

## **Hopelessness pada Remaja SMA di Kota Palembang**

Nadiyah Zhafirah<sup>1</sup>,Nurmala Deviani<sup>1</sup>,Nyimas Ayu Nurdewi<sup>1</sup>, Athiyah Rahima<sup>2</sup>,Fadjri Abdillah<sup>2</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang<sup>1</sup>,Universitas Negeri Padang<sup>2</sup>

Corresponding email: nurmaladeviani@gmail.com

### **ARTICLE INFO**

#### **Article History**

Received: 21-01-2024

Revised: 26-06-2024

Accepted: 26-06-2024

#### **Keywords**

Hopelessness

Remaja

Wawancara

Dokumentasi

### **ABSTRACT**

Keputusasaan diidentifikasi sebagai faktor risiko penting terhadap tantangan kesehatan mental yang serius. Seorang remaja SMA tentunya akan merasakan adanya keputusasaan dalam hidup mereka. Di tambah lagi memasuki masa peralihan dari SMA ke perguruan tinggi sangatlah rentan terhadap rasa putus asa. Tantangan yang akan dihadapinya tentunya memiliki tingkat kesulitan yang tinggi sehingga rentan merasakan keputusasaan dan kurangnya motivasi. Salah satu penyebab terjadinya putus asa yang di alami remaja SMA adalah tidak lolos dalam seleksi perguruan tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hopelessness yang di alami oleh seorang remaja SMA di kota Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi untuk menggali data subjek. Terapi yang di terapkan oleh peneliti pada penelitian ini menggunakan islamic hope therapy. Hasil yang didapat yaitu subjek mengalami keputusasaan. Penyebab dari keputusasaannya tersebut disebabkan oleh 3 kali gagal masuk PTN. Tanda-tanda keputusasaan yang dialaminya yaitu subjek sempat tidak mau lagi berkuliah, ia sudah menyerah untuk daftar kuliah lagi. Namun dibalik keputusasaannya ia tetap memiliki impian untuk menjadi seorang perawat dan membahagiakan orang tuanya.

### **Introduction**

Manusia merupakan makhluk yang sempurna diantara makhluk ciptaan Allah SWT. yang lainnya. Moral dan akal potensi dari sang pencipta yang membedakan kesempurnaan manusia dari makhluk ciptaan Allah SWT. yang lainnya. Manusia dituntut untuk mampu mengendalikan dirinya, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain (Ramdani, 2011). Allah SWT. telah memberi sejumlah aturan sebagai petunjuk yang berada dalam Al-Qur'an dan diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw. yang disampaikan kepada umatnya dengan jalan mutawatir. Sejumlah aturan sebagai petunjuk bagi hamba-

hambanya tentunya untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Menjalin hubungan yang baik dengan sang Khalik, hubungan dengan manusia, maupun hubungan dengan makhluk lainnya merupakan bagian dari aturan tersebut (Jumaida, 2018). Diantara salah satu ciri dari manusia yang mendapat petunjuk dari Allah SWT. senantiasa siap melaksanakan apa yang menjadi kewajibannya yaitu apabila ia menerima sesuatu yang diinginkan dan dicintai lalu ia memuji dan bersyukur kepada Allah SWT. dan sebaliknya jika ia mengalami kegagalan atau sesuatu yang tidak diinginkan, ia tidak berputus asa sebab kegagalannya (Jumaida, 2018).

Putus asa tidak dianjurkan dalam Islam, bahkan sangat dibenci. Dalam Al-Qur'an sudah banyak diberikan peringatan agar seorang muslim tidak memiliki sifat putus asa. Rasa putus asa muncul dalam kehidupan seseorang dikarenakan mereka ada yang merasa hidupnya penuh dengan tekanan, atau tidak sesuai dengan kenyataan yang menimpa seseorang terhadap sesuatu yang dicita-citakannya, sehingga hal tersebut dapat mengakibatkan timbulnya sikap dan rasa putus asa dalam pribadi manusia (Anam, 2022). Putus asa adalah hilangnya suatu harapan atau cita-cita seseorang yang disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya terjadi karena kurangnya harta atau sesuatu yang tidak diinginkan. Maka muncullah suatu ketegangan kemudian timbul kekesalan dan keputusasaan terhadap rahmat dan karunia Tuhan (Anam, 2022). Keputusan diidentifikasi sebagai faktor risiko penting terhadap tantangan kesehatan mental yang serius. Keputusan mengacu pada serangkaian harapan negatif tentang masa depan seseorang dan kemampuan seseorang untuk mempengaruhi masa depan, yang kemudian mengakibatkan kurangnya motivasi (Alloy et al., 1988; Beck et al., 1974).

