

Harapan untuk Mendorong Kesehatan Mental pada Mahasiswa: Sebuah Tinjauan Literatur

Intan Masruroh Setiawan^{1*} dan Ghina Sa'idah²

¹Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan,

²Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia

1intanmasrurohsetiawan@mail.ugm.ac.id; 2ghina.saidah@mail.ugm.ac.id

Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan mengalami permasalahan kesehatan mental seperti stres, kecemasan dan depresi. Tuntutan untuk menjadi lebih mandiri, beban akademik, serta berada dalam fase transisi dari remaja ke dewasa merupakan faktor yang memicu permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa. Kesehatan mental pada mahasiswa penting karena dapat berpengaruh terhadap performa akademik mahasiswa. Penelitian terdahulu menunjukkan adanya upaya untuk mendorong promosi kesehatan mental pada mahasiswa, salah satunya melalui studi empiris terkait harapan dan kaitannya dengan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menyintesis kaitan antara harapan dan kesehatan mental pada mahasiswa. Metode dalam penelitian ini menggunakan tinjauan literatur dengan basis data dari PubMed, ScienceDirect, *Web of Science*, dan PsycINFO dari tahun 2019 - 2024. Sebanyak 32 artikel dipilih dan menghasilkan lima tema, antara lain: harapan dalam krisis kesehatan global, harapan dan perbedaan demografis, harapan dan *well-being*, harapan sebagai mediator kesehatan mental, serta harapan dan performa akademik. Harapan diketahui dapat menjadi faktor protektif permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa seperti stres, depresi, kesepian, hingga bunuh diri. Harapan juga mendorong kondisi psikologis yang positif pada mahasiswa, seperti *well-being*, kepuasan hidup, maupun resiliensi yang pada akhirnya dapat berimplikasi pada performa akademik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi para pemangku kebijakan terkait dalam menyusun program atau intervensi untuk meningkatkan harapan dan kesehatan mental pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi efektivitas intervensi harapan terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci: *harapan, kesehatan mental, mahasiswa*

Pendahuluan

Mahasiswa berada dalam kelompok usia yang mengalami fase transisi dari remaja ke dewasa. Secara psikologis, pada fase transisi ini, individu menghadapi kesulitan yang berdampak pada kesehatan mental dan *well-being* (Kaligis dkk., 2021). Permasalahan kesehatan mental yang dialami kelompok usia muda meliputi depresi, kecemasan, gangguan mood, bipolar, hingga bunuh diri (Kaligis dkk., 2021; Jurewicz, 2015). WHO (2021) menyebutkan bunuh diri menempati urutan keempat penyebab kematian pada anak muda usia 15-29 tahun. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 mengungkapkan bahwa kelompok anak muda usia 14-24 tahun memiliki prevalensi depresi dan pikiran bunuh diri tertinggi dibandingkan dengan kelompok usia lain (Kemenkes, 2023). Sedangkan pada mahasiswa, masalah kesehatan mental yang

umum ditemukan adalah kecemasan, depresi, dan stres (Kloping dkk., 2022; Lili dkk., 2022; Suryaningrum, 2021; Kaligis dkk., 2021). Penelitian di Pakistan menunjukkan sebagian besar mahasiswa atau sebanyak 88.4% mahasiswa mengalami kecemasan (Asif dkk., 2020). Hal yang sama juga ditemukan di Indonesia, Kaligis dkk., (2021) dalam penelitiannya menemukan 95,4% mahasiswa mengalami kecemasan. Tuntutan untuk menjadi lebih mandiri, beban akademik, dan hubungan (keluarga dan pasangan) merupakan faktor yang memicu permasalahan kesehatan mental tersebut (Kaligis dkk., 2021; Lili dkk., 2022). Pandemi covid-19 juga memperparah kondisi kesehatan mental pada mahasiswa (Copeland dkk., 2021; Romadhona dkk., 2021). Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental.

Kesehatan mental seringkali diartikan sebagai tidak adanya distress psikologi seperti kecemasan dan depresi, padahal kesehatan mental merupakan konsep yang lebih luas dari itu. Veit dan Ware (1983) mengungkapkan tidak hanya terkait dengan distress psikologis, tetapi juga karakteristik kesejahteraan psikologi seperti perasaan senang, minat dan kepuasan hidup (Veit dan Ware, 1983). Kesehatan mental juga terkait kemampuan individu untuk mengenal, mengekspresikan dan mengelola emosi diri sendiri mampu mengatasi peristiwa sulit, berempati dengan orang lain dan menjalankan peran sosial (Galderisi dkk., 2015). Lebih lanjut WHO (2021) mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu keadaan sejahtera yang mana individu menyadari kemampuan dirinya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup dan bekerja secara produktif serta mampu memberikan kontribusi pada komunitasnya.

Kesehatan mental mempengaruhi kehidupan mahasiswa terutama terkait dengan performa akademik (Wilks dkk., 2020; Chu dkk., 2023; Jeffries & Salzer, 2021). Penelitian menunjukkan peningkatan kesehatan fisik dan mental berhubungan dengan penurunan gangguan akademik pada mahasiswa (Wilks dkk., 2020). Gangguan akademik meliputi perilaku membolos perkuliahan, penurunan produktivitas akademik, dan permasalahan interpersonal (Heiligenstein dkk., 1996). Lebih lanjut, mahasiswa yang mengalami gangguan mental serius seperti skizofrenia, gangguan bipolar, depresi mayor menunjukkan performa akademik yang buruk. Mereka menunjukkan tingkat efikasi diri yang rendah, tingkat prokrastinasi yang tinggi, kurang dapat memanfaatkan sumber-sumber/fasilitas kampus, dan memiliki hubungan sosial yang lebih buruk dibandingkan dengan mahasiswa lainnya. Hal ini juga dialami oleh mahasiswa yang memiliki distress psikologis yang mana mereka merasa kurang memiliki kompetensi, efikasi diri yang rendah, kebiasaan belajar yang buruk serta prokrastinasi yang tinggi (Jeffries & Salzer, 2021). Kesehatan mental akan mempengaruhi motivasi berprestasi pada mahasiswa yang pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi akademik. Mahasiswa yang memiliki kesehatan mental yang baik akan memiliki motivasi berprestasi untuk mencapai prestasi akademik (Mahdavi dkk., 2023). Lebih lanjut, Chu dkk., (2023) mengungkapkan bahwa status kesehatan mental awal semester memprediksi performa akademik di masa depan. Mahasiswa yang memiliki kesehatan mental yang buruk pada semester awal diprediksi memiliki performa akademik yang buruk di masa depan dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki masalah kesehatan mental. Berbagai penelitian tersebut menunjukkan pentingnya kesehatan mental pada mahasiswa sehingga kesehatan mental mahasiswa perlu menjadi perhatian universitas.

