

Hubungan *Hopelessness Loneliness* dengan *Future Anxiety* pada Mahasiswa

Nisrina Alfy Subardi¹, Agus Salim², Ratna Yunita Setiyani Subardjo³
Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi Ilmu Sosial dan Humaniora¹²³
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia¹²³
nisrinaalfy@gmail.com¹, agussalim@unisayogya.ac.id²,
ratnayunita@unisayogya.ac.id³

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between hopelessness and loneliness with future anxiety in college students. The method used is a quantitative approach with a correlational design. The research sample consisted of 200 students from various universities and domiciled in Yogyakarta. Data were collected through a questionnaire that measured the level of hopelessness, loneliness, and future anxiety. The research data were analyzed using multiple linear regression techniques. The results of hypothesis testing showed a significant positive relationship between hopelessness, loneliness and future anxiety with a significance of 0.000. The coefficient of determination (R²) indicates that future anxiety can be explained by the hopelessness and loneliness variable by 46,2% explained by feelings about the future, loss of motivation, and imagining individuals in the future. This finding confirms that the more individuals experience hopelessness, the higher the future anxiety. This research is expected to provide insight into the relationship between hopelessness, loneliness and future anxiety in college students, as well as a reference for students in anticipating and dealing with their problems.

Keywords: *Hopelessness, Loneliness, Future Anxiety, Students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *hopelessness* atau keputusasaan dan *loneliness* atau kesepian dengan *future anxiety* atau kecemasan masa depan pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 200 mahasiswa berbagai universitas serta berdomisili di Yogyakarta. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat *hopelessness*, *loneliness*, dan *future anxiety*. Data penelitian dianalisis dengan teknik regresi linier berganda. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *hopelessness*, *loneliness* dengan *future anxiety* dengan signifikansi sebesar 0,000. Koefisien determinasi (R²) mengindikasikan bahwa *future anxiety* dapat dijelaskan oleh variabel *hopelessness* dan *loneliness* sebesar 46,2% dijelaskan dengan perasaan tentang masa depan, kehilangan motivasi, dan membayangkan individu di masa depan. Temuan ini menegaskan bahwa semakin individu mengalami *hopelessness* atau keputusasaan, semakin tinggi juga individu mengalami *future anxiety* atau kecemasan masa depan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai hubungan antara *hopelessness*, *loneliness* dengan *future anxiety* pada mahasiswa, serta menjadi acuan mahasiswa dalam mengantisipasi dan menghadapi masalah yang dimiliki.

Kata kunci: *Hopelessness, Loneliness, Future Anxiety, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar secara resmi di perguruan tinggi dengan rentang usia sekitar 18 hingga 30 tahun, menurut Sarwono (dalam Muiz, 2014). Pada tahap ini, mahasiswa berada di fase remaja dan dewasa awal. Seperti halnya, mulai usia dua puluh tahun dianggap sebagai periode usia yang rentan, karena pada saat itu individu diharapkan memenuhi berbagai syarat, termasuk dalam menjalin hubungan sosial di masa dewasa, menurut Sarwono (Kurniawati & Baroroh, 2016).

Mahasiswa merupakan bagian dari sub kelompok Generasi Z. Generasi Z, atau sering disebut dengan Gen-Z, yang merupakan kelompok populasi terbesar di Indonesia, yang mencakup antara kelahiran tahun 1997 hingga 2012. Ini berarti Gen-Z terbagi menjadi dua sub kelompok diantaranya, pertama, para pelajar dan mahasiswa, dan kedua, mereka yang mulai memasuki dunia kerja. Era globalisasi memberikan dampak signifikan terhadap kehidupan manusia, terutama bagi generasi muda, karena revolusi industri telah memengaruhi psikologis mereka, khususnya Gen-Z (Utami & Pujiningsih, 2021). Salah satu dampak yang dirasakan oleh Gen-Z adalah kecemasan, kecemasan tersebut muncul setelah pengalaman mereka menghadapi pandemi. Kecemasan ini dipicu oleh faktor-faktor mendasar seperti pengangguran di Indonesia, perubahan iklim, dan kecepatan perkembangan teknologi. Gen-Z berisiko mengalami masalah kesehatan mental yang disebabkan oleh stres dan memiliki keterampilan mengatasi yang mungkin kurang memadai untuk menghadapi tantangan di masa dewasa (Ogurlu, Yalin, & Birben, 2018).

Menurut Hurlock (dalam Ahadiyanto, 2021) masa dewasa adalah fase perkembangan dimana individu dianggap telah mencapai kedewasaan dalam menjalani kehidupan pribadinya. Fase ini juga ditandai dengan proses penemuan diri, yang melibatkan tekad dalam berbagai aspek mulai dari tanggung jawab, tekad dalam hubungan, pekerjaan, membangun hubungan dan kemandirian. Selain itu, masa dewasa sering dianggap sebagai periode ketidakpastian, dengan tantangan dalam memilih pekerjaan, berinteraksi dengan orang lain, dan menghadapi situasi tak terduga. Ketidakpastian ini memberikan begitu banyak pengalaman bagi masa dewasa sehingga berkontribusi pada penguatan kematapan jiwa individu.

Awal masa dewasa, diawali dengan transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Proses transisi ini memberikan kesempatan bagi individu dalam mengubah kehidupannya. Perubahan dalam kehidupan di masa dewasa menuntut sikap optimis terhadap masa depan yang cerah. Dengan begitu, masa dewasa memberikan dan mengarahkan ke kehidupan yang lebih positif (Rahmawati, 2022). Harapan masyarakat terhadap orang-orang dewasa muda sudah jelas dan sering kali telah dipahami oleh mereka bahkan sebelum mereka mencapai kedewasaan secara resmi. Pada usia itu, lebih daripada usia lain, mereka benar-benar telah menyadari harapan-harapan yang diharapkan oleh masyarakat pada mereka.

Menurut Hurlock (dalam Ahadiyanto, 2021) bentuk tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa meliputi, efisiensi fisik, kemampuan motorik,

kemampuan mental, motivasi, dan model peran. Puncak efisiensi fisik biasanya tercapai pada usia pertengahan dua puluhan, setelah itu akan terjadi penurunan secara bertahap hingga awal usia empat puluhan. Selama periode penyesuaian ini, secara fisik individu mampu menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan yang sering kali sulit dan paling banyak jumlahnya dalam periode ini. Kemampuan motorik orang muda mencapai puncaknya antara usia dua puluhan dan tiga puluhan. Kemampuan mental yang diperlukan untuk belajar dan menyesuaikan diri pada situasi baru, seperti mengingat informasi yang dulu pernah dipelajari, penalaran analogis dan berpikir kreatif, mencapai puncaknya dalam usia dua puluhan, kemudian sedikit demi sedikit mengalami penurunan. Meskipun kecepatan belajar mereka tidak secepat sebelumnya, kualitas belajarnya tetap terjaga. Kemudian mengenai motivasi, saat remaja mencapai usia dewasa secara hukum, mereka memiliki keinginan kuat untuk dianggap sebagai individu dewasa yang mandiri oleh kelompok sosial masyarakat. Hal ini mendorong motivasi bagi individu untuk menguasai tugas-tugas perkembangan yang diperlukan untuk dianggap mandiri. Selain itu, model peran dapat diteladani melalui interaksi dengan orang dewasa yang memberikan mereka untuk memperoleh motivasi, mencontoh perilaku sesuai norma yang dianut masyarakat dewasa, agar mereka sendiri juga dianggap dewasa.