Ada beberapa ulama yang mengemukakan tentang putus asa. Ulama tafsir asal Indonesia yakni Quraish Shihab, beliau telah mengemukakan bahwa putus asa merupakan sifat yang indetik dengan kekufuran yang besar. Lalu, ada juga menurut Zamakhsyari, seseorang yang merasa putus asa atau sangat berputus asa, akan beranggapan seakan-akan Allah tidak dapat mengembalikan nikmat seperti sedia kala. Mereka yang berputus asa pun merasa harapannya terputus dari karunia Allah dan tidak bersabar serta tidak mau menerima ketentuan yang sudah diberikan Allah.

Keputusan ditemukan berkorelasi kuat dengan depresi dalam berbagai penelitian (Beck et al., 1974; Minkoff et al., 1973; Nekanda-Trepka et al., 1983). Menurut Anam (2022) Sikap dan rasa putus asa yang melanda seseorang akan menimbulkan sebuah gejala depresi pada diri seseorang tersebut, dimana keadaan depresi merupakan gangguan mental yang dapat mengganggu segala aktifitas dan membuat kehidupan seseorang yang harusnya tertata menjadi berantakan. Keputusan atau putus asa menurut Fuad (2004) dapat disebabkan karena keragu-raguan. Kemudian menurut Bagus (1996) putus asa disebabkan karena pesimis. Adapun menurut Pasiak (2006) putus asa juga disebabkan karena melakukan over generalisasi yang negatif dan merasa dirinya tidak lagi berguna (Mubarok, 2001).

Dalam Al-Qur'an putus asa seringkali dihubungkan dan dikaitkan dengan sifat kekufuran. Banyak dijumpai beberapa ayat Al-Qur'an yang selalu mengingatkan untuk tidak bersikap putus asa (Anam, 2022). Menurut Yose Rizal, putus asa adalah tindakan

yang justru meninggalkan rahmat Allah, suatu tindakan yang membuat diri semakin jauh dari Allah SWT. karena termasuk orang yang tidak yakin akan pertolongan Allah SWT.

Ketika seseorang mengalami putus asa itu dapat membahayakan jiwa. Hal ini sependapat dengan Yusuf al-Qardhawi, beliau mengatakan bahwa putus asa merupakan suatu penyakit yang dapat membahayakan jiwa (Sharah, 2021). Kemudian dalam sudut pandang Islam, Hamdani Bakran adz-Dzaki mengatakan bahwa akibat buruk yang akan ditimbulkan dari sikap, sifat dan perilaku yang tidak sehat secara psikologi adalah padam dan lenyapnya Nur Ilahinya (Sharah, 2021). Orang yang benar-benar beriman, tidak akan dibuat berputus asa oleh musibah dan kesusahan dari rahmat Allah, dan bahwa Allah akan melapangkan kesusahannya. Allah memberikan seorang hamba cobaan diluar batasannya. Sebagaimana firman Allah dalam Surat Al-Baqarah ayat 286 yang artinya berisi bahwa "Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya." Tentunya setiap ujian yang diberikan merupakan sebuah tahapan dalam kehidupan untuk membuat seorang hamba lebih bersyukur lagi atas hidupnya dan berputus asa bukanlah solusi dari setiap cobaan yang muncul.