Berbagai penelitian dilakukan untuk mengetahui intervensi yang dapat meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Dalam penelitiannya, Baik dkk., (2019), kesehatan mental mahasiswa dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti mengungkapkan hubungan positif mahasiswa dan dosen (empati, kedekatan, interaktif), peningkatan kesadaran dan promosi penggunaan layanan konseling, peningkatan kualitas layanan, promosi kesehatan mental melalui pelatihan manajemen stres dan *mindfulness*. Lebih lanjut, Kalkbrenner dan Carlisle (2021) mengungkapkan pentingnya promosi pusat konseling untuk menangani kesehatan mental. Ia memperkenalkan program *The red flags model* sebagai program untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada mahasiswa. Program ini terbukti efektif sebagai alat untuk mempromosikan pusat konseling dari teman ke teman pada mahasiswa (Kalkbrenner dkk., 2021). Selain itu, intervensi yang melibatkan harapan juga terbukti dapat meningkatkan kesehatan mental. Rochlin (2024) menemukan intervensi berfokus pada harapan berbasis aplikasi mampu membantu mahasiswa mengatasi permasalahan kesehatan mental. Aplikasi tersebut memberikan tujuan yang harus dilakukan mahasiswa untuk mengatasi permasalahan. Mahasiswa dilatih untuk mengelola ekspektasi, memiliki keyakinan akan pertumbuhan diri, dan berani untuk mengambil risiko (Rochlin, 2024).

Berdasarkan penjabaran di atas dapat dipahami bahwa upaya promosi kesehatan mental mahasiswa dapat dilakukan melalui berbagai cara. Salah satu upaya yang penting dilakukan yakni studi empiris terkait faktor-faktor psikologis yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa. Salah satu faktor dimaksud adalah harapan, mengingat harapan memiliki peran krusial dalam kondisi kesehatan mental mahasiswa, sebagaimana dibuktikan oleh beberapa penelitian terdahulu (Rochlin, 2024; Strayhorn, 2023; Rezaei dkk, 2015; Bai dkk., 2017). Dalam perspektif psikologi positif, harapan merupakan salah satu kekuatan karakter yang juga dinilai sebagai salah satu faktor protektif kesehatan mental, yang menjadikan individu dapat lebih berfungsi secara optimal dalam kehidupannya sehari-hari (Marques dkk., 2015; Colla dkk., 2022). Snyder (2003) menjelaskan bahwa harapan merupakan konstruk psikologis terkait keyakinan individu mengenai kapasitasnya untuk menentukan tujuan, mengembangkan cara mencapai tujuan (*pathways*), dan mempertahankan motivasi untuk tetap berada dalam *pathways* tersebut (*agency*). Dalam hal ini, mahasiswa dengan *pathways thinking* yang tinggi berarti mampu mengidentifikasi berbagai cara atau strategi untuk menyelesaikan tugas atau menghadapi berbagai tantangan akademik, dan mahasiswa dengan *agency thinking* yang tinggi berarti memiliki dorongan internal yang besar untuk menghadapi kesulitan dan mencapai kesuksesan akademik.

Harapan merupakan suatu proses kognitif yang aktif dan dinamis, yang berpengaruh terhadap cara individu bereaksi terhadap peristiwa dalam hidupnya. Hullmann dkk (2014) menyatakan bahwa saat menghadapi suatu kesulitan, individu dengan harapan yang rendah akan cenderung mudah menyerah, sementara individu dengan harapan yang tinggi akan cenderung terus mencari cara untuk mencapai tujuannya. Selain itu, individu dengan harapan yang tinggi akan lebih mampu menetapkan tujuan dengan jelas, cenderung lebih termotivasi secara intrinsik, dan mempersepsikan hambatan sebagai tantangan yang dapat diatasi (Snyder, 2002; Colla dkk., 2022). Dengan demikian, harapan dapat berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi berbagai tantangan akademik maupun non akademik, seperti tuntutan akademik, adaptasi lingkungan, hingga tekanan sosial. Mahasiswa dengan

tingkat harapan yang tinggi cenderung lebih baik dalam penyesuaian diri terkait tuntutan akademik (Seirup & Rose, 2011). Ini dikarenakan adanya harapan dapat menjadikan mahasiswa mampu menemukan cara untuk mengatasi hambatan tersebut. Selain itu, harapan juga dapat membantu mahasiswa mengelola stres atau tekanan yang dialaminya dalam menjalani berbagai peran dalam hidupnya. Hal ini dikarenakan harapan dapat mengalihkan fokus dari keadaan emosional yang negatif (Scheier & Carver, 2001), sekaligus membantu individu untuk melakukan strategi *coping* yang aktif dan adaptif (Germann dkk., 2015).

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa harapan dapat melindungi individu dari berbagai perilaku maupun risiko negatif yang timbul sebagai dampak adanya tekanan dalam hidup. Harapan dapat mengurangi kecemasan dan depresi (Richardson, 2023; Corrigan & Schutte, 2023), meningkatkan resiliensi (Cicek, 2021), maupun meningkatkan *well-being* (Murphy, 2023; Botor, 2019). Lebih lanjut, keputusan dan kurangnya harapan merupakan prediktor signifikan terhadap ide bunuh diri di kalangan mahasiswa (Chang, 2017; Lucas dkk., 2020; Ebreo, 2023). Adanya harapan, khususnya komponen *agency*, berperan sebagai faktor protektif terhadap risiko bunuh diri, bahkan ketika individu memiliki riwayat terkait pengalaman traumatis (Lucas dkk., 2020). Hal ini menunjukkan pentingnya harapan sebagai faktor psikologis yang dapat menjadi sumber daya bagi mahasiswa dalam menyelesaikan berbagai tugas dan peran, baik dalam bidang akademik maupun nonakademik.

