

Penerapan *Strength Based Counseling* Untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja

Ipah Saripah*, Muty Rachmadiny Utami

Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

ipah_bk@upi.edu mutyru@student.upi.edu

Abstract: *Resilience is the capacity of the individual in adapting and dealing with various things that are high risk. The background of the research is after pandemic, the data showed that most of adolescents who live in West Java province were at a low level of resilience. There is an urgency for guidance and counseling services to be present as a solution to develop conditions of adolescent resilience. This study uses literature study method with the aim to explain strength-based counseling as a curative service for adolescents with low levels of resilience. Strength based counseling is counseling that focuses on self-strength rather than on weakness, failure or problem that are being experienced by the counselee. Strength based counseling focuses on developing positive thoughts that help counselee to build on their best qualities, find strengths, and improve resilience.*

Keywords: *resilience, strength based counseling, self-strength*

Abstrak: Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam beradaptasi dan menghadapi berbagai hal yang beresiko tinggi. Latar belakang penelitian ini adalah pasca pandemi, data menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang tinggal di provinsi Jawa Barat berada pada tingkat resiliensi yang rendah. Terdapat urgensi bagi layanan bimbingan dan konseling untuk hadir sebagai solusi mengembangkan kondisi resiliensi remaja. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan tujuan untuk menjelaskan konseling berbasis kekuatan sebagai layanan kuratif bagi remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Konseling berbasis kekuatan adalah konseling yang berfokus pada kekuatan diri dan bukan pada kelemahan, kegagalan atau masalah yang sedang dialami konseli. Konseling berbasis kekuatan berfokus pada pengembangan pikiran positif yang membantu konseli untuk membangun kualitas terbaiknya, menemukan kekuatan, dan meningkatkan resiliensi.

Kata kunci: resiliensi, konseling berbasis kekuatan, kekuatan diri

How to Cite: Saripah, I., & Utami, M. R. (2023). Penerapan Strength based Counseling untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja. AGCAF: *Annual Guidance and Counseling Academic Forum (2023)*, 10-16

PENDAHULUAN

Masa remaja dikenal sebagai masa badai dan stres. Pada fase ini, remaja dihadapkan pada berbagai perubahan dari berbagai aspek kehidupan sebagai bentuk persiapan menuju fase dewasa. Perubahan yang terjadi meliputi perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Remaja juga dihadapkan pada tekanan-tekanan yang menuntut mereka untuk menghadapi kondisi, kewajiban dan harapan baru dalam kehidupannya.

Perubahan dan tuntutan dalam kehidupan remaja menyebabkan masa remaja menjadi usia yang rentan terhadap masalah. Pengalaman hidup yang baru didapatkan pada masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ini sering dimaknai sebagai masalah yang dapat menimbulkan ketegangan emosi dan membuat kondisi psikologis remaja menjadi semakin labil. Misalnya pertengkaran dengan teman, hasil ulangan yang rendah, masalah keluarga atau perundungan. Dalam hal ini, remaja diharapkan memiliki karakter yang tangguh dan kuat dalam menghadapi berbagai peristiwa kehidupan sebagai bagian dari tugas perkembangan kematangan emosi remaja (Kemdikbud, 2021).

Dalam istilah psikologi, karakter tangguh dan ulet disebut sebagai resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu yang dapat membantu remaja menghadapi hal-hal negatif, kesulitan dan tantangan hidup secara positif. Resiliensi memungkinkan remaja mampu meminimalkan dampak faktor risiko (peristiwa kehidupan yang menimbulkan stres) dan memperkuat faktor protektif (optimisme, dukungan sosial dan *coping*).

Seperti yang dikemukakan oleh Punjani dan Mevawala (2019), faktor protektif terdiri dari aset pribadi dan sumber dukungan. Aset diri meliputi faktor internal yang meliputi kemampuan *coping*, kompetensi dan efikasi diri. Sumber dukungan adalah faktor eksternal yang meliputi dukungan dari orang tua, sekolah dan masyarakat. Ketika remaja memiliki tingkat resiliensi yang baik, mereka dapat hidup dan menghadapi masalah secara adaptif dan mencapai perkembangan yang optimal. Individu yang tangguh dapat menemukan cara baru untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan. Resiliensi juga menciptakan peluang bagi individu untuk tumbuh dan memiliki rasa percaya diri yang lebih besar.