Seperti yang sudah dipaparkan di atas rasa putus asa muncul dalam kehidupan seseorang dikarenakan mereka ada yang merasa hidupnya penuh dengan tekanan, atau tidak sesuai dengan sebuah kenyataan yang menimpa seseorang terhadap sesuatu yang dicita-citakannya. *Hopelessness* merupakan perasaan putus asa yang dialami seseorang terhadap masa depan mereka (Abramson et al., 1989). Rasa putus asa bisa terjadi pada siapa saja yang sedang mengalami kegagalan, salah satunya sering terjadi pada seorang remaja. Perasaan ini seringkali muncul pada remaja, terutama mereka yang duduk di bangku SMA. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat *hopelessness* pada remaja cenderung meningkat seiring pertambahan usia dan tingkat pendidikan (Bolland, 2003; Bolland et al., 2007). Seperti halnya seorang remaja SMA tentunya akan merasakan adanya keputusasaan dalam hidup mereka. *Hopelessness* rentan dirasakan oleh remaja SMA adalah karena mereka berada pada masa transisi dari remaja ke dewasa yang penuh gejolak (Arnett, 2014). Di tambah lagi memasuki masa peralihan dari SMA ke perguruan tinggi sangatlah rentan terhadap rasa putus asa. Remaja SMA dihadapkan pada banyak tekanan untuk memikirkan dan merencanakan masa depan mereka, mulai dari pemilihan jurusan kuliah, persiapan ujian masuk perguruan tinggi, hingga rencana karier (Quiroga et al., 2013).

Ketika harapan mereka terhambat oleh kendala ekonomi, sosial, atau pribadi, *hopelessness* dapat muncul (Bolland, 2003). Tantangan yang akan dihadapinya tentunya memiliki tingkat kesulitan yang tinggi sehingga rentan merasakan keputusasaan dan kurangnya motivasi. Salah satu penyebab terjadinya putus asa yang di alami remaja SMA ini adalah tidak lolos dalam seleksi perguruan tinggi. *Hopelessness* pada remaja SMA berkaitan erat dengan berbagai dampak negatif, seperti depresi, kecenderungan bunuh diri, hingga penurunan prestasi akademis (Liu et al., 2019; Bolland et al., 2007). Oleh karena itu, penting untuk lebih memahami *hopelessness* pada kalangan remaja SMA guna mencegah munculnya masalah serius di kemudian hari.

Salah satu pendekatan yang dapat membantu mengatasi perasaan *hopelessness* pada remaja adalah *Islamic hope therapy* atau terapi harapan Islami. Terapi ini menggunakan nilai-nilai spiritualitas dalam Islam untuk membangkitkan dan memperkuat harapan klien (Hamdi & Qomaruzzaman, 2020). Melalui ayat Al-Quran dan hadis Nabi Muhammad SAW, terapi ini bertujuan menumbuhkan optimisme serta keyakinan bahwa Allah SWT senantiasa bersama hamba-Nya yang berada dalam kesulitan. Beberapa penelitian telah menunjukkan manfaat *hope therapy* bagi mengurangi gejala depresi dan meningkatkan harapan. Sebuah penelitian di Pakistan menemukan bahwa *hope therapy* efektif menurunkan depresi dan meningkatkan harapan pada remaja perempuan (Najam & Ashraf, 2017). Studi lain di Indonesia juga menemukan bahwa terapi ini dapat menurunkan depresi serta meningkatkan optimisme dan resiliensi pada mahasiswa (Hamdi & Qomaruzzaman, 2020).

## Method

Penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi untuk menggali data subjek. Terapi yang di terapkan oleh peneliti pada penelitian ini menggunakan *islamic hope therapy*. Menurut Sangadji dan Sopiah (2010) Observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan menggunakan indra sehingga tidak hanya dengan pengamatan menggunakan mata. Observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung (Sukmadinata, 2013). Observasi merupakan suatu penelitian yang dijalankan secara sistematis dan sengaja diadakan dengan menggunakan alat indra (terutama mata) atas kejadian-kejadian yang langsung dapat di tangkap pada waktu kejadian itu berlangsung. Agar observasi dapat berhasil dengan baik, salah satu hal yang harus dipenuhi ialah alat indra harus dipergunakan dengan sebaik-baiknya (Walgitto, 2010).