Berdasarkan penjabaran di atas dapat dipahami bahwa penelitian-penelitian terdahulu telah mengkaji secara empiris hubungan antara harapan dan kesehatan mental pada mahasiswa. Meski demikian, penelitian yang mengkaji mekanisme hubungan antara harapan dan kesehatan mental pada mahasiswa secara komprehensif masih terbatas, sehingga masih menjadi area yang menarik untuk diteliti lebih lanjut. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menyusun gambaran yang koheren mengenai hubungan antara harapan dan kesehatan mental pada mahasiswa melalui sintesis literatur yang ada secara komprehensif. Dengan mengidentifikasi pola-pola yang konsisten maupun kontradiksi pada penelitian-penelitian terdahulu diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme harapan dalam konteks mahasiswa. Melalui tinjauan literatur yang dilakukan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami dinamika harapan beserta hubungannya dengan kondisi psikologis mahasiswa, sehingga dapat digunakan sebagai dasar masukan pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi tinjauan literatur. Studi tinjauan literatur adalah sebuah metode yang dilakukan untuk memahami suatu topik yang diminati, mensintesis bukti empiris, mengembangkan teori atau memberikan latar belakang konseptual untuk penelitian selanjutnya atau domain penelitian yang memerlukan investigasi lebih lanjut (Pare dkk, 2015). Studi literatur dipilih karena memungkinkan sintesis yang mendalam dari berbagai literatur penelitian terdahulu, sehingga dapat mengidentifikasi adanya pola, kesenjangan, maupun kontribusi baru terkait harapan dan kesehatan mental pada mahasiswa. Studi tinjauan literatur dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan tahapan oleh Snyder (2019) yang meliputi: a) mendesain *review*; b) melakukan *review*; c) menganalisis; dan d) menuliskan *review*.

Adapun basis data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain PubMed, ScienceDirect, *web of science*, dan PsycINFO. Strategi pencarian data menggunakan istilah psikologi yang terkait dengan topik penelitian meliputi *College Student OR College OR University AND Hope OR Fostering Hope AND Mental Health OR Well-Being*. Kriteria inklusi dari jurnal yang digunakan yakni jurnal ilmiah berbahasa Inggris yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2019 hingga 2024, secara eksplisit membahas mengenai harapan dan kesehatan mental pada mahasiswa atau konteks pendidikan tinggi, serta berbentuk penelitian empiris yang memberikan data primer ataupun sekunder yang relevan. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis tematik yang ditujukan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dalam literatur yang telah dikumpulkan. Tema-tema tersebut dikelompokkan dan dianalisis lebih lanjut untuk menemukan pola, kontradiksi, maupun kesamaan data. Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menyusun, menginterpretasi, dan menyajikan temuan-temuan dari berbagai penelitian terdahulu terkait harapan dan kesehatan mental pada mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pencarian literatur ditemukan 384 artikel terkait harapan dan kesehatan mental pada mahasiswa. Artikel kemudian dilakukan skrining dan menghasilkan 32 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi untuk di analisis lanjut. Artikel tersebut merupakan artikel penelitian dari berbagai benua seperti di Amerika (Amerika Serikat, Kanada), Eropa (Rumania), Afrika (Afrika Selatan), dan Asia (Turki, Vietnam, China, Korea Selatan, Iran, Taiwan, Malaysia, Bangladesh). Berdasarkan hasil analisis ditemukan lima tema, antara: a) harapan dan perbedaan demografis, b) harapan dalam krisis kesehatan global, c) harapan dan *well-being*, d) harapan sebagai mediator kesehatan mental, e) harapan dan performa akademik.

Harapan dan perbedaan demografis

Tinjauan literatur menunjukkan latar belakang demografis seperti ras dan gender mempengaruhi tingkat harapan pada mahasiswa. Griggs dan Crawford (2019) menemukan ras kaukasia memiliki tingkat harapan yang lebih tinggi dibandingkan ras lainnya seperti hispanik, afrika-amerika, dan asia. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor budaya, yang mana karakteristik mencapai tujuan sesuai dengan ras kaukasia karena secara historis, mereka memiliki posisi sosial yang lebih dominan di Amerika Serikat (Griggs & Crawford, 2019). Terkait dengan gender ditemukan hasil yang tidak konsisten terkait perbedaan gender dan harapan. Beberapa penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan harapan pada perempuan dan laki-laki (Griggs & Crawford, 2019; Ahmadi & Ramazani, 2020). Griggs dan Crawford (2019) mengungkapkan tidak ada perbedaan skor harapan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Lebih lanjut, tidak adanya perbedaan harapan pada laki-laki dan perempuan ini tidak hanya skor harapan namun juga pada dua komponen harapan (Ahmadi & Ramazani, 2020). Di sisi lain, penelitian menunjukkan terdapat perbedaan harapan pada laki-laki dan perempuan (Toma dkk., 2022; Mason, 2023). Toma dkk., (2022) dalam penelitiannya pada mahasiswa di Romania menemukan perempuan memiliki tingkat harapan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada kedua komponen *agency* dan *pathway*. Berbeda dengan penelitian tersebut, Mason (2023) meneliti pada mahasiswa Afrika Selatan dan menemukan bahwa perempuan memiliki skor komponen

agency yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dan sebaliknya laki-laki memiliki skor komponen *pathway* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini menunjukkan laki-laki cenderung lebih mengembangkan *pathway* atau strategi pemecahan masalah untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Mason, 2023). Kemudian terkait dengan harapan pada laki-laki, penelitian menyebutkan konflik peran gender dapat mempengaruhi harapan. Semakin tingkat konflik peran gender dihubungkan dengan tingkat harapan yang lebih rendah (Cole dkk., 2019). Laki-laki yang mengalami konflik peran gender, mereka merasa takut akan konsekuensi sosial dan psikologis sehingga membatasi perilaku mereka agar tidak menyimpang dari norma-norma gender. Akibatnya mereka akan membatasi diri untuk mencapai tujuan mereka, misalnya dengan menghilangkan tujuan yang tidak mendorong kemaskulinitasan mereka. Ketika mengalami konflik peran gender, laki-laki akan lebih sulit untuk melihat lebih jauh isu-isu yang menyebabkan konflik sehingga mereka juga kesulitan mencapai tujuan yang diinginkan untuk masa depan (Cole dkk., 2019).

Adanya latar belakang kelompok juga dapat mempengaruhi tingkat harapan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Booker dkk (2022) menemukan bahwa mahasiswa perempuan berkulit hitam menggunakan kompetensi dan *agency* untuk mengatasi tantangan hidupnya, seperti penolakan keluarga, konflik teman sebaya, putus cinta, prasangka rasial, hingga arah atau keputusan dalam kehidupan atau perkuliahannya. Meski harapan pada mahasiswa perempuan berkulit hitam berkorelasi dengan seluruh domain *psychological well-being*, harapan yang mereka miliki menunjukkan adanya upaya untuk berjuang menghadapi tekanan marginalisasi, seksisme, dan rasisme secara individual maupun sistematis (Booker dkk., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa harapan pada mahasiswa juga bergantung pada latar belakang demografi mahasiswa yang bersangkutan, sehingga penting untuk mempertimbangkan faktor tersebut dalam pengembangan program intervensi terkait peningkatan harapan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.

Harapan dalam krisis kesehatan global

Penelitian mengenai harapan pada masa pandemik covid-19 dikaitkan dengan *well-being*, stres, depresi, kecemasan dan kesepian, serta kesehatan mental. Harapan terbukti mampu menjadi mediator berbagai konsep dengan *well-being* seperti *perceived stres* (Genç & Arslan, 2021), *self compassion* (Tran dkk., 2024), persepsi kualitas lingkungan (Wider dkk., 2022). Genç dan Arslan, (2021), dalam penelitiannya, menunjukkan korelasi langsung antara stres pandemik dan *subjective well-being* tidak signifikan, namun efek tidak langsung stres pandemik dan *subjective well-being* menjadi signifikan melalui harapan (Genç & Arslan, 2021). Stress akibat pandemik berkorelasi negatif dengan harapan. Penelitian menunjukkan adanya penurunan harapan dari sebelum pandemik covid-19 dan saat pandemik. Tingkat harapan sebelum covid-19 lebih tinggi dibandingkan saat covid-19 dan setelah pandemik covid-19 (Booker & Johnson, 2024). Stres yang tinggi saat pandemik dapat membuat individu merasa tidak berharga dan kesulitan mengontrol emosinya sehingga akan menurunkan harapan dan pada akhirnya akan menurunkan *subjective well-being* (Genç & Arslan, 2021).

Harapan juga diketahui memediasi hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well-being* (Tran dkk., 2024). *Self-compassion* diketahui memiliki korelasi yang kuat dengan *psychological well-being* namun tidak memiliki korelasi dengan kepuasan hidup. Namun, ketika memasukkan konsep harapan sebagai mediator,

terdapat korelasi antara Self-compassion dengan kepuasan hidup (Tran dkk., 2024). Hal ini menunjukkan mahasiswa yang memiliki tingkat *self compassion* tinggi akan cenderung memiliki harapan yang akhirnya memiliki tingkat kepuasan dan *psychological well-being* yang tinggi. Terkait dengan kepuasan hidup, harapan juga diketahui memediasi hubungan antara persepsi kualitas lingkungan dengan kepuasan hidup (Wider dkk., 2022). Hal ini menunjukkan meningkatnya harapan akan meningkatkan persepsi kualitas lingkungan sehingga meningkatkan kepuasan hidup. Saat pandemik covid-19, mahasiswa hidup dengan persepsi kualitas lingkungan yang buruk karena adanya isolasi dan kekhawatiran akan keamanan dan kesejahteraan. Harapan dapat menjadi konsep yang *powerfull* untuk menghadapi situasi sulit tersebut. Seseorang yang memiliki harapan akan melangkah maju meskipun keadaan pandemik membuat frustrasi (Wider dkk., 2022). Lebih lanjut, Chan dan Huang (2024) mengungkapkan individu yang memiliki harapan penuh, memiliki kapasitas untuk memetakan *pathway* dan mengumpulkan tekad untuk mencapai tujuan bahkan di tengah keadaan yang tidak menguntungkan. Selain itu, *self-esteem* diketahui juga memediasi korelasi harapan dan kepuasan hidup (Chan & Huang, 2024). Individu yang memiliki harapan tinggi akan cenderung melihat situasi secara lebih positif yang berdampak pada well-being mereka. Hal ini kemudian diperkuat dengan *self-esteem* yang melihat diri mereka dengan lebih bernilai akan meningkatkan kepuasan hidup (Chan & Huang, 2024).

Pandemi covid-19 menyebabkan permasalahan kesehatan mental seperti stres, depresi, kecemasan dan kesepian. Penelitian menunjukkan harapan dapat berperan sebagai faktor protektif dari permasalahan kesehatan mental tersebut. Han dkk., (2024) dalam penelitian menunjukkan intervensi dengan materi harapan dapat mengurangi stres, kecemasan, depresi dan bertahan selama tiga minggu *follow up*. Berbagi cerita mengenai pengalaman menemukan harapan dalam keputusan dan merencanakan harapan di masa depan dapat mengurangi permasalahan kesehatan mental selama pandemik covid-19 (Han dkk., 2024). Penelitian lain menunjukkan harapan dapat memprediksi depresi, kesepian dan kepuasan hidup di masa depan (Ang dkk., 2022). Mahasiswa yang memiliki harapan tinggi memiliki keyakinan bahwa mereka dapat melindungi diri mereka dari covid-19 (efikasi diri protektif). Hal ini membuat mereka fokus pada hal-hal yang dapat mereka kontrol untuk melindungi diri mereka sendiri (Ang dkk., 2022). Mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri protektif rendah, akan lebih cenderung mengalami kesepian ketika mereka memiliki harapan yang rendah. Sebaliknya, ketika mereka memiliki harapan tinggi, efikasi diri protektif ini tidak lagi berkorelasi dengan kesepian sehingga mereka tidak merasakan kesepian meskipun merasa tidak mampu melindungi diri sendiri (Ang dkk., 2022). Selain terkait efikasi diri protektif, harapan dihubungkan dengan insecurities dan stres mahasiswa di masa pandemik. Kondisi ketidakpastian selama pandemik covid-19 menyebabkan insecurities yang dirasakan oleh semua orang. Harapan memerankan peranan penting dalam hal ini, tingkat harapan yang tinggi dapat menjadi penyangga pengaruh insecurities sehingga dapat mengurangi stress (Wen dkk., 2021) Selain itu, harapan dapat menurunkan perasaan ketakutan pada covid-19 (Sarker dkk., 2022). Seseorang yang memiliki harapan tinggi mampu menemukan makna hidup, dapat beradaptasi dengan baik dibawah situasi yang kompleks, dan lebih resilien (Sarker dkk., 2022). Lebih lanjut, harapan membantu mahasiswa untuk segera mencari jalan lain ketika mendapatkan gangguan untuk mencapai tujuan masa depan dengan cara menentukan tujuan baru dan mengatur kembali energi mereka untuk mencapai tujuan baru tersebut. Dalam konteks pandemik

covid-19, harapan berarti resiliensi yang dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi perubahan sosial dan lingkungan fisik yang terjadi akibat pandemik covid-19 (Keshoofy dkk., 2023).

