

Pengaruh Dimensi Locus-of-Hope terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir

Shafira Khairunnisa¹, Wisnu Sri Hertinjung²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Surakarta

Article Info

Article history:

Received Sep, 2026

Revised Sep, 2026

Accepted Sep, 2026

Kata Kunci:

Locus-of-Hope, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Akhir, Harapan

Keywords:

Locus-of-Hope, Psychological Well-Being, Final-Year Students, Hope

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh dimensi locus-of-hope, yaitu internal locus-of-hope, external-family locus-of-hope, external-peer locus-of-hope, dan external-spiritual locus-of-hope terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa akhir. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kesejahteraan psikologis yang dialami sebagian mahasiswa akhir akibat tekanan selama penyusunan skripsi. Hipotesis penelitian mengajukan bahwa setiap dimensi locus-of-hope berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan pengukuran cross-sectional. Partisipan berjumlah 150 mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta yang dipilih menggunakan teknik cluster random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan Short Version of Locus of Hope Scale ($\alpha = 0,86$) dan Ryff Psychological Well-Being Short Scale ($\alpha = 0,82$), kemudian dianalisis dengan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa internal locus-of-hope ($B = 1,75$; $p < 0,001$) dan external-spiritual locus-of-hope ($B = 0,69$; $p = 0,012$) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, external-family locus-of-hope ($p = 0,385$) dan external-peer locus-of-hope ($p = 0,812$) tidak berpengaruh signifikan. Keempat dimensi locus-of-hope secara simultan menjelaskan 44,09% variasi kesejahteraan psikologis ($R^2 = 0,44$). Temuan ini menunjukkan bahwa harapan yang bersumber dari kemampuan diri sendiri dan keyakinan spiritual memiliki peran yang lebih dominan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa akhir dibandingkan harapan yang bersumber dari keluarga maupun teman sebaya.

ABSTRACT

This study aimed to examine the influence of the dimensions of locus-of-hope, namely internal locus-of-hope, external-family locus-of-hope, external-peer locus-of-hope, and external-spiritual locus-of-hope, on the psychological well-being of final-year students. The study was motivated by the low levels of psychological well-being experienced by some final-year students due to the pressures associated with completing their undergraduate theses. The research hypothesized that each dimension of locus-of-hope would positively influence psychological well-being. This study employed a quantitative approach with a correlational and cross-sectional design. The participants consisted of 150 final-year students at Universitas Muhammadiyah Surakarta selected using a cluster random sampling technique. Data were collected using the Short Version of the Locus of Hope Scale ($\alpha = .86$) and the Ryff Psychological Well-Being Short Scale ($\alpha = .82$), and were analyzed using multiple linear regression. The

results indicated that internal locus-of-hope ($B = 1.75$, $p < .001$) and external-spiritual locus-of-hope ($B = 0.69$, $p = .012$) had positive and significant effects on psychological well-being, whereas external-family locus-of-hope ($p = .385$) and external-peer locus-of-hope ($p = .812$) did not. Collectively, the four dimensions accounted for 44.09% of the variance in psychological well-being ($R^2 = .44$). These findings suggest that hope derived from one's internal capacities and spiritual beliefs plays a more substantial role in enhancing final-year students' psychological well-being than hope derived from family or peer support.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Shafira Khairunnisa

Institution: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta Jl. A. Yani Tromol Pos 1 Pabelan, Kartasura, Surakarta 57169

Email: f100220163@student.ums.ac.id

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan tinggi pada akhirnya akan dihadapkan pada kewajiban menyusun skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (Darsa & Razak, 2023). Proses penyusunan skripsi kerap disertai berbagai hambatan, seperti siklus revisi yang berulang, keterbatasan sumber rujukan, keterlambatan respons dosen pembimbing, serta keterbatasan waktu penelitian, yang secara kumulatif meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa (Imbiri & Huwae, 2025; Syuhadak et al., 2022). Survei terhadap 160 mahasiswa akhir menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang hingga tinggi (Marfuatunnisa & Melliani, 2023). Apabila tekanan tersebut tidak dikelola dengan baik, mahasiswa berisiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis (psychological well-being), yaitu kondisi ketika individu kesulitan menerima diri secara positif, mengembangkan potensi diri, memaknai kehidupannya, membangun relasi yang sehat, serta menguasai lingkungannya (Ryff, 2013).