Lexy J Moleong (dalam Yuhana & Aminy, 2019) menjelaskan pengertian wawancara adalah suatu percakapan dengan tujuan-tujuan tertentu. Wawancara adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara tanya jawab antara penanya atau pewawancara dengan responden atau penjawab. Menurut Sangadji dan Sopiah (2010) wawancara adalah teknik pengambilan data ketika penelitian berlangsung berdialog dengan responden untuk mengambil informasi dari responden. Selanjutnya, wawancara atau interview juga dapat diartikan sebagai salah satu bentuk teknik pengumpulan data yang banyak digunakan dalam penelitian deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Wawancara dilakukan secara lisan dalam pertemuan tatap muka secara individual (Sukmadinata, 2013).

Dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar, maupun elektronik. Sedangkan pendapat lain menjelaskan bahwa Dokumentasi adalah cara pengumpulan data melalui peninggalan tertulis seperti arsip-arsip (Margono, 2010).

Menurut Rassool & Khan (2023) *Islamic hope therapy* memungkinkan terapis untuk membangun fokus pada Rahmat Tuhan yang Maha Kuasa, serta makna dan tujuan hidup,

yang menciptakan motivasi Spiritual yang menarik dalam diri klien dan membantu mengurangi kerentanan terhadap depresi dan kecemasan dengan memperkuat kepercayaan. Rusli (2018) dalam penelitiannya membahas konsep harapan (*hope*) dalam terapi harapan (*hope therapy*) perspektif psikologi Islam. Terapi harapan berbasis pada asumsi bahwa seseorang dapat memunculkan perilaku positif dan emosi jika memiliki harapan yang tertata. Dalam perspektif psikologi Islam, harapan ditempatkan sebagai bentuk ikhtiar dan tawakal kepada Allah SWT. *Hope therapy* difokuskan untuk meningkatkan harapan pada klien melalui eksplorasi aspirasi dan target masa depan yang ingin diraih.

Konsep *hope therapy* ini relevan dengan bimbingan dan konseling Islam untuk meningkatkan motivasi dan optimisme klien (Azizah, 2021). Rofi'uddin (2019) mengulas pelaksanaan *hope therapy* dalam bimbingan dan konseling Islam dalam rangka membangun harapan klien/konseli. Harapan merupakan unsur penting dalam proses penyembuhan dan mendorong klien untuk berperilaku positif. *Hope therapy* dapat diintegrasikan dalam konseling Islam untuk mengarahkan klien kepada harapan yang bersandar pada Allah SWT.

## Results and Discussion

Dari hasil wawancara dan observasi peneliti bersama subjek didapatkan hasil sebagai berikut. Dalam lima tahun kedepan subjek membayangkan insyaallah akan bisa menjadi perawat, membahagiakan kedua orang tuanya dan menjadi orang yang sukses. Yang membuat subjek merasa putus asa dikarenakan ia ditolak masuk PTN sebanyak tiga kali. Subjek memiliki mimpi yang ingin ia kejar dimasa depan yaitu ingin memberangkatkan kedua orang tua umroh dan membahagiakan kedua orang tuanya. Cara subjek mengatasi ketidakpastian akan masa depannya yaitu dengan cara sabar dalam menghadapinya dan berfikir lagi bagaimana caranya agar bisa maju dari tahun lalu untuk tahun depan.

Ada hal-hal yang membuat subjek optimis tentang masa depannya. Tantangan dan ketakutan yang dihadapi subjek yaitu takut gagal dalam UTBK lagi, tetapi ia tetap akan mencobanya lagi di tahun depan. Adapun hal yang membuat subjek kehilangan motivasinya yaitu subjek kecewa karena baru diberi kabar tidak lulus lewat telpon setelah semua penerimaan PTN telah ditutup. Subjek merasa telah dikasi harapan tetapi tidak lulus. Tentu saja subjek memiliki cara untuk bangkit lagi dengan diberi dukungan semangat oleh orang tuanya, jangan putus asa, dan belajar yang giat agar diterima tahun depan. Adapun seseorang yang membantu subjek agar termotivasi lagi yaitu saudari perempuan dan temannya dengan cara selalu diberi semangat dan diajak jalan, bermain keluar agar subjek tidak merasa sedih. Ternyata subjek juga sering membandingkan dirinya dengan orang lain.