Harapan dan well-being

Harapan terbukti sebagai salah satu prediktor *well-being* (Senger & Gallagher, 2024; Muyan-Yılık & Demir, 2020; Ahmadi & Ramazani, 2020; Mason, 2023). Bazargan-Hejazi dkk., (2023) dalam penelitiannya menemukan harapan berkorelasi positif dengan domain *well-being* PERMA. Mahasiswa yang memiliki harapan yang tinggi akan mengalami emosi positif, antusias terlibat dalam kegiatan yang bermakna, memiliki hubungan yang suportif, memiliki arah kehidupan yang lebih baik, dan dapat mencapai tujuan mereka (Bazargan-Hejazi dkk., 2023). Penelitian lain juga menyebutkan adanya korelasi positif harapan dengan afek positif (Mason, 2023) dan berkorelasi negatif dengan afek negatif (Li dkk., 2022). Ketika harapan meningkat maka kesenangan individu juga meningkat (Kadir & Mohd, 2021; Ahmadi & Ramazani, 2020). Sebaliknya, ketika harapan yang rendah akan memprediksi munculnya emosi negatif (Li dkk., 2022). Harapan juga diketahui dapat menjadi faktor protektif dalam keadaan sulit. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa yang mengalami kekerasan interpersonal di china, menunjukkan harapan berkorelasi negatif dengan simtom depresi, afek negatif, depresi dan ide bunuh diri (Li dkk., 2022). Komponen *hope-agency* secara signifikan dapat memprediksi ketiga kondisi negatif tersebut. Hal ini menunjukkan komponen harapan *agency* memiliki pengaruh yang besar sebagai mitigasi munculnya kondisi negatif tersebut. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada peningkatan komponen *agency*-harapan akan efektif untuk membantu individu dalam menghadapi pengalaman buruk yang dialaminya (Li dkk., 2022). Penelitian menunjukkan intervensi psikologi positif dengan memasukkan harapan sebagai materi sesi, terbukti dapat mengurangi stres, kecemasan, depresi dan bertahan hingga tiga minggu follow up (Chen dkk., 2024). Penelitian lain juga menyebutkan harapan juga terbukti memiliki korelasi positif dengan *well-being* pada mahasiswa yang mengalami *maltreatment psikologis* (SATICI & OKUR, 2022) dan berkorelasi negatif dengan simtom kecemasan PTSD pada mahasiswa yang mengalami kejadian traumatik (Senger & Gallagher, 2024). Selain itu, harapan juga diketahui memprediksi *social well-being* karena harapan menyediakan panduan dan motivasi melalui komponen *agency* dan *pathway*, menunjukkan respon coping tertentu yang mana dalam budaya kolektif merujuk pada dukungan komunitas setelah mengalami peristiwa traumatik (Senger & Gallagher, 2024). Harapan juga dikaitkan dengan strategi coping. Penelitian menunjukkan individu yang memiliki tingkat harapan tinggi cenderung lebih menggunakan *problem-focused coping* (Muyan-Yılık & Demir, 2020). Hal ini karena mereka memiliki fleksibilitas dalam berpikir kognitif sehingga mereka memiliki kemampuan untuk memikirkan, menghasilkan dan mengimplementasikan beberapa alternatif *pathway* untuk mencapai tujuan yang diinginkan yang membuat mereka lebih menggunakan *problem-focused coping* (Muyan-Yılık & Demir, 2020).

| 250

Harapan sebagai mediator kesehatan mental

Hasil tinjauan literatur menunjukkan bahwa harapan berperan sebagai mediator kesehatan mental. Dalam hal ini, harapan memediasi faktor eksternal maupun internal terhadap *well-being* mahasiswa. Lo dkk. (2023) menemukan adanya peran mediasi

harapan pada hubungan antara persepsi dukungan sosial dan literasi kesehatan mental pada mahasiswa Taiwan. Hal ini menunjukkan adanya sistem dukungan sosial yang tangguh, inklusif, dan reseptif dapat mendorong kapasitas yang lebih tinggi pada mahasiswa untuk mengatasi tantangan dengan menggunakan strategi yang tepat. Kapasitas tersebut dapat menjadikan mahasiswa mempertahankan kecenderungan kondisi psikologis yang positif bagi kesehatan mental mereka (Lo dkk., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Chui (2023) juga menemukan bahwa tingkat religiusitas mahasiswa China di Hongkong berkorelasi dengan tingkat *psychological well-being* mereka, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui harapan. Dengan kata lain, peningkatan religiusitas dapat meningkatkan harapan yang pada akhirnya dapat bermanfaat bagi *psychological well-being* mahasiswa.

Yildirim dan Onder (2022) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa harapan memediasi hubungan antara *self-coherence* dan *subjective well-being* pada mahasiswa Turki. Peran mediasi tersebut bersifat parsial, termasuk terhadap subskala *subjective well-being* yang meliputi kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Temuan ini mendukung model *self-concordance* bahwa individu yang memiliki tujuan yang bermakna dan berjuang untuk tujuan tersebut berpengaruh pada *well-being* individu yang bersangkutan (Werner dkk., 2016). Dengan adanya harapan, mahasiswa dapat menemukan cara baru selain cara yang sudah ada, serta merasa puas dengan kehidupannya dengan berjuang untuk membentuk kehidupan yang bermakna bagi diri mereka sendiri. Booker dkk. (2021) pun menemukan adanya peran mediasi harapan dalam keterkaitan antara *attachment* dan *well-being* pada mahasiswa. Dalam hal ini, harapan dapat menjelaskan *hedonic* (kepuasan hidup) maupun *eudaimonic* (penerimaan diri, kekuatan karakter, dll) *well-being*. Saat mahasiswa mengalami tantangan besar dalam hidupnya seperti menghadapi perubahan jurusan kuliah, putus cinta, hingga kehilangan pekerjaan, adanya perbedaan tingkat harapan yang dimiliki dapat mengarahkan mahasiswa yang bersangkutan terkait keputusan yang diambil. Berdasarkan hal tersebut, dapat dipahami bahwa harapan memiliki peran penting dalam mekanisme keterhubungan berbagai faktor psikososial yang ada dengan kesehatan mental pada mahasiswa.

Harapan dan performa akademik

Berbagai penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa harapan sangat erat kaitannya dengan performa akademik mahasiswa. Wong dan Cheung (2024a) menemukan bahwa pada mahasiswa baru, tingginya tingkat harapan memprediksi tingkat efikasi diri secara umum (*general efficacy*) maupun akademik (*academic efficacy*) yang lebih tinggi, keberadaan makna hidup yang lebih besar, *attachment* yang lebih aman, emosi positif yang lebih banyak, dan emosi negatif yang lebih sedikit. Dalam hal ini, istilah harapan secara umum/global (*global hope*) dibedakan dengan harapan akademik (*academic hope*), yang mana harapan akademik mengindikasikan adanya keyakinan yang kuat pada mahasiswa untuk dapat mencapai tujuan akademiknya. Ini sejalan dengan penelitian Wong dan Cheung (2024b) yang menunjukkan bahwa harapan global dan harapan akademik memiliki faktor yang saling berkaitan namun terpisah dalam *confirmatory factor analysis* (CFA). Dalam hal ini, dibandingkan harapan global, harapan akademik secara konsisten memiliki *explanatory power* yang lebih kuat terhadap performa akademik dan penetapan tujuan. Sementara itu, harapan global menjelaskan lebih banyak varians *well-being* dibandingkan harapan akademik, namun

peran penjelasannya dalam performa akademik tidak signifikan (Wong & Cheung, 2024a).

