

HOPELESSNESS DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS AKHIR

Devi Helmalia Putri¹, Santi Esterlita Purnamasari²

^{1,2}Universitas Mercubuana Yogyakarta

1210810722@mercubuana-yogya.ac.id, santi@mercubuana-yogya.ac.id

085656302948

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir banyak mengalami hambatan yang dapat memicu kondisi terpuruk, namun harus segera bangkit karena tugas akhir harus diselesaikan untuk menyelesaikan pendidikannya. Bangkit dari keterpurukan disebut dengan resiliensi dan untuk berhasilnya hal tersebut maka dibutuhkan *hopelessness* yang rendah. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengkaji hubungan antara *hopelessness* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. harapannya dari hasil penelitian yang diperoleh dapat diketahui secara pasti bagaimana hubungan *hopelessness* dengan resiliensi. Berdasarkan uraian tersebut maka hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negative. Partisipan terdiri dari 214 mahasiswa berusia 18-25 tahun dari beberapa program studi dan universitas di Indonesia, dengan 84,6% Perempuan dan 15,4% laki-laki. Teknik pengumpulan data menggunakan skala resiliensi (*Resilience Quotient* (RQ)) dengan reliabilitas sebesar 0,856 dan skala *hopelessness* (*Beck Hopelessness Scale*) dengan reliabilitas sebesar 0,855. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode analisis statistik korelasi *product moment yang hasilnya* Hasil menunjukkan antara hubungan negative dan signifikan dengan resiliensi ($r_{xy}=-0,725$ ($p<0,01$)), artinya bahwa semakin tinggi tingkat *hopelessness* maka cenderung semakin rendah tingkat resiliensi mahasiswa, sebaliknya jika semakin rendah resiliensi maka cenderung semakin tinggi *hopelessness* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Kata Kunci: *Hopelessness*, Mahasiswa, Resiliensi

Abstract

Final year students who are preparing their final assignments often face obstacles that can trigger a depressed state, but they must immediately recover because the final assignment must be completed to complete their education. Rising from adversity is called resilience, and to succeed, low hopelessness is needed. The purpose of this study is to examine the relationship between hopelessness and resilience in students who are working on their final assignments. It is hoped that the results of the study can be known precisely how hopelessness relates to resilience. Based on this description, the proposed hypothesis is that there is a negative relationship. Participants consisted of 214 students aged 18-25 years from several study programs and universities in Indonesia, with 84.6% female and 15.4% male. The data collection technique used a resilience scale (Resilience Quotient (RQ)) with a reliability of 0.856 and a hopelessness scale (Beck Hopelessness Scale) with a reliability of 0.855. Hypothesis testing in this study used the product moment correlation statistical analysis method, the results of which showed a negative and significant relationship with resilience ($r_{xy} = -0.725$ ($p < 0.01$)), meaning that the higher the level of hopelessness, the lower the level of student resilience, conversely, the lower the resilience, the higher the hopelessness in students who are working on their final assignment.

Keywords: *Hopelessness, Students, Resilience*

Received:
28-07-2025

Revised:
31-07-2025

Accepted:
15-09-2025

Published:
30-09-2025

Sitasi APA: Putri, D. H., Purnamasari, S. E. (2025). *Hopelessness dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*. 2(1), 42-56. doi: 10.26486/jdp.v2i1.4756

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir sebagian besar mengalami stress akibat beban akademik yang berat sehingga berdampak negative pada kualitas tidur, kelelahan psikologis dan munculnya perasaan putus asa (Azizova et al., 2025). Namun, mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir menghadapi berbagai tantangan internal, seperti malas, kesulitan

menentukan judul, memotivasi diri, merumuskan ide, hingga mempertahankan konsentrasi (Rahmat & Amal, 2020). Mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir sering menghadapi beragam hambatan baik internal maupun eksternal. Hambatan internal mencakup rasa malas, kesulitan menentukan judul, menurunnya motivasi, kesulitan merumuskan ide, dan menurunnya konsentrasi. Sementara itu, hambatan eksternal meliputi kesulitan memperoleh data, keterbatasan referensi dan fasilitas, kendala administratif, serta sulitnya koordinasi dengan dosen pembimbing (Rahmat & Amal, 2020). Kondisi tersebut dapat memicu stres, depresi, dan menurunnya kepercayaan diri serta semangat belajar mahasiswa (Permatasari & Meilita, 2022). Hasil wawancara pada 8 mahasiswa menunjukkan bahwa tantangan tersebut sering diikuti dengan lemahnya pengendalian diri, rendahnya efikasi diri, kurangnya dukungan sosial, dan kesulitan mengelola emosi. Situasi ini berdampak pada munculnya kecemasan, gangguan tidur, pengambilan keputusan yang keliru, serta penurunan empati, yang pada akhirnya menghambat penyelesaian tugas akhir.