Future anxiety atau kecemasan terhadap masa depan menimbulkan ketakutan akan kemungkinan-kemungkinan buruk atau negatif di masa depan (Zaleski, Kwapinska, Przepiorka, & Meisner, 2017). Dalam penelitian sebelumnya, Zaleski mengemukakan bahwa aspek mendasar dari kekhawatiran tentang masa depan adalah karakteristik kepribadian yang berinteraksi secara sinergis dengan cara individu menghadapi ketakutan, pengalaman pribadi, dan peristiwa terkini (Zaleski, Kwapinska, Przepiorka, & Meisner, 2017).

Menurut Zaleski (2017), kecemasan terhadap masa depan mengacu pada sikap terhadap masa depan di mana proses kognitif dan emosional negatif mendominasi proses positif dan ketakutan lebih kuat daripada harapan. Ini mencakup rasa takut terhadap kejadian di masa depan dan keyakinan bahwa perubahan yang merugikan mungkin terjadi di masa depan. Kecemasan terhadap masa depan sebagaimana didefinisikan oleh Zaleski (2017) merupakan salah satu elemen fundamental bahkan bisa dikatakan elemen terpenting dari pandangan negatif terhadap masa depan. Ketika kita membahas tentang sikap negatif terhadap masa depan, sering kali yang kita maksud adalah ketakutan akan masa depan. Penelitian lain oleh Firanda (2021) juga menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara kecemasan masa depan dengan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. Semakin tinggi kecemasan masa depan mahasiswa, maka semakin positif pula sikap mahasiswa terhadap jurusan akademiknya.

Hal ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nita (2022) yang menemukan bahwa variabel harapan memiliki hubungan signifikan dan negatif dengan variabel kecemasan terhadap masa depan. Siregar (2021) menyatakan bahwa individu yang merasa cemas terhadap masa depannya cenderung memiliki pandangan pesimis terhadap apa yang akan dihadapinya di kemudian hari. Individu

tersebut terlalu merasa takut terhadap hal-hal yang mungkin tidak sesuai dengan harapan mereka. Selain itu, hasil penelitian terdahulu oleh Reza (2021) meneliti bahwa kecemasan di masa depan, ketakutan ketinggalan berita, dan kepercayaan antarpribadi dikaitkan dengan kecanduan berita *online*. Kecemasan yang tinggi di masa depan dan ketakutan akan ketinggalan berita meramalkan adanya kecenderungan untuk mengonsumsi berita secara berlebihan. Sebaliknya, mereka yang memiliki kepercayaan interpersonal tinggi menunjukkan tingkat kecanduan berita *online* yang lebih rendah.

Kemudian dalam penelitian sebelumnya oleh Qolbi (2020) menjelaskan bahwa individu dengan kecemasan tinggi memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Kecemasan subjektif dan kesejahteraan subjektif tidak dapat dimoderasi oleh religiusitas Islam. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa meskipun religiusitas seseorang tinggi, hal tersebut tidak selalu menjamin bahwa mereka memiliki kecemasan masa depan yang rendah dan kesejahteraan subjektif yang baik. Ketiga variabel ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti ideologi, pemahaman, dan penerapan konsep pada religiusitas individu. Individu dapat menjadi tidak cemas dan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika mereka menjadikan agama sebagai sumber dukungan dalam hidup mereka. Selain itu, penelitian sebelumnya oleh Wilianza (2023) menjelaskan bahwa tingkat *self-compassion* yang rendah menunjukkan bahwa individu tersebut tidak memiliki kemampuan untuk memahami, menerima, dan mengurus dirinya sendiri dengan penuh kebaikan dan empati. Hal ini dapat menyebabkan banyak subjek mengalami tingkat kecemasan masa depan yang tinggi. Tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi sering dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, kemampuan manajemen stres yang lebih efektif, dan pemulihan yang lebih cepat dari kegagalan atau kekecewaan. Oleh karena itu, rendahnya tingkat *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka.

Menurut data hasil wawancara pertama pada tanggal 14 November 2023 dengan wawancara sejumlah 3 orang melalui *video call* Whatsapp peneliti menemukan bahwa pada seseorang memiliki kecemasan masa depan atau *future anxiety* ditandai dengan takut akan masa depan, takut tidak dapat membahagiakan orang tua, bimbang dalam menentukan alur atau bidang di masa depannya, serta memiliki perasaan tertinggal dari lingkungan teman sekitarnya. Selain itu peneliti menemukan bahwa seseorang merasa *loneliness* atau kesepian karena tidak adanya *support system* tetapi mereka mampu menangani hal tersebut dengan cara mencari kegiatan yang membuat seseorang tersebut menjadi lebih produktif, selain itu seseorang merasa kesepian dikarenakan *mood* atau suasana hati seseorang tidak merasa baik. Selain itu seseorang sering kali merasa takut mengganggu teman-temannya ketika merasa kesepian. Dalam menangani hal tersebut terkadang seseorang memilih untuk sendiri terlebih dahulu supaya energinya kembali membaik. Selain itu dalam mengatasi kesepian, seseorang melakukan aktivitas, seperti memasak makanan untuk keluarga dan menonton video di *Youtube*. Kemudian peneliti tidak menemukan bahwa seseorang mengalami *hopelessness* atau

putus asa. Kecemasan akan masa depan atau *future anxiety* sering kali membuat seseorang putus asa atau kehilangan harapan yang disebut dengan *hopelessness*.

Pada sudut pandang kognitif, ada empat pendekatan kognitif untuk menjelaskan depresi, yaitu teori Depresi Beck, teori *Learned Helplessness*, teori Atribusi, dan teori *Hopelessness*. Teori Depresi Beck menyatakan bahwa depresi muncul karena pikiran individu dibiarkan oleh interpretasi negatif. Interpretasi negatif ini mencakup pandangan pesimistis tentang diri, dunia, dan masa depan. Keyakinan negatif ini dipicu oleh peristiwa kehidupan yang tidak menguntungkan seperti anggapan bahwa "Saya harus sempurna". Sikap negatif ini akan menciptakan bias kognitif dan berkontribusi pada timbulnya depresi (Fahma, 2019).

Hopelessness menjelaskan bahwa munculnya depresi dimulai dari adanya peristiwa-peristiwa yang menyakitkan. Selanjutnya muncul perasaan putus asa, di mana individu merasa tidak ada cara untuk mengatasi situasi dan hasil yang diharapkan tampak tidak mungkin sehingga terjadilah depresi (Fahma, 2019).

