



DOI: <https://doi.org/10.31599/4qv7ae97>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Meningkatkan Harapan (*Hope*) pada Dewasa Awal melalui Program *Future With Hope: Perjalanan Versi Terbaik Diriku, Membangun Harapan Merancang Masa Depan*

Aghni Urfah Millati¹, Azahra Aulia², Delima Rizky Amelia³, Elisabet Hotmarisi Tobing⁴, Juwita Satiya Ananda⁵

¹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202410515155@mhs.ubharajaya.ac.id

²Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202410515189@mhs.ubharajaya.ac.id

³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202410515094@mhs.ubharajaya.ac.id

⁴Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202410515175@mhs.ubharajaya.ac.id

⁵Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, 202410515161@mhs.ubharajaya.ac.id

Corresponding Author: 202410515155@mhs.ubharajaya.ac.id¹

Abstract: Early adulthood (18–25 years) is often marked by uncertainty in determining life goals, thus lowering hope for the future. Based on these conditions, the “Future With Hope: Journey to the Best Version of Myself, Building Hope, Designing the Future” Program was developed as a positive psychology intervention (Seligman C Csikszentmihalyi, 2000) based on Hope Theory (Snyder, 2002) that focuses on the development of goals, pathways, and agency. The program aims to increase the hope of seven early adult students through five sessions (60 minutes) that include psychoeducation, life mapping, setting SMART goals (Doran, 1981), developing alternative strategies (Plan A–C), positive affirmations, and self-reflection. The level of hope was measured using the Adult Hope Scale (AHS; Snyder et al., 1991) through pre-test and post-test. The evaluation results showed an increase in the average hope score from 31.857 (pre-test) to 38.857 (post-test), with the total score increasing from 223 to 272. The Shapiro-Wilk normality test showed that the pre-test ($p=0.562$) and post-test ($p=0.570$) data were normally distributed, while the instrument reliability remained good (Cronbach's Alpha 0.918 pre-test and 0.782 post-test). The observation results also showed positive behavioral changes, namely participants became more able to set realistic goals, develop alternative strategies, and were more confident in their abilities. It can be concluded that the Hope Theory-based program is effective in increasing hope in early adulthood and can be an alternative positive psychology intervention in higher education environments.

Keywords: *Hope, Positive Psychology, Early Adulthood, Hope Theory, Psychological Intervention.*

Abstrak: Masa dewasa awal (18–25 tahun) sering diwarnai ketidakpastian dalam menentukan tujuan hidup sehingga menurunkan harapan (*hope*) terhadap masa depan. Berdasarkan kondisi tersebut, disusun Program “Future With Hope: Perjalanan Versi Terbaik Diriku, Membangun Harapan Merancang Masa Depan” sebagai intervensi psikologi positif (Seligman C Csikszentmihalyi, 2000) berbasis Hope Theory (Snyder, 2002) yang berfokus pada pengembangan goals, pathways, dan agency. Program bertujuan meningkatkan harapan tujuh mahasiswa dewasa awal melalui lima sesi (60 menit) yang meliputi psikoedukasi, life mapping, penetapan SMART goals (Doran, 1981), penyusunan strategi alternatif (Plan A–C), afirmasi positif, dan refleksi diri. Tingkat harapan diukur menggunakan Adult Hope Scale (AHS; Snyder et al., 1991) melalui pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor rata-rata hope dari 31,857 (pre-test) menjadi 38,857 (post-test), dengan total skor meningkat dari 223 menjadi 272. Uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan data pre-test ($p=0,562$) dan post-test ($p=0,570$) berdistribusi normal, sedangkan reliabilitas instrumen tetap baik (Cronbach’s Alpha 0,918 pre-test dan 0,782 post-test). Hasil observasi turut menunjukkan perubahan perilaku positif, yaitu peserta menjadi lebih mampu menetapkan tujuan yang realistis, menyusun strategi alternatif, serta lebih yakin terhadap kemampuan dirinya. Dapat disimpulkan bahwa program berbasis Hope Theory efektif meningkatkan harapan pada dewasa awal dan dapat menjadi alternatif intervensi psikologi positif di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata Kunci: Harapan (*Hope*), Psikologi Positif, Dewasa Awal, *Hope Theory*, Intervensi Psikologis.

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang berlangsung pada rentang usia 18–25 tahun dan ditandai oleh berbagai perubahan serta tuntutan kehidupan yang semakin kompleks. Pada tahap ini, individu mulai dihadapkan pada tugas perkembangan seperti melanjutkan pendidikan, mempersiapkan karier, membangun hubungan interpersonal yang lebih matang, serta menentukan arah dan tujuan hidup di masa depan. Menurut (Arnett, 2000), individu pada rentang usia tersebut berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, serta pencarian berbagai kemungkinan dalam kehidupan. Berbagai perubahan dan tuntutan tersebut sering kali menimbulkan ketidakpastian mengenai masa depan.