Dalam konteks psikologis, salah satu faktor risiko yang memperburuk kondisi mahasiswa adalah *hopelessness*. *Hopelessness* dipahami sebagai sikap negatif terhadap masa depan yang ditandai dengan keyakinan bahwa usaha yang dilakukan tidak akan menghasilkan perubahan atau keberhasilan (Beck et al., 1975). Selain itu, menurut Abramson et al., 1989 menjelaskan bahwa *hopelessness* adalah suatu pengharapan yang sangat diinginkan tidak akan terjadi atau pengharapan yang tidak diinginkan tetapi justru terjadi dan tidak ada respon dari seseorang terkait dengan hal tersebut. Mahasiswa dengan tingkat *hopelessness* tinggi cenderung kehilangan motivasi, merasa tidak berdaya, dan menilai dirinya tidak mampu menyelesaikan tantangan akademik (Pawlak & Moustafa, 2023). Kondisi ini menimbulkan siklus negatif berupa pesimisme, kecemasan, depresi, hingga munculnya keinginan untuk berhenti kuliah (Nuraini et al., 2025). *Hopelessness* juga berimplikasi pada rendahnya efektivitas pengambilan keputusan, penurunan performa akademik, dan penarikan diri dari dukungan sosial (Utomo & Rahmasari, 2024).

Sebaliknya, faktor protektif yang dibutuhkan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan, mengatasi tantangan, serta menjalin hubungan yang sehat dengan lingkungan (Reivichi & Shatte, 2002). Selain itu Connor & Davidson, 2003 menjelaskan resiliensi merupakan tanda terkait kualitas seseorang untuk mampu menghadapi kesulitan dalam hidupnya. Resiliensi mencakup tujuh aspek penting yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, efikasi diri, analisis kausal, dan pencapaian. Individu yang memiliki resiliensi baik mampu mengelola emosi negatif, bertahan dalam tekanan, dan mencari strategi baru untuk menghadapi kesulitan (Efendi et al., 2023). Dukungan sosial serta manajemen waktu dan motivasi juga menjadi faktor penting

untuk mendukung ketangguhan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (Nuraini et al., 2025). Sebaliknya, mahasiswa dengan resiliensi rendah lebih mudah menyerah, kesulitan mengatur waktu, serta rentan menunda revisi atau pencarian referensi, yang menghambat penyelesaian studinya (Nabila & Ashshiddiqi, 2023)

Secara empiris, sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara *hopelessness* dengan resiliensi. Menurut Ndetei et al., 2007 menemukan bahwa semakin tinggi tingkat *hopelessness*, semakin rendah kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi terhadap tantangan. *Hopelessness* menurunkan motivasi, menghambat adaptasi, serta meningkatkan risiko depresi dan kecemasan (Ryan & Deci, 2000; Schunk, 1991; Ningrum & Suprihatin, 2019). Sebaliknya, individu dengan resiliensi tinggi mampu menjadikan pengalaman sulit sebagai motivasi untuk berkembang, serta lebih tangguh dalam menghadapi tekanan akademik (Jatmiko, 2017; Ramadhina & Sosialita, 2024; Nashori & Saputro, 2020). Resiliensi yang tinggi dikaitkan dengan Kesehatan mental yang lebih baik karena resiliensi memberikan kapasitas seseorang untuk mengatasi kesukaran, problematika, dan mampu melakukan perubahan positif (Fakhriyani, 2021).

Penelitian yang ada lebih banyak berfokus pada *hopelessness* atau resiliensi secara terpisah, dan belum banyak yang mengkaji hubungan keduanya secara simultan dalam konteks mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Padahal, mahasiswa dengan tingkat resiliensi rendah cenderung lebih mudah mengalami *hopelessness*, yang pada akhirnya menghambat penyelesaian akademik (Noviana et al., 2023). Oleh karena itu, terdapat celah penelitian karena belum ada studi yang secara langsung mengkaji hubungan antara *hopelessness* dengan resiliensi dalam ranah akademik, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan pengumpulan data pada kelompok mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir yang berusia dari 18-25 tahun, berjumlah 214 subjek yang terdiri dari 181 perempuan dan 33 laki-laki. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pada penelitian ini terdapat kriteria yang harus di penuhi. Proses pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan *google form* untuk skala resiliensi dan skala *hopelessness* kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Penelitian ini dimulai dengan tahap persiapan penyusunan alat ukur skala *hopelessness* dan resiliensi yang kemudian dikonsultasikan dengan dosen pembimbing untuk memperoleh masukan dan persetujuan akademik. Selanjutnya, dilakukan *professional judgement* oleh dosen pembimbing guna memastikan keterbacaan dan pemahaman kalimat dalam skala, lalu skala tersebut dibentuk dalam format online menggunakan *Google Form* dan diuji coba pada tanggal 30 April hingga 15 Mei 2025. Pada tahap pelaksanaan,