Wong dan Yuen (2022) menemukan bahwa harapan akademik memediasi hubungan yang negatif antara stres belajar daring dengan *approach academic coping* dan pencarian dukungan sosial. Sebaliknya, harapan akademik juga memediasi hubungan yang positif antara stres belajar daring dengan *avoidance academic coping*. Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa mahasiswa lebih banyak menggunakan *coping* yang pasif dan maladaptif untuk mengatasi masalah akademik ketika mereka mengalami lebih banyak stres belajar daring, dan hal ini dijelaskan oleh tingkat harapan akademik yang lebih rendah. Selain itu, harapan akademik juga memprediksi keberadaan makna hidup, begitupun sebaliknya yang berimplikasi pada kondisi *well-being* mahasiswa (Wong & Cheung, 2024a). Dengan demikian, intervensi untuk meningkatkan harapan pada mahasiswa, baik harapan global maupun akademik, dapat membantu mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus melalui peningkatan sumber daya psikososial maupun *well-being*.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini bertujuan untuk menyintesis kaitan antara harapan dan kesehatan mental pada mahasiswa secara komprehensif. Hasil studi literatur menunjukkan bahwa harapan berperan penting sebagai faktor protektif kesehatan mental pada mahasiswa. Harapan dapat meningkatkan *well-being* dan menurunkan gangguan mental seperti depresi, stres, bahkan ide bunuh diri. Lebih lanjut, harapan tidak hanya berperan dalam kesehatan mental secara keseluruhan pada mahasiswa, melainkan juga menjadi prediktor penting untuk performa akademik. Penelitian ini memiliki keterbatasan, yakni pencarian literatur dalam penelitian ini masih berfokus pada istilah kesehatan mental dan *well-being*, serta belum memasukkan berbagai kata kunci lainnya yang mungkin berkaitan erat dengan kesehatan mental mahasiswa, seperti stres akademik, kecemasan, ataupun depresi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dengan metode yang sama dapat mempertimbangkan hal-hal tersebut. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengkaji dinamika harapan dan kesehatan mental pada kelompok mahasiswa tertentu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi para pemangku kebijakan dalam menyusun program atau intervensi untuk meningkatkan harapan dan kesehatan mental pada mahasiswa. Berkenaan dengan hal tersebut, penelitian selanjutnya juga dapat mengevaluasi efektivitas program-program yang dirancang berkenaan dengan kondisi psikologis mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, M. S., & Ramazani, A. (2020). Relationship between hope and psychological well-being among male and female students of Farhangian University of Zanjan province. *Independent Journal of Management & Production*, 11(6), 2066-2079. <https://doi.org/10.14807/ijmp.v11i6.1122>
- Ang, J. Y.-Z., Monte, V., & Tsai, W. (2022). First-Year college students' adjustment during the COVID-19 pandemic: The protective roles of hope and gratitude. *Translational Issues in Psychological Science*, 8(3), 375-388. <https://doi.org/10.1037/tps0000320>

- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pak J Med Sci*, 36(5), 971-976. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>
- Bai, K., Kohli, S., & Malik, A. (2017). Self-Efficacy and Hope as Predictors of Mental Health. *Indian journal of positive psychology*, 8, 631-635.
- Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective. *Higher Education Research & Development*, 38(4), 674-678. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1576596>
- Bazargan-Hejazi, S., Dehghan, K., Chou, S., Bailey, S., Baron, K., Assari, S., Marzio, R., Teklehaimanot, S., Kermah, D., Lindstrom, R. W., Shirazi, A., Lopez, D., & Bazargan, M. (2023). Hope, optimism, gratitude, and wellbeing among health professional minority college students. *Journal of American College Health*, 71(4), 1125–1133. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1922415>
- Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 3-4. <https://doi.org/10.1177/0020764012463315>
- Booker, J. A., Brakke, K., & Pierre, N. (2022). It's is Time to Make More Goals So I Can Keep Pushing: Hope, Growth, and Well-Being Among Young Black Women. *Emerging Adulthood*, 10(4), 876-890. <https://doi.org/10.1177/21676968221089179>
- Booker, J. A., Dunsmore, J. C., & Fivush, R. (2021). Adjustment factors of attachment, hope, and motivation in emerging adult well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 22(7), 3259–3284. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00366-5>
- Booker, J. A., & Johnson, C. L. (2024). Personality and resilience in a jarring time: Self-Compassion and hope before and during COVID disruptions. *Emerging Adulthood*, 0(0), 1-14. <https://doi.org/10.1177/21676968241257000>
- Botor, N.J. (2019). Hope Predicts Happiness with Life, Personal Well-Being, and Resilience Among Selected School-going Filipino Adolescents. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*, 47, 125-141.
- Çiçek, I. (2021). Effect of Hope on Resilience in Adolescents: Social Support and Social Connectedness as Mediators. *Journal of Positive School Psychology*.
- Chan, S. C. Y., & Huang, Q. L. (2024). The mediating role of self-esteem in the relationship between hope and life satisfaction among university students during a global health crisis. *Health Sci Rep*, 7, 1-8. <https://doi.org/10.1002/hsr2.2311>
- Chan, S. C. Y., Huang, Q. L., & Low, A. Y. T. (2023). Find joy in sorrows: The role of hope in buffering the psychological impact of COVID-19 on Chinese university students in Hong Kong. *Behavioral Sciences*, 13(10), 1-12. <https://doi.org/10.3390/bs131008>
- Chang, E.C. (2017). Hope and hopelessness as predictors of suicide ideation in Hungarian college students. *Death Studies*, 41, 455-460.
- Chen, N., Dai, Z., & Wang, Y. (2024). Stress and hope distinguish individuals with suicidal plan from suicide ideators among Chinese college students. *Front. Psychiatry*, 15, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1387868>
- Chu, T., Liu, X., Takayanagi, S., Matsushita, T., & Kishimoto, H. (2023). Association between mental health and academic performance among university undergraduates: The interacting role of lifestyle behaviors. *Int J Methods Psychiatr Res.*, 32(1), 1-8. <https://doi.org/10.1002/mpr.1938>

- Chui, R. C. F. (2023). Religiosity and psychological well-being of Chinese college students in Hong Kong: the role of gratitude and hope. *Mental Health, Religion & Culture*, 26(8), 771–785. <https://doi.org/10.1080/13674676.2023.2269878>
- Cole, B. P., Baglieri, M., Ploharz, S., Brennan, M., Ternes, M., Patterson, T., & Kuznia, A. (2019). What's right with men? gender role socialization and men's positive functioning. *American Journal of Men's Health*, 13(1), 1-12. <https://doi.org/10.1177/1557988318806074>
- Colla, R., Williams, P., Oades, L. G., & Camacho-Morles, J. (2022). "A New Hope" for Positive Psychology: A Dynamic Systems Reconceptualization of Hope Theory. *Frontiers in Psychology*, 13. Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809053>
- Copeland, W. E., McGinnis, E., Bai, Y., Adams, Z., Nardone, H., Devadanam, V., Rettew, J., & Hudziak, J. J. (2021). Impact of COVID-19 pandemic on college student mental health and wellness. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 60(1), 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.08.466>
- Corrigan, J.A., & Schutte, N.S. (2023). The Relationships between the Hope Dimensions of Agency Thinking and Pathways Thinking With Depression and Anxiety: a Meta-Analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8, 211-255.
- Ebreo, J.E.S. (2023). A Study on Locus of Hope and Suicide Ideation among Undergraduate Students in the Philippines. *International Journal For Multidisciplinary Research*. doi:10.36948/ijfmr.2023.v05i04.5144
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231-233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Genç, E., & Arslan, G. (2021). Optimism and dispositional hope to promote college students' subjective well-being in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 1-10. <https://doi.org/10.47602/JPSP.V5I2.255>
- Germann, J. N., Leonard, D., Stuenzi, T. J., Pop, R. B., Stewart, S. M., & Leavey, P. J. (2015). Hoping is coping: A guiding theoretical framework for promoting coping and adjustment following pediatric cancer diagnosis. *Journal of Pediatric Psychology*, 40(9), 846–855. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsv027>
- Griggs, S., & Crawford, S. L. (2019). Differences in hope, core self-evaluations, emotional well-being, and health risk behaviors in freshman university students. *Nursing Forum*, 54(4), 505-512. <https://doi.org/10.1111/nuf.12364>
- Han, J., Lee, H., Kim, T., & Lee, S. (2024). Exploring the impact of positive psychology-based virtual music therapy on mental health in stressed college students during COVID-19: A pilot investigation. *Healthcare*, 12(15), 1-15. <https://doi.org/10.3390/healthcare12151467>
- Heiligenstein, E., Guenther, G., Hsu, K., & Herman, K. (1996). Depression and Academic Impairment in College Students. *Journal of American College Health*, 45(2), 59-64. <https://doi.org/10.1080/07448481.1996.9936863>
- Hullmann, S. E., Fedele, D. A., Molzon, E. S., Mayes, S., & Mullins, L. L. (2014). Posttraumatic growth and hope in parents of children with cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*, 32(6), 696–707. <https://doi.org/10.1080/07347332.2014.955241>

- Jeffries, V., & Salzer, M. S. (2021). Mental health symptoms and academic achievement factors. *Journal of American College Health*, 70(8), 2262-2265. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1865377>
- Jurewicz, I. (2015). Mental health in young adults and adolescents – supporting general physicians to provide holistic care. *Young Adult and Adolescent Health*, 15(2), 151-154. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.15-2-151>
- Kadir, N. B. A., & Mohd, R. H. (2021). The 5Cs of positive youth development, purpose in life, hope, and well-being among emerging adults in Malaysia. *Front Psychol*, 12, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641876>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Wresti, I., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4046), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kalkbrenner, M. T., & Carlisle, K. L. (2021). Faculty members and college counseling: Utility of the REDFLAGS model. *Journal of College Student Psychotherapy*, 35(1), 70-86. <https://doi.org/10.1080/87568225.2019.1621230>
- Kalkbrenner, M. T., Flinn, R. E., Sullivan, D. K., & Arteaga, L. E. E. (2021). A mental health literacy approach to supporting first-generation community college student mental health: The REDFLAGS model. *Community College Review*, 49(3), 324-342. <https://doi.org/10.1177/00915521211002893>
- Kemendes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Keshoofy, A., Lisnyj, K., Pearl, D. L., Thaivalappil, A., & Papadopoulos, A. (2023). A qualitative study of university students' perspectives of hope during the COVID-19 pandemic. *SAGE Open Medicine*, 11, 1-9. <https://doi.org/10.1177/20503121231185014>
- Kloping, N. A., Citraningtyas, T., Lili, R., Farrell, S. M., & Molodynski, A. (2022). Mental health and wellbeing of Indonesian medical students: A regional comparison study. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(6), 1295-1299. <https://doi.org/10.1177/0020764021105773>
- Li, M., Chang, E. C., & Chang, O. D. (2022). Beyond the role of interpersonal violence in predicting negative affective conditions in adults: An examination of hope components in Chinese college students. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(5-6), 2150-2164. <https://doi.org/10.1177/0886260520938515>
- Lili, R., Molodynski, A., Farrell, S. M., Citraningtyas, T., & Kloping, N. A. (2022). Wellbeing and mental health among medical students in Indonesia: A descriptive study. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(6), 1277-1282. <https://doi.org/10.1177/00207640211057709>
- Lo, C. C., Chen, I. C., Ho, W. S., & Cheng, Y. C. (2023). A sequential mediation model of perceived social support, mindfulness, perceived hope, and mental health literacy: An empirical study on Taiwanese university students. *Acta psychologica*, 240, 104016. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104016>
- Lucas, A.G., Chang, E.C., Li, M., Chang, O.D., Yu, E.A., & Hirsch, J.K. (2020). Trauma and Suicide Risk in College Students: Does Lack of Agency, Lack of Pathways, or Both Add to Further Risk? *Social work*. doi:10.1093/sw/swaa007

- Mahdavi, P., Valibeygi, A., Moradi, M., & Sadeghi, S. (2023). Relationship between achievement motivation, mental health and academic success in university students. *Community Health Equity Research & Policy*, 43(3), 311-317. <https://doi.org/10.1177/0272684X211025932>
- Marques, S.C., Lopez, S.J., Fontaine, A.M., Coimbra, S., & Mitchell, J. (2015). How much hope is enough? levels of hope and students' psychological and school functioning. *Psychology in the Schools*, 52, 325-334.
- Mason, H. D. (2023). Hope and its relation to grit and subjective wellbeing among first-year South African university students. *Journal of Psychology in Africa*, 33(2), 99-105. <https://doi.org/10.1080/14330237.2023.2181927>
- Muyan-Yılık, M., & Demir, A. (2020). A pathway towards subjective well-being for Turkish university students: The roles of dispositional hope, cognitive flexibility, and coping strategies. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 21(6), 1945–1963. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00162-2>
- Murphy, E.R. (2023). Hope and well-being. *Current opinion in psychology*, 50, 101558. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101558>
- Rezaei, T., Bayani, A.A., & Shariatnia, K. (2015). The prediction of mental health based on variables of Self-esteem, life satisfaction and hope among College students. *Health Education and Health Promotion*, 3, 242-252.
- Paré, G., Trudel, M.-C., Jaana, M., & Kitsiou, S. (2015). Synthesizing information systems knowledge: A typology of literature reviews. *Information & Management*, 52, 183-199. <https://doi.org/10.1016/j.im.2014.08.008>
- Richardson, A.L. (2023). Hope and anxiety. *Current opinion in psychology*, 53, 101664 .
- Rochlin, D. (2024). Hope and grit: How human-centered product design enhanced student mental health. *California Management Review*, 66(2), 108-120. <https://doi.org/10.4135/9781529610710>
- Romadhona, N., Fitriyana, S., Ibusantosa, R. G., & Respati, T. (2021). Level of depression, anxiety, and stress of college students in Indonesia during the pandemic COVID-19. *Global Medical and Health Communication*, 9(3), 226-232. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v9i3.8337>
- Sarker, P. C., Sugawara, D., & Nishad, M. F. R. (2022). The mediating role of hope in relation with fear of COVID-19 and mental health: A study on tertiary level students of Rajshahi District. *Health Science Reports*, 5(5), 1-8. <https://doi.org/10.1002/hsr2.836>
- SATICI, S. A., & OKUR, S. (2022). Investigating the link between psychological maltreatment, shyness, hope, and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 196(111764). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111764>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2001). Adapting to cancer: The importance of hope and purpose. In A. Baum & B. L. Andersen (Eds.), *Psychosocial interventions for cancer* (pp. 15–36). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10402-002>
- Schroeder, E., Ell, M. A., & Booker, J. A. (2024). Storytelling elaboration and hope during COVID-19 shutdowns: Ties with college adults' psychosocial adjustment. *Journal of Happiness Studies* (2024) 25:23, 25(23), 1-23. [tps://doi.org/10.1007/s10902-024-00734-x](https://doi.org/10.1007/s10902-024-00734-x)

- Seirup, H.J., & Rose, S. (2011). Exploring the Effects of Hope on GPA and Retention among College Undergraduate Students on Academic Probation. *Education Research International*, 2011, 1-7.
- Senger, A. R., & Gallagher, M. W. (2024). The unique effects of hope and gratitude on psychological distress and well-being in trauma-exposed Hispanic/Latino adults. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 16(3), 488-495. <https://doi.org/10.1037/tra0001550>
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- 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), 122-139. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.122.21854>
- Strayhorn, T. L. (2023). Hope and Mental Health: An Investigation of Loneliness, Depression, Stress, and Hope in University Students amid COVID-19. *Journal of Psychology & Behavior Research*. doi:10.22158/jpbr.v5n1p13
- Suryaningrum, C. (2021). College student's social anxiety: a study of the young people mental health in the digital age. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.29210/150100>
- Toma, R. A., Anderson, C. A., Maticescu, M., Frant, A., Imâjan-Gutâ, B., Cîndea, A., & Bailey, K. (2022). Effects of media use, smart phone addiction, and adult ADHD symptoms on wellbeing of college students during the COVID-19 lockdown: Dispositional hope as a protective factor. *Front. Psychol.*, 13, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1019976>
- Tran, M. A. Q., Khoury, B., Chau, N. N. T., Pham, M. V., Dang, A. T. N., Ngo, T. V., Ngo, T. T., Truong, T. M., & Dao, A. K. L. (2024). The role of self-compassion on psychological well-being and life satisfaction of vietnamese undergraduate students during the COVID-19 pandemic: Hope as a mediator. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 42, 35-53. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00487-7>
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730-742. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>
- Wen, F., Zhu, J., Ye, H., Li, L., Ma, Z., Wen, X., & Zuo, B. (2021). Associations between insecurity and stress among Chinese university students: The mediating effects of hope and self-efficacy. *Journal of Affective Disorders*, 281, 447-453. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.047>
- Wen, F., Zhu, J., Ye, H., Li, L., Ma, Z., Wen, X., & Zuo, B. (2021). Associations between insecurity and stress among Chinese university students: The mediating effects of hope and self-efficacy. *Journal of Affective Disorders*, 281, 447-453. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.047>
- Werner, K. M., Milyavskaya, M., Foxen-Craft, E., & Koestner, R. (2016). Some goals just feel easier: Self-concordance leads to goal progress through subjective ease, not effort. *Personality and Individual Differences*, 96, 237-242. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.002>
- WHO. (2021). *Suicide Worldwide in 2019: Global Health Estimates*. World Health Organization.

- WHO. (2021). *The World Health Report : 2001 : Mental health : new understanding, new hope*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/42390>
- Wider, W., Taib, N. M., Akmal, M. W., Yip, F. Y., Lajuma, S., & Punniamoorthy, P. A. (2022). The unique role of hope and optimism in the relationship between Environmental Quality and Life Satisfaction during COVID-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health*, 19(13), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137661>
- Wilks, C. R., Auerbach, R. P., Alonso, J., Benjet, C., Bruffaerts, R., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Mellins, C. A., Mortier, P., Sadikova, E., Sampson, N. A., & Kessler, R. C. (2020). The importance of physical and mental health in explaining health-related academic role impairment among college students. *Journal of Psychiatric Research*, 123, 54-61. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.01.009>
- Wong, W. L., & Cheung, S. H. (2024a). The role of hope in college transition: Its cross-lagged relationships with psychosocial resources and emotional well-being in first-year college students. *Journal of adolescence*, 96(4), 771-788. <https://doi.org/10.1002/jad.12297>
- Wong, W. lap L., & Yuen, K. wai A. (2022). Online Learning Stress and Chinese College Students' Academic Coping during COVID-19: The Role of Academic Hope and Academic Self-Efficacy. *The Journal of Psychology*, 157(2), 95-120. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2148087>
- Wong, W. L., & Cheung, S. H. (2024b). Hope and its associations with academic-related outcomes and general wellbeing among college students: the importance of measurement specificity. *BMC psychology*, 12(1), 398. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01859-7>
- Yildirim, S., & Önder, F. (2022). Sense of coherence and subjective well-being: The mediating role of hope for college students in turkey. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02478-w>