Hopelessness didefinisikan sebagai harapan bahwa peristiwa negatif akan terjadi dan/atau peristiwa positif tidak akan terwujud, disertai dengan keyakinan bahwa tidak ada upaya yang dapat dilakukan untuk mengubah pandangan yang suram ini (Klonsky, May, & Saffer, 2016). Selain itu, seperti halnya depresi, *hopelessness* meningkat pada mereka yang pernah mengalami keinginan untuk bunuh diri, meskipun tidak lebih tinggi dalam upaya dibandingkan dengan mereka yang menjadi ide bunuh diri (Klonsky, May, & Saffer, 2016). Secara keseluruhan, *hopelessness* adalah sebuah fenomena yang memerlukan perhatian klinis dan ilmiah.

Hopelessness atau putus asa merupakan suatu kondisi yang dapat mengarah pada depresi, ketidakmampuan individu memikirkan masa depan, melakukan hal-hal yang bermakna dalam hidup dan memberdayakan diri mereka sendiri. Beberapa jenis depresi seperti depresi putus asa, saat ini kini dikaitkan dengan keadaan putus asa, harapan untuk hasil yang diinginkan, serta keyakinan bahwa seseorang tidak dapat bereaksi terhadap perubahan situasi (Davison, 2018).

Hopelessness dapat diartikan sebagai keputusan diri yang mengarah pada ketidakberdayaan serta hilangnya harapan dan cita-cita. Davison (2013) menjelaskan bahwa kondisi *hopelessness* adalah keadaan yang menyebabkan ketertekanan dan ketidakmampuan individu dalam memikirkan masa depannya, melakukan sesuatu yang berarti dalam hidupnya serta memberdayakan dirinya sendiri.

Individu yang mengalami keadaan *hopelessness* mengalami perasaan ketertekanan, ketidakmampuan dalam memikirkan masa depannya, serta kesulitan dalam melakukan hal-hal yang berarti dan sulit mengembangkan dirinya. Individu yang mengalami *hopelessness* sering kali tidak dapat berpikir jernih mengenai apa pun, bahkan mengenai harapannya sendiri. Individu yang mengalami *hopelessness* cenderung berperasaan bahwa tekanan yang dihadapi sangat besar dan merasa tidak ada seorang pun yang mengerti atau mampu membantunya. Selain itu, *hopelessness* dapat menimbulkan munculnya perasaan hampa, menghilangkan semangat dan

gairah untuk beraktivitas, timbul perasaan sedih, merasa bersalah, menurunnya daya tahan tubuh, bahkan lebih rentan terhadap penyakit karena mereka hanya melihat pandangan kosong seolah tertekan oleh beban yang sangat berat (Lukman, 2022).

Hal ini dibuktikan dari penelitian terdahulu oleh Iswari (2019) yang menjelaskan bahwa tiga variabel yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap bunuh diri, yaitu depresi, *hopelessness* dan usia terdapat hasil penelitian yang signifikan antara depresi, *hopelessness*, *emotional loneliness*, sabar, usia, dan jenis kelamin terhadap ide bunuh diri pada remaja. Selain itu, hasil penelitian lain oleh Matuza (2023) menjelaskan bahwa membangkitkan optimisme akan mengurangi rasa putus asa namun tidak memperbaiki suasana hati ini terlepas dari riwayat ide atau upaya bunuh diri pada orang dewasa muda. Penelitian lain oleh Irdam (2022) menjelaskan bahwa adanya hubungan dukungan sosial dengan keputusan pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu.

Setiap individu memiliki perbedaan mendasar yang memengaruhi cara mereka memersepsikan suatu peristiwa atau perilaku, sehingga menimbulkan reaksi yang berbeda antara satu orang dengan yang lainnya (Lubis, 2016). Dalam aspek permasalahan sosial, individu yang mengalami *hopelessness* berpotensi mengalami permasalahan atau gejala sosial yang dapat menyebabkan seorang individu merasa tidak berharga dan mengalami kesepian atau *loneliness*.

Loneliness atau kesepian merupakan ketidakpuasan subjektif yang dialami seseorang akibat keadaan relasi sosialnya tidak dapat memenuhi ekspektasinya akan relasi yang ideal (Dagnew & Dagne, 2019).

Loneliness atau kesepian merupakan salah satu kondisi yang menjadi bagian dari kondisi manusia (Febriani, 2021). Situasi ini merupakan respons terhadap ketidakhadiran orang lain yang diinginkan oleh individu tersebut (Nurdiani, 2014). Terdapat lima bentuk spesifik dari kesepian, (1) *loneliness of the inner self*, yang merupakan perasaan terasing terhadap kepribadian aslinya, (2) *physical loneliness*, yaitu merasa kecewa ketika kebutuhan akan kedekatan fisik dengan orang lain tidak terpenuhi, (3) *emotional loneliness*, yaitu merasa dikucilkan secara emosional sehingga seseorang merasa kesepian dan menyebabkan kurangnya kedekatan dalam hubungan, (4) *social loneliness*, merasa dikucilkan oleh lingkungan sosial karena tidak adanya keterlibatan dalam interaksi lingkungan sosial, (5) *spiritual loneliness*, yaitu merasa hampa ketika tujuan hidup tidak dapat dicapai (Astuti, 2019).

Hal ini dibuktikan dari penelitian terdahulu oleh Danvers (2023) yang menemukan bahwa orang dewasa lanjut usia adalah kelompok yang paling mungkin menghabiskan waktu sendirian. Mengenai kesepian, seiring bertambahnya usia pasangan, kesepian mereka berkurang. Ada hubungan yang kuat namun kecil antara waktu yang dihabiskan sendirian dan kesepian. Terakhir, usia memoderasi hubungan antara waktu yang dihabiskan sendirian dan kesepian. Seiring bertambahnya usia, menghabiskan waktu sendirian semakin dikaitkan dengan perasaan kesepian.

Temuan peneliti memerlukan kewaspadaan ekstra dalam kelompok seperti itu sebagai individu yang lebih muda, yang mengalami lebih banyak kesepian. Selain itu, hasil penelitian terdahulu oleh Akbar (2021) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan *self disclosure*, yang berarti terdapat hubungan variabel kesepian (*loneliness*) dan *self disclosure* yang signifikan, serta adanya hasil jika semakin tinggi kesepian yang dialami maka semakin tinggi pula *self disclosure* yang dilakukan di media sosial. Penelitian lain oleh Ogurlu (2018) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan atau korelasi signifikan antara kreativitas dengan gejala psikologis serta kesepian. Selain itu, keterbatasan dapat mengurangi hubungan antara kesepian dan kreativitas pada anak-anak berbakat.

Menurut WHO (2023) *loneliness* atau kesepian kini menjadi prioritas dalam kesehatan global. Selama tiga tahun ke depan, komisi ini akan berfokus pada cara-cara untuk mengatasi ancaman kesehatan yang mendesak dari epidemi kesepian global, serta meninjau dan mengkaji penelitian terbaru dan merancang strategi untuk membantu masyarakat dalam memperdalam hubungan sosial mereka. *Loneliness* atau kesepian telah menarik banyak perhatian baru-baru ini dalam sektor kesehatan masyarakat. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya jenis hubungan sosial tertentu dikaitkan dengan kesehatan mental yang buruk dan meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan bunuh diri. Selain itu, *loneliness* dan isolasi sosial juga dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik. Individu yang memiliki sedikit koneksi sosial menghadapi risiko kematian dini yang lebih tinggi.

