

## *Hope dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Menjalani Long Distance Relationship*

Intan Injili Mumek<sup>1</sup>, Arthur Huwae<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,  
Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,  
Indonesia<sup>2</sup>

E-mail: [intaninjlm@gmail.com](mailto:intaninjlm@gmail.com)<sup>1</sup>, [arthur.huwae@uksw.edu](mailto:arthur.huwae@uksw.edu)<sup>2</sup>

Correspondent Author : Intan Injili Mumek, [intaninjlm@gmail.com](mailto:intaninjlm@gmail.com)

Doi : [10.31316/gcouns.v8i3.5864](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5864)

### **Abstrak**

Kompleksitas persoalan yang terjadi pada mahasiswa yang menjalani LDR seringkali menjadi tantangan. Selain tanggung jawab akademik dan kehidupan sosial, perpisahan jarak dengan pasangan dapat menimbulkan berbagai masalah kompleks yang mengganggu kehidupan sehari-hari seorang mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hope* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalani LDR. Metode yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 174 mahasiswa aktif yang sedang menjalani LDR dengan rentang usia 18-24 tahun dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengukuran menggunakan skala *hope* dan skala kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *hope* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalani LDR ( $r = 0,756$  dan  $\text{sig.} = 0,000$ ). Selain itu, *hope* juga berhubungan positif signifikan dengan masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalani LDR ( $p < 0,01$ ). Kesimpulan dari penelitian ini, yaitu *hope* menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalani LDR.

**Kata kunci:** *hope*, kesejahteraan psikologis, LDR, mahasiswa

### **Abstract**

*The complexity of the problems that occur in students undergoing LDR is often a challenge. In addition to academic responsibilities and social life, distance separation from a partner can cause various complex problems that interfere with a student's daily life. This study aims to determine the relationship between hope and psychological well-being in students undergoing LDR. The method used is a quantitative approach with a correlational design. The research participants amounted to 174 active students who were undergoing LDR with an age range of 18-24 years using an accidental sampling technique. Measurements using the hope scale and psychological well-being scale. The results showed a significant positive relationship between hope and psychological well-being of students undergoing LDR ( $r = 0.756$  and  $\text{sig.} = 0.000$ ). In addition, hope is also significantly positively related to each dimension of the psychological well-being of students undergoing LDR ( $p < 0.01$ ). This study concludes that hope is one of the factors related to improving psychological well-being in students undergoing LDR.*

**Keywords:** *hope, psychological well-being, LDR, students*

### **Info Artikel**

Diterima Januari 2024, disetujui April 2024, diterbitkan Agustus 2024



## PENDAHULUAN

Mahasiswa merantau merupakan seseorang yang berasal dari lingkungan yang memiliki latar berbeda dari tempat daerah perantauan, datang bertujuan untuk kuliah dan mencari ilmu serta menetap di daerah tersebut untuk kurun waktu tertentu karena menyelesaikan studinya di perguruan tinggi (Devinta, 2015). Mahasiswa merupakan individu yang memasuki usia dewasa awal, yaitu peran yang berada pada rentang *emerging adulthood*, masa ini dimulai dari usia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2015). Karakteristik khas dari masa *emerging adulthood* ini adalah eksplorasi berbagai kemungkinan, yaitu penentuan identitas diri, pendidikan, karir, pengembangan diri dan menjalin hubungan romantis (Arnett, 2015). Membangun dan menjalin hubungan romantis merupakan tahap yang sangat penting untuk individu karena berhubungan dengan proses memilih pasangan hidup secara sadar (Butler & Goodfriend, 2015). Namun, menjalani perannya sebagai mahasiswa, khususnya mahasiswa yang mengenyam pendidikan di luar kota, selain menyeimbangkan tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa, mereka juga diperhadapkan pada tantangan lain yaitu berpisah dengan pasangannya. *Long distance relationship* (LDR) merupakan istilah dari bentuk hubungan pacaran jarak jauh yang terbatas pada pertemuan dan juga berkomunikasi karena terpisah secara fisik dan geografis (Pistole & Roberts, 2011; Borelli, Rasmussen, Burkhart, & Sbarra, 2015).

Perkembangan teknologi yang terjadi saat ini memudahkan pasangan LDR untuk tetap terhubung dengan pasangan walaupun terpisah oleh jarak (Kirk, 2013; Firmin, Firmin, & Lorenzen, 2014). Hasil penelitian oleh Dargie (dalam Orwig, 2015) mengungkapkan bahwa pasangan LDR memiliki tingkat kepuasan dan keintiman dalam komunikasi yang cukup tinggi dibandingkan dengan pasangan yang berdekatan. LDR yang dijalani mahasiswa juga mungkin membantu dalam melatih penyesuaian diri, merubah pola pikir, mendorong berkembangnya kemandirian, menemukan tujuan hidup dan potensi diri (Fauzia, Asmara, & Komalasari, 2020). Namun, seringkali dalam prosesnya LDR berjalan kurang baik dan lebih rumit, muncul banyak resiko akibat konflik yang kemudian mempengaruhi hubungan dan individu yang menjalaninya (Gala & Kapadia, 2013). Survey LDR nasional yang dilakukan oleh Manampiring (2012) secara *online* yang melibatkan 1.504 responden, hasil survey tersebut menunjukkan bahwa individu yang menjalani LDR dilanda rasa kesepian (47%), takut hubungan akan jadi dingin (43%), dan rasa khawatir pasangannya akan bertemu orang lain (38.3%). Artinya, terjadi kompleksitas persoalan dalam menjalani LDR, *overthinking*, dan cenderung mengkhawatirkan sesuatu yang tidak pasti dan berdampak pada tekanan psikologis sehingga menimbulkan persepsi negatif pada hubungan tersebut (Dargie dkk., 2015).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan per tanggal 2 juni hingga 4 juni 2023 pada 10 mahasiswa yang menjalani LDR, 2 dari 10 informan menyatakan yakin bisa menjalani LDR, Hal ini faktor saling berkabar dan diyakinkan dengan bukti berupa foto, video dan kadang diajak untuk ikut terlibat saat beraktivitas melalui telepon atau video call agar informan dan pasangan tidak khawatir meskipun sedang berjauhan. Hal ini membuat informan tenang dan memiliki keyakinan untuk mampu melalui keterpisahan jarak yang ada. Sementara itu, 8 informan lainnya meskipun memilih untuk tetap melanjutkan hubungan, mereka dibayangi-bayangi ketakutan akan dibohongi dan diselingkuhi pasangannya. Mudah berprasangka negatif terlebih jika pasangan tidak memberi kabar. Sering merasa kesepian dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk sekedar menunggu kabar atau telepon dan *video call* dengan pasangannya. Selain itu, rasa khawatir yang kadang tidak berdasar akibat terpengaruh orang lain atau konten LDR yang



gagal di media sosial.

Mahasiswa yang menjalani LDR tidak dapat bebas melakukan pertemuan dan mengekspresikan perasaannya secara langsung, hal ini dapat membuat segala sesuatu menjadi tantangan bagi mahasiswa yang menjalaninya. Tidak hanya terjadi peningkatan rasa rindu, tapi juga meningkatnya stress yang lebih tinggi terkait hubungan dibandingkan dengan pasangan yang berdekatan (Du Bois, Sher, Grotkowski, Aizenman, Slesinger, & Cohen, 2016). Ini dampak dari jarak fisik yang mengakibatkan pasangan tidak bebas menghabiskan waktu bersama, peningkatan logistik, serta dinamika hubungan yang sulit untuk dilalui karena jarak (Tower, 2016). Selain itu, tanggung jawab dari tuntutan akademik serta kehidupan sosial menimbulkan persoalan kompleks yang mengganggu kehidupan sehari-hari mahasiswa yang menjalani LDR. Berdasarkan paparan di atas, fenomena terkait mahasiswa yang menjalani *Long distance relationship* merupakan gambaran kesejahteraan psikologis yang buruk. Hasil riset dari Tseng (2016) membuktikan bahwa pasangan LDR mengalami berbagai dampak tekanan psikologis sebab tantangan dalam proses mempelajari hubungan, muncul perasaan kontradiktif, keragu-raguan dan kekhawatiran dengan hubungan karena jarak serta konflik yang meningkat. Nampak juga beberapa pasangan menunjukkan pola perilaku yang merupakan dampak dari tidak dapat beradaptasi dengan LDR, yaitu penarikan diri, kesepian, kehilangan, menurunnya kepercayaan, rasa tidak aman dan ketakutan hingga stress berat (Waterman, Wesche, Leavitt, Jones, & Lefkowitz, 2017).

Kesejahteraan psikologis merupakan pemaknaan seorang individu bahwa ia telah mencapai hakikat terbaik dirinya sebagai seorang manusia (Ryff, 2013). Kesejahteraan psikologis yang dimaksudkan adalah kehadiran emosi positif pada diri seseorang seperti cinta, rasa syukur dan bahagia beriringan dengan kepuasan dalam hidup tanpa emosi negatif seperti iri hati, ketidakberdayaan dan kekhawatiran. Dengan kesejahteraan psikologis, diharapkan seseorang mampu hidup secara *wellness*, tidak hanya sehat fisik tetapi secara psikis dan emosional sehingga menciptakan rasa bahagia pada diri individu untuk menjalani kehidupan (Kurniasari, Rusmana, & Budiman, 2019). Pencapaian kesejahteraan psikologis individu dari Ryff (2013) harus dapat tergambarkan melalui kemampuan untuk membangun hubungan yang baik dengan individu lain dan lingkungan sekitarnya, mampu mandiri dalam menjalankan tugas dan kewajiban. memiliki pandangan dan penerimaan diri yang positif, menghargai dirinya dalam segala kondisi dengan utuh dan tulus, dan terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik sekalipun dalam kondisi yang tidak menyenangkan.

Kesejahteraan psikologis yang buruk memiliki dampak pada berbagai aspek dalam kehidupan mahasiswa, memengaruhi keberfungsian pada lingkungan sosial, kemampuan berpikir, kondisi fisik, dan sisi emosionalnya (Agnafors, Barmark, & Sydsjö, 2021; VanderLind, 2017). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang buruk menunjukkan kecenderungan perilaku tidak percaya diri, kurang mandiri, kesulitan menjalin hubungan sosial dan sulit untuk terbuka dengan pengalaman-pengalaman yang baru (Kurniasari dkk., 2019). Sedangkan mahasiswa dengan kesejahteraan tinggi memiliki ciri yang baik dalam penguasaan lingkungan, mampu membangun hubungan baik, memandang diri dengan positif, mandiri, punya tujuan hidup yang terencana dan jelas serta kemampuan dalam pertumbuhan diri yang positif.

Mahasiswa yang menjalani LDR rentan akan ketidakpastian hubungan percintaan yang dijalani, tetapi jika mahasiswa memiliki harapan (*hope*) tentang hubungan, mereka memiliki “sesuatu” yang mendukung untuk bersama-sama mencapai tujuan (Tseng, 2016). Dalam konteks ini *hope* direpresentasikan sebagai hal-hal positif yang dimiliki



individu yang digunakan untuk meraih suatu tujuan di masa yang akan datang (Hellman & Gwinn, 2017). Dengan kata lain, *hope* membantu individu mengembangkan sikap positif terhadap diri dan kehidupan seseorang untuk mencapai tujuan tertentu serta memiliki keyakinan bahwa seseorang tersebut memiliki kemampuan untuk mencapainya (Sharma, 2019).

Menurut Snyder (Husnawati, Tentama & Situmorang, 2019), *hope* terbentuk dari 3 aspek, yaitu pertama *goal* yang merupakan sasaran yang ditetapkan atau diinginkan oleh individu. Kedua, *pathway thinking* yang berkaitan dengan rencana atau strategi dalam melewati hambatan yang ada untuk mencapai tujuan. Ketiga, *agency thinking* yaitu sejauh mana daya tahan individu dalam bertahan saat menghadapi berbagai hambatan dalam usahanya ingin mencapai tujuan. Sebagai mahasiswa yang menjalani LDR, *hope* sangat dibutuhkan untuk dapat menjalin hubungan yang sehat dan positif meskipun berada dalam jarak fisik yang jauh.

Individu dengan *hope* yang rendah lebih berkemungkinan menderita depresi. Sementara individu dengan *hope* yang tinggi memiliki kepercayaan bahwa mereka dapat beradaptasi dan memiliki kemampuan melewati hambatan yang ada (Shimshock & Le, 2022). *Hope* yang tinggi juga memberikan pandangan yang lebih positif tentang masa depan (Thakre, 2013). Dengan demikian, hal tersebut akan memampukan mahasiswa untuk menghadapi berbagai dinamika dalam menjalani LDR.

Berdasarkan penelitian oleh Singh, Singh, Singh, dan Srivastava (2013) menemukan hubungan positif yang signifikan antara *hope* dan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian lain oleh Sharma (2019) menemukan *hope* berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, hasil penelitian dari Zablony (2023) justru menemukan tidak ada hubungan signifikan *hope* dan kesejahteraan psikologis, melainkan ketahanan individu dalam menghadapi tekanan dan *hope* tidak berasosiasi langsung pada kesejahteraan psikologis.

Problematika mahasiswa dalam menjalani LDR yang memiliki berbagai dampak positif dan negatif menjadi suatu perhatian yang perlu dikaji. Selain itu, muncul dari kesadaran akan kesenjangan pengetahuan seputar hubungan antara *hope* dan kesejahteraan psikologis meskipun sudah banyak penelitian yang sebelumnya telah dilakukan, namun masih kurang penelitian yang mengeksplorasi hubungan ini di Indonesia khususnya pada kelompok mahasiswa. Nampak juga dengan memperhatikan perubahan-perubahan kontekstual dan teknologi yang cepat, penelitian ini akan memberikan pengetahuan terkini tentang hubungan antara *hope* dan kesejahteraan psikologis. Hal ini dilakukan untuk menunjang adanya sarana yang mampu memfasilitasi individu yang menjalani LDR di tengah peningkatan fenomena yang berdampak pada dirinya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti hubungan antara *hope* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalani LDR.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengukur hubungan antara dua variabel, yaitu *hope* sebagai variabel bebas (X) dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat (Y). Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif yang sedang menjalani LDR, usia 18 hingga 24 tahun. Data yang telah terkumpul menghasilkan 174 orang partisipan yang sesuai dengan kriteria. Seluruh partisipan penelitian terlebih dahulu diminta untuk mengisi lembar persetujuan (*informed consent*) berkaitan dengan prosedur penelitian. Pengisian *informed consent* berisi pernyataan tentang gambaran penelitian dan



keterlibatan partisipan. Setelah itu, partisipan memilih pilihan setuju (apabila bersedia) dan abaikan/kosongkan formulir (apabila menolak keikutsertaan). Jika bersedia, maka partisipan diarahkan untuk mengisi identitas diri dan mengisi skala dalam bentuk *google form* yang dibagikan.

**Tabel 1.**  
 Demografis Partisipan Penelitian

Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	30	17,24%
	Perempuan	144	82,76%
Usia	18 Tahun	20	11,50%
	19 Tahun	23	13,22%
	20 Tahun	41	23,56%
	21 Tahun	12	6,90%
	22 Tahun	54	31,03%
	23 Tahun	21	12,07%
	24 Tahun	3	1,72%

Pengukuran dalam penelitian menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala *hope* dan skala kesejahteraan psikologis. Sebelum skala disebar, uji validitas konstruk terlebih dahulu dilakukan dan uji validitas isi, yaitu melalui *expert judgement* yang dilakukan oleh dua orang ahli (1 orang ahli di bidang psikologi dan 1 orang ahli di bidang bahasa). Setelah itu, rancangan penelitian dipresentasikan untuk dinilai kelayakan oleh tiga orang reviewer. Tahap selanjutnya, dilakukan perijinan dan pembuatan lembar *informed consent*. Penelitian dibuat dalam bentuk kuesioner yang disebar dalam bentuk *google form*.

*Hope* diukur dengan menggunakan *Snyder Adult Hope Scale* berdasarkan aspek-aspek *hope* dari Snyder yang terdiri dari 12 aitem dan kemudian diterjemahkan oleh peneliti ke dalam bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan konteks partisipan. Skala ini terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan empat kategori respon dari skala Likert, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Contoh aitem dari skala ini, yaitu “*Saya bisa memikirkan banyak cara untuk keluar dari berbagai hambatan yang menghalangi*”. Dari hasil uji daya diskriminasi aitem, diperoleh semua aitem memenuhi standar koefisien dengan nilai aitem total korelasi berkisar antara 0,325-0,594, dan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,803.

Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan *Ryff Scale of Psychological Well-Being (SPWB)* yang telah diadaptasikan ke bahasa Indonesia oleh Awaliyah dan Listiyandini (2017) dengan nilai *Alpha Cronbach's* antara berkisar antara 0,617-0,755 untuk keenam dimensi. Skala Kesejahteraan psikologis terdiri dari 38 aitem yang kemudian disesuaikan kembali oleh peneliti berdasarkan konteks partisipan. Skala ini terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan empat kategori respon dari skala Likert, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Contoh aitem dari skala ini, yaitu “*Saya senang ketika merencanakan masa depan dan berusaha untuk mewujudkannya*”. Dari hasil uji daya diskriminasi aitem, diperoleh 30 aitem memenuhi standar koefisien (dimensi kemandirian 5 aitem lolos, dimensi penguasaan lingkungan 4 aitem lolos, dimensi pertumbuhan pribadi 5 aitem lolos, dimensi relasi positif dengan orang lain 5 aitem lolos, dimensi tujuan hidup 4 aitem lolos, dan dimensi penerimaan diri 7 aitem lolos). Nilai aitem total korelasi dimensi





kemandirian berkisar antara 0,320-0,466 dan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,658, dimensi penguasaan lingkungan berkisar antara 0,258-0,432 dan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,547, dimensi pertumbuhan pribadi berkisar antara 0,267-0,707 dan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,580, dimensi relasi positif dengan orang lain berkisar antara 0,592-0,707 dan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,802, dimensi tujuan hidup berkisar antara 0,345-0,485 dan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,619, dan dimensi penerimaan diri berkisar antara 0,322-0,542 dan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,677.