pengambilan data dilakukan secara resmi mulai 21 Mei sampai 31 Juni 2025 dengan penyebaran skala melalui WhatsApp, Instagram, dan media sosial lainnya kepada subjek sesuai kriteria penelitian.

Tahap terakhir adalah penyelesaian yang mencakup pengolahan dan analisis data, penyusunan hasil penelitian, serta penulisan laporan akhir penelitian. Metode online ini memiliki keunggulan dalam efisiensi waktu dan biaya, namun memiliki keterbatasan berupa kurangnya kontrol langsung terhadap validitas data responden. Seluruh tahapan ini dirancang untuk menjawab hipotesis tentang hubungan antara *hopelessness* dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir secara sistematis dan valid. Penelitian ini melibatkan 214 mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir sebagai subjek penelitian. Berdasarkan data yang diperoleh, dapat diketahui distribusi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, program studi, dan universitas. Adapun distribusi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Analisis deskriptif (masuk metode diatas)

Program Studi	Jumlah	Persentase
Psikologi	82	38,3%
Program Studi Lainnya	132	61,7%
Total	214	100%
Asal Universitas		
Universitas Mercu Buana Yogyakarta	83	38,8%
Luar Universitas Mercu Buana Yogyakarta	131	61,2%
Total	214	100%
Jenis Kelamin		
Perempuan	181	84,6%
Laki-laki	33	15,4%
Total	214	100%

Hasil analisis deskriptif, program studi Psikologi berjumlah 83 mahasiswa dengan persentase sebesar 38,2%, program studi manajemen berjumlah 37 mahasiswa dengan persentase 17,3%, dan program studi lainnya dengan jumlah 94 mahasiswa dengan persentase 44,5%. Berdasarkan kategori asal universitas, responden dari Universitas Mercu Buana Yogyakarta berjumlah 83 mahasiswa dengan persentase 38,8% dan responden dari luar Universitas Mercu Buana Yogyakarta berjumlah 131 mahasiswa dengan persentase 61,2%. Berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa berjenis kelamin Perempuan berjumlah 181 mahasiswa dengan persentase 84,6% dan mahasiswa laki-laki berjumlah 33 dengan persentase 15,4%.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional correlational*, yaitu suatu rancangan penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antara *hopelessness* dengan resiliensi dengan cara mengumpulkan data pada satu waktu tertentu tanpa adanya perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian. Kedua skala tersebut sudah melalui proses uji validitas konstruk dan reliabilitas dengan menggunakan koefisien *corrected item-total correlation* untuk validitas dan Cronbach's Alpha untuk reliabilitas, di mana hasil uji coba menunjukkan bahwa kedua alat ukur tersebut valid dan reliabel untuk mengukur variabel yang dimaksud. Berdasarkan hasil uji coba, diperoleh batasan koefisien validitas minimal 0,20 daya pembeda aitemnya dianggap memuaskan.

Skala yang sudah dilakukan uji coba, disebar kepada 214 mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. sebelum dilakukan analisis korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan terhadap variabel *hopelessness* dan resiliensi untuk menganalisis apakah sebaran data yang diperoleh berada pada sebaran normal. Uji Normalitas pada penelitian ini menggunakan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikansi ($p > 0,05$) maka sebaran data mengikuti distribusi normal. Apabila nilai signifikansi dari uji Kolmogorov-Smirnov $\leq 0,050$ maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal. Pada uji linearitas adalah apabila nilai signifikansi $< 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat merupakan hubungan yang linear $> 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bukan merupakan hubungan yang linear. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson yang dibantu dengan aplikasi SPSS versi 27 for Windows untuk menguji hubungan antara variabel bebas yaitu *hopelessness* dan variabel terikat yaitu resiliensi. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengaruh *hopelessness* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang sedang menghadapi tugas akhir melalui instrumen yang valid, reliabel, serta dianalisis dengan metode statistik yang sesuai.

