



<http://ijec.ejournal.id>

INDONESIAN JOURNAL OF EDUCATIONAL COUNSELING

ISSN 2541-2779 (print) || ISSN 2541-2787 (online)

UNIVERSITAS MATHLA'UL ANWAR BANTEN



Theoretical/Conceptual Article

Pola Brief Hope Intervention dalam Mengembangkan Kekuatan Harapan Siswa

Tea Septina¹, Ilfiandra², Eka Sakti Yudha³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Article History

Received: 24.07.2023
Received in revised form:
26.07.2023
Accepted: 29.07.2023
Available online: 31.07.2023

ABSTRACT

PATTERN OF BRIEF HOPE INTERVENTION IN DEVELOPING THE STRENGTH OF STUDENT HOPE. Building hope is necessary so students are not easily discouraged, fragile, and frustrated in an era of competition. Intervention on the power of hope must be given in short sessions because the z-generation is used to short processes. The research aims to describe the Brief Hope Intervention (BHI) pattern to develop students' hope power. The research was conducted using a systematic literature review method. The study results show that BHI is a modification of hope therapy that aligns with the principles of SFBC. BHI was conducted in four sessions: two face-to-face sessions (1 hour) and two follow-up sessions (30 minutes). BHI targets are 1) finding workable goals (goal setting), 2) finding ways to achieve targets (pathway), and 3) positive self-talk to optimize motivation in achieving set goals (agency). In practice, focus on the perception of development and assessment of self-strength. Counselors can use worksheets and questions directed at strengths and resources, especially relational questions.

KEYWORDS: brief hope intervention, character, hope.

DOI: 10.30653/001.202372.304



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
© 2023 Tea Septiana, Ilfiandra, ka Sakti Yudha

PENDAHULUAN

Pendahuluan berisi (secara berurutan) latar belakang umum, kajian literatur terdahulu (*state of the art*) sebagai dasar pernyataan kebaruan ilmiah dari artikel, pernyataan kebaruan ilmiah, dan permasalahan penelitian atau hipotesis. Di bagian akhir pendahuluan harus dituliskan tujuan kajian artikel tersebut. Di dalam format artikel ilmiah tidak diperkenankan adanya tinjauan pustaka sebagaimana di laporan penelitian, tetapi diwujudkan dalam bentuk kajian literatur terdahulu (*state of the art*) untuk menunjukkan kebaruan ilmiah artikel tersebut.

Generasi Z dikenal sebagai generasi yang optimis namun juga mudah mengalami frustrasi dan stress. Sebagai digital natif, mereka dapat cepat dalam menerima informasi, mengikuti trend, dan membuka peluang pengembangan diri. Namun di lain pihak, mereka memerlukan keterampilan dalam beradaptasi, literasi, dan survival

¹ Corresponding author's address: Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung; Jl. Dr. Setiabudi No.229, Jawa Barat, Indonesia. Email: ilfiandra@upi.edu

dengan persaingan yang semakin ketat, karena setiap orang memiliki peluang. Contoh sederhana dalam akademik, mereka dapat mudah mencari cara menyelesaikan soal – soal tes, tapi dengan tingkat keketatan yang tinggi semakin sulit untuk diperkirakan keberhasilan dalam tes tersebut. Fenomena siswa yang frustrasi karena gagal ujian masuk perguruan tinggi seringkali terlihat belakangan ini.

Salah satu faktor yang menjadikan siswa yang notabennya sebagai Generasi Z adalah proses survival yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Seperti yang diungkapkan oleh Amalia & Gumilar (2019) bahwa dibalik kreativitas yang dimiliki Generasi Z, mereka cenderung rapuh dan putus asa, tidak siap dengan persaingan, dan rendahnya kemampuan survival karena kemudahan yang biasa diperoleh. Selain itu, efek dari kondisi FoMo (Fear of Missing Out) yang dialami banyak Generasi Z menimbulkan gejala emosi negatif seperti kecemasan berlebih, gelisah, bahkan depresi (Utami, 2023).