Ketidakpastian yang dialami selama masa dewasa awal dapat mempengaruhi cara individu memandang dirinya dan masa depannya. Banyak individu merasa bingung dalam menentukan tujuan hidup, kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, serta kesulitan menemukan langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mencapai kehidupan yang diharapkan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan menurunnya harapan (*hope*) terhadap masa depan. Individu yang memiliki tingkat harapan rendah cenderung merasa pesimis,

mudah menyerah ketika menghadapi hambatan, serta mengalami kesulitan dalam mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam perspektif psikologi positif, harapan (*hope*) merupakan salah satu kekuatan psikologis yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi tantangan kehidupan. Snyder (2002) mendefinisikan *hope* sebagai kemampuan individu untuk menetapkan tujuan yang ingin dicapai, menemukan berbagai strategi atau jalan untuk mencapai tujuan tersebut, serta memiliki motivasi dan keyakinan untuk menjalankan strategi yang telah direncanakan. Dengan kata lain, harapan tidak hanya berkaitan dengan keinginan terhadap sesuatu yang baik di masa depan, tetapi juga mencakup kemampuan kognitif dan motivasional yang memungkinkan individu bergerak menuju tujuan tersebut.

Individu yang memiliki tingkat harapan tinggi cenderung mampu menetapkan tujuan yang jelas, merancang berbagai alternatif strategi ketika menghadapi hambatan, serta mempertahankan motivasi untuk terus berusaha mencapai tujuan yang diinginkan. Sebaliknya, individu dengan tingkat harapan rendah sering kali mengalami kesulitan dalam menentukan arah hidup, kurang mampu menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi, dan lebih mudah kehilangan motivasi ketika menghadapi kegagalan.

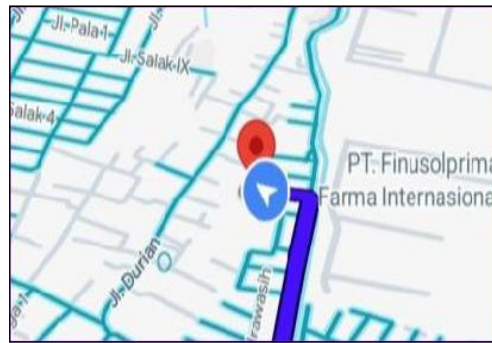
Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu intervensi psikologi positif (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) yang dapat membantu individu dewasa awal meningkatkan

harapan terhadap masa depan. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah Hope Theory yang dikembangkan oleh Snyder (2002). Teori ini menekankan tiga komponen utama harapan, yaitu goals (tujuan), pathways (strategi atau jalan untuk mencapai tujuan), dan agency (motivasi serta keyakinan diri untuk mencapai tujuan). Melalui pengembangan ketiga komponen tersebut, individu diharapkan mampu memiliki pandangan yang lebih positif terhadap masa depan dan lebih siap menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Oleh karena itu, disusun Program “*Future With Hope: Perjalanan Versi Terbaik Diriku, Membangun Harapan Merancang Masa Depan*” sebagai bentuk intervensi psikologi positif yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat harapan (*hope*) pada individu dewasa awal usia 18–25 tahun. Program ini dirancang untuk membantu peserta mengenali tujuan hidup yang bermakna, menyusun strategi pencapaian tujuan, serta meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mewujudkan masa depan yang diharapkan.

GAMBARAN LOKASI PELAKSANAAN

Program intervensi psikologi positif ini dilaksanakan di lingkungan Musholla Nuurur Roja’a yang berlokasi di Bekasi, Jawa Barat. Lokasi ini dipilih karena mudah dijangkau oleh seluruh 7 peserta tersebut, sehingga memudahkan koordinasi jadwal pelaksanaan kelima sesi program. Lingkungan masjid yang kondusif turut mendukung terciptanya suasana diskusi kelompok yang nyaman dan aman, sehingga peserta dapat secara terbuka mengikuti rangkaian kegiatan psikoedukasi, life mapping, penetapan tujuan, penyusunan strategi, afirmasi positif, hingga refleksi diri.

**Gambar 1. Peta Lokasi Pelaksanaan**

Sumber: Google.com

METODE PELAKSANAAN

Program dilaksanakan kepada tujuh mahasiswa yang berada pada tahap dewasa awal, dalam lima sesi kegiatan dengan durasi masing-masing 60 menit per sesi. Metode yang digunakan meliputi psikoedukasi, diskusi kelompok, goal setting, life mapping, reflective writing, self-reflection, afirmasi positif, dan sharing pengalaman. Sebelum dan sesudah pelaksanaan program, peserta mengisi instrumen Adult Hope Scale (AHS) sebagai pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat harapan (hope). Rundown pelaksanaan setiap sesi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Roundown Pelaksanaan Program

Sesi	Fokus Kegiatan	Durasi
1	Perkenalan dan Mengenal Harapan: kontrak kelompok, <i>pre-test</i> AHS, psikoedukasi <i>Hope Theory</i> , diskusi harapan dan cita-cita, refleksi diri	60 menit
2	Menetapkan Tujuan yang Bermakna: life mapping, dream board, penyusunan <i>SMART</i> goals, pemilihan satu tujuan utama	60 menit
3	Banyak Jalan Menuju Impian: identifikasi hambatan internal-eksternal, penyusunan Plan A/B/C, diskusi "Bagaimana Jika Rencana Gagal?", kisah inspiratif	60 menit
4	Aku Mampu dan Akan Berusaha: refleksi keberhasilan masa lalu, afirmasi positif, surat motivasi, penandatanganan kontrak komitmen	60 menit
5	Refleksi dan Evaluasi: sharing pengalaman, <i>post-test</i> AHS, evaluasi program, penutupan	60 menit

**Gambar 2. Sesi Perkenalan dan Mengenal Harapan****Tabel 2. Sesi Perkenalan dan mengenal Harapan**

No	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan	Tujuan Kegiatan
1.	Pembukaan dan Kontrak Kelompok	15 menit	LCD proyektor, speaker aktif, dan informed consent	Menciptakan suasana nyaman, membangun keakraban, dan menyepakati aturan kegiatan
2.	Pretest	5 menit	Formulir skala ukur hope (Adult Hope Scale)	Mengukur tingkat harapan awal peserta
3.	Psikoedukasi Hope	15 menit	LCD proyektor dan	Memberikan

**Gambar 3. Sesi 2 Menetapkan Tujuan yang Bermakna****Tabel 3. Sesi Menetapkan Tujuan yang Bermakna**

No	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan	Tujuan kegiatan
1	Review Hasil Refleksi Diri	10 menit	Tulisan jurnal refleksi diri peserta di sesi 1	Membantu peserta menghubungkan hasil refleksi dengan tujuan yang ingin dicapai
2	Menuliskan	15 menit	Kertas HVSA4, spidol	Membantu peserta melihat

	perjalanan hidup		warna	perjalanan
3	Membuat papan impian	15 menit	Kertas karton, gunting, lem, serta print nan gambar profesi dan tujuan masa depan	Membantu peserta memvisualisasikan tujuan dan masa depan yang ingin dicapai
4	Membuat smart goal	15 menit	Lembaran smart goals dan alat tulis	Membantu peserta menetapkan tujuan yang jelas
5	Memilih 1 tujuan yg ingin dicapai	5 menit	Sticky notes dan alat tulis	Menentukan tujuan yang akan menjadi fokus pengembangan



Gambar 4. Sesi Banyak Jalan Menuju Impian

Tabel 4. Sesi Banyak Jalan Menuju Impian

No	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan	Tujuan Kegiatan
1	Identifikasi hambatan yang dialami setiap peserta	15 menit	Kertas dan alat tulis	Membantu peserta mengenali hambatan yang mungkin muncul
2	Membuat plan A, B, dan C kedepan nya	15 menit	Kertas dan alat tulis	Membantu peserta menyusun berbagai strategi dan alternatif solusi untuk mencapai tujuan
3	Diskusi bersama "Bagaimana jika rencana gagal?"	15 menit	Papan tulis dan spidol	Membantu peserta memahami bahwa kegagalan bukan akhir dari pencapaian tujuan.
4	Kisah inspiratif dan tugas	15 menit	Video/PPT	Meningkatkan keyakinan bahwa kegagalan dapat diatasi



Gambar 5. Sesi Aku Mampu dan Akan Berusaha

Tabel 5. Sesi Aku Mampu dan Akan Berusaha

No	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan	Tujuan Kegiatan
1	Review tugas sesi sebelumnya	10 menit	Catatan pertemuan sebelumnya	Mengambil pelajaran dari tokoh tersebut
2	Mengingat keberhasilan di masa lalu C tantanganyang berhasil diatasi	15 menit	Kertas dan Alat tulis	Meningkatkan keyakinan diri peserta
3	Membuat afirmasi positif	15 menit	Stickynotes, alat tulis, dan kertas	Meningkatkan kepercayaan diri peserta
4	Menulis surat motivasi	10 menit	Kertas, alat tulis dan amplop	Menumbuhkan motivasi jangka panjang
5	Menandatangani kontrak komitmen	10 menit	Pulpen peserta	Memperkuat kesungguhan mencapai tujuan



Gambar 6. Sesi Refleksi dan Evaluasi

Tabel 6. Sesi Refleksi dan Evaluasi

No	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan	Tujuan Kegiatan
1	Refleksi pengalaman	10 menit	Kertas dan alat tulis	Membantu peserta mengevaluasi proses belajar
2	Sharing perubahan yg di dapat	10 menit	Kertas dan alat tulis	Memberikan kesempatan berbagi pengalaman
3	Post test	5 menit	Formulir skala ukur hope (Adult Hope Scale)	Mengukur perubahan tingkat hope
4	Evaluasi program	15 menