosional tanpa komitmen formal.

Dalam rangka menjembatani kesenjangan ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran HTS dan hubungan interpersonal tanpa kontak fisik sebagai alternatif support system bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik. Gagasan ini berangkat dari fenomena yang semakin berkembang di kalangan mahasiswa mengenai pentingnya dukungan emosional dalam format yang lebih fleksibel. Melalui penelitian ini, peneliti ingin menjawab pertanyaan “Bagaimana hubungan tanpa status (HTS) dan hubungan tanpa kontak fisik dapat berfungsi sebagai support system dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa ?”

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai cara-cara alternatif dalam membangun dukungan emosional bagi mahasiswa. Hasil studi ini diharapkan tidak hanya memperkaya literatur tentang support system dalam konteks pendidikan tinggi tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi mahasiswa dalam menemukan solusi alternatif untuk menjaga kesehatan mental di tengah tuntutan akademis yang semakin tinggi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi institusi pendidikan untuk lebih peka terhadap kebutuhan dukungan emosional mahasiswa dan mengembangkan program dukungan yang relevan dan inklusif.

B. METODE

Metode penelitian ini dirancang untuk memahami pengalaman individu yang menjalani hubungan antar lawan jenis dengan tanpa status dan tanpa sentuhan fisik, dengan fokus pada lima sampel yang telah ditentukan. Penelitian ini menggunakan paradigma kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, yang bertujuan untuk menggali makna dan pemahaman subjektif dari informan mengenai hubungan yang mereka jalani. Pendekatan ini dipilih karena dapat memberikan wawasan mendalam tentang pengalaman emosional dan sosial yang dialami oleh individu dalam konteks hubungan yang tidak melibatkan interaksi fisik.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini mencakup jenis hubungan, tingkat interaksi, dan pengalaman individu terkait hubungan tanpa status (HTS) dan hubungan tanpa kontak fisik. Jenis hubungan yang dimaksud meliputi hubungan tanpa status (HTS) dan hubungan tanpa kontak fisik. Adapun tingkat interaksi yang diperhatikan adalah komunikasi yang dilakukan melalui media sosial dan dukungan emosional yang diberikan dalam konteks perkuliahan. Dengan demikian, penelitian ini berusaha untuk memahami bagaimana individu mendefinisikan dan mengalami hubungan mereka dalam konteks yang telah ditentukan.

Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang menjalani hubungan tanpa status (HTS) dan hubungan tanpa kontak fisik. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, di mana peneliti memilih lima informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan topik penelitian. Kriteria informan mencakup perempuan dan laki-laki yang telah menjalani hubungan dengan durasi yang bervariasi, serta memiliki pengalaman yang berbeda dalam interaksi sosial. Dengan cara ini, peneliti dapat memperoleh perspektif yang beragam mengenai fenomena yang diteliti.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini panduan wawancara semi-terstruktur. Panduan ini dirancang untuk menggali informasi yang mendalam mengenai pengalaman dan persepsi informan terkait hubungan yang mereka jalani. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, validitas instrumen diuji melalui uji coba wawancara dengan beberapa informan untuk memastikan bahwa pertanyaan yang diajukan dapat dipahami dengan baik dan relevan dengan topik penelitian. Selain itu, reliabilitas instrumen juga diperiksa dengan cara melakukan wawancara berulang untuk memastikan konsistensi dalam pengumpulan data.

Metode pengambilan data dilakukan melalui wawancara mendalam, di mana peneliti berinteraksi langsung dengan informan untuk menggali informasi yang diperlukan. Wawancara dapat dilakukan secara tatap muka atau melalui platform digital, tergantung pada kenyamanan informan. Selama proses wawancara, peneliti mencatat dan merekam jawaban informan untuk analisis lebih lanjut. Data yang diperoleh dari wawancara akan dianalisis menggunakan metode analisis tematik. Proses analisis dimulai dengan transkripsi wawancara, diikuti dengan pengkodean data untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul. Peneliti akan mencari pola dan makna dalam data, serta mengaitkannya dengan teori yang relevan.

Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk narasi yang menggambarkan pengalaman informan secara mendalam, serta memberikan pemahaman yang lebih luas

tentang fenomena yang diteliti. Dengan mengikuti struktur dan format yang telah ditentukan, diharapkan bagian metode penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas dan sistematis tentang pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini, serta relevansi dengan sampel yang diteliti. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang dinamika hubungan percintaan yang tidak melibatkan sentuhan fisik, serta implikasinya terhadap kehidupan sosial dan emosional individu.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini akan menguraikan temuan-temuan utama mengenai hubungan tanpa status (HTS) dan tanpa kontak fisik yang dialami oleh mahasiswa serta peranannya dalam memberikan support system dan dampaknya terhadap penurunan tingkat stres. Berdasarkan hasil wawancara dengan para informan, didapatkan pandangan beragam mengenai bagaimana karakteristik hubungan tanpa status dan tanpa kontak fisik pada mahasiswa, bentuk dukungan emosional yang diberikan, serta bagaimana hubungan ini berkontribusi dalam membantu mahasiswa mengelola serta menurunkan tingkat stres. Pembahasan ini disusun secara sistematis sesuai dengan rumusan masalah penelitian, dimulai dari karakteristik hubungan, peran hubungan sebagai support system, hingga dampaknya terhadap penurunan tingkat stres.

1. Karakteristik Hubungan Tanpa Status (HTS) dan Tanpa Kontak Fisik pada Mahasiswa

Hubungan tanpa status atau yang selanjutnya disebut HTS dan hubungan tanpa kontak fisik pada mahasiswa memiliki karakteristik yang unik sebagai bentuk dukungan emosional yang tidak melibatkan komitmen formal maupun interaksi fisik. Berdasarkan wawancara dengan beberapa informan, HTS didefinisikan sebagai hubungan interpersonal yang dijalin tanpa adanya pengakuan atau status yang resmi antara kedua belah pihak. Mayoritas informan mendeskripsikan hubungan ini sebagai bentuk interaksi yang menyerupai hubungan romantis tetapi tanpa adanya ikatan formal layaknya hubungan pacaran. Sebagai contoh, salah satu informan menjelaskan bahwa HTS bisa dimaknai dengan, "hubungan yang tidak diakui secara resmi oleh kedua belah pihak, meskipun mereka berinteraksi layaknya pasangan."

Pernyataan mayoritas informan di atas sejalan dengan pendapat ahli, Shadeen Francis, seorang terapis pernikahan dan hubungan, yang menyebutkan bahwa "status datang dengan harapan," yang mengindikasikan bahwa ketiadaan status berarti menghilangkan keharusan untuk memenuhi ekspektasi tertentu antara kedua pihak. Hal ini memungkinkan individu untuk menjalin hubungan dengan cara yang lebih bebas dan tanpa tekanan. Dari jawaban para informan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kedekatan emosional dalam HTS lebih diutamakan daripada keterlibatan dalam hubungan yang formal, sementara kebutuhan akan ikatan eksklusif tidak terlalu dianggap penting. Dalam konteks ini, karakteristik utama HTS terletak pada fleksibilitasnya yang memungkinkan kedua pihak saling mendukung secara emosional tanpa membawa hubungan ke ranah yang lebih serius.

Selain itu, karakteristik lain juga tercermin dari sikap para mahasiswa yang memilih untuk menghindari sentuhan fisik dalam interaksi mereka, yang sering disebut dengan hubungan tanpa kontak fisik. Para informan memberikan penjelasan konsisten mengenai batasan fisik ini, yang mana mereka merasa bahwa interaksi fisik tidak diperlukan untuk menjaga kedekatan emosional. Seorang informan menyebutkan bahwa hubungan tanpa sentuhan berarti tidak adanya kontak fisik seperti bergandengan tangan atau berpelukan, yang menunjukkan bahwa meskipun terdapat kedekatan emosional, aspek fisik tidak menjadi bagian utama dari hubungan ini.

Pilihan untuk menghindari sentuhan fisik seringkali didasari oleh nilai-nilai pribadi dan agama yang diyakini oleh masing-masing individu. Salah satu informan menyatakan bahwa, sebagai perempuan, dirinya merasa tidak berani melakukan sentuhan fisik karena adanya prinsip keamanan yang kuat. Hal ini menandakan adanya kesadaran atas batasan yang dianggap penting dalam mempertahankan hubungan yang bermartabat. Dengan adanya batasan fisik ini, hubungan HTS dapat berjalan tanpa kekhawatiran melanggar nilai-nilai pribadi, yang justru menjadi kekuatan utama dalam menjaga kualitas hubungan.