Implikasi pada proses pendidikan terutama bimbingan adalah pengembangan karakter yang mampu menguatkan optimism, kesiapan dalam bersaing, dan pantang menyerah pada siswa masa kini, karena persaingan semakin tidak dapat diprediksi. Harapan (hope) merupakan karakter dan kekuatan individu (siswa) yang mendorongnya lebih siap menghadapi permasalahan (Larsen & Stege, 2012). Jevne menyatakan bahwa harapan memungkinkan individu untuk membayangkan masa depan yang diinginkan. Dengan adanya harapan, individu memiliki guide untuk berada pada jalan yang tepat, memiliki tujuan yang tetap, dan berupaya untuk menggapainya (Elliott, 2012).

Gutierrez et al. (2020) mengasosiasikan harapan sebagai “katalisator perubahan”, yang akan menjadikan seseorang yakin dan termotivasi akan masa depan yang lebih baik. Sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh Seligman & Peterson, harapan dapat mendorong perubahan perilaku individu dalam skala positif (Park & Chen, 2016). Siswa yang memiliki kekuatan cenderung memiliki future mindedness (berfikir mengenai masa depan) dan future orientation (berorientasi pada masa depan). Kekuatan harapan akan selalu berkaitan dengan optimisme, rasa syukur, dan kepuasan dalam hidup.

Penelitian terdahulu telah banyak membuktikan harapan sebagai karakter yang perlu dikembangkan pada siswa. Penelitian Madnani & Pradhan (2015) membuktikan stress akademik dapat menurun dengan adanya karakter harapan. Mahasiswa yang mengalami hambatan akademik dapat melalui kondisi tersebut dengan harapan yang dimiliki sehingga tidak berdampak kepada penurunan nilai (Lam, 2017). Hasil penelitian Wulanyani & Swasti (2019) menunjukkan bahwa secara signifikan harapan dan spiritualitas berperan dalam meningkatkan resiliensi.

Pengembangan kekuatan harapan harus menjadi fokus intervensi bimbingan yang diberikan kepada siswa. Aminah et al. (2020) berpendapat bahwa intervensi bimbingan dalam penguatan kekuatan harapan adalah membantu siswa untuk memusatkan energi diri terhadap tujuan, dan perencanaan untuk memenuhi tujuan tersebut. Intervensi yang sejalan dengan konsep tersebut dikenal dengan Brief Hope Intervention (BHI), yang merupakan perluasan kajian dari Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Dalam intervensi CBT, diperlukan sekitar delapan sesi untuk menguatkan harapan klien, sedangkan dalam BHI lebih singkat yaitu empat sesi. Landasan pemikiran dalam BHI adalah intervensi berbasis kekuatan, sehingga intervensi tidak banyak campur tangan konselor maupun lingkungan luar konseli. Intervensi berbasis kekuatan berfokus

kepada menemukan kekuatan dan ketahanan diri individu untuk menghadapi persoalan yang dihadapi, dan perilaku yang dapat diupayakan dengan kekuatan tersebut. (Ramadhoni & Kalsum, 2018).

BHI dikenal juga sebagai model intervensi yang berfokus kepada kemandirian individu dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Individu dibantu untuk meningkatkan keyakinan terhadap harapan / tujuan, dan berimprovisasi ke arah yang lebih positif (Sosialita & Hamidah, 2019). Casellas-Grau et al. (2014) menjelaskan pergeseran model CBT yang ada pada intervensi BHI dimulai dari titik awal intervensi yaitu identifikasi potensi diri individu, merubah makna yang lebih positif terhadap hidup, meningkatkan kompetensi / upaya individu, dan meningkatkan kesejahteraan diri.

Hasil penelusuran terhadap penelitian-penelitian terkait intervensi BHI menunjukkan bahwa intervensi ini banyak digunakan pada dunia kesehatan. BHI banyak diteliti dalam konseling kesehatan terhadap pasien penyakit berat seperti diabetes dan kanker. Namun demikian, peneliti berpendapat bahwa intervensi ini pun baik digunakan dalam intervensi konseling di sekolah yang berbasis *strength based*, karena pada dasarnya siswa memerlukan pendekatan yang lebih singkat dan berfokus kepada kekuatan. Hal tersebut diperkuat dengan karakteristik Generasi Z yang terbiasa mendapatkan proses perubahan yang relatif singkat. Oleh karena itu, penelitian akan berfokus kepada menguraikan pola pelaksanaan intervensi BHI yang diharapkan dapat menjadi gambaran untuk dilanjutkan dalam sebuah uji coba pelaksanaan di kemudian hari.

METODE

Pola pelaksanaan BHI pada penelitian ini dirumuskan berdasarkan metode penelitian *Systematic Literature Review*. Penggunaan metode *systematic literature review* didasari oleh belum ditemukannya riset mengenai penggunaan BHI dalam konteks konseling di sekolah. Metode ini digunakan dengan menelusuri hasil penelitian terkait BHI yang sudah dilakukan terutama di dunia kesehatan, untuk diamati dan dimodifikasi sebagai intervensi bimbingan di sekolah.

Metode *systematic literature review* mengikuti pola *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). PRISMA sangat direkomendasikan untuk SLR karena mencegah bias dalam pemilihan artikel, analisis, dan pelaporan temuan. Tahap awal dilakukan *identification*, dengan menetapkan kata kunci dalam penelusuran publikasi peneliti menggunakan kata kunci yaitu "*Brief Hope Intervention*". Pada tahap kedua hasil penelusuran disaring berdasarkan kriteria yang ditetapkan sebagai berikut.

Tabel 1. *Kriteria Literatur*

Aspek	Kriteria
Tahun terbit	2010-2023
Kata kunci	<i>Brief Hope Intervention; Increasing Hope ; Hope Intervention</i>
Fokus Penelitian	Menguji efektifitas intervensi, Implementasi intervensi
Sumber	Scopus
Jenis Publikasi	Artikel penelitian
Bahasa	Inggris
Metodologi	Eksperimental

Sumber: Peneliti

Hasil penelusuran publikasi yang memenuhi keseluruhan kriteria berstatus *include* dan dijadikan bahan kajian atau analisis penelitian. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini berupa *network visualization* yang diperoleh menggunakan *Vos Viewer*. Setelah itu dilakukan analisis konten dari artikel yang dijadikan rujukan yang berfokus kepada penguraian langkah atau tahapan yang dilakukan dalam melakukan BHI, sehingga diperoleh sebuah gambaran atau pola pelaksanaan BHI yang relevan dengan intervensi bimbingan.

DISKUSI

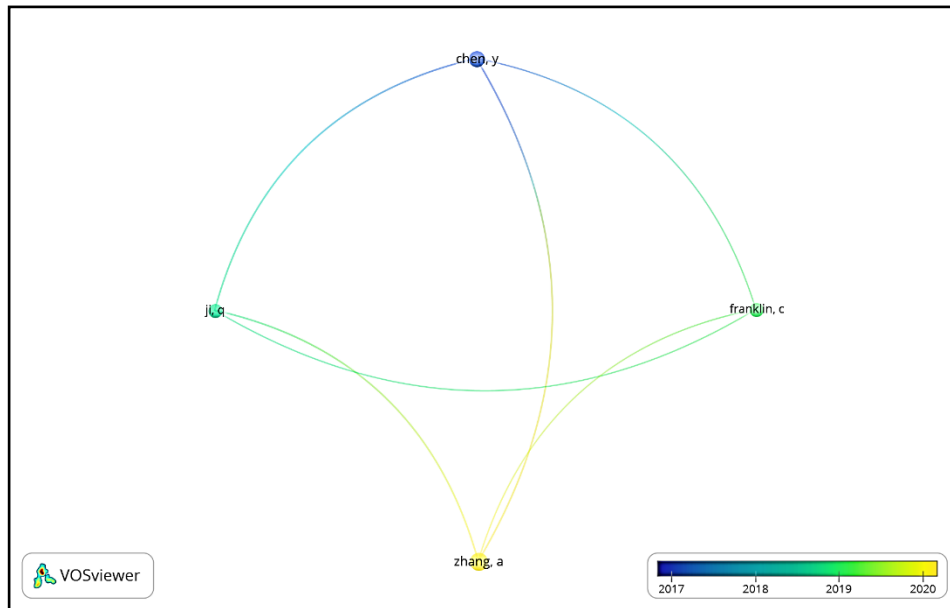
Penelusuran menggunakan *dimensions.ai* menunjukkan adanya 493 publikasi yang terkait dengan kata kunci “*brief*” “*hope*” dan “*intervention*”. Setelah dilakukan *screening* sesuai dengan kriteria pada Tabel 1, ditetapkanlah enam publikasi yang bersatus *include* dan dijadikan data penelitian utama. Keenam publikasi tersebut dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. *Literatur berstatus include*