Cara subjek untuk memberikan semangat pada dirinya sendiri yaitu dengan bangkit, tidak boleh bersedih yang larut dan pasti tahun depan bisa lulus. Subjek selalu sabar terkadang ia juga menangis dalam kamar mandi sebagai bentuk cara subjek menghadapi rintangan yang mempengaruhi motivasinya. Faktor internal yang paling dominan dalam memotivasi diri subjek tentunya adalah keluarganya dan faktor eksternal nya adalah teman-temannya. Bentuk motivasi yang diberikan oleh keluarganya yaitu dengan bentuk kata-

kata. Subjek juga pernah tidak mau berkuliah dari kabar terakhir bahwa ia tidak lulus ia hanya ingin bekerja, ia sudah menyerah untuk mendaftar kuliah lagi. Karena sering melihat story whatsapp temannya yang kelihatannya seru sekali subjek jadi termotivasi untuk mau berkuliah lagi. Rencana kedepannya subjek tetap mau menjadi seorang perawat. ia juga akan mencoba yang lain seperti di UIN, POLSRI. Tetapi ia tetap ingin di POLTEKKES menjadi seorang perawat karena ayahnya ingin salah satu anaknya berkuliah di kesehatan. Subjek sudah dari kecil bercita-cita menjadi seorang perawat. Cara subjek melawan hilangnya harapan yaitu dengan menyibukkan diri membantu orang tuanya berjualan. Subjek juga pernah mengalami fase stres seperti minder ketika bertemu dengan orang-orang, ia tidak mau keluar rumah karena merasa malu. Jika ingin keluar rumah ia selalu meminta tolong saudaranya untuk membeli keperluannya.

Setelah melakukan sesi wawancara peneliti memberikan terapi kepada subjek, terapi yang diberikan yaitu islamic hope therapy. Langkah pertama yang dilakukan yaitu membangun rapport dengan klien. Setelah itu melakukan terapi dengan cara memberinya motivasi yang dilandasi oleh Al-Quran dan hadist. Lalu subjek mendengarkan motivasi-motivasi yang diberikan oleh peneliti. Setelah diberikan terapi klien merasa dirinya mendapatkan energi positif dan menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat.

## Conclusion

Dari hasil wawancara dan terapi yang telah dilakukan bersama subjek dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami keputusasaan. Penyebab dari keputusasaannya tersebut disebabkan oleh 3 kali gagal masuk PTN. Tanda-tanda keputusasaan yang dialaminya yaitu subjek sempat tidak mau lagi berkuliah, ia sudah menyerah untuk daftar kuliah lagi. Namun dibalik keputusasaannya ia tetap memiliki impian untuk menjadi seorang perawat dan membahagiakan orang tuanya. Ia optimis kalau suatu hari nanti ia akan menjadi seorang perawat.

Dibalik itu semua subjek memiliki keluarga yang selalu mensupport dan memberinya motivasi, terutama saudari perempuannya yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada subjek. Selain dukungan keluarga, subjek juga mendapatkan dukungan dari teman-temannya salah satu bentuk dukungannya yaitu dengan mengajaknya jalan-jalan dan bermain. Untuk menghilangkan rasa putus asanya subjek mencoba menyibukkan diri dengan membantu orang tuanya berjualan. Tanda-tanda keputusasaan yang dialaminya yaitu subjek sempat tidak mau lagi berkuliah, ia sudah menyerah untuk daftar kuliah lagi.