Fenomena rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa akhir didukung oleh berbagai temuan empiris. Setyani dan Uyun (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa akhir rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis akibat tekanan penyelesaian studi dan kurangnya sumber daya psikologis internal. Temuan serupa dilaporkan oleh Tambunan dan Sulistiasih (2024) serta Darwin (2025) yang menemukan sebagian besar mahasiswa akhir berada pada kategori psychological well-being rendah hingga sangat rendah. Survei awal peneliti terhadap 30 mahasiswa akhir turut memperlihatkan indikasi ketidakpuasan terhadap diri sendiri, kesulitan berbagi perasaan dengan orang lain, serta ketidakjelasan arah tujuan hidup selama masa penyusunan skripsi.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa akhir adalah harapan (hope). Snyder (2002) menjelaskan bahwa harapan merupakan kemampuan individu untuk menyusun jalan (pathways) guna mencapai tujuan sekaligus memotivasi diri (agency) untuk menempuh jalan tersebut. Bernardo (2010) memperluas teori tersebut melalui konsep locus-of-hope, yang membedakan sumber harapan individu menjadi empat dimensi, yaitu internal, external-family, external-peer, dan external-spiritual. Setiap dimensi diduga

memiliki mekanisme keterkaitan yang berbeda dengan kesejahteraan psikologis: dimensi internal berkaitan dengan penguatan self-efficacy (Mohammed & Al-Serhane, 2024), dimensi eksternal-keluarga dan eksternal-teman bekerja melalui dukungan sosial (Bernardo et al., 2022), sedangkan dimensi eksternal-spiritual bekerja melalui pemaknaan hidup (Dargan et al., 2021).

Penelitian mengenai locus-of-hope pada mahasiswa akhir di Indonesia masih terbatas, sementara studi-studi terdahulu tentang hope dan psychological well-being (Nur et al., 2025; Yan et al., 2024; Wiwaha & Priyatama, 2025) belum secara spesifik menguji model empat dimensi locus-of-hope pada populasi ini. Kesenjangan inilah yang menjadi dasar penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh internal locus-of-hope, external-family locus-of-hope, external-peer locus-of-hope, dan external-spiritual locus-of-hope terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memperkaya kajian psikologi positif di Indonesia; secara praktis, hasilnya diharapkan menjadi dasar bagi perguruan tinggi, dosen pembimbing, dan konselor kampus dalam merancang program penguatan harapan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Artikel ini selanjutnya disusun dengan urutan: tinjauan pustaka, metode penelitian, hasil dan pembahasan, serta kesimpulan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Kesejahteraan Psikologis*

Kesejahteraan psikologis merujuk pada fungsi optimal individual yang mencakup pemenuhan berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan positif dengan orang lain, penguasaan diri, kemandirian, tujuan dan makna hidup, serta pertumbuhan pribadi (Shamsul Azman et al., 2023). Ryff (2013) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi ketika seseorang merasakan kepuasan hidup karena telah mencapai potensi dirinya secara utuh, yang tercermin dalam enam aspek: self-acceptance, positive relationship with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth. Selain faktor usia, gender, budaya, dukungan sosial, dan religiusitas (Ryff & Singer, 2008), penelitian terbaru turut mengidentifikasi harapan (hope) sebagai salah satu sumber daya psikologis yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu (Velez et al., 2024).

2.2 *Harapan dan Locus-of-Hope*

Harapan (hope) merupakan sumber daya psikologis positif yang menggambarkan cara individu memandang masa depan secara optimis serta meyakini kemampuan dirinya dalam mewujudkan tujuan (Seligman, 2008). Snyder (2002) mendefinisikan harapan sebagai perpaduan antara pathway thinking (kemampuan menyusun strategi mencapai tujuan) dan agency thinking (motivasi menjalankan strategi tersebut). Bernardo (2010) memperluas teori harapan Snyder melalui konsep locus-of-hope, yaitu keadaan kognitif dan motivasional yang melibatkan keyakinan bahwa tujuan dapat dicapai melalui usaha pribadi maupun bantuan sumber eksternal. Bernardo dan Ramos (2024) merumuskan empat dimensi locus-of-hope: (1) internal locus-of-hope, keyakinan bahwa keberhasilan bergantung pada kemampuan diri sendiri; (2) external-family locus-of-hope, harapan yang bersumber dari dukungan keluarga; (3) external-peer locus-of-hope, harapan yang bersumber dari dukungan teman sebaya; dan (4) external-spiritual locus-of-hope, harapan yang bersumber dari keyakinan pada kekuatan spiritual atau Tuhan.

2.3 *Dinamika antar Variable dan Hipotesis Penelitian*

Mahasiswa akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik akibat penyusunan skripsi, revisi, dan kekhawatiran mengenai masa depan, sehingga harapan menjadi salah satu sumber daya psikologis penting dalam menghadapi kondisi tersebut. Nur, Simatupang, dan Nugraha (2025) menemukan bahwa academic hope berpengaruh signifikan terhadap psychological well-being mahasiswa, sementara tinjauan sistematis Yan et al. (2024) menunjukkan bahwa dispositional hope berperan sebagai faktor protektif yang menurunkan stres, kecemasan, dan academic burnout. Dimensi internal locus-of-hope bekerja melalui penguatan self-efficacy, yang mendorong penerimaan diri (self-acceptance) sebagai salah satu dimensi inti kesejahteraan psikologis (Mohammed & Al-Serhane, 2024). Dimensi external-family dan external-peer locus-of-hope bekerja melalui mekanisme dukungan sosial yang memperkuat hubungan positif dengan orang lain (Bernardo et al., 2022). Dimensi external-spiritual locus-of-hope bekerja melalui pemaknaan hidup (meaning-making) yang berkontribusi terhadap tujuan hidup (purpose in life) dalam konstruk kesejahteraan psikologis (Dargan et al., 2021). Studi Wiwaha dan Priyatama (2025) pada siswa vokasi turut menemukan korelasi positif signifikan antara harapan dan kesejahteraan psikologis ($r = 0,285$; $p < 0,05$). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut.

H1: Terdapat pengaruh positif internal locus-of-hope terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa akhir.

H2: Terdapat pengaruh positif external-family locus-of-hope terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa akhir.

H3: Terdapat pengaruh positif external-peer locus-of-hope terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa akhir.

H4: Terdapat pengaruh positif external-spiritual locus-of-hope terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa akhir.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan pengukuran cross-sectional (Arsyam & Tahir, 2021). Variabel independen dalam penelitian ini adalah internal locus-of-hope (X1), external-family locus-of-hope (X2), external-peer locus-of-hope (X3), dan external-spiritual locus-of-hope (X4), sedangkan variabel dependen adalah kesejahteraan psikologis (Y).

Populasi penelitian terdiri atas 8.696 mahasiswa program S1 Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang menyusun skripsi. Sampel diambil menggunakan teknik cluster random sampling dengan fakultas sebagai unit klaster. Dari 12 fakultas yang ada, dilakukan pengundian tanpa pengembalian sebanyak empat kali sehingga terpilih Fakultas Ilmu Kesehatan, Fakultas Psikologi, Fakultas Farmasi, dan Fakultas Teknik sebagai klaster penelitian (Firmansyah & Dede, 2022). Penentuan jumlah sampel minimal menggunakan aplikasi G*Power 3.1.9.7 (effect size = 0,15; power = 0,95) menghasilkan angka 129 responden, namun penelitian ini melibatkan 150 responden untuk meningkatkan kecukupan data. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif program S1 UMS yang berada pada tingkat akhir dan sedang menyusun skripsi serta bersedia mengisi informed