Seperti yang telah dipaparkan diatas, pengumpulan data dilakukan dengan skala yaitu Skala resiliensi yang merujuk pada teori Reivich dan Shatte (2002) yang terdiri dari 7 aspek dan 18 aitem. Skala Resiliensi dibuat berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, empati, analisis kausal, efikasi diri, dan pencapaian. Skala resiliensi telah diuji coba kepada 101 mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Hasil uji coba menunjukkan reliabilitas sebesar 0,856. Skala resiliensi koefisien uji daya beda bergerak dari 0,273 sampai dengan 0,711. Skala resiliensi di modifikasi oleh peneliti dengan melakukan menambah 6 item baru dan mengubah urutan nomor item. Salah satu contoh pernyataan dalam skala resiliensi adalah “saya kesulitan mencari tujuan dalam menyelesaikan tugas akhir”, serta “saya sulit memahami apa yang dirasakan oleh orang lain”. Pada skala resiliensi skor minimum yang

mungkin diperoleh responden yaitu 18 dan skor maksimum yang dapat dicapai adalah 72. Hal ini menunjukkan bahwa nilai 18 merepresentasikan tingkat resiliensi yang paling rendah, sementara nilai 72 menggambarkan tingkat resiliensi yang paling tinggi. Dengan demikian, semakin rendah skor yang diperoleh responden dan mendekati angka 18, maka cenderung semakin rendah tingkat resiliensi. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat resiliensi yang diperoleh mahasiswa dan mendekati angka 72, maka cenderung semakin tinggi resiliensi mahasiswa.

Selain skala resiliensi, peneliti juga menyusun skala *hopelessness* yang merujuk pada teori Beck dan Weissman (1974) yang terdiri dari 36 aitem dan 3 aspek. Skala *Hopelessness* mengacu pada tiga aspek utama yakni perasaan terhadap masa depan (*Feeling About the Future*), hilangnya motivasi (*Loss of Motivation*), dan ekspektasi masa depan (*Future Expectation*). Skala *hopelessness* telah di uji cobakan kepada 110 mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Hasil uji coba skala *hopelessness* menunjukkan reliabilitas sebesar 0,855. Skala resiliensi koefisien uji daya beda bergerak dari 0,201 sampai dengan 0,626. Pada skala *hopelessness* peneliti mengubah metode penskalaan serta mengurangi jumlah item yang digunakan. . Salah satu contoh pernyataan dalam skala *hopelessness* adalah “saya merasa sedih yang berkepanjangan selama mengerjakan tugas akhir”, serta “jika saya gagal, saya akan terus berusaha semaksimal mungkin”. Pada skala *hopelessness* skor minimum yang mungkin diperoleh responden yaitu 29 dan skor maksimum yang dapat dicapai adalah 116. Hal ini menunjukkan bahwa nilai 29 merepresentasikan tingkat *hopelessness* yang paling rendah, sementara nilai 116 menggambarkan tingkat *hopelessness* yang paling tinggi. Dengan demikian, semakin rendah skor yang diperoleh responden dan mendekati angka 29, maka cenderung semakin rendah tingkat *hopelessness*. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat *hopelessness* yang diperoleh mahasiswa dan mendekati angka 116, maka cenderung semakin tinggi *hopelessness* mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa telah memenuhi uji asumsi normalitas $p > 0,050$ dan linearitas $p < 0,050$, artinya kedua variabel menunjukkan bahwa mampu untuk dianalisis dengan korelasi *product moment*. Hasil analisis *product moment* diketahui bahwa $r_{xy} = -0,725$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan negative antara *hopelessness* dan resiliensi, yang artinya bahwa semakin tinggi *hopelessness* maka cenderung semakin rendah resiliensi, sebaliknya semakin rendah *hopelessness* maka cenderung semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Berdasarkan hasil penelitian diatas *hopelessness* dapat mempengaruhi resiliensi. *Hopelessness* atau sikap negatif terhadap masa depan membuat mahasiswa kehilangan motivasi, keyakinan diri (*self-efficacy*), dan orientasi pada tujuan (Pawlak & Moustafa, 2023). Pandangan