No.	Nama, Tahun	Judul	Publikasi
1.	(Griffith, 2018)	<i>Hope Modules: Brief Psychotherapeutic Interventions to Counter Demoralization from Daily Stressors of Chronic Illness</i>	<i>Academic Psychiatry</i> , 42 (1)
2.	(Chan et al., 2019)	<i>A Brief Hope Intervention to Increase Hope Level and Improve Well-Being in Rehabilitating Cancer Patients: A Feasibility Test</i>	<i>SAGE Open Nursing</i> , 5
3.	(Laranjeira & Querido, 2020)	<i>Commentary on A brief hope intervention to increase hope level and improve well-being in rehabilitating cancer patients: A feasibility test</i>	<i>SAGE Open Nursing</i> , 6
4.	(Chan et al., 2020)	<i>The effects of a brief hope intervention on decision-making in chronic kidney disease patients: A study protocol for a randomized controlled trial</i>	<i>Journal of Advanced Nursing</i> , 76 (12)
5.	(Joubert & Guse, 2021)	<i>A Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) Intervention Model to Facilitate Hope and Subjective Well-being Among Trauma Survivors</i>	<i>Journal of Contemporary Psychotherapy</i> , 51 (4)
6.	(Chan et al., 2022)	<i>Effectiveness of a brief hope intervention for chronic kidney disease patients on the decisional conflict and quality of life: a pilot randomized controlled trial</i>	<i>BMC Nephrology</i> , 23 (1)

Sumber: Peneliti

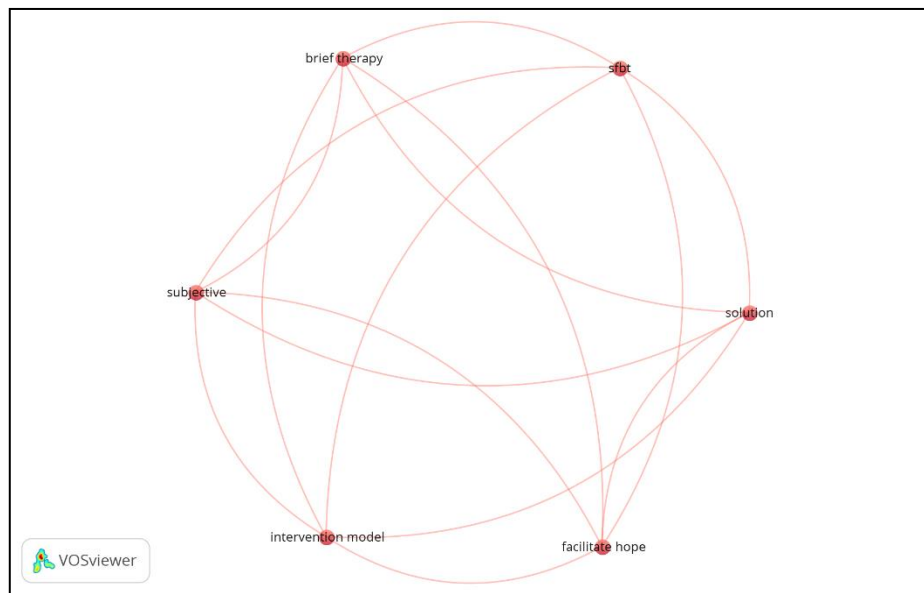
Analisis co-authorship dilakukan untuk memastikan produktifitas penulis dalam melakukan riset terkait BHI. Selain itu, terlihat juga kolaborasi dan gambaran keeratan hubungan penulis dalam arah penelitian yang dilakukan terkait BHI. Hasil analisis menggunakan *Vos Viewer* disajikan pada *Network Visualization* berikut ini.



Gambar 1. *Network Visualization Co- Authorship*
Sumber: VOSviewer

Berdasarkan analisis data terlihat bahwa Chan merupakan penulis yang paling produktif melakukan riset terkait BHI. Gradasi warna pada garis yang terhubung dengan Chan menunjukkan rentang dari 2018-2022 melakukan riset terkait BHI. Pada tabel 3.1 pun teridentifikasi tiga riset yang dilakukan oleh Chan. Chan adalah seorang *Doctor of Philosophy* di *The Hong Kong Polytechnic University*. Sebagai seorang pengajar, dia pun memiliki ekspertasi dalam metode mendidik dan simulasi pasien. Riset-riset yang dilakukan berbasis eksperiensial. Adapun fokus dari ketiga riset mengenai BHI adalah meningkatkan level harapan melalui intervensi BHI. Riset terkait BHI yang dilakukan melibatkan kolaborator dari berbagai negara dan institusi.