Secara umum, Takwin (dalam Lusua, 2021) mengatakan bahwa kondisi resiliensi masyarakat Indonesia tergolong rendah. Individu cenderung tahan terhadap tekanan atau rasa sakit, namun cenderung pesimis terhadap masa depan ketika mengalami situasi yang menegangkan dan mengejutkan. Wongkaren (dalam Lusua, 2021) juga mengungkapkan bahwa individu yang tangguh memiliki karakter diri yang resilien dan fleksibel. Masyarakat Indonesia pada umumnya tidak memiliki mental yang baik untuk *bounce back* menyongsong masa depan, cenderung puas dengan status quo, tetapi memiliki fleksibilitas yang tinggi terhadap penderitaan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Jawa Barat, pasca pandemi COVID-19, tingkat resiliensi remaja sebesar 51,3% dan berada pada kategori rendah (Saripah & Utami, 2023). Hal ini mengartikan remaja tidak mampu bersikap tenang, mengontrol emosi, perhatian dan perilaku dalam kondisi stress. Individu tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mengendalikan semua dorongan hati, tidak selalu percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik, kurang memiliki harapan untuk masa depan, tidak dapat mengidentifikasi penyebab masalah, meragukan kemampuan diri sendiri, kurang mampu menyelesaikan masalah, kurang percaya diri dengan kemampuan sendiri untuk mencapai keberhasilan (Aulia, 2021).

Ketika remaja memiliki tingkat resiliensi yang rendah, maka hal tersebut dapat menimbulkan beberapa dampak dan risiko bagi mereka. Remaja menjadi individu yang lemah dan putus asa (Purnomo, 2014). Individu akan sulit berkonsentrasi, tidak puas dengan apa yang dikerjakan, sulit mengambil keputusan dan sulit memecahkan masalah. Ada kesulitan yang dirasakan individu ketika dihadapkan pada situasi yang sulit atau penuh tekanan karena tidak terbiasa menghadapi tantangan (Nisa & Muis, 2016). Pada tingkat yang lebih parah, kondisi resiliensi remaja yang rendah dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental hingga bunuh diri.

Menilik pada fenomena dan dampak yang timbul dari rendahnya resiliensi remaja, maka perlu adanya upaya untuk membantu individu dengan kondisi resiliensi yang rendah. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling menjadi salah satu pilihan dalam mengatasi masalah tersebut. Layanan konseling secara individu maupun kelompok dapat dilaksanakan bagi remaja dengan tingkat resiliensi rendah.

Konseling merupakan suatu proses antara konselor dan konseli yang dimaksudkan untuk memfasilitasi konseli dalam upaya mengubah perilakunya secara efektif atau mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab (Kemendikbud, 2016). Dalam hal ini, *strength-based counseling* dapat hadir sebagai solusi untuk mengembangkan kondisi resiliensi remaja yang lebih baik. *Strength-based counseling* adalah konseling yang berfokus pada kekuatan internal dan sumber daya, bukan pada kelemahan, kegagalan, dan kekurangan individu.

METODE

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode *literature review*. Metode *literature review* dilakukan dengan melakukan survey terhadap berbagai literatur yaitu buku, artikel