negatif ini menimbulkan rasa putus asa hingga kesulitan mengambil keputusan dan penurunan performa akademik (Musslifah et al., 2023; Kurniawan et al., 2024; Ningrum dan Suprihatin, 2019). Akibatnya, mahasiswa cenderung menarik diri dan tidak mencari bantuan (Utomo & Rahmasari, 2024; Harahap et al., 2023) mempersempit dukungan sosial yang sangat penting untuk membangun resiliensi (Putri et al., 2018). Motivasi yang menurun, akibat beban akademik, stres, dan regulasi emosi yang lemah, juga melemahkan ketahanan psikologis mahasiswa (Tutar & Mutlu, 2023; Rahmadani & Daulay, 2023). Resiliensi yang rendah menyebabkan kesulitan bangkit dari kegagalan, memperpanjang waktu studi, dan menurunkan produktivitas akademik (Utomo & Rahmasari, 2024; (Oyoo et al., 2020). Sebaliknya, efikasi diri dan dukungan sosial mampu memperkuat motivasi dan optimisme, sehingga meningkatkan resiliensi dalam menghadapi tekanan (Linggi et al., 2021; (Yu & Zhang, 2007).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Karatas & Cakar (2011) menyatakan bahwa *hopelessness* merupakan factor predictor negative signifikan terhadap resiliensi, dengan regresi yang signifikan menunjukkan bahwa peningkatan *hopelessness* berbanding terbalik dengan penurunan resiliensi. Penelitian Ndetei et al. (2025) menemukan bahwa *hopelessness* memiliki hubungan negatif yang kuat dengan resiliensi, dengan nilai koefisien beta berkisar antara -0,259 hingga -0,422 ($p < 0,001$). Ini berarti bahwa semakin tinggi *hopelessness*, semakin rendah kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi. Sebaliknya, semakin rendah *hopelessness*, semakin tinggi resiliensi seseorang dalam menghadapi tantangan psikososial. *Hopelessness* didefinisikan sebagai sikap pesimis terhadap masa depan (Beck dan Weissman, 1974). Pandangan negatif terhadap diri sendiri dapat menghambat perkembangan resiliensi atau kemampuan individu untuk pulih dari masalah. Jika mahasiswa merasa kesulitan hanya membawa penderitaan dan merasa tidak mampu mengatasinya, resiliensinya cenderung rendah. Namun, jika mahasiswa berusaha bangkit dan menghadapi tantangan, resiliensi mereka dapat berkembang (Djudiyah et al., 2010). Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi adalah kemampuan untuk pulih dari kegagalan, menghadapi tantangan, dan menjalin hubungan baik dengan lingkungan.

Secara afektif, *hopelessness* berhubungan dengan emosi negative yang berlebihan yang berdampak pada disfungsi dalam regulasi emosi (Finley & Mschaefer, 2022). Selain itu, secara kognitif bahwa *hopelessness* merusak proses pengambilan Keputusan dan kemampuan pemecahan masalah sehingga individu merasa tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi serta kehilangan harapan akan hal positif dimasa depan (Ratcliffes, 2015). Individu dengan gejala depresi yang disertai *hopelessness* mengalami deficit kognitif dalam pengambilan Keputusan karena kurnag menggunakan strategi adaptif, sehingga menghasilkan Keputusan yang kurang produktif, namun dapat menjadi lebih baik dengan penerapan teknik pengambilan Keputusan yang tepat (Leykin et al., 2011)

Mahasiswa yang mengalami *hopelessness* cenderung berfikir negative tentang masa depan dan merasa bahwa tidak ada harapan atau perubahan yang positif akan terjadi, dimana harapan dan tujuan mustahil untuk dicapai (Marchetti et al., 2023). Individu yang tidak memiliki pandangan terhadap masa depan dan masa depan dengan negative dapat menghambat kemampuan regulasi emosi untuk tetap tenang dan fokus untuk menghadapi tekanan, sehingga resiliensi melemah (Rahmadani & Daulay, 2023). Selain itu, kondisi individu menjadi enggan mencari bantuan atau sumber daya yang dapat membantu untuk bangkit serta mengurangi kemampuan bertahan dalam situasi sulit (Tazkiyah, 2019; Rahmadani & Daulay, 2023). Individu dengan resiliensi yang tinggi akan mampu beradaptasi dengan kesulitan dan resiliensi pada dasarnya adalah kemampuan dasar manusia untuk beradaptasi dengan situasi yang baru (Sesma et al., 2013). Individu yang resilien akan menunjukkan respon-respon afektif, kognitif, maupun perilaku yang adaptif untuk mengatasi kesulitan akademis yang dimiliki (Cassidy, 2016).