Menurut WHO (2023) *loneliness* atau kesepian dan isolasi sosial telah lama dikaitkan dengan fungsi kekebalan tubuh yang rendah dan masalah kardiovaskular seperti tekanan darah tinggi, yang dapat meningkatkan risiko stroke hingga 30%. Selain itu, kondisi ini juga berkontribusi terhadap penurunan kognitif dan berhubungan dengan peningkatan risiko demensia sebesar 50%. Orang yang terisolasi cenderung memiliki kebiasaan tidak sehat seperti merokok, mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan, dan kurang bergerak. Dampak *loneliness* terhadap kesehatan sangat luas sehingga sebuah penelitian membandingkannya dengan merokok hingga 15 batang sehari. Penelitian juga menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 mungkin telah memperburuk perasaan tersebut. Isolasi sosial dan *loneliness* berdampak negatif pada gejala depresi dan kecemasan di kalangan remaja. Isolasi akibat pandemi ini membatasi interaksi sosial yang biasa dilakukan oleh masyarakat, dan dampaknya masih dirasakan, terutama oleh generasi muda. Komisi WHO diharapkan dapat memberikan bukti untuk membantu sistem kesehatan global dalam memahami cara mengatasi hubungan antara kesepian dan dampak kesehatan yang negatif seperti penyakit jantung dengan lebih baik.

Dimensi *loneliness* menurut (De Jong Gierveld, 2006 dalam Prambayu, 2018) membagi dimensi *loneliness* menjadi dua kategori, yaitu *social loneliness* dan *emotional loneliness*. *Social loneliness* diartikan sebagai individu yang mengalami perasaan terisolasi dari sosialnya yang dialami individu ketika merasa tidak memiliki dukungan sosial. Individu yang jauh dari lingkungan sosial yang tidak mendukung cenderung akan merasakan kesepian. Individu yang menjalin hubungan intim

cenderung merasakan perasaan saling memiliki dan saling melindungi, sehingga mereka tidak akan merasakan kesepian. Memiliki berbagai jenis hubungan dan mendapatkan dukungan dari orang lain terbukti efektif dapat mengurangi perasaan kesepian. Di sisi lain, *emotional loneliness*, mencakup perasaan kesepian yang bersifat emosional, di mana merasakan kesepian meskipun berada dalam konteks sosial. Individu yang memiliki orang lain untuk berbagi, dan memiliki figur keterikatan dapat mengalami penurunan dalam perasaan kesepian tersebut.

Loneliness seringkali dialami oleh individu pada dewasa awal, seperti mahasiswa. Menurut Papalia & Feldman (2014) masa dewasa awal dimulai dari usia 18 tahun yang ditandai dengan kematangan psikologis yang mencakup penemuan identitas diri dan pengembangan kontrol diri. Selain itu, individu mulai menerima tanggung jawab, membuat keputusan secara mandiri, dan menjadi mandiri secara finansial.

Kurangnya persahabatan dan hubungan sosial dapat memicu munculnya perasaan kesepian (Belluci, 2020). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa individu yang mengalami perasaan kesepian sering kali mendambakan interaksi sosial. Namun, terdapat juga bukti kesepian dapat menyebabkan pandangan negatif terhadap orang lain dan mendorong individu untuk menarik diri secara sosial. Individu yang mengalami kesepian cenderung egois atau mementingkan diri sendiri dan keterampilan sosialnya juga dianggap memiliki kualitas yang kurang baik. Kesepian atau *loneliness* merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia. Sekitar 15-30% populasi mengalami perasaan kesepian yang berkepanjangan dengan konsekuensi serius bagi kesehatan fisik dan mental (WHO, 2023). Dalam beberapa dekade mendatang, meningkatnya perasaan kesepian diperkirakan akan secara signifikan meningkatkan angka depresi, penyakit jantung, dan kematian di kalangan populasi umum. Namun, hubungan antara kesepian dan perilaku sosial masih belum banyak diteliti, terutama pada mahasiswa.

Berdasarkan paparan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui seberapa besar hubungan *hopelessness*, *loneliness* dengan *future anxiety* pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah hipotesis mayor dan minor. Hipotesis mayor diajukan untuk melihat hubungan antara *hopelessness* dan *loneliness* dengan *future anxiety* pada mahasiswa. Hipotesis minor terbagi menjadi dua bagian. Pertama, terdapat hubungan positif antara *hopelessness* dan *future anxiety*, yang berarti individu dengan *hopelessness* yang tinggi memiliki *future anxiety* yang tinggi pula, begitu pun sebaliknya. Kedua, terdapat hubungan positif antara *loneliness* dan *future anxiety*, yang berarti individu dengan *loneliness* yang tinggi, juga memiliki *future anxiety* yang tinggi pula, begitu pun sebaliknya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif didefinisikan sebagai penelitian berdasarkan filosofi positivisme, digunakan untuk

meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data kuantitatif atau statistik, dan memiliki tujuan menguji hipotesis yang telah ditentukan. Penelitian dengan metode kuantitatif ini akan memperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antara variabel yang dipelajari secara umum (Sugiyono, 2015). Penelitian ini menggunakan perhitungan rumus Slovin, sampel minimal yang dibutuhkan adalah 200 responden. Kemudian untuk hasil representatif pengumpulan data dilakukan melalui Google Forms menggunakan skala pengukuran psikologis. Penelitian berlangsung dari Mei hingga September 2024 di Yogyakarta, menggunakan survei *online* untuk memfasilitasi partisipasi responden.

Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdiri dari variabel terikat, dan variabel bebas. Variabel Terikat adalah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel lain (Ridwan, 2021). Variabel terikat atau dependen (Y) dalam penelitian ini adalah *future anxiety*. Variabel Bebas adalah variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain. Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel bebas adalah variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain yang ingin kita ketahui (Ridwan, 2021). Variabel bebas atau independen (X1) dalam penelitian ini adalah *hopelessness* dan (X2) dalam penelitian ini adalah *loneliness*.

Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi adalah keseluruhan aspek atau totalitas subjek penelitian yang dapat berupa orang, benda, atau sesuatu yang dapat diperoleh dan atau dapat memberikan data penelitian. Dapat diartikan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Arifin, 2017). Kriteria subjek yang dibutuhkan dalam penelitian ini, sebagai berikut :

- a) Mahasiswa aktif
- b) Berusia 18-30 tahun
- c) Perempuan dan laki-laki
- d) Berdomisili di Daerah Yogyakarta

2) Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi tersebut (Sugiyono, 2015). Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2015), *simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata pada populasi tersebut. Pengambilan sampel menggunakan rumus *Slovin* (Mardiastuti, 2022) dengan signifikansi 5% (0,05).

Subjek Penelitian

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	8%
Perempuan	184	92%
Usia		
18-20	94	47%
21-23	97	48,5%
24-26	9	4,5%
Jumlah	200	100%

Dari tabel tersebut menggambarkan subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 200 mahasiswa aktif yang berdomisili di Yogyakarta, adapun karakteristiknya 1) Mahasiswa aktif 2) Berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 orang (8%) dan perempuan sebanyak 184 orang (92%), 3) Mahasiswa dengan usia 18-20 tahun sebanyak 94 orang (47%), usia 21-23 tahun sebanyak 97 orang (48,5%), dan usia 24-26 tahun sebanyak 9 (4,5%), serta merupakan 4) Mahasiswa domisili di Yogyakarta.

Metode dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner dan data pendukung. Kuesioner dapat berupa pernyataan-pernyataan tertutup, dapat diberikan kepada responden melalui Google Form. Dalam kuesioner ini peneliti menggunakan data interval dengan Skala Likert.

Analisa Data

Dalam penelitian penulis menggunakan teknik analisis data kuantitatif melalui data statistik. Dengan ini uji instrumen penelitian yaitu uji validitas dan reliabilitas. Kemudian uji asumsi yaitu menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Kemudian uji hipotesis yaitu menggunakan uji regresi linier berganda, uji T, uji F, dan koefisien determinasi.

Uji Validitas

Penelitian ini menggunakan 150 responden dalam uji coba (*try out*). Untuk mengetahui valid atau tidaknya item pernyataan pada kuesioner dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment* pada masing-masing variabel dengan signifikansi ($>0,05$) maka item pernyataan gugur atau tidak valid.

Menurut Sugiyono (2009) valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Valid menunjukkan derajat ketetapan

antara data sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti.

Uji coba instrumen melibatkan 150 orang responden dalam populasi. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan menggunakan program SPSS 26.0. Didapatkan hasil pada variabel terikat yaitu *future anxiety* 26 item pernyataan menjadi 21 pernyataan item yang valid dan item yang dinyatakan gugur dalam skala *future anxiety* yaitu item nomor 1, 2, 4, 16, 18 dengan hasilnya mendapatkan indeks validitas berkisar dari 0,303-0,753. Selanjutnya tingkat reliabilitas pada skala ini sebesar 0,900. Kemudian pada variabel bebas pertama (X1) yaitu *hopelessness* dari 20 item pernyataan menjadi 15 item yang valid dengan 5 item gugur yaitu item nomor 3, 4, 9, 13, 19 dengan hasilnya mendapatkan indeks validitas berkisar dari 0,315-0,652. Selanjutnya tingkat reliabilitas pada skala ini sebesar 0,852. Adapun variabel bebas kedua (X2) *loneliness* dari 20 pernyataan menjadi 17 item yang valid dengan 3 item gugur yaitu item nomor 2, 16, 19 dengan hasilnya mendapatkan indeks validitas berkisar dari 0,318-0,627. Selanjutnya tingkat reliabilitas pada skala ini sebesar 0,855.

Uji Reliabilitas

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan menggunakan uji statistik *cronbach alpha* melalui program SPSS 26.0. Suatu variabel dapat dikatakan reliabel apabila nilai *cronbach alpha* ($>0,70$).

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Variabel	Koef. Alpha	Keterangan
<i>Future Anxiety</i>	0,900	Reliabilitas tinggi
<i>Hopelessness</i>	0,852	Reliabilitas tinggi
<i>Loneliness</i>	0,855	Reliabilitas tinggi

Berdasarkan jumlah nilai koefisien *cronbach alpha* pada setiap variabel, didapatkan hasil pada variabel *future anxiety* dengan koefisien nilai *cronbach alpha* 0,900, kemudian variabel *hopelessness* dengan koefisien nilai *cronbach alpha* 0,852, dan variabel *loneliness* dengan koefisien nilai *cronbach alpha* 0,855. Sehingga didapati item-item pernyataan dalam setiap variabel penelitian dapat dikatakan reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil data penelitian mencakup hasil uji deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas dan uji hipotesis dengan menggunakan teknik regresi linier berganda, sebagai berikut:

Uji Deskriptif

Analisis data diawali dengan informasi deskriptif mengenai kategorisasi. Hasil kategorisasi untuk variabel *future anxiety*, *hopelessness*, dan *loneliness* seperti pada tabel berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Variabel *Future Anxiety*

Kategorisasi	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X > 97,62$	29	14,5%
Sedang	$60,29 \leq X < 97,62$	139	69,5%
Rendah	$X < 60,29$	32	16%
Total		200	100%

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat dikelompokkan menjadi tiga kategorisasi yaitu partisipan dengan rasa *future anxiety* tinggi, sedang, rendah. Terdapat 29 orang (14,5%) dengan *future anxiety* yang tinggi, 139 orang (69,5%) dengan *future anxiety* yang sedang, dan 32 orang (16%) dengan *future anxiety* yang rendah. Hal ini juga menunjukkan bahwa partisipan penelitian ini memiliki rasa *future anxiety* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 139 responden (69,5%).

Tabel 4. Kategorisasi Variabel *Hopelessness*

Kategorisasi	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X > 67,29$	34	17%
Sedang	$44,23 \leq X < 67,29$	132	66%
Rendah	$X < 44,23$	34	17%
Total		200	100%

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat dikelompokkan menjadi tiga kategorisasi yaitu partisipan dengan rasa *hopelessness* tinggi, sedang, rendah. Terdapat 34 orang (17%) dengan *hopelessness* yang tinggi, 132 orang (66%) dengan *hopelessness* yang sedang, dan 34 orang (17%) dengan *hopelessness* yang rendah. Hal ini juga menunjukkan bahwa partisipan penelitian ini memiliki rasa *hopelessness* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 132 responden (66%).

Tabel 5. Kategorisasi Variabel *Loneliness*

Kategorisasi	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X > 55,86$	29	14,5%
Sedang	$47,33 \leq X < 55,86$	139	69,5%
Rendah	$X < 47,33$	32	16%
Total		200	100%

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat dikelompokkan menjadi tiga kategorisasi yaitu partisipan dengan rasa *loneliness* tinggi, sedang, rendah. Terdapat 29 orang (14,5%) dengan *loneliness* yang tinggi, 139 orang (69,5%) dengan *loneliness* yang sedang, dan 32 orang (16%) dengan *loneliness* yang rendah. Hal ini juga

menunjukkan bahwa partisipan penelitian ini memiliki rasa *loneliness* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 139 responden (69,5%).

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Menurut Usmani (2020), Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal atau tidak. Jika data normal, hal tersebut dapat dianggap sebagai representasi populasi dalam pelatihan menggunakan SPSS 26.0.

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
FA*, HO*, LO*	0,200	Normal
*Future Anxiety		
*Hopelessness		
*Loneliness		

Uji normalitas ini menggunakan metode Kolmogorov Smirnov. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini adalah jika signifikansi yang diperoleh $> 0,05$, maka data sampel dari populasi tersebut terdistribusi normal, sedangkan jika signifikansi yang diperoleh $< 0,05$, maka data sampel dari populasi tidak terdistribusi normal (Sabrudin & Yosepha, 2020).

Uji normalitas menggunakan uji One -Sample Kolmogorov Smirnov. Nilai yang dihasilkan pada tabel di atas dengan signifikan sebesar 0,200 lebih besar di atas $>0,05$ yang dinyatakan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai persyaratan dalam analisis korelasi atau regresi linear. Jika nilai probabilitas $> 0,05$ maka hubungan antara variabel (X) dengan (Y) adalah linear.