Hasil selanjutnya pada analisis sumber data dilakukan pemetaan terhadap kata kunci. Pemetaan dilakukan untuk menemukan kata kunci yang berkaitan dengan BHI dan sering muncul dalam riset penerapan BHI, dilakukan analisis *co-occurrence*. Analisis *co-occurrence* dilakukan dengan menggunakan *vos viewer* dan disajikan kembali dalam bentuk *Network Visualization*. *Network Visualization* hasil analisis *co-occurrence* dapat dilihat pada gambar 2 berikut.



Gambar 2. Network Visualization co-occurrence

Sumber: VOSviewer

Hasil analisis menggunakan Vos Viewer pada gambar 3.2 menunjukkan kata kunci yang memiliki keterkaitan dan relevan dengan BHI antara lain “*subjective*”, “*brief therapy*”, “*intervention model*”, “*facilitate hope*”, “*solution*” dan “*sfbt*”. Kata kunci tersebut diperoleh berdasarkan penelusuran terhadap judul dan abstrak dari keenam sumber data yang digunakan pada penelitian ini. Penjelasan setiap kata kunci yang ditemukan disajikan pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Penjelasan Kata Kunci

No	Kata kunci	Penjelasan	Sitasi
1.	<i>brief therapy</i>	Memodifikasi terapi harapan menjadi program singkat, dari delapan sesi menjadi empat sesi. Brief berarti pendekatan dengan intensitas rendah (tidak banyak melibatkan proses terapeutik).	(Chan et al., 2019) (Chan et al., 2020) (Chan et al., 2022)
2.	<i>intervention model</i>	Model intervensi menggunakan model dari Snyder (a) pemikiran tujuan (goal setting), (b) jalur pemikiran (pemecahan masalah), dan (c) pemikiran agensi (<i>self-talk</i> positif). Intervensi dibagi kepada dua sesi tatap muka dan dua sesi tindak lanjut. Pada sesi tindak lanjut, intervensi menggunakan model mentoring	(Chan et al., 2019) (Chan et al., 2022)(Griffith, 2018) (Chan et al., 2020)(Laranjeira & Querido, 2020)
3.	<i>facilitate hope</i>	Konselor tidak mengarahkan klien ke mana harus pergi, tetapi menumbuhkan kepercayaan pada kemampuan mereka untuk menemukan jalan menuju tujuan akhir mereka. Dalam memfasilitasi	(Griffith, 2018)(Joubert & Guse, 2021)

		harapan, individu belajar untuk menyelaraskan diri dengan identitas sosialnya ketika menghadapi konflik	
4.	<i>sfbt</i>	Intervensi praktis yang berfokus pada hasil yang diinginkan klien, menguraikan kondisi yang ingin dicapai, dan memanfaatkan sumber daya klien untuk bergerak menuju hasil yang diinginkan	(Joubert & Guse, 2021)
5.	<i>solution</i>	Kemampuan klien untuk fleksibel, kreatif, dan realistis terhadap harapan, agar meraskan kesejah teraan psikologis	(Chan et al., 2022)(Griffith, 2018)(Joubert & Guse, 2021)
6.	<i>subjective</i>	Persepsi dan penilaian terhadap diri. Lemahnya harapan dikarenakan penilaian diri yang rendah, tidak realistis atau terlalu jauh dari kenyataan. Penilaian diri berdampak kepada besarnya harapan seseorang dan kesejah teraan psikologis.	(Chan et al., 2022) (Griffith, 2018) (Chan et al., 2020)(Joubert & Guse, 2021)

Berdasarkan hasil analisis dapat dipahami bahwa pola dari BHI memiliki kemiripan dengan *solution focused counseling*. Dalam mengembangkan kekuatan harapan siswa, proses konseling difokuskan kepada melakukan penilaian terhadap kekuatan diri, dan menyelaraskan diri dengan identitas sosialnya ketika menghadapi konflik. Harapan menjadi lemah ketika penilaian diri siswa berbeda dengan kondisi atau identitas sosialnya. Oleh karena itu, yang menjadi solusi dalam kerangka BHI adalah pengembangan kapasitas untuk menjadi kreatif, fleksibel, dan realistis, dengan kemampuan tersebut siswa akan lebih mudah untuk menyesuaikan target yang ingin dicapai.

Pola pelaksanaan BHI menggunakan *pathway* dan *agency*, agar siswa tidak terhenti pada membayangkan sesuatu yang diinginkan, tetapi mengoptimalkan penilaian diri / identifikasi kemampuan sebagai jalur pencapaian (rencana) dan energi untuk mewujudkan harapan dirinya. Pelaksanaan intervensi yang singkat dimaknai sebagai fokus kepada diri siswa, konselor tidak banyak terlibat dalam memberikan *insight* serta meminimalisir pertemuan terapeutik, sehingga hanya dilakukan empat sesi. Pembagian sesi terdiri dari dua sesi tatap muka (1 jam) dan dua sesi tindak lanjut (30 menit). Chan et al. (2019) menguraikan pengalaman yang dibangun dalam intervensi antara lain : 1) menemukan tujuan yang bisa diterapkan, 2) mencari cara untuk mencapai target, dan 3) *self-talk* positif untuk mengoptimalkan motivasi dalam mencapai tujuan yang ditetapkan.

Wagland et al. (2015) merekomendasikan penggunaan lembar kerja sebagai alat untuk menuliskan dan memeriksa harapan yang ditetapkan oleh konseli. Adapun (2021) menekankan pentingnya mengajukan pertanyaan yang berorientasi kekuatan dan sumber daya, terutama pertanyaan relasional, untuk membantu konseli dalam membuat *pathway*. Dengan menguraikan harapan yang rinci dan *attainable* keyakinan diri siswa untuk berupaya akan lebih kuat juga.

Pada sesi akhir / monitoring fokus dari intervensi adalah penguatan sisi afeksi dan motivasi konseli dalam mencapai tujuan. Hal tersebut dilakukan melalui *self-talk*,

karena terkadang siswa akan menemukan kondisi berbeda dari yang dipikirkan atau telah direncanakan. Griffith (2018) menjelaskan penggunaan *self-talk* bertujuan untuk mengatur emosi, dan memusatkan perhatian (energi) konseli. Adapun ketika tujuan tidak berhasil dicapai, fokuskan diskusi pada apa yang dipikirkan siswa tentang pengalaman mereka, kemudian pada pencapaian dan mengidentifikasi *self-talk* positif yang telah mereka lakukan. Dengan demikian proses BHI dapat dirasakan sebagai “*Journey of Possibilities*” (Joubert & Guse, 2021).

SIMPULAN

Brief Hope Intervention (BHI) dalam mengembangkan kekuatan harapan siswa merupakan modifikasi dari *hope therapy* yang sejalan dengan prinsip pada SFBC. BHI dilakukan dalam empat sesi, yang terdiri dari dua sesi tatap muka (1 jam) dan dua sesi tindak lanjut (30 menit). BHI menyoroti tiga hal yaitu 1) menemukan tujuan yang bisa diterapkan (*goal setting*), 2) mencari cara untuk mencapai target (*pathway*), dan 3) *self-talk* positif untuk mengoptimalkan motivasi dalam mencapai tujuan yang ditetapkan (*agency*). Dalam pelaksanaannya, difokuskan kepada pengembangan persepsi dan penilaian terhadap kekuatan diri. Konselor dapat menggunakan lembar kerja dan pertanyaan yang berorientasi kekuatan dan sumber daya, terutama pertanyaan relasional.

REFERENSI

- Amalia, D., & Gumilar, E. T. (2019). Potret Remaja Kreatif Generasi? (Phi) Pengubah Indonesia. *Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 191–194.
- Aminah, A. S., Iffiandra, I., & Saripah, I. (2020). Strength Based Skill Training Untuk Peningkatan Kekuatan Harapan Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice, and Research*, 4(2).
- Casellas-Grau, A., Font, A., & Vives, J. (2014). Positive psychology interventions in breast cancer. A systematic review. *Psycho-Oncology*, 23(1), 9–19. <https://doi.org/10.1002/pon.3353>
- Chan, K., Wong, F. K. Y., & Lee, P. H. (2019). A Brief Hope Intervention to Increase Hope Level and Improve Well-Being in Rehabilitating Cancer Patients: A Feasibility Test. *SAGE Open Nursing*, 5. <https://doi.org/10.1177/2377960819844381>
- Chan, K., Wong, F. K. Y., Tam, S. L., Kwok, C. P., Fung, Y. P., & Wong, P. N. (2022). Effectiveness of a brief hope intervention for chronic kidney disease patients on the decisional conflict and quality of life: a pilot randomized controlled trial. *BMC Nephrology*, 23(1), 209. <https://doi.org/10.1186/s12882-022-02830-7>
- Chan, K., Wong, F., Tam, S. L., Kwok, C. P., Fung, Y. P., & Wong, P. N. (2020). The effects of a brief hope intervention on decision-making in chronic kidney disease patients: A study protocol for a randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, 76(12), 3631–3640. <https://doi.org/10.1111/jan.14520>
- Elliott, J. (2012). Hope. In *Oxford Textbook of Spirituality in Healthcare* (hal. 119–126). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780199571390.003.0018>
- Griffith, J. L. (2018). Hope Modules: Brief Psychotherapeutic Interventions to Counter Demoralization from Daily Stressors of Chronic Illness. *Academic Psychiatry*, 42(1), 135–145. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0748-7>
- Gutierrez, D., Dorais, S., & Goshorn, J. R. (2020). Recovery as Life Transformation: Examining the Relationships between Recovery, Hope, and Relapse. *Substance Use & Misuse*, 55(12), 1949–1957. <https://doi.org/10.1080/10826084.2020.1781181>

- Joubert, J., & Guse, T. (2021). A Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) Intervention Model to Facilitate Hope and Subjective Well-being Among Trauma Survivors. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 51(4), 303–310. <https://doi.org/10.1007/s10879-021-09511-w>
- Lam, C.-Y. (2017). The hope experience of young adults who fail in public examination. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 8(2), 131–149. <https://doi.org/10.1080/21507686.2017.1348369>
- Laranjeira, C. A., & Querido, A. I. (2020). Commentary on A brief hope intervention to increase hope level and improve well-being in rehabilitating cancer patients: A feasibility test. *SAGE Open Nursing*, 6, 237796082093502. <https://doi.org/10.1177/2377960820935020>
- Larsen, D. J., & Stege, R. (2012). Client Accounts of Hope in Early Counseling Sessions: A Qualitative Study. *Journal of Counseling & Development*, 90(1), 45–54. <https://doi.org/10.1111/j.1556-6676.2012.00007.x>
- Madnani, K., & Pradhan, M. (2015). Psychosocial factors of academic stress among students: review studies. *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*, 3(21).
- Park, J., & Chen, R. K. (2016). Positive Psychology and Hope as Means to Recovery from Mental Illness. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 47(2), 34–42. <https://doi.org/10.1891/0047-2220.47.2.34>
- Ramadhoni, S. R., & Kalsum, U. (2018). Strength Based Counseling: Sebuah Pendekatan Inovatif Bagi Konselor Sekolah. *International Conference on Islamic Guidance and Counseling*.
- Sosialita, T. D., & Hamidah, H. (2019). Hope-Based Intervention untuk Menurunkan Stres Serta Meningkatkan Harapan dan Subjective Well-being pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(1), 55. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i1.6396>
- Utami, F. P. (2023). PERAN MINDFULNESS UNTUK MENGATASI FEAR OF MISSING OUT (FoMO) MEDIA SOSIAL REMAJA GENERASI Z : TINJAUAN LITERATUR. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 4(2). <https://doi.org/10.35334/jbkb.v4i2.3261>
- Wagland, R., Fenlon, D., Tarrant, R., Howard-Jones, G., & Richardson, A. (2015). Rebuilding self-confidence after cancer: a feasibility study of life-coaching. *Supportive Care in Cancer*, 23(3), 651–659. <https://doi.org/10.1007/s00520-014-2399-5>
- Wulanyani, M. A. D. I. S., & Swasti, N. M. (2019). Peran kekuatan karakter harapan, spiritualitas dan kebaikan terhadap resiliensi penduduk di pemukiman kumuh di Denpasar Barat. *Jurnal Psikologi Udayana, Edisi Khusus*(2).