Kondisi tersebut dapat melemahkan kemampuan kognitif dan emosional mahasiswa dalam mengelola tekanan, sehingga menurunkan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir (Siskia et al., 2024). Mahasiswa yang menghadapi tekanan tinggi akibat tugas akhir, revisi berulang, serta ekspektasi dari lingkungan dapat merasa terjebak, kehilangan motivasi, dan memandang masa depan secara negatif, yang dapat memicu keinginan untuk menyerah (Utomo dan Rahmasari, 2024). Individu dengan *hopelessness* tinggi lebih mudah menyerah dan menunda penyelesaian tugas akhir. Jika tidak diatasi, *hopelessness* dapat menghambat pemulihan dari kegagalan akademik, menurunkan minat, dan membuat individu merasa tidak mampu mengendalikan masalah yang dihadapi (Ramadhan et al., 2023).

Optimisme memungkinkan individu untuk mempertahankan harapan dan motivasi, dan regulasi emosi serta pengendalian impuls membantu individu mengelola tekanan dan dorongan yang dapat menyebabkan kehilangan motivasi (Manalu et al., 2025). *Loss of motivation* muncul dari pandangan negative terhadap masa depan dan ketidakpercayaan bahwa usaha akan membawakan hasil (Reivich dan Shatte, 2002). *Loss of Motivation* membuat individu kurang peka terhadap perasaan orang lain sehingga menurunkan kemampuan empati, rendahnya keyakinan diri dalam menghadapi masalah, menarik diri, kesulitan mengelola emosi negative, serta pengendalian impuls yang lemah membuat mudah tergoda sehingga mengambil Keputusan impulsive sehingga resiliensi menurun (Rahmadani & Daulay, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap et al., (2020) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan resiliensi yang tinggi mampu menghadapi kesulitan akademis yang dialami, tidak mudah putus asa, dapat bertahan melalui tekanan, dan mampu menemukan jalan keluar atas permasalahan yang muncul. Hal ini menunjukkan mahasiswa yang termasuk dalam kategori resiliensi tinggi berada pada persentase 63,12%. Selain itu, mahasiswa

yang memiliki resiliensi tinggi memperoleh kesempatan belajar dari situasi yang sulit, menantang, dan dapat memacu seluruh potensinya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah cenderung merasa takut, cemas, dan menghindar jika dihadapkan dengan kesulitan karena hal tersebut akan mengancam eksistensi dirinya (Tumanggor & Dariyo, 2015).

Secara praktis, temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh perguruan tinggi, konselor akademik, maupun dosen pembimbing untuk melakukan skrining awal *hopelessness* pada mahasiswa skripsi, serta merancang program intervensi prevented seperti pelatihan peningkatan resiliensi, konseling akademik, maupun dukungan kelompok sebaya untuk membantu mahasiswa lebih adaptif menghadapi tekanan akademik. Penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada *hopelessness* atau resiliensi secara terpisah, dan belum banyak yang mengkaji hubungan keduanya secara simultan dalam konteks mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, desain yang bersifat *cross-sectional* sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat, penggunaan instrumen *self-report* yang rentan bias subjektivitas, serta konteks penelitian yang terbatas pada mahasiswa tingkat akhir di satu wilayah tertentu sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain *longitudinal* agar dapat melihat dinamika hubungan *hopelessness* dan resiliensi dalam rentang waktu tertentu, melibatkan sampel yang lebih beragam dari berbagai perguruan tinggi, serta mempertimbangkan metode campuran atau kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara lebih mendalam, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *hopelessness* dan resiliensi dalam ranah akademik.

KONTRIBUSI TEORITIS DAN ATAU PRAKTIS

Penelitian ini memberikan kontribusi secara teoritis terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami hubungan antara *hopelessness* dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bersifat incremental, karena memperkuat bukti empiris mengenai peran resiliensi dalam mengurangi dampak negatif dari *hopelessness*, terutama dalam konteks tekanan akademik yang dialami mahasiswa saat menyusun tugas akhir. Temuan ini juga memperluas kajian teoritis dengan menegaskan bahwa resiliensi dapat berfungsi sebagai mekanisme protektif psikologis, sehingga mendukung pengembangan konstruk resiliensi sebagai variabel penting dalam konteks pendidikan tinggi dan stres akademik.