Tabel 7. Uji Linearitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
FA* - HO*	0,278	Linieritas
FA* - LO*	0,154	Linieritas
*Future Anxiety		
*Hopelessness		
*Loneliness		

Berdasarkan tabel uji linearitas di atas dengan menggunakan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity*. Nilai yang dihasilkan tabel di atas antara variabel *Hopelessness* (X_1) dan *Future Anxiety* (Y) memiliki

signifikansi sebesar 0,278 lebih besar dari $> 0,05$. Kemudian hasil antara variabel *Loneliness* (X_2) dan *Future Anxiety* (Y) signifikansi sebesar 0,154 lebih besar dari $>0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa antara kedua variabel bebas dengan variabel terikat terdapat hubungan yang linier.

Uji Multikolinearitas

Menurut Duli (2019) Uji multikolinieritas bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya korelasi yang tinggi antara variabel-variabel bebas dalam suatu model regresi linear berganda. Jika ada korelasi yang tinggi di antara variabel-variabel bebasnya, maka hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikatnya menjadi terganggu.

Tabel 8. Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistic		Keterangan	
	Tolerance	VIF	Tolerance	VIF
FA* - HO*	0,996	1,004	Tidak terjadi multikolinearitas	Tidak terjadi multikolinearitas
FA* - LO*	0,996	1,004	Tidak terjadi multikolinearitas	Tidak terjadi multikolinearitas

*Future Anxiety
*Hopelessness
*Loneliness

Berdasarkan tabel uji multikolinearitas di atas dengan cara melihat nilai *tolerance* dan VIF pada bagian *collinearity statistic*, diketahui bahwa nilai *tolerance* 0,996 lebih besar $>0,1$ dan berdasarkan hasil nilai VIF 1,004 kurang dari < 10 pada variabel *hopelessness*, kemudian nilai *tolerance* 0,996 lebih besar $>0,1$ dan berdasarkan hasil nilai VIF 1,004 kurang dari < 10 pada variabel *loneliness*. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *hopelessness* dan *loneliness* murni berdiri sendiri dan tidak terjadi multikolinearitas.

Uji Hipotesis

Teknik yang digunakan dalam uji hipotesis ini adalah regresi linier berganda, hal ini bertujuan untuk ada tidaknya hubungan atau pengaruh antara variabel satu dengan variabel lainnya dalam bentuk persamaan regresi, sebagai berikut :

Uji T (Parsial)

Menurut Sugiyono (2017) menyatakan bahwa “Uji T merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah, yaitu yang menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih. Rancangan pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui korelasi dari kedua variabel yang diteliti”.

Tabel 9. Hasil Uji T

Variabel	T	Signifikansi	Keterangan
Constant	0,924	0,356	-
HO*	13,153	0,000	Signifikan
LO*	0,433	0,666	Tidak Signifikan
*Hopelessness			
*Loneliness			

Berdasarkan tabel hasil uji T didapatkan uji hipotesis *Hopelessness* (X_1) terhadap *Future Anxiety* (Y). Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, maka diperoleh nilai t hitung sebesar 13,153 > t tabel (1,65267) bernilai positif dengan hasil signifikan sebesar 0,000 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa *hopelessness* berpengaruh positif terhadap *future anxiety*. Artinya, apabila *hopelessness* meningkat maka *future anxiety* akan meningkat.

Sedangkan pada hasil uji T didapatkan uji hipotesis *Loneliness* (X_2) terhadap *Future Anxiety* (Y). Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, maka diperoleh t hitung sebesar 0,433 dengan hasil signifikan sebesar 0,666 lebih besar dari > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa *loneliness* tidak berpengaruh terhadap *future anxiety*.

Uji F (Simultan)

Menurut Sugiyono (2015) mengatakan bahwa “Uji F dilakukan untuk menguji apakah variabel bebas berpengaruh secara simultan terhadap variabel terikat”.

Tabel 10. Hasil Uji F

Variabel	F	Signifikansi	Keterangan
HO* - LO* & FA*	86,602	0,000	Signifikan
*Future Anxiety			
*Hopelessness			
*Loneliness			

Berdasarkan tabel hasil uji F didapat nilai F hitung 86,602 dengan tingkat signifikan 0,000 lebih kecil daripada < 0,05 maka H_0 ditolak. Dapat diartikan bahwa *Hopelessness* (X_1) dan *Loneliness* (X_2) secara simultan berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap *Future Anxiety* (Y).

Koefisien Determinasi (R^2)

Menurut Ghozali (2018) menyatakan bahwa “Koefisien Determinasi (R^2) pada intinya mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen”.

Tabel 11. Hasil Koefisien Determinasi

Variabel	Adjusted R Square	Signifikansi	Keterangan
HO* - LO* & FA*	0,462	0,000	Signifikan
*Future Anxiety			
*Hopelessness			
*Loneliness			

Berdasarkan tabel hasil uji koefisien determinasi (R^2) dimana dalam penelitian ini menggunakan *Adjusted R Square* sebesar 0,462 (46,2%). Nilai tersebut mengukur seberapa jauh kemampuan variabel *hopelessness* dan *loneliness* dalam menjelaskan variabel *future anxiety*. Hasil koefisien determinasi diperoleh angka koefisien *Adjusted R Square* sebesar 0,462. Hal ini berarti bahwa sebesar 46,2% *future anxiety* dijelaskan oleh *hopelessness* dan *loneliness*. Sedangkan sisanya $100\% - 46,2\% = 53,8\%$ dijelaskan oleh sebab lain di luar variabel *hopelessness* dan *loneliness*.

Selanjutnya menentukan sumbangan relatif untuk mengetahui sumbangan pada masing-masing variabel bebas terhadap prediksi. Adapun hasil sumbangan relatif pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Sumbangsih Efektif

Komponen Variabel	Sub. Efektif Komponen
Hopelessness (X1)	46,8%
Loneliness (X2)	-0,52%
Total	46,2%

Berdasarkan hasil analisis sumbangsih efektif variabel *hopelessness* dan *loneliness* dengan bantuan program komputer SPSS 26.0 for Windows. Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sumbangan efektif yang terbesar terhadap variabel terikat (*future anxiety*) diberikan oleh *hopelessness* memberikan sumbangan sebesar 46,2% terhadap *future anxiety*. Sedangkan pada variabel *loneliness* yang mempunyai nilai negatif (-) sebesar -0,52%, tetapi untuk sumbangan efektif yang digunakan adalah nilai mutlak. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *loneliness* tidak ada hubungan dengan *future anxiety*. Sisanya sebanyak 53,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk pada penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi bahwa ada hubungan positif antara *hopelessness* dan *loneliness* dengan *future anxiety* pada mahasiswa dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian lain oleh (Hammad, 2016) menunjukkan bahwa ketidakpastian dan kejelasan mengenai masa depan dapat menyebabkan perasaan putus asa atau *hopelessness* dan kegelisahan, terutama ketika individu merasa kebingungan dan kehilangan kendali terhadap arah masa depannya. Hal ini mengakibatkan individu kesulitan untuk

merencanakan masa depan mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada pengalaman kecemasan yang berlanjut terkait masa depan individu. Kemudian diperkuat hasil penelitian oleh (Syamsul, dkk., 2018) yang menunjukkan bahwa kesepian atau *loneliness* adalah perasaan emosional yang tidak menyenangkan karena individu yang mengalaminya merasa hubungan dan interaksi sosial yang dijalankannya tidak sesuai dengan yang diharapkan.