Adapun alasan para mahasiswa memilih HTS tanpa kontak fisik juga cukup beragam, namun mayoritas didasari oleh keinginan untuk menjaga kehormatan diri dan menghormati prinsip-prinsip pribadi atau agama. Beberapa informan menyebutkan bahwa mereka memilih menjalani HTS sebagai tahap awal untuk saling mengenal tanpa melibatkan komitmen formal. Sejalan dengan itu, informan lain menyebutkan bahwa HTS adalah sarana untuk saling mengenal lebih dekat tanpa melibatkan komitmen formal, yang mencerminkan keinginan untuk menjaga independensi namun tetap mendapat dukungan emosional dari pasangan. Di sisi lain, terdapat pula yang mempertimbangkan latar belakang keluarga dan pendidikan agama sebagai alasan utama dalam menjalani HTS tanpa kontak fisik. Dari sini dapat dilihat bahwa bagi sebagian besar mahasiswa, HTS tanpa sentuhan fisik adalah pilihan rasional yang mempertimbangkan keseimbangan antara kebutuhan akan dukungan emosional dan nilai-nilai pribadi atau agama.

Karakteristik lain yang muncul dari model hubungan ini adalah adanya pola komunikasi antar personal melalui platform media sosial. Komunikasi menjadi aspek yang sangat penting dalam HTS dan hubungan tanpa kontak fisik, karena tanpa adanya interaksi fisik, komunikasi adalah sarana utama untuk memperkuat kedekatan emosional. Seperti yang telah diungkapkan oleh (Maharani and Rusmawati 2020), bahwa semakin tinggi tingkat komunikasi antar personal maka mengindikasikan tingginya kedekatan emosional yang terjalin. Para informan umumnya berkomunikasi melalui media digital seperti WhatsApp, Instagram, atau melalui panggilan telepon dan video, yang memungkinkan mereka tetap menjaga hubungan yang erat tanpa adanya kontak fisik langsung. Salah satu informan menjelaskan bahwa ia sering berkomunikasi melalui aplikasi-aplikasi ini untuk menjaga kedekatan dengan pasangannya. Intensitas komunikasi ini menciptakan keakraban emosional yang mendalam, meskipun tanpa adanya kontak fisik. Dengan demikian, HTS dengan tanpa sentuhan fisik tetap mampu memberikan dukungan emosional yang diperlukan mahasiswa dalam menghadapi

tekanan akademik dan tantangan hidup lainnya, sekaligus menjaga batasan fisik sebagai bentuk penghormatan terhadap nilai-nilai pribadi.

Dari analisis ini, dapat disimpulkan bahwa karakteristik utama HTS dan hubungan tanpa kontak fisik pada mahasiswa adalah adanya batasan fisik yang kuat namun diimbangi dengan kedekatan emosional melalui komunikasi intensif. Sikap saling menjaga dan menghormati prinsip atau keyakinan masing-masing individu membuat HTS dan hubungan tanpa kontak fisik menjadi pilihan yang relevan bagi mahasiswa yang ingin menjalin hubungan dekat, tanpa harus melibatkan diri dalam komitmen formal atau interaksi fisik.

2. Peran Hubungan Tanpa Status (HTS) dan Hubungan Tanpa Kontak Fisik dalam Memberikan Support system Pada Mahasiswa

Berdasarkan wawancara, hubungan tanpa status (HTS) dan tanpa kontak fisik secara umum terbukti memiliki peran dalam memberikan support system bagi mahasiswa, terutama pada aspek dukungan emosional dan akademik. Beberapa informan mengungkapkan bahwa meskipun HTS tidak melibatkan komitmen formal atau kontak fisik, hubungan ini tetap memiliki kontribusi bagi dukungan mental dan emosional sebagai tempat berbagi dan memberi dukungan yang berarti. Misalnya, salah satu informan mengungkapkan bahwa melalui HTS, ia merasa mendapatkan dukungan dalam menghadapi tugas akademik, serta memperoleh dukungan emosional yang dibutuhkan ketika menghadapi problem atau tantangan dalam hidup. Dukungan seperti ini memungkinkan mahasiswa untuk merasakan kehadiran seseorang yang mengerti dan mendampingi mereka tanpa harus melibatkan keterikatan yang intens, sehingga menimbulkan rasa nyaman dan kepercayaan di antara keduanya.

Adapun salah satu bentuk dukungan yang diberikan dalam hubungan ini adalah kemampuan untuk berbagi cerita, keluh kesah, dan berbagi solusi dalam mengatasi masalah yang dialami masing-masing pihak. Salah satu informan menuturkan bahwa kehadiran seorang teman dekat tanpa status resmi, dapat membantu dalam memberikan afirmasi positif dan kritik atau saran yang membangun, yang membantu mereka merasa lebih dihargai. Sependapat dengan itu, beberapa informan secara umum menjelaskan bahwa HTS menjadi sarana mendapatkan hiburan dan dukungan emosional ketika menghadapi masalah hidup maupun problem akademik. Bagi mahasiswa, dukungan seperti ini membantu mereka mengelola stres dan perasaan tertekan, khususnya ketika berhadapan dengan masa transisi dari dunia pendidikan menuju persiapan memasuki dunia kerja atau tanggung jawab baru di fase dewasa. Aspek penguatan emosional ini sangat penting karena mahasiswa sering kali menghadapi tekanan akademik di lingkungan kampus dan tekanan sosial yang menuntut keberadaan support system untuk menjaga keseimbangan emosional mereka. (Ellis et al. 2023)

Namun, meski HTS dan hubungan tanpa kontak fisik dapat memberikan manfaat sebagai support system para mahasiswa, beberapa informan mengungkapkan adanya keterbatasan. Salah satu dari mereka menyebutkan bahwa dukungan dari HTS sifatnya terbatas, karena sejatinya dukungan utamanya tetaplah berasal dari keluarga.

Ia juga mengungkapkan bahwa dalam beberapa situasi, HTS justru berpotensi menambah beban pikiran, seperti saat adanya ketidakpastian atau lambatnya respon dari pasangan yang dapat memicu overthinking. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun hubungan ini memiliki nilai positif sebagai dukungan emosional, batasan dan kendala yang muncul dalam komunikasi dan ekspektasi terhadap hubungan perlu dikelola dengan baik agar tidak menimbulkan dampak negatif pada kondisi emosional mahasiswa.

Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa HTS dan hubungan tanpa kontak fisik memainkan peran penting sebagai support system bagi mahasiswa, terutama dalam aspek dukungan emosional dan akademik yang mereka perlukan. Meskipun terbatas dan tidak melibatkan komitmen formal, bentuk dukungan dengan model hubungan tersebut menawarkan tempat bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan positif, serta meredakan stres melalui komunikasi intensif. Meski demikian, dinamika dan keterbatasan dalam HTS ini menunjukkan pentingnya pemahaman akan batasan masing-masing pihak agar dukungan emosional yang diberikan tetap efektif tanpa menimbulkan efek negatif tambahan.

3. Dampak Support system Dari Hubungan Tanpa Status (HTS) Dan Tanpa Kontak Fisik Bagi Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, hubungan tanpa status (HTS) dan tanpa kontak fisik cenderung memiliki dampak positif yang beragam dalam membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa dukungan yang mereka terima melalui hubungan ini memberikan rasa tenang dan membantu mereka menghadapi tekanan sehari-hari. Misalnya, salah satu informan mengungkapkan bahwa kehadiran pasangan dalam HTS efektif membantu mengurangi stres yang ia alami, meskipun ia mengakui bahwa dampaknya bisa berbeda bagi tiap individu. Hal ini menunjukkan bahwa bagi sebagian mahasiswa, HTS dapat menjadi sumber dukungan yang signifikan dalam menciptakan stabilitas emosional, terutama ketika dihadapkan pada masa-masa sulit. Selain itu, dukungan emosional yang diberikan melalui HTS ini juga tampak memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berbagi dan meluapkan emosi, yang pada gilirannya membantu mereka merasa lebih ringan secara mental.

Dukungan dari HTS dan hubungan tanpa kontak fisik pada umumnya diwujudkan dalam bentuk perhatian sederhana yang konsisten, seperti mengirim pesan singkat untuk menanyakan kabar atau memberikan afirmasi positif. Beberapa informan menuturkan bahwa komunikasi harian yang melibatkan saling memberi kabar dan berbagi cerita membantu mengurangi stres yang ia rasakan. Aktivitas kecil seperti ini berfungsi sebagai sarana untuk melampiaskan emosi, di mana mahasiswa dapat merasa didengar dan diperhatikan, sehingga mengurangi beban mental mereka. Selain itu, bentuk dukungan seperti mengajak keluar untuk jalan-jalan atau memberikan makanan kesukaan juga diungkapkan oleh sebagian informan sebagai cara yang efektif untuk mengembalikan suasana hati. Ini memperlihatkan bahwa tindakan sederhana dari

pasangan HTS, meskipun tidak melibatkan kontak fisik, cukup membantu dalam menciptakan perasaan positif yang dapat mengurangi tingkat stres.

Namun, secara umum, mayoritas informan juga mengakui bahwa HTS dan hubungan tanpa kontak fisik bukanlah satu-satunya atau bahkan sumber utama dukungan yang mereka andalkan. Sebagian dari mereka menyatakan bahwa dukungan terbesar mereka tetap berasal dari keluarga, khususnya orang tua. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun HTS dapat berfungsi sebagai support system, mahasiswa tetap menganggap dukungan dari keluarga sebagai pilar utama dalam menghadapi stres. Kenyataan ini mengindikasikan bahwa HTS dalam banyak kasus berfungsi sebagai pelengkap, bukan sebagai sumber dukungan primer, dan hal ini bisa menjadi faktor pembeda dalam seberapa besar hubungan HTS tersebut berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres.

Selain itu, intensitas komunikasi juga dianggap sebagai elemen penting dalam efektivitas dukungan yang diberikan oleh HTS. Sebagian besar informan sepakat bahwa frekuensi komunikasi yang baik dapat meningkatkan kualitas dukungan. Salah satu dari mereka, menyatakan bahwa ketidakadaan komunikasi selama sehari bisa membuatnya merasa kurang diperhatikan, yang dapat mempengaruhi suasana hati. Di sisi lain, komunikasi yang terbatas akibat perbedaan kesibukan dapat menghambat optimalnya fungsi HTS sebagai support system bagi mereka. Hal ini mengindikasikan bahwa HTS sebagai support system memiliki efektivitas yang bergantung pada konsistensi interaksi antara kedua pihak. Dengan kata lain, frekuensi komunikasi yang intens menjadi faktor kunci untuk menjaga agar hubungan ini tetap berfungsi efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa.

Apabila dilihat secara umum, HTS dan hubungan tanpa kontak fisik memberikan kontribusi positif terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa melalui dukungan emosional, walaupun dukungan ini sering kali bersifat sementara atau pelengkap dibandingkan dukungan utama yang berasal dari keluarga. Keberhasilan HTS dalam membantu mengelola stres mahasiswa juga bergantung pada intensitas komunikasi serta kemampuan pasangan dalam memberikan perhatian sederhana yang dapat meringankan beban psikologis. Kendati demikian, penting bagi mahasiswa untuk tetap memiliki sumber dukungan lain yang lebih stabil agar kebutuhan emosional mereka tetap terpenuhi secara optimal.

Secara keseluruhan, HTS dan hubungan tanpa kontak fisik memberikan dukungan emosional yang dapat membantu mahasiswa merasa didampingi dan dipahami dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari. Meskipun sifat dukungan yang diberikan sering kali berfungsi sebagai pelengkap dibandingkan dukungan utama yang berasal dari keluarga, HTS mampu menjadi sarana untuk mengurangi stres dan menciptakan rasa tenang melalui komunikasi dan perhatian sederhana. Temuan ini menggarisbawahi bahwa pola HTS dan hubungan tanpa kontak fisik dapat berfungsi sebagai support system yang fleksibel dan signifikan bagi mahasiswa, namun tetap bergantung pada intensitas komunikasi dan nilai-nilai yang dipegang oleh masing-masing individu.

D. KESIMPULAN

Penelitian ini telah mengeksplorasi bagaimana peran hubungan tanpa status (HTS) dan tanpa kontak fisik sebagai support system bagi mahasiswa dalam mengatasi stres akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan tanpa status (HTS) dan hubungan tanpa kontak fisik berpotensi berperan sebagai dukungan emosional atau support system yang cukup membantu mahasiswa dalam mengelola stabilitas mental khususnya dalam menurunkan tingkat stres akademik yang seringkali terjadi. HTS dan hubungan tanpa kontak fisik memberikan keleluasaan bagi mahasiswa untuk menjalin kedekatan emosional tanpa komitmen formal, yang dilakukan melalui komunikasi intensif dan perhatian sederhana. Dukungan ini membantu mahasiswa merasakan keberadaan seseorang yang mendampingi mereka dalam menghadapi tekanan akademik, meski hanya berfungsi sebagai pelengkap dari dukungan utama yang diperoleh dari keluarga. Meskipun hubungan ini mampu memberikan manfaat emosional, efektivitasnya sangat bergantung pada konsistensi komunikasi dan kesesuaian dengan nilai-nilai pribadi yang dipegang masing-masing pihak. Temuan ini mengindikasikan bahwa, sementara HTS dan hubungan tanpa kontak fisik dapat menjadi pilihan dukungan yang fleksibel, mahasiswa tetap membutuhkan dukungan yang lebih stabil untuk menjaga kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan.

E. REKOMENDASI

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan kajian yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas HTS dalam memberikan dukungan emosional, khususnya bagaimana intensitas komunikasi dan batasan personal dapat memengaruhi kualitas hubungan tersebut dalam konteks akademik. Penelitian lanjutan juga diharapkan dapat mengkaji fenomena ini pada populasi yang lebih luas, serta mengidentifikasi perbedaan berdasarkan budaya atau nilai-nilai agama, untuk memperkaya literatur terkait dukungan emosional non-konvensional.

Selain itu, institusi pendidikan diharapkan untuk lebih peka terhadap tren dukungan emosional yang berkembang di kalangan mahasiswa. Diperlukan kebijakan yang mendukung akses mahasiswa terhadap sumber-sumber dukungan emosional yang lebih beragam, termasuk program konseling yang mengakomodasi berbagai bentuk support system yang sesuai dengan kebutuhan personal mahasiswa. Implementasi program-program ini berpotensi untuk membantu mahasiswa dalam mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik, sekaligus mengurangi dampak negatif dari stres akademik di lingkungan pendidikan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Audina, Mia. 2023. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 5(3):1183–90. doi: 10.37287/jppp.v5i3.1673.
- Ellis, Rusnawati, Prisca Diantra Sampe, Sawal Mahaly, and Izak Jacobis Makulua. 2023. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa." *PEDAGOGIKA:*

Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan 11(1):102–110. doi: 10.30598/pedagogikavol11issue1page102-110.

- Fadhilah, A. A. N., D. Alviyanti, and M. R. R. Husny. 2023. “Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa BPI UIN Jakarta.” *RAZIQ: Jurnal Pendidikan Islam* 174–78.
- Fadilla, Mayang, Sintya Hartantri, Safridah Siagian, Wildan Dasopang, and Institut Syekh Abdul Halim Hasan Binjai. 2024. “Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental.” *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin* 4(1):1–11.
- Fauziah, Della Fariha, and Dian Aries Mujiburohman. 2023. “Pentingnya Peran Support System Dalam Perkuliahan Terhadap Proses Belajar.” *Jurnal Kajian Pembelajaran Dan Keilmuan* 7(2):187. doi: 10.26418/jurnalkpk.v7i2.68153.
- Maharani, Karlina Raudya, and Diana Rusmawati. 2020. “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Siswa Kelas X Di Sman 15 Semarang.” *Jurnal EMPATI* 9(4):280–86. doi: 10.14710/empati.2020.28951.
- Nuraini, Vivi Meida, Khathrina Bine Matongan, Abdul Maulana, Glenn Kevin, Daniel Silitonga, Mic Finanto, and Ario Bangun. 2023. “Hubungan Tanpa Komitmen Pada Mahasiswa Yang Menjalankan Friends With Benefit (FWB).” 1(1):159–68.
- Rizdanti, Fezagustia. 2022. “Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran.” *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 5(1):32–39. doi: 10.56013/jcbkp.v5i1.1293.
- Rossy Autora Novithasari. 2024. “Fenomena Gaya Berpacaran Pada Dewasa.” *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 3(2):39–48. doi: 10.56444/soshumdik.v3i2.1628.