Penelitian ini menggunakan korelasi *bivariat* untuk melihat ada tidaknya hubungan antara dua variabel (*hope* dan kesejahteraan psikologis). Analisis data menggunakan statistika parametrik korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*. Sebelum dilakukan analisis hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi sebagai syarat yang meliputi uji normalitas (*Kolmogorov Smirnov test*) dan uji linieritas (*ANOVA test*). Apabila dalam pengujian asumsi didapatkan salah satu tidak memenuhi, maka pengujian akan menggunakan statistika non-parametrik korelasi *Spearman Rho* (Sugiyono dalam Putri & Huwae, 2023).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Analisis Kategorisasi Variabel Penelitian

Berdasarkan data analisis kategorisasi variabel *hope* secara hipotetik pada Tabel 2, diperoleh 38 partisipan yang memiliki skor *hope* pada kategori sangat tinggi (21,84%), 115 partisipan pada kategori tinggi (66,10%), 18 partisipan pada kategori rendah (10,34%), dan 3 partisipan pada kategori sangat rendah (1,72%). Rentang skor yang diperoleh partisipan berkisar dari skor minimum 12 hingga skor maksimum 48, dengan nilai SD 5,228. Berdasarkan skor rata-rata sebesar 36,28, maka sebagian besar partisipan mempunyai tingkat *hope* yang berada di kategori tinggi.

**Tabel 2.**

Kategorisasi Variabel *Hope*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$39 \leq x \leq 48$	Sangat tinggi	38	21,84%
$30 \leq x \leq 39$	Tinggi	115	66,10%
$21 \leq x \leq 30$	Rendah	18	10,34%
$12 \leq x \leq 21$	Sangat Rendah	3	1,72%
<b>Jumlah</b>		<b>174</b>	<b>100%</b>
<b>Min = 17; Max = 48; Mean = 36,28; SD = 5,228</b>			

Berdasarkan data analisis kategorisasi variabel kesejahteraan psikologis secara hipotetik pada Tabel 3, sebanyak 45 partisipan memiliki skor kesejahteraan psikologis pada kategori sangat tinggi (25,86%), 119 partisipan pada kategori tinggi (68,39%), 8 partisipan pada kategori rendah (4,60%), dan 2 partisipan pada kategori sangat rendah (1,15%). Rentang Skor yang diperoleh partisipan berkisar dari skor minimum 39 hingga skor maksimum 105, dengan nilai standar deviasi 10,305. Berdasarkan skor rata-rata sebesar 81,77, maka sebagian besar partisipan mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori sangat tinggi.



**Tabel 3.**  
 Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$87,75 \leq x \leq 108$	Sangat tinggi	45	25,86%
$67,5 \leq x \leq 87,75$	Tinggi	119	68,39%
$47,25 \leq x \leq 67,5$	Rendah	8	4,60%
$27 \leq x \leq 47,25$	Sangat Rendah	2	1,15%
<b>Jumlah</b>		<b>174</b>	<b>100%</b>
<b>Min = 39; Max = 105; Mean = 81,77; SD = 10,305</b>			

### Uji Asumsi Normalitas

Hasil uji normalitas diperoleh nilai K-S-Z variabel *hope* sebesar 1,609 dan sig. = 0,011 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa variabel *hope* berdistribusi tidak normal. Di sisi lain, nilai K-S-Z variabel kesejahteraan psikologis sebesar 0,908 dan sig. = 0,381 ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan variabel kesejahteraan psikologis berdistribusi normal. Hasil pengujian normalitas menunjukkan adanya salah satu variabel yang tidak normal, maka pengujian hipotesis yang dilakukan menggunakan uji *Spearman Rho'* (Zimmerman & Zumbo dalam Valentien & Huwae, 2022).

### Uji Asumsi Linieritas

Berdasarkan hasil uji linieritas antara kedua variabel penelitian, diperoleh nilai  $F_{hitung}$  sebesar 295,568 dengan sig. = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang mengindikasikan bahwa hubungan antara *hope* dengan kesejahteraan psikologis adalah linier.

### Uji Hipotesis

Hasil perhitungan uji korelasi pada Tabel 4, diperoleh nilai *Spearman Rho'* sebesar 0,756 dengan sig. = 0,000 ( $p < 0,01$ ). Dengan demikian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif signifikan antara variabel *hope* dengan variabel kesejahteraan psikologis. *Hope* memberikan sumbangsih terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 57,15 ( $r^2$ ).

**Tabel 4.**  
*Correlation Spearman Rho'*

		Kesejahteraan Psikologis	
<i>Spearman's Rho</i>	<i>Hope</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	0,756**
		<i>Sig. (1-tailed)</i>	0,000
		N	174

\*\* *Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).*

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi antara *hope* dengan masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis pada Tabel 5, diperoleh nilai sig. = 0,000 ( $p < 0,01$ ). Dengan demikian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif signifikan antara variabel *hope* dengan masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis.



**Tabel 5.**  
*Correlation Spearman Rho' Antara Hope dan Masing-masing Dimensi*  
 Kesejahteraan Psikologis

		1	2	3	4	5	6	7
<i>Spearman's Rho</i>	<i>Hope</i>	1						
	Kemandirian	0,516**	1					
	Penguasaan Lingkungan	0,494**	0,369*	1				
	Pertumbuhan Pribadi	0,625**	0,355*	0,622**	1			
	Relasi Positif dengan Orang Lain	0,514**	0,560*	0,268**	0,176*	1		
	Tujuan Hidup	0,536**	0,591*	0,310**	0,360**	0,472**	1	
	Penerimaan Diri	0,517**	0,379*	0,422**	0,598**	0,134*	0,389**	1

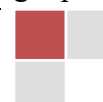
\*\**. Correlation is significant at the 0.01*

\**. Correlation is significant at the 0.05*

Hasil penelitian membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat korelasi positif antara *hope* dan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalani LDR. Artinya bahwa ketika terjadi peningkatan ataupun penurunan tingkat *hope*, maka akan diikuti dengan peningkatan atau penurunan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari Singh dkk. (2013) yang menemukan hubungan positif yang signifikan antara *hope* dan kesejahteraan psikologis, dimana *hope* berkaitan dengan memberi efek positif pada pengembangan kebiasaan dan perilaku mahasiswa. Sejalan dengan itu, Sharma (2019) menegaskan bahwa *hope* berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, dikaitkan melalui pandangan dan keyakinan positif untuk mencapai tujuan serta motivasi dan optimisme pada masa depan.

Selain itu, hasil uji korelasi juga menunjukkan adanya hubungan antara *hope* dengan masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang menjalani LDR. Hal ini mengindikasikan bahwa apabila terjadinya peningkatan ataupun penurunan masing-masing dimensi dari kesejahteraan psikologis, karena didasarkan adanya peningkatan ataupun penurunan dari *hope* pada mahasiswa yang menjalani LDR. Keterhubungan ini memberikan gambaran akan dinamika yang dialami oleh mahasiswa yang kompleks namun tetap menjunjung tinggi nilai *hope* yang kuat dalam proses menjalani LDR. *Hope* menjadi salah satu bentuk kekuatan dari dalam diri individu yang memastikan dirinya untuk tetap memiliki keyakinan dan pandangan positif atas hidup yang dijalani (Aziz & Hassan, 2019). Kondisi ini yang membantu individu, dalam hal ini mahasiswa yang menjalani LDR untuk merealisasikan pencapaian kesejahteraan psikologis dalam dinamika hidupnya.

Hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini, diperoleh data mahasiswa yang menjalani pacaran LDR memiliki *hope* yang berada pada kategori tinggi 66,10%. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin mahasiswa yang menjalani LDR memiliki *hope* yang tinggi, maka mereka cenderung mandiri dan bertanggung jawab dalam mencapai tujuan hidup dan hubungan mereka akan terus berada pada kontrol yang tepat.





Hal ini tercermin dalam upaya mereka membuat rencana-rencana dan mengatasi rintangan yang muncul akibat jarak fisik (Tower, 2016; Slezackova, 2017).

Rose, Elkis-Abuhoff, Goldblatt, dan Miller (2012) mengungkapkan bahwa individu dengan *hope* tinggi cenderung mengalami tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hal ini karena dengan memiliki *hope* yang tinggi meningkatkan tingkat energi dan aktivitas positif pada diri individu (Hellman & Gwinn, 2017; Rand & Touza, 2021). Hasilnya, mereka terlibat dalam aktivitas yang lebih memuaskan dan mampu mengatasi tantangan yang dihadapi dengan lebih efektif sebagai bagian dari proses mencapai kesejahteraan psikologis (Pedhu, 2022). Dengan kata lain, mahasiswa dengan tingkat *hope* yang tinggi cenderung terdorong untuk mengembangkan potensi diri individu (Kurniasari dkk., 2019).