ilmiah, *prosiding* konferensi dan sebagainya. *Literature review* bertujuan untuk memberikan gambaran dan ringkasan topik penelitian. Sumber data yang digunakan dalam penelitian adalah literatur, buku, jurnal, dan media massa yang membahas tentang fenomena resiliensi remaja, perkembangan psikologis remaja dan *strength-based counseling* sebagai layanan kuratif dalam menghadapi rendahnya resiliensi pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Strength-based counseling berpedoman pada psikologi positif yang memandang individu secara positif. Asumsi dasar dari psikologi positif ialah setiap orang memiliki potensi yang perlu dipahami oleh dirinya sendiri dan perlu dikembangkan. *Strength-based counseling* dapat dikatakan sebagai pendekatan baru dalam bimbingan dan konseling. Meskipun demikian, konsep *strength-based counseling* selaras dengan konsep bimbingan dan konseling perkembangan yang secara komprehensif menekankan pada pengembangan potensi individu untuk mencapai perkembangan yang optimal pada setiap tahapan perkembangan. *Strength-based counseling* juga dapat diterapkan pada remaja dengan tingkat resiliensi rendah. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *strength-based counseling* efektif dalam meningkatkan resiliensi pada remaja (Suranata, et al., 2017; Ramadhoni, et al., 2019; Suranata, et al., 2021).

Strength-based counseling adalah pendekatan konseling yang membantu individu untuk mengenali dan mengidentifikasi kekuatannya. *Strength-based counseling* mengalihkan fokus dari masalah menjadi aset sebagai strategi mengatasi keadaan yang merugikan (Smith, 2006). Dengan begitu, individu dapat mengembangkan kompetensinya. Pelaksanaan *strength-based counseling* untuk mengembangkan resiliensi remaja perlu diawali dengan mengidentifikasi kondisi resiliensi konseli dan lingkungannya, mulai dari orang tua, keluarga, kelompok sebaya, dll. Tujuan *strength-based counseling* adalah membantu konseli mempelajari keterampilan baru dan memecahkan masalah dalam kehidupan mereka dalam sudut pandang positif (Masten & Coatsworth, 1998).

Dalam konteks resiliensi, ada beberapa prinsip dasar *strength-based counseling* di antaranya sebagai berikut (Ramadhoni dan Kalsum, 2018; Smith, 2006).

1. Manusia adalah makhluk yang dapat menentukan kebenarannya sendiri. Manusia memiliki pola adaptasi yang berkelanjutan terhadap lingkungannya, pola yang mungkin sehat atau tidak sehat.
2. Manusia mengembangkan kekuatan sebagai hasil interaksi kekuatan internal dan eksternal. Kekuatan ini merupakan bagian dari kekuatan pendorong untuk memenuhi kebutuhan dasar psikologis.
3. Setiap individu memiliki kemampuan untuk mengembangkan kekuatan dan untuk tumbuh dan berubah.
4. Tingkat kekuatan individu sangat bervariasi, mulai dari rendah hingga tinggi. Tingkat kekuatan manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor kontekstual, termasuk lingkungan tumbuh kembang individu, orang-orang yang berinteraksi dengan mereka, dan individu yang menjadi panutan dalam kehidupan mereka.
5. Kekuatan adalah produk akhir dari proses dialektika yang melibatkan pergumulan seseorang dengan kesulitan-kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.
6. Kekuatan manusia akan memainkan peran protektif terhadap gangguan mental. Melalui proses membangun kekuatan yang fleksibel, individu menjadi sadar bahwa mereka memiliki sumber daya internal yang memungkinkan mereka mengatasi atau mengurangi hambatan.
7. Remaja akan termotivasi untuk berubah ketika orang tua dan gurunya fokus pada kelebihanannya bukan pada kekurangan, kelemahan, atau masalahnya.

8. Dorongan adalah sumber utama dan bentuk upaya positif dari guru, orang tua, dan konselor. Dorongan ini akan memberikan efek perubahan perilaku pada remaja.
9. Dalam pendidikan berbasis kekuatan, guru secara sadar dan sengaja menghargai upaya dan perjuangan siswa untuk menghadapi tantangan akademik dan masalah perilaku di kelas.
10. Konselor memahami bahwa individu dapat termotivasi untuk mengubah perilaku disfungsi karena adanya harapan bahwa dengan melakukan hal itu, akan mengarah pada perubahan hidup yang diinginkan dan bermanfaat jika dilakukan.