consent, sedangkan kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang tidak sedang menyusun skripsi atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Locus-of-hope diukur menggunakan Short Version of Locus of Hope Scale yang disusun oleh Bernardo, Nob, dan Cunanan (2022) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Hertinjung, Taufik, Karyani, Purwandari, Purwono, dan Bernardo (2025) melalui prosedur adaptasi lintas budaya International Test Commission. Skala ini terdiri atas 16 item favorable dengan empat pilihan jawaban (1 = Sangat Salah sampai 4 = Sangat Benar) yang mewakili empat dimensi locus-of-hope. Hasil Confirmatory Factor Analysis menunjukkan model empat faktor memiliki kesesuaian baik dengan data (CFI = 0,963; TLI = 0,954; RMSEA = 0,051; SRMR = 0,039) dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,86. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan Ryff Psychological Well-Being Short Scale (Ryff & Keyes, 1995) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Humaidah dan Mulyono (2025), terdiri atas 18 item yang mencakup enam dimensi dengan empat pilihan jawaban (1 = Sangat Tidak Sesuai sampai 4 = Sangat Sesuai). Hasil uji validitas konstruk menunjukkan seluruh item bernilai $t > 1,96$ dengan RMSEA = 0,06, CFI = 0,899, dan TLI = 0,829, serta reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,82.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form yang disebarakan melalui media sosial, serta secara luring dengan membagikan kuesioner langsung kepada mahasiswa di lingkungan kampus, setelah memperoleh persetujuan Komite Etika Penelitian. Sebelum pengujian hipotesis, data diuji menggunakan uji asumsi klasik meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas, uji multikolinearitas (tolerance dan VIF), dan uji heteroskedastisitas (Goldfeld-Quandt). Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda dengan bantuan software Jamovi, yang diinterpretasikan berdasarkan nilai koefisien regresi (B), signifikansi (p), dan koefisien determinasi (R^2).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 150 mahasiswa tingkat akhir yang terdiri atas 38 laki-laki (25,33%) dan 112 perempuan (74,67%). Berdasarkan angkatan, mayoritas responden berasal dari angkatan 2022 (88%), diikuti angkatan 2021 (9,33%) dan angkatan 2020 (2,67%). Berdasarkan fakultas, responden terdiri atas 31,33% mahasiswa Psikologi, 26% mahasiswa Teknik, 22% mahasiswa Ilmu Kesehatan, dan 20,67% mahasiswa Farmasi.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Statistik	Locus-of-Hope (X)	Kesejahteraan Psikologis (Y)
N	150	150
Mean	53,29	52,20
Median	54,00	52,00
Standar Deviasi	6,45	6,97
Minimum	32	24
Maksimum	64	66

Nilai mean dan median yang berdekatan pada kedua variabel mengindikasikan distribusi data yang cenderung normal. Hasil uji asumsi klasik mendukung hal tersebut: uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan data berdistribusi normal ($p = 0,738 > 0,05$); hasil scatterplot pada keempat dimensi locus-of-hope menunjukkan hubungan linear positif dengan kesejahteraan psikologis; uji Goldfeld-Quandt menunjukkan tidak terjadi heteroskedastisitas ($p = 0,081 > 0,05$); serta uji

multikolinearitas menunjukkan nilai VIF berkisar 1,12 sampai 1,70 dan tolerance berkisar 0,59 sampai 0,90, yang berarti tidak terjadi multikolinearitas antarvariabel independen. Dengan demikian, seluruh asumsi regresi linear berganda terpenuhi.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis (Regresi Linear Berganda)