Selanjutnya dilakukan pengujian secara terpisah pada *hopelessness* dan *loneliness* dengan *future anxiety*, ditemukan adanya hubungan positif dengan signifikansi 0,000 ($<0,05$) antara *hopelessness* dengan *future anxiety*. Hasil temuan ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jannini, dkk., 2022 dalam Syuhadak dkk., 2022) yang menemukan bahwa hilangnya dan harapan terhadap masa depan berdampak pada tingkat kecemasan masa depan. Hal ini memperkuat teori bahwa kecemasan masa depan (*future anxiety*) sangat dipengaruhi oleh kognisi seseorang dikarenakan keputusan (*hopelessness*) mencerminkan pada sebuah pola pikir negatif tertentu yang mengarah pada harapan buruk mengenai diri sendiri dan masa depan seseorang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan masa depan (*future anxiety*) berkaitan erat dengan keputusan (*hopelessness*) pada individu. Semakin tinggi tingkat keputusan atau *hopelessness* individu maka semakin tinggi juga tingkat kecemasan masa depan atau *future anxiety*. Selain itu, *hopelessness* atau keputusan dapat dipicu oleh berbagai faktor dan tercermin dalam perilaku seseorang. Ketika individu mengalami perasaan putus asa atau *hopelessness* dan mengekspresikannya melalui bentuk perilaku, hal ini dapat dipengaruhi dan memengaruhi aspek lain dari diri mereka sendiri serta lingkungan seseorang (Melinda & Khusumadewi, 2017 dalam Laura, dkk., 2022). Perasaan bingung dan konsentrasi yang menurun juga merupakan bagian dari aspek kecemasan, yaitu kognitif, dan ditandai dengan: 1) perhatian terganggu, 2) konsentrasi yang buruk, 3) kelupaan, 4) kesalahan dalam memberikan penilaian, 5) keasyikan atau pikiran yang mengganggu, 6) hambatan dalam berpikir, 7) penurunan persepsi, 8) penurunan kreativitas, 9) penurunan produktivitas, 10) kebingungan, 11) kewaspadaan yang berlebihan 12) kesadaran diri yang tinggi, 13) kehilangan objektivitas, 14) takut kehilangan kendali, 15) takut citra visual, 16) takut cedera atau kematian, 17) kilas balik, dan 18) mimpi buruk.

Hasil pengujian secara terpisah pada penelitian ini bahwa ditemukannya hubungan tidak signifikan antara variabel *loneliness* dengan *future anxiety* ditunjukkan dengan signifikansi 0,666 ($<0,05$). Hasil temuan ini selaras setelah peneliti melakukan analisis uji regresi linier berganda dengan pengujian secara parsial bahwa hipotesis ditolak atau tidak selalu terdapat hubungan antara kesepian atau *loneliness* dengan kecemasan masa depan atau *future anxiety*, yang bertentangan dengan teori yang ada dan tidak sesuai dengan hasil penelitian. Menurut teori, kesepian atau *loneliness* merupakan keadaan ketika seseorang merasa tersisihkan dan kurang diperhatikan dalam hubungan sosialnya secara nyata karena keterampilan bersosialisasi yang lemah (Andini dkk., 2022). Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh (Hidayati, 2015)

menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara *self compassion* dan *loneliness*, yang berarti hipotesa penelitian ini ditolak. Menurut Perlman & Peplau (1998), salah satu faktor yang memengaruhi perasaan kesepian adalah nilai budaya. Mereka menjelaskan bahwa secara teori, individu yang mengadopsi nilai budaya kolektivistik cenderung memiliki kedekatan emosional yang lebih kuat dengan keluarga, lebih setia dan loyal kepada kelompok, serta mampu menciptakan harmoni dalam interaksi sosial. Karena hal-hal tersebut, individu yang menganut nilai kolektivistik lebih jarang mengalami kesepian. Populasi di Asia, Afrika, dan Amerika Latin dikenal sebagai penganut nilai budaya kolektivistik, termasuk subjek dalam penelitian ini. Dari indikator *loneliness* yang telah dijelaskan, sebagian besar responden berada dalam kategori sedang. Kemudian terdapat beberapa alasan yang dapat menyebabkan hipotesis ditolak. Penyebabnya bisa berasal dari teori, instrumen, atau sampel yang digunakan. Teori yang kuat tidak selalu dapat diterapkan pada semua jenis subjek (Widhiarso, 2012 dalam Ratri, 2016). Ini mungkin terjadi karena sebagian besar teori dikembangkan di luar Indonesia, sehingga tidak relevan untuk subjek penelitian ini. Menurut Widhiarso (dalam Ratri, 2016), jika teori sudah sesuai, kemungkinan penyebab lain hipotesis ditolak adalah kesalahan dalam alat ukur yang digunakan. Reliabilitas yang tinggi tidak menjamin bahwa skala yang dipakai adalah valid. Dalam penelitian ini, terdapat kendala dalam kriteria subjek yang dapat diteliti.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *hopelessness* yang pada kategori sedang (66%). Namun masih terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki tingkat *hopelessness* pada kategori tinggi (17%). Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa yang mengalami *hopelessness* atau keputusasaan. Hal ini dapat berpengaruh pada individu dimana salah satu faktor utama munculnya ide bunuh diri adalah kondisi psikologis, terutama *hopelessness*, dimana semakin tinggi tingkat *hopelessness* maka semakin tinggi pula ide bunuh diri muncul (Sukma & Puspitasari, 2023). *Hopelessness* menurut Beck & Weissman (1974) diartikan sebagai sebuah skema kognitif yang melibatkan ekspektasi negatif individu mengenai dirinya dan masa depannya. Individu yang mengalami *hopelessness* biasanya memiliki harapan yang pesimistis atau tidak memiliki harapan terhadap masa depan, serta sering kali berujung pada suasana hati yang buruk dan berdampak negatif pada kemampuan individu dalam memandang diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya (Ali & Soomar, 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *loneliness* pada kategori sedang (69,5%). Namun masih terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki tingkat *loneliness* pada kategori rendah (16%). Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat beberapa yang mengalami *loneliness* atau kesepian. Hal ini dapat berpengaruh pada individu dimana salah satu faktornya ketika individu memiliki *physiological well-being* yang baik, maka *loneliness* yang dirasakan semakin rendah (Halim & Dariyo, 2016).