Pelaksanaan *strength-based counseling* dapat dilakukan dalam beberapa tahap. Ada berbagai pendapat yang diberikan oleh peneliti mengenai pelaksanaan *strength-based counseling*. Wong (2006) menjelaskan tahapan konseling yang meliputi proses (a) mengidentifikasi kekuatan konseli; (b) mengembangkan visi di mana tujuan diidentifikasi dan dilaksanakan melalui kekuatan ini; (c) berlatih menggunakan kekuatan dan melihat manfaatnya; dan (d) merayakan pencapaian, mengidentifikasi area untuk pengembangan masa depan, dan mengidentifikasi sumber daya yang tersedia untuk mengatasi tantangan di masa depan. Adapun tahapan *strength-based counseling* secara lebih detail disebutkan oleh Suranata, dkk. (2017) yang terdiri dari (1) menciptakan hubungan konseling yang hangat dan positif, (2) mengidentifikasi kekuatan, (3) menilai dan mengatasi masalah, (4) memotivasi dan mendorong harapan, (5) merumuskan solusi, (6) membangun kekuatan dan kompetensi, (7) memberdayakan, (8) mengubah (melalui proses pendefinisian dan *framing*), (9) membangun ketahanan dan (10) mengevaluasi hasil konseling dan terminasi. Smith (2006) juga mengungkapkan tahapan *strength-based counseling* yang sejalan dengan Suranata, et al., (2017). Adapun untuk mengembangkan resiliensi remaja di lingkungan sekolah, tahapan *Strength-based counseling* dapat dilakukan melalui langkah sebagai berikut (Smith, 2006).

1. Membangun rapport atau hubungan yang baik antara konselor dan konseli

Tahapan ini merupakan tahapan yang krusial dalam proses konseling. Tahap ini menjadi kesempatan bagi konselor untuk membangun kepercayaan pada konseli. Inti dari tahap ini adalah konselor membantu konseli untuk merasakan kenyamanan dan hubungan yang positif selama konseling.

2. Mengidentifikasi kekuatan

Konselor mengajarkan konseli untuk dapat menceritakan kisah hidupnya dengan sudut pandang kekuatan. Konselor mengajarkan konseli untuk memandang dirinya sebagai penyintas, bukan sebagai korban. Konselor membantu konseli untuk menemukan kekuatan dari kisah hidup yang diceritakannya. Kekuatan tersebut dapat berupa kekuatan fisik, psikis, sosial, budaya, ekonomi dan lingkungan konseli.

3. Melakukan asesmen terhadap masalah

Pada tahap ini konselor menggali persepsi konseli terhadap masalah yang sedang dialami konseli. Jika konselor tidak memiliki pemahaman yang sama dengan konseli, maka solusi yang dihasilkan tidak mungkin berhasil.

4. Menumbuhkan motivasi dan dorongan

Konselor memberikan semangat kepada konseli. Dorongan yang diberikan bukan dalam bentuk pujian, karena pujian cenderung bersifat subyektif dan terkesan menunjukkan hubungan hirarkis antara konselor atau konseli yang memberikan kesan bahwa konseli harus melakukan sesuatu untuk menyenangkan konselor dan membuktikan dirinya layak untuk dipuji. Dorongan berupa penguatan positif yang menyatakan bahwa partisipasi, kontribusi dan kerja sama konseli itu berharga. Selama tahap ini, konselor *strength-based counseling* membantu konseli mengubah perspektif mereka tentang kesulitan dan menanamkan perasaan bahwa akan selalu ada berbagai kemungkinan pemecahan masalah. Selama proses konseling, konselor menunjukkan dorongan dengan mendengarkan tanpa menyela sebelum konseli selesai berbicara.

Konselor perlu bertanya tentang kapan terakhir kali konseli merasa hidup dengan penuh harapan dan keadaan hidup apa yang membuat mereka merasakan hal tersebut. Hal ini bisa memicu dirinya sendiri untuk mengingat harapan yang pernah dimiliki. Harapan penting untuk dibahas karena merupakan landasan *strength-based counseling* dan kesehatan mental individu. Remaja yang memiliki harapan cenderung berhasil memenuhi tugas perkembangannya.