Variabel	B	SE	t	p	Keterangan
Internal terhadap Kesejahteraan Psikologis	1,75	0,29	6,13	< 0,001	Diterima
External-Family terhadap Kesejahteraan Psikologis	0,18	0,20	0,87	0,385	Ditolak
External-Peer terhadap Kesejahteraan Psikologis	0,05	0,20	0,24	0,812	Ditolak
External-Spiritual terhadap Kesejahteraan Psikologis	0,69	0,27	2,54	0,012	Diterima

Tabel 3. Sumbangan Efektif Dimensi Locus-of-Hope

Variabel	β	r	SE (%)
Internal	0,50	0,63	31,50%
External-Family	0,07	0,46	3,22%
External-Peer	0,02	0,22	0,44%
External-Spiritual	0,19	0,47	8,93%
Total (R^2)	-	-	44,09%

Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa internal locus-of-hope ($B = 1,75$; $p < 0,001$) dan external-spiritual locus-of-hope ($B = 0,69$; $p = 0,012$) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga H1 dan H4 diterima. Sebaliknya, external-family locus-of-hope ($p = 0,385$) dan external-peer locus-of-hope ($p = 0,812$) tidak berpengaruh signifikan, sehingga H2 dan H3 ditolak. Keempat dimensi locus-of-hope secara simultan menyumbang 44,09% variasi kesejahteraan psikologis ($R^2 = 0,44$), dengan internal locus-of-hope memberikan sumbangan efektif terbesar (31,50%), diikuti external-spiritual locus-of-hope (8,93%), external-family locus-of-hope (3,22%), dan external-peer locus-of-hope (0,44%).

Pengaruh positif internal locus-of-hope terhadap kesejahteraan psikologis sejalan dengan teori Locus-of-Hope Bernardo (2010), yang menyatakan bahwa individu dengan keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung memandang hambatan sebagai tantangan yang dapat diatasi melalui usaha dan strategi yang dimiliki. Dominannya internal locus-of-hope dapat dijelaskan melalui Self-Determination Theory (Ryan & Deci, 2000), yang menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis berkembang optimal ketika individu memiliki motivasi internal, otonomi, dan keyakinan atas kemampuannya sendiri. Mahasiswa akhir berada pada fase emerging adulthood (Arnett, 2007) yang menuntut kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan, termasuk penyusunan skripsi, sehingga keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi fondasi utama kesejahteraan psikologis mereka. Temuan ini konsisten dengan penelitian Salsabila dan Asyanti (2023), Yan et al. (2024), serta Mumek dan Huwae (2024) yang menunjukkan bahwa harapan berperan sebagai faktor protektif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Pengaruh positif external-spiritual locus-of-hope menunjukkan bahwa keyakinan terhadap peran kekuatan spiritual dalam membantu pencapaian tujuan turut meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa akhir. Temuan ini selaras dengan konsep purpose in life dan environmental mastery dalam kesejahteraan psikologis Ryff (2014), karena nilai-nilai spiritual membantu individu memaknai pengalaman hidup, termasuk pengalaman penuh tekanan selama penyusunan skripsi. Hasil ini juga sejalan dengan temuan Bernardo et al. (2022) dan Yusof et al. (2022) yang menunjukkan

bahwa religiusitas dan keyakinan spiritual berperan dalam meningkatkan ketenangan, optimisme, dan penerimaan individu terhadap situasi yang dihadapi.

Sebaliknya, tidak signifikannya pengaruh external-family dan external-peer locus-of-hope dapat dipahami dari karakteristik penyusunan skripsi yang bersifat individual, di mana setiap mahasiswa memiliki topik, dosen pembimbing, dan tantangan akademik yang berbeda sehingga peluang untuk saling membantu menjadi terbatas (Arnett, 2007). Hal ini tidak berarti keluarga dan teman sebaya tidak berperan dalam kehidupan mahasiswa, melainkan menunjukkan bahwa dukungan tersebut lebih banyak bekerja secara tidak langsung melalui peningkatan efikasi diri dan resiliensi, sebagaimana ditemukan oleh Dong et al. (2024) dan Yusof et al. (2022), dibandingkan sebagai prediktor langsung kesejahteraan psikologis dalam konteks penyelesaian skripsi. Temuan ini sedikit berbeda dari penelitian Safitri dan Rusli (2023) serta Pointon-Haas et al. (2024) yang menemukan hubungan positif antara dukungan teman sebaya dan kesejahteraan psikologis mahasiswa pada konteks yang lebih umum.

Secara keseluruhan, kontribusi sebesar 44,09% menunjukkan bahwa locus-of-hope merupakan salah satu faktor penting, namun bukan satu-satunya, yang menjelaskan kesejahteraan psikologis mahasiswa akhir. Sebanyak 55,91% variasi lainnya kemungkinan dijelaskan oleh faktor lain seperti resiliensi, efikasi diri, regulasi emosi, strategi koping, dan academic burnout (Hertinjung et al., 2025; Ryff & Singer, 2008). Temuan ini memberi implikasi teoritis berupa perluasan penerapan teori Locus-of-Hope Bernardo (2010) pada konteks mahasiswa Indonesia yang tengah menghadapi tuntutan kemandirian akademik, sekaligus implikasi praktis bagi program studi dan unit layanan konseling untuk merancang program penguatan internal locus-of-hope melalui pelatihan goal setting, pemecahan masalah, dan peningkatan efikasi diri, tanpa mengabaikan pentingnya pendampingan yang mempertimbangkan aspek spiritual mahasiswa.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa locus-of-hope secara keseluruhan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Secara spesifik, internal locus-of-hope dan external-spiritual locus-of-hope terbukti berpengaruh positif dan signifikan, dengan internal locus-of-hope sebagai dimensi yang memberikan kontribusi paling dominan, sedangkan external-family locus-of-hope dan external-peer locus-of-hope tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa pada konteks mahasiswa akhir, kesejahteraan psikologis lebih banyak ditentukan oleh keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dan keyakinan spiritual dibandingkan harapan yang bersumber dari keluarga maupun teman sebaya.

Mahasiswa tingkat akhir disarankan mengembangkan internal locus-of-hope melalui penetapan tujuan akademik yang realistis dan penguatan keyakinan diri, serta memperkuat aspek spiritual sesuai keyakinan masing-masing sebagai sumber kekuatan psikologis. Program studi, dosen pembimbing, dan unit layanan konseling dapat memanfaatkan temuan ini untuk merancang program pendampingan yang mengintegrasikan pelatihan goal setting, peningkatan efikasi diri, serta layanan konseling dan psikoedukasi. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan variabel lain seperti resiliensi, regulasi emosi, dan academic burnout, serta responden dari berbagai perguruan tinggi agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspective*, 1(2), 68–73.
- Arsyam, M., & Tahir, M. Y. (2021). Ragam jenis penelitian dan perspektif. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 2(1), 37–47. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.17>
- Bernardo, A. B. I. (2010). Extending hope theory: Internal and external locus of trait hope. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 944–949. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.036>
- Bernardo, A. B. I., & Ramos, S. D. A. (2024). Culturalizing theory and research on cognitive models of hope. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1457725. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1457725>
- Bernardo, A. B. I., Yabut, H. J., & Wang, T. Y. (2022). External locus-of-hope and collectivist coping in students from three Asian cities. *Education Sciences*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.3390/educsci12120844>
- Dargan, S., MacDonald, K. B., & Schermer, J. A. (2021). Exploring locus-of-hope: Relational tendencies, self-esteem, attachment, and gender. *Behavioral Sciences*, 11(9), Article 120. <https://doi.org/10.3390/bs11090120>
- Darsa, J., & Razak, A. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan coping stress pada mahasiswa semester akhir. *Journal of Art, Humanity, and Social Studies*, 3(5).
- Darwin, M. R. (2025). Kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir STKIP Budidaya Binjai tahun pelajaran 2024–2025. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 14(1).
- Dong, S., Ge, H., Su, W., Guan, W., Li, X., Liu, Y., Yu, Q., Qi, Y., & Zhang, H. (2024). Enhancing psychological well-being in college students: The mediating role of perceived social support and resilience in coping styles. *BMC Psychology*, 12(1), 1–8.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(2), 85–114.
- Hertinjung, W. S., Taufik, T., Karyani, U., Purwandari, E., Purwono, U., & Bernardo, A. B. I. (2025). Locus of hope: Psychometric evaluation of the short scale for Indonesian college students. *Acta Psychologica*, 259(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105385>
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi psychological well-being short scale pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7990>
- 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*, 6(1), 287–294.
- Marfuatunnisa, N., & Melliani, S. (2023). Stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Indonesia ditinjau dari academic help-seeking dan resiliensi akademik. *Jurnal Diversita*, 9(2). <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>
- Mohammed, S. H., & Al-Serhane, F. (2024). Locus of hope as a predictor of prioritizing positivity among college students. *Journal of Social and Educational Research*, 3(2), 73–78. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14576487>
- Mumek, I. I., & Huwae, A. (2024). Hope dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalani long distance relationship. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1375–1386. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5864>
- Nur, N., Simatupang, G. D., & Nugraha, D. Y. (2025). The role of academic hope and emotion regulation on psychological well-being in students. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 14(1), 315–335. <https://doi.org/10.12928/jehcp.vi.30764>
- Pointon-Haas, J., Waqar, L., Upsher, R., Foster, J., Byrom, N., & Oates, J. (2024). A systematic review of peer support interventions for student mental health and well-being in higher education. *BJPsych Open*, 10(12), 1–16. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.603>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- 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>