Secara praktis, penelitian ini memberikan pemahaman kepada mahasiswa tingkat akhir mengenai pentingnya mengenali dan mengelola perasaan *hopelessness* yang mungkin muncul selama proses penyusunan skripsi. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh lembaga pendidikan tinggi, konselor akademik, maupun dosen pembimbing untuk menyusun strategi pendampingan yang lebih adaptif, seperti pelatihan peningkatan resiliensi, konseling akademik,

serta program dukungan psikologis bagi mahasiswa yang menghadapi tekanan tugas akhir. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi pada ranah teori, tetapi juga menghasilkan implikasi nyata yang dapat diterapkan dalam praktik di lingkungan pendidikan tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan negatif antara *hopelessness* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *hopelessness*, maka semakin rendah resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *hopelessness* maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Berdasarkan hasil penelitian, secara praktis, penelitian ini memberikan pemahaman kepada mahasiswa tingkat akhir mengenai pentingnya mengenali dan mengelola perasaan *hopelessness* yang mungkin muncul selama proses penyusunan skripsi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan perlunya evaluasi terhadap alat ukur yang digunakan. Meskipun instrument telah terbukti valid dan reliabel, terdapat kelemahan berupa distribusi item yang kurang merata pada beberapa aspek, sehingga aspek tertentu terwakili dengan jumlah item lebih sedikit dibanding aspek lainnya. Kondisi ini berpotensi memengaruhi proporsi skor total, sehingga interpretasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati.

Selain itu, temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh Lembaga Pendidikan tinggi, konselor akademik, maupun dosen pembimbing untuk menyusun strategi pendampingan yang lebih adaptif. Misalnya, perguruan tinggi dapat menyelenggarakan workshop peningkatan resiliensi, menyediakan program peer support yang memungkinkan mahasiswa saling berbagi pengalaman dan strategi dalam menghadapi tekanan tugas akhir. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi pada ranah teori, tetapi juga menghasilkan implikasi nyata yang dapat diterapkan secara langsung dalam praktik pendampingan mahasiswa di lingkungan Pendidikan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). *Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression*. *Psychological Review*, 2, 358–372.
- Azizova, A., Baimoldina, L., Zhangaliyeva, Z., & Kabirova, N. (2025). The Impact Of Academic Workload On Students' Psychological Health: A Diagnostic Aspect. *BULLETIN Series*

Psychology, 82(1). <https://doi.org/10.51889/2959-5967.2025.82.1.014>

Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1975). *Hopelessness* and Suicidal Behavior An Overview. *JAMA*, 234, 1146–1149. <http://jama.jamanetwork.com/>

Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV).<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>

Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Djudiyah, D., Si, M., Yuniardi, M. S., Psi, S., & Psi, M. (2010). *Model Pengembangan Konsep Diri Dan Daya Resiliensi Melalui Support Group Therapy : Upaya Meminimalkan Trauma Psikis Remaja Dari Keluarga Single Parent Universitas Muhammadiyah Malang. November.*

Efendi, P. A. N., Anwar, H., & Akmal, N. (2023). The Effect of Social Support on Academic Resilience to Student Who Are Working on Thesis. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(6), 729–740. <https://doi.org/10.35877/soshum2194>

Fakhriyani, D. V. (2021). Mental health and clinical psychological science in the time of COVID-19: Challenges, opportunities, and a call to action. *American Psychologist*, 76(3), 409–426. <https://doi.org/10.1037/amp0000707>

Finley, A. J., & Mschaefer, S. M. (2022). Affective Neuroscience of Loneliness: Potential Mechanisms underlying the Association between Perceived Social Isolation, Health, and Well-Being. *Journal of Psychiatry and Brain Science*, 7(6). <https://doi.org/10.20900/jpbs.20220011>

Harahap, A. C. P., Addilla, A., Butar Butar, N. F., Siregar, L. R., Miranda, I. L., Tanjung, D. A., & Nitami, S. D. (2023). Studi Kasus Siswa yang Kehilangan Motivasi Diri terhadap Karir dan Pekerjaan di Masa Depan di SMAS Budi Satria. In *Widya Balina* (Vol. 8, Issue 1). <https://doi.org/10.53958/wb.v8i1.244>

Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. S. (2020). Gambaran Resiliensi Akademik

- Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad*, 10(2). <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i2.8541>
- Jatmiko, A. (2017). Sense Of Place Dan Social Anxiety bagi Mahasiswa Baru Pendatang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 161–170. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.563>
- Karatas, Z., & Cakar, F. S. (2011). Self-Esteem and *Hopelessness*, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4). <https://doi.org/10.5539/ies.v4n4p84>
- Leykin, Y., Roberts, C. S., & Derubeis, R. J. (2011). Decision-making and depressive symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 35(4), 333–341. <https://doi.org/10.1007/s10608-010-9308-0>
- Linggi, G. G. A., Hindiarto, F., & Roswita, M. Y. (2021). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial, Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Perantau Pada Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 217–232. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.5049>
- Manalu, G. R., Yuliasuti, R., & Kusumiati, E. (2025). EMERGING ADULTHOOD YANG MENGALAMI KEHILANGAN AKIBAT KEMATIAN ORANG TUA. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1), 28–37. <https://http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/index>
- Marchetti, P., Curigliano, G., Calabria, S., Piccinni, C., Botticelli, A., & Martini, N. (2023). Do more targets allow more cancer treatments, or not? *European Journal of Cancer*, 187, 99–104. <https://doi.org/10.1016/j.ejca.2023.03.041>
- Nabila, S., & Ashshiddiqi, A. M. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. In *Proyeksi* (Vol. 18, Issue 1). <https://doi.org/10.30659/jp.18.1.23-35>
- Nashori, F., & Saputro, I. (2020). Psikologi Resiliensi. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 1, Issue April). Universitas Islam Indonesia.

- Noviana, R., Suzanna, E., & Muna, Z. (2023). Gambaran Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Malikussaleh Yang Sedang Menyusun Skripsi. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(3), 446–467. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/inde>
- Nuraini, N. L. S., Rini, T. A., Cholifah, P. S., Aurelia, D., Wahyuni, M. A. T., & Afifah, R. (2025). Profil Resiliensi Akademik Mahasiswa dan Kebutuhannya dalam Menghadapi Tantangan Tugas Akhir. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 25–39. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.4436>
- Oyoo, S., Mwaura, P., Kinai, T., & Mutua, J. (2020). Academic Burnout and Academic Achievement among Secondary School Students in Kenya. *Education Research International*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/5347828>
- Pawlak, S., & Moustafa, A. A. (2023). A systematic review of the impact of future-oriented thinking on academic outcomes. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 14). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1190546>
- Permatasari, A. D., & Meilita, Z. (2022). the Relationship of Self Compassion and Resilience in Final Level Students At the Faculty of Health Sciences As-Syafi'iyah Islamic University. *Afiat*, 8(1), 73–82. <https://doi.org/10.34005/afiat.v8i1.1065>
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, D. R. (2018). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking Pada Mahasiswa Psikologi Unlam Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah The Influence Of Academic Stress On Academic Help Seeking Among Psychology Student Of Unlam With Low Grade Point Average. In *Jurnal Kognisia* (Vol. 1, Issue 2).
- Rahmadani, A., & Daulay, N. (2023). Analisis Faktor Penyebab Menurunnya Resiliensi Akademik Pada Siswa MTsN. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 417. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7413>
- Rahmat, R., & Amal, B. K. (2020). Hambatan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Akhir (Skripsi) Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial UNIMED. *Jurnal Antropologi Sumatera*, 18(2), 107–116. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jas/index%0AHambatan>

- Ramadhan, M., Dewi, R., & Hafnidar, H. (2023). Hubungan Pemaafan Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Correlation of Forgiveness and Resilience in Final Year Students. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(4), 802–816. <https://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i1.13420>
- Ratcliffes, M. (2015). *experiences of depression*. oxford university press.
- Reivichi, K., & Shatte, A. (2002). *The Resiliency Factor : 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. In *American Psychologist* (Vol. 55, Issue 1). Ryan. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Schunk, D. H. (1991). Self-Efficacy and Academic Motivation. In *Educational Psychologist* (Vol. 26, Issues 3–4). <https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653133>
- Sesma, A., Mannes, M., & Scales, P. C. (2013). Positive adaptation, resilience and the developmental assets framework. In *Handbook of Resilience in Children: Second Edition* (pp. 427–442). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_25
- Siskia, B., Subroto, U., & Kurniawati, M. (2024). Korelasi Resiliensi dan Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas X. *Meike Kurniawati INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 3576–3585.
- Tumanggor, R. O., & Dariyo, A. (2015). *Pengaruh Iklim Kelas Terhadap Resiliensi Akademik , Mastery Goal Orientation dan Prestasi Belajar*. 978–979.
- Tutar, H., & Mutlu, H. T. (2023). The Mediating And Regulatory Role Of Organizational Desensitization In The Relationship Between Shrinkage Of Aim And Loss Of Motivation. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 21(3), 176–195. <https://doi.org/10.11611/yead.1170680>
- Utomo, A. A., & Rahmasari, D. (2024). Gambaran *Hopelessness* pada Mahasiswa yang Memiliki Ide Bunuh Diri Description of *Hopelessness* in College Students Who Have a Suicidal Ideation. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 865–879.

<https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p865-879>

Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with chinese people. *Social Behavior and Personality*, 35(1), 19–30. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.1.19>