Dalam praktiknya, konselor dapat membuat media bernama kantong harapan dan mendorong konseli untuk membayangkan bahwa kantong harapan tersebut dapat menghilangkan semua masalah individu. Konselor menginstruksikan konseli untuk membuat tiga kertas keinginan. Kemudian, konselor meminta konseli untuk memilih kertas mana yang akan diambil dan bertanya bagaimana harapan itu akan mengubah hidup mereka dan hal apa yang ingin mereka ubah.

5. *Framing solution*

Konselor dapat menggunakan teknik *exception question*. Konselor secara aktif mencari pengecualian atas terjadinya masalah dan membantu konseli dalam menemukan solusi praktis atas masalah yang dihadapinya. Konselor mencoba untuk menghadapi masalah konseli dengan mengidentifikasi dan mengevaluasi cara konseli mengatasi masalahnya di masa lalu dan sekarang. Intinya, konselor menggali kisah hidup konseli. Konselor bekerja secara kolaboratif dengan konseli untuk menghasilkan solusi. Mereka menyusun rencana tindakan yang realistis yang akan membantu konseli mewujudkan tujuan.

Teknik pemaafan menjadi teknik lain yang dapat mendorong konseli untuk merelakan apa yang telah terjadi di masa lalu, karena proses pemaafan merupakan bagian penting dalam konseling. Melalui teknik ini, konseli dibantu untuk mengeluarkan emosi negatif dengan cara mendorong konseli untuk memaafkan kejadian atau orang yang dianggapnya bertanggung jawab atas hal pahit yang pernah dialaminya.

6. Mengembangkan kekuatan dan keterampilan

Pada tahap ini konselor membangun kesadaran konseli bahwa dirinya mampu menghadapi masalah atau tantangan dalam hidupnya. Konselor memupuk kekuatan individu untuk berkomitmen mengembangkan diri, nilai-nilai positif yang mengantarkan mereka untuk mengambil keputusan, kompetensi sosial yang membuat mereka membuat pilihan yang positif, mengembangkan hubungan dengan orang lain dan mengembangkan identitas positif sehingga konseli mampu mengembangkan rasa percaya diri yang kuat. kekuatan mereka sendiri, *self-efficacy* dan harga diri

7. *Empowering*

Empowering adalah proses mengenali dan mempromosikan keberfungsian konseli yang kompeten melalui kerja sama antara konselor dan konseli selama konseling. Selama prosesnya, konselor bekerja untuk mengembangkan kesadaran kritis tentang interkoneksi dalam realitas kehidupan konseli. Konselor mengeksplorasi asal-usul tindakan konseli, dan fokus pada konteks sumber masalah konseli terjadi. Konselor mengakui bahwa masalah tidak selalu ada di dalam diri konseli dan bahwa konseli kemungkinan besar telah mencoba mencari solusi untuk setiap masalah, dengan berbagai tingkat keberhasilan dan kegagalan.

8. *Changing*

Konselor memandang kekuasaan sebagai landasan untuk melakukan perubahan pada diri konseli. Konselor memberikan dialog produktif yang membantu konseli menyadari hal-hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan resiliensi. Konselor menerapkan teknik mengubah makna dan *reframing*. Mengubah makna hidup berarti konselor membantu konseli untuk mengubah makna dan perspektif terhadap peristiwa atau keadaan hidup. Konselor memberikan pemahaman kepada konseli bahwa individu dapat memilih cara mereka akan memandang setiap peristiwa kehidupan yang menimpa dirinya. Adapun dalam melaksanakan *reframing*, konselor mendorong konseli untuk dapat melihat aspek positif dari peristiwa kehidupan yang negatif. Ada beberapa langkah untuk mengimplementasikan *reframing* yaitu pengakuan,

penerimaan, pemahaman, belajar bahwa selalu ada pilihan untuk melihat kesulitan, mengubah makna yang dianggap berasal dari suatu peristiwa, mendefinisikan kembali diri kita sendiri yang berkaitan dengan kekuatan dan banyak bakat kita, dan mengambil tindakan konstruktif seputar identitas dan ketekunan berbasis kekuatan kita.