Selanjutnya, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dengan *hope* yang tinggi cenderung lebih memaknai hidupnya dengan bahagia (*well-being*) dan memiliki pribadi yang sehat (*wellness*) dalam menjalani LDR. Mereka menerima keadaan diri dan masa lalu mereka tanpa beban atau pengaruh negatif yang berkemungkinan mengganggu diri individu dan kehidupannya sehari-hari. *Hope* juga mendorong kesadaran akan pentingnya menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan lingkungan sekitar (Klimontova, Kozmina, & Chepurk, 2015; Lee & Gallagher, 2018). Ini dilihat sebagai sarana untuk memperluas wawasan diri dan belajar dari pengalaman hidup, serta untuk menjaga hubungan dengan pasangan meskipun terpisah oleh jarak.

Penelitian ini telah mengeksplorasi variabel dengan fenomena LDR di kalangan mahasiswa. Namun, penelitian ini tentunya memiliki keterbatasan. Pertama, peneliti tidak mengeksplor tentang waktu lamanya LDR yang berlangsung pada mahasiswa yang menjalaninya. Kedua, tidak terungkapnya alasan yang melatarbelakangi terjadinya LDR berlangsung selain perkuliahan dalam pengumpulan data.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *hope* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menjalani LDR. *Hope* juga berhubungan positif signifikan dengan masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu kemandirian, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, relasi positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri. *Hope* dan kesejahteraan mahasiswa yang menjalani LDR sama-sama berada pada kategori tinggi. *Hope* memberikan sumbangsih terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 57,15 ( $r^2$ ).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bagi mahasiswa yang menjalani LDR penting untuk meningkatkan *hope* guna meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta diharapkan untuk bisa memiliki pengetahuan yang cukup tentang *hope* karena kurangnya pengetahuan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tidak tercapainya kesejahteraan psikologis yang baik. Peneliti juga mengusulkan untuk menggunakan tenaga profesional bagi mahasiswa yang menjalani LDR untuk membantu dalam mengatasi dan penyelesaian masalah ketika masalah hubungan yang dialami sudah sangat mengganggu kehidupan sehari-hari dan tidak dapat diatasi. Selain itu, saran peneliti untuk penelitian selanjutnya yaitu mempertimbangkan faktor budaya dan latar belakang partisipan

## REFERENCES

Agnafors, S., Barmark, M., & Sydsjö, G. (2021). Mental health and academic performance: A study on selection and causation effects from childhood to early



- adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56, 857-866. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-0194-5>
- Arnett, J. J. (Ed.). (2015). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 89-101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Aziz, I. A., & Hassan, S. S. (2019). Investigating the association between psychological well-being and hope among the IDPs in Erbil. *Zanco Journal of Humanity Sciences*, 23(3), 539-548. <https://doi.org/10.21271/zjhs.23.s3.36>
- Borelli, J. L., Rasmussen, H. F., Burkhart, M. L., & Sbarra, D. A. (2015). Relational savoring in long-distance romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(8), 1083-1108. <https://doi.org/10.1177/0265407514558960>
- Butler, A. C., & Goodfriend, W. (2015). Long distance vs proximal romantic relationships: Predicting commitment, investments, and bias. *Modern Psychological Studies*, 20(2), 4. <https://scholar.utc.edu/mps/vol20/iss2/4>
- Dargie, E., Blair, K. L., Goldfinger, C., & Pukall, C. F. (2015). Go long! Predictors of positive relationship outcomes in long-distance dating relationships. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(2), 181-202. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2013.864367>
- Devinta, M. (2016). Fenomena culture shock (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta. *E-Societas*, 5(3), 1-15
- Du Bois, S. N., Sher, T. G., Grotkowski, K., Aizenman, T., Slesinger, N., & Cohen, M. (2016). Going the distance: Health in long-distance versus proximal relationships. *The Family Journal*, 24(1), 5-14. <https://doi.org/10.1177/1066480715616580>
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167-181. <https://dx.doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Firmin, M., Firmin, R., & Lorenzen, K. (2014). A qualitative analysis of loneliness dynamics involved with college long-distance relationships. *College Student Journal*, 48(1), 57-71.
- Gala, J., & Kapadia, S. (2013). Romantic relationships in emerging adulthood: A developmental perspective. *Psychological Studies*, 58, 406-418. <https://doi.org/10.1007/s12646-013-0219-5>
- Hellman, C. M., & Gwinn, C. (2017). Camp HOPE as an intervention for children exposed to domestic violence: A program evaluation of hope, and strength of character. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 34, 269-276. <https://doi.org/10.1007/S10560-016-0460-6>
- Husnawati, H., Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2019). Penguujian validitas dan reliabilitas konstruk hope (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan). <http://dx.doi.org/10.26555/jptp.v1i2.15136>
- Kirk, A. (2013). The effect of newer communication technologies on relationship maintenance and satisfaction in long-distance dating relationships. *Pepperdine Journal of Communication Research*, 1(1), 2. <https://digitalcommons.pepperdine.edu/pjcr/vol1/iss1/2>
- Klimontova, T. A., Kozmina, L. B., & Chepurk, Y. V. (2015). Hope as the factor of the person psychological well-being. *Historical and Social-Educational Ideas*, 7(6/2), 270-274. <https://doi.org/10.17748/2075-9908-2015-7-6/2-270-274>



- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58. [https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling/article/view/564](https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/564)
- Lee, J. Y., & Gallagher, M. W. (2018). Hope and well-being. *The Oxford Handbook of Hope*, 287-298.
- Manampiring, H. (2012). Laporan survey LDR nasional. Diakses dari <https://henrymanampiring.com/category/survei-newsplatter/>
- Orwig, J. (2015). Science explains how to make a long-distance relationship actually work. Diakses dari <https://www.businessinsider.com/how-to-have-a-thriving-long-distance-relationship-2015-1>
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Pistole, M. C., & Roberts, A. (2011). Measuring long-distance romantic relationships: A validity study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(2), 63-76. <https://doi.org/10.1177/0748175611400288>
- Putri, H. P., & Huwae, A. (2023). Hardiness and resilience in women who have spontaneous abortions. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(2), 118-131. <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v7i2.6718>
- Rand, K. L. & Touza, K. (2021). Hope theory. In C. R. Snyder & S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S.C. Marques (Eds), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (3rd, ed., pp. 425–442). Oxford University Press.
- 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>
- Rose, S., Elkis-Abuhoff, D., Goldblatt, R., & Miller, E. (2012). Hope against the rain: Investigating the psychometric overlap between an objective and projective measure of hope in a medical student sample. *The Arts in Psychotherapy*, 39(4), 272-278. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.04.003>
- Sharma, N. (2019). Hope and happiness as predictors of psychological well-being. *International Journal of Indian Psychology*, 7(4), 248-257. <https://doi.org/10.25215/0704.026>
- Shimshock, C. J., & Le, B. M. (2022). Having the will, finding the ways, and wishes for the future: A model of relational hope and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 16(8), e12697. <https://doi.org/10.1111/spc3.12697>
- Singh, A. K., Singh, S., Singh, A. P., & Srivastava, A. (2013). Hope and well-being among students of professional courses. *Indian Journal of Community Psychology*, 9(1), 109-119. <http://dx.doi.org/10.13140/2.1.4751.4240>
- Slezackova, A. (2017). Hope and wellbeing: Psychosocial correlates and benefits. *Resilience and Socio-Emotional Health*, University of Malta.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 122. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.122.21854>
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 11-28. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.11>
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic press.
- Thakre, N. (2013). Satisfaction with life and hope in youth. *Indian Journal of Positive*



- Psychology, 4(2), 347-349.  
<https://www.proquest.com/openview/5241d2d6d47a986893d24a78903de1031?q-origsite=gscholar&cbl=2032133>
- Tseng, C. F. (2016). My love, how I wish you were by my side: Maintaining intercontinental long-distance relationships in Taiwan. *Contemporary Family Therapy*, 38(3), 328-338. <https://doi.org/10.1007/s10591-016-9384-8>
- Tower, R. B. (2016). 13 Challenges and opportunities in long-distance love. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/life-refracted/201612/13-challenges-and-opportunities-in-long-distance-love>
- VanderLind, R. (2017). Effects of mental health on student learning. *Learning Assistance Review*, 22(2), 39-58. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1154566>
- Valentien, F., & Huwae, A. (2022). Religiusitas dan resiliensi pada perawat di Timika Papua di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(2), 162-174. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.6919>
- Waterman, E. A., Wesche, R., Leavitt, C. E., Jones, D. E., & Lefkowitz, E. S. (2017). Long-distance dating relationships, relationship dissolution, and college adjustment. *Emerging Adulthood*, 5(4), 268-279. <https://doi.org/10.1177/2167696817704118>
- Zablotny, J. (2023). Does hardiness mediate the association between hope and wellbeing? (Bachelor's thesis, University of Twente).