Berdasarkan pernyataan di atas, penelitian ini membuktikan bahwa partisipan yaitu mahasiswa di Yogyakarta dengan rentang usia 18-26 pada tingkat kecemasan dengan kategori sedang hingga tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian

yang dilakukan oleh Susulowska (dalam Zaleski, 1996) bahwa kecemasan akan masa depan mulai muncul pada usia 11-14 tahun (2,8%), meningkat pada usia 15-19 tahun (15,7%), mencapai puncaknya pada usia 20- 29 tahun (51,4%), dan jarang ditemukan pada usia yang lebih tua. Kecemasan dapat mempengaruhi psikologis individu yaitu merasa cemas, khawatir, gelisah, bingung, dan tertekan (Kristanto dkk., 2014). Individu dengan kecemasan mungkin mengalami ketidakstabilan emosi dan merasa tidak yakin tentang apa yang akan terjadi di masa depan. Ketidakpastian ini dapat memengaruhi kemampuan individu untuk mengambil keputusan, berkurangnya motivasi, dan memengaruhi kesejahteraan individu secara keseluruhan. Selain itu, kecemasan akan masa depan dapat mengganggu kemampuan individu untuk fokus dan menikmati tugas atau momen yang ada saat ini.

Pernyataan di atas didukung oleh hasil penelitian-penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Penelitian ini dilakukan untuk melihat hal-hal apa saja yang memiliki hubungan *future anxiety* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil perhitungan sumbangan efektif (SE) diperoleh nilai sebesar 46,2%. Sumbangan efektif merupakan persentase perbandingan yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi (pengaruh) variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan ini, variabel *hopelessness* dan *loneliness* dapat mempengaruhi kecemasan masa depan (*future anxiety*) hingga 46,2%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian. Adapun beberapa variabel lain di luar penelitian yang dapat mempengaruhi *future anxiety*, seperti dalam hasil penelitian oleh (Saragi & Indrawati, 2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan masa depan (*future anxiety*). Selain itu dalam hasil penelitian oleh (Harahap & Pranungsari, 2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara konsep diri dan *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi masa depan. Terdapat juga dalam penelitian oleh (Siregar, dkk., 2021) hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara *hopelessness*, *loneliness* dengan *future anxiety* pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 200 responden, didapatkan beberapa temuan terkait variabel-variabel tersebut. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut, terdapat hubungan signifikan antara *hopelessness* dan *loneliness* dengan *future anxiety* pada mahasiswa. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *hopelessness* dan *future anxiety* pada mahasiswa dengan nilai probabilitas 0,000 ($<0,05$) yang berarti mahasiswa yang memiliki *hopelessness* atau keputusasaan yang tinggi juga memiliki *future anxiety* atau kecemasan akan masa depan yang tinggi pula, begitu pun sebaliknya. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan *future anxiety* pada mahasiswa, hal ini menunjukkan bahwa *loneliness* tidak dapat mempengaruhi *future anxiety* pada mahasiswa. Tingkat *future anxiety*, *hopelessness*, dan *loneliness* pada mahasiswa termasuk dalam kategori

sedang. Adapun beberapa saran yang perlu diperhatikan bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait, kemudian untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan variabel lainnya yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini sehingga menghasilkan penelitian dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar S. K & Abdullah Elis Suci P. S. (2021). Hubungan Antara Kesepian (*Loneliness*) dengan *Self Disclosure* Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa yang Menggunakan sosial media (instagram). *Jurnal Tambora*, 5 (3)
- Ali, S. K., & Soomar, S. M. (2019). *Hopelessness leading to self harm and suicide. J Neurol Neurosci*, 10, 296.
- Andini F. (2022). Hubungan Antara Tingkat Kesepian dengan *Parasocial Relationship* Pada Remaja Penggemar K-Pop di Komunitas EXO-L Lampung (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).
- Beck A.T., Weissman A., Lester D., Trexler L. (1974). The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6).
- Dagne B. & Dagne H. (2019). Year of study as predictor of loneliness among students of University of Gondar. *BMC Research Notes*.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hammad, M. A. (2016). *Future Anxiety and Its Relationship to Students' Attitude toward Academic Specialization. Journal of Education and Practice*, 7(15), 54-65.
- Hidayati, D. S. (2015). *Self compassion dan loneliness. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Irdam, Putri G. A., Zulvita F. (2022). Hubungan Dukungan Sosial dengan Keputusan pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4 (6).
- Klonsky E. D., May A. M., Saffer B. Y. (2016). Suicide, Suicide Attempts, and Suicide Ideation. ***Annual Review of Clinical Psychology*, 12.**
- Kurniawati J. & Baroroh S. (2016). Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu (Survei Tingkat Literasi Media Digital pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu Ditinjau dari Aspek *Individual Competence*). *Jurnal Komunikator*, 8 (2).

- Mardiastuti, A. (2022, 25 Agustus). Mengenal Rumus Slovin, Kapan Digunakan dan Contoh Soal. Diakses pada 25 Januari 2024.
<https://www.detik.com/jabar/berita/d-6253944/mengenal-rumus-slovin-kapan-digunakan-dan-contoh-soal/amp>
- Matuza T., Shikh A., Sullivan S. R., Wheeler A., Miranda R. (2023). Induced optimism to lessen hopelessness-related cognitions among young adults at risk for suicidal thoughts and behavior. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14.
- Ogurlu U., Yalin H. S., & Birben F. Y.(2018). The Relationship Between Psychological Symptoms, Creativity, and Loneliness in Gifted Children. *Journal for the Education of the Gifted*, 1-18.
- Perlman D. & Peplau L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*.
- Qolbi F. H., Chotidjah S. & Musthofa A. (2020). Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa : Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam. *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17 (1).
- Sabrudin, D. & Suhendra, E. D. Dampak Akuntabilitas Transparansi dan Profesionalisme Paedagogik Terhadap Kinerja Guru di SMKN 21 Jakarta. *Jurnal Nusamba*, 4 (1).
- Saragi, C., & Indrawati, E. S. (2018). *Hubungan Antara dukungan sosial orang tua dengan kecemasan menghadapi masa depan pada komunitas pemusik regular remaja Di Kota Semarang* (Doctoral dissertation, Undip).
- Setiawan, C. K. & Yosepha, S. Y. (2020). Pengaruh Green Marketing dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk The Body Shop Indonesia. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10 (1).
- Siregar, T. K., Kamila, A. T. T., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi Covid-19. *Borobudur Psychology Review*, 1(1), 29-37.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV.
- Syamsul, S., Widyastuti, W., & Nurdin, N. H. (2018). Motif Persahabatan dan Kesepian pada Santri. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(2), 52.
- Syuhadak, N. O., Hardjono, Zahrina, M. (2022). Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7 (2).
- Utami, H., & Pujiningsih, S. (2021). Membangun Generasi Muda yang Mampu Melewati Masa Pandemi dengan Menjaga Kesehatan Mental. *Jurnal KARINOV*, 5(1), 14–22.

Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 7 Nomor 2 (2025) 675 - 696 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691
DOI: 10.47476/reslaj.v7i2.6081

Wilianaza L. N. & Suhana (2023). Pengaruh Self Compassion terhadap Kecemasan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3 (2).

Zaleski Z., Kwapinska M. S., Przepiorka A., Meisner M. (2017). Development and validation of the Dark Future Scale. *Sage Journal*, 0 (0), 1-17.

Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and individual differences*, 21(2), 165-174.