9. Mengembangkan resiliensi

Konselor mengembangkan kompetensi sosial dalam rangka membangun keterampilan pemecahan masalah yang adaptif dan melatih keterampilan *coping* yang baik. Dalam hal ini konselor membangun pola pikir yang terfokus pada pengembangan kapasitas positif dan membantu konseli memahami bahwa mereka tangguh, sehingga dapat mengarahkan individu untuk membuat ekspektasi yang lebih masuk akal bagi diri mereka sendiri dan orang lain.

10. Evaluasi dan Terminasi

Konselor mengevaluasi kemajuan konseling. Konselor mengukur relevansi proses konseling dengan tujuan konseling, dan kekuatan konseli yang signifikan dapat membantunya mencapai tujuan mereka. Dalam proses terminasi, konselor mengukur apakah konseli telah mencapai apa yang menjadi kontrak konseling? Faktor apa saja yang menyebabkan konseli berubah? Apakah situasi saat ini menunjukkan perlunya konseling lebih lanjut?

SIMPULAN

Resiliensi penting bagi individu, terutama remaja. Hal ini terkait dengan kemampuan individu bertahan di tengah kesulitan dan berbagai tantangan hidup. Bagi remaja yang banyak mengalami perubahan dan pengalaman baru dalam hidupnya perlu mengembangkan kemampuan resiliensi sehingga pada akhirnya dapat menjadi individu yang berkembang secara optimal. Namun, berbagai faktor menyebabkan sebagian remaja di Jawa Barat memiliki daya tahan resiliensi yang rendah. Hal ini perlu diatasi bersama oleh berbagai pihak, salah satunya sekolah. Guru bimbingan dan konseling memiliki tanggung jawab dalam mengembangkan resiliensi remaja.

Pendekatan konseling yang dapat diterapkan untuk mengembangkan resiliensi adalah *strength-based counseling*. Tahapan konseling meliputi membangun *rapport* atau hubungan yang baik antara konselor dan konseli, mengidentifikasi kekuatan, melakukan asesmen masalah, memotivasi dan mendorong harapan, merumuskan solusi, membangun kekuatan dan kompetensi, *empowering*, *changing*, mengembangkan resiliensi serta evaluasi dan terminasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, A. (2021). *profil Resiliensi Diri Mahasiswa Terdampak Pandemi Covid-19 (Penelitian Deskriptif ke Arah Pengembangan Program terhadap Mahasiswa Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang Terdampak Pandemi Covid-19)*. Thesis. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Kemdikbud.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2021). *Capaian Layanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Kejuruan Berdasarkan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik*. Jakarta: Kemdikbud RI.
- Lusia, A. (2021). Riset Fakultas Psikologi UI: Resiliensi Orang Indonesia Cenderung Rendah. [online]. <https://psikologi.ui.ac.id>
- Masten, A., Coatsworth, J. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205–220.

- Nisa, M. & Muis, T. (2016). Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak di Panti Asuhan Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 6 (3), 40-44.
- Punjani N., Mevawala, A. (2019). Resilience Among Adolescents: A Concept, Construt, Process, Outcomes and Nurses' Role. *Journal on Nursing*, 9 (1).
- Purnomo, N. (2014). Resiliensi pada Pasien Stroke Ringan Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 3 (2).
- Ramadhoni, S. & Kalsum, U. (2018). Strength Based Counseling: Sebuah Pendekatan Inovatif Bagi Konselor Sekolah. *International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 243-253.
- Ramadhoni, S., et al. (2019). Strength Based Group Counseling untuk Meningkatkan Academic Hardiness Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9 (2), 181-189.
- Smith, E. (2006). The Strength-Based Counseling Model. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 13-79.
- Suranata, K., et al. (2017). Enhancing Students' Resilience: Comparing The Effect of Cognitive-Behavior And Strengths-Based Counseling. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 134, 102-107.
- Suranata, K., et al. (2021). Pengaruh Model Strength-based Counseling dalam LMS Schoology untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 7 (1), 137-146.
- Wong, Y. J. (2006). Strength-Centered Therapy: A social constructionist, virtues based psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 43(2), 133–146