## References

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, *96*(2), 358–372.
- Alloy, L.B., Abramson, L.Y., Metalsky, G.I., Hartlage, S., 1988. The hopelessness theory of depression: Attributional aspects. *Br. J. Clin. Psychol.* *27*(1), 5–21
- Anam, M. (2022). Eksplanasi Sebab-Sebab Putus Asa Menurut Al-Qur'an. Al-I'jaz. *Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah dan Keislaman*, *4*(1), 96-112.
- Arnett, J. J. (2014). Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach (5th

- ed.).Pearson.
- Azizah, Siti Nur. (2021). Hope Therapy dalam Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14(1).
- Bagus. L. (1996), Kamus Filsafat, (Jakarta)
- Beck, A.T., Weissman, A., Lester, D., Trexler, L., 1974. The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *J. Consult. Clin.Psychol.* (6), 42.
- Bolland, J. M. (2003). Hopelessness and risk behavior among adolescents living in high-poverty inner-city neighborhoods. *Journal of Adolescence*, 26(2), 145–158.
- Bolland, J. M., Lian, B. E., & Formichella, C. M. (2007). The Origins of Hopelessness Among Inner-City African-American Adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 36(3-4), 293–305.
- Fuadi, I. (2004). Menuju Kehidupan Sufi, Jakarta : Bina Ilmu.
- Hamdi, N.R. & Qomaruzzaman, B. (2020). Efektivitas hope therapy Islam terhadap depresi dan resiliensi mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 5(2), 102-110.
- Jumaida, D. (2018). Ungkapan Lafaz Bermakna Putus Asa dalam Al-Qur'an (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh)
- Liu, R. T., Kleiman, E. M., Nestor, B. A., & Cheek, S. M. (2015). The Hopelessness Theory of Depression: A Quarter-Century in Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 22(4), 345–365.
- M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, Vol. 6, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 514.
- Minkoff, K., Bergman, E., Beck, A.T., Beck, R., 1973. Hopelessness, depression, and attempted suicide. *Am. J. Psychiatry* 130(4), 455–459.
- Mubarok, A. (2001) Psikologi Qur'ani, Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Muhammad bin „Abd „Umar al-Zamakhsyari, al-Kasyaf „an Haqa“iq Gawamid al-Tanzil wa „Uyun al-Aqamil fi Wujud al-Ta“wil, jilid 3, (Beirut: Dar al-Kitab al-Arabi, t.t), 260.
- Musthafa Al-Maraghi, Tafsir Al-Maraghi, terj. K. Ansho Umar Sianggal, dkk, jilid 13, (Semarang: CV. Toha Putra, 1988), 50.
- Najam, N. & Ashraf, R. (2017). Effectiveness of hope therapy to treat depression in adolescent girls in Pakistan. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 16(2), 3-13.
- Nekanda-Trepka, C.J.S., Bishop, S., Blackburn, I.M., 1983. Hopelessness and depression. *Br. J. Clin. Psychol*, 22(1), 49–60.
- Pasiak, T. (2006). Manajemen Kecerdasan, Bandung: Mizan.
- Quiroga, C. V., Janosz, M., Bisset, S., & Morin, A. J. S. (2013). Early adolescent depression symptoms and school dropout: Mediating processes involving self-reported academic competence and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 105(2), 552–560
- Ramdani, M. (2011). Perspektif Al Qur'an Tentang Keputusan: Telaah Tafsir Tematik Tentang Ayat Ayat Yang Menggambarkan Berputus Asa Dan Pencegahan Dalam Al Qur'an.

- Rassool G. H., & Khan W. N. A. (2023). Hope in Islāmic psychotherapy. *Journal of Spirituality in Mental Health*.
- Rizal, Yose. (2010). *Jangan Berputus Asa*, Jakarta: Media Setia Karya
- Rofi'uddin. (2019). Membangun Harapan Melalui Hope Therapy dalam Bingkai Bimbingan dan Konseling Islam. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1).
- Rusli, Ris'an. (2018). Islamic Psychology Perspective on Hope Therapy. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 6(1), 127-140.
- Sangadji, E.M dan Sopiah. (2010). *Metodologi Pendidikan*. Yogyakarta: AND
- Sharah, U. (2021). *Putus Asa Menurut Wahbah Az-Zuh {Aili Dalam Kitab Tafsir Al- Munir: Aqidah, Syari'ah Dan Manhaj}*. Doctoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno.
- Sukmadinata, N.S. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Walgito, B. (2010). *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karier)*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Yuhana, A. N., & Aminy, F. A. (2019). Optimalisasi peran guru pendidikan agama Islam sebagai konselor dalam mengatasi masalah belajar siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, [SL], 7(1), 79-96.