- Safitri, M., & Rusli, D. (2023). Pengaruh dukungan teman sebaya pada kesejahteraan psikologis mahasiswa mengerjakan skripsi di Bukittinggi. *Jurnal Family Education*, 3(2), 85–92.
- Salsabila, A. R., & Asyanti, S. (2023). Peran optimisme, kebersyukuran, dan harapan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 11(2), 132–144. <https://doi.org/10.24854/jps.v11i2.2862>
- Seligman, M. E. P. (2008). Positive health. *Applied Psychology*, 57(s1), 3–18. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x>
- Setyani, H. W., & Uyun, Z. (2025). Hubungan dukungan sosial dan self compassion dengan psychological well-being pada mahasiswa akhir. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 32867–32875. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.32748>
- Shamsul Azman, S., Abd Karim, A. H., & Ismail, N. A. H. (2023). A study on psychological well-being and kesejahteraan among IIUM Malaysian postgraduate students. *IIUM Journal of Educational Studies (English)*, 11(2), 26–46.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Syuhadak, N. O., Hardjono, & Mardhiyah, Z. (2022). Harapan dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(2), 76–85.
- Tambunan, J. A., & Sulistiasih. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 21(1), 90–103. <https://doi.org/10.34005/guidance.v21i01.3757>
- Velez, M. J., Marujo, H. A., Charepe, Z., Querido, A., & Laranjeira, C. (2024). Well-being and dispositional hope in a sample of Portuguese citizens: The mediating role of mental health. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(7), 2101–2115. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14070140>
- Wiwaha, G. P., & Priyatama, A. N. (2025). Exploring the correlation between psychological well-being and hope: Evidence from vocational students in Indonesia. *Altruistik: Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*, 5(1), 101–111. <https://doi.org/10.24114/altruistik.v5i1.65013>
- Yan, Z., Zakaria, E., Md Akhir, N., & Hassan, N. (2024). Resilience, dispositional hope, and psychological well-being among college students: A systematic review. *The Open Psychology Journal*, 17, e18743501327198. <https://doi.org/10.2174/0118743501327198240918080833>
- Yusof, F., Marhamah, S., Arifain, K., Aziz, S., Malek, M. A. A., Huda, N., & Abidin, Z. (2022). Social support and psychological well-being among students in higher education institutions. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, 12(11), 1443–1452. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v12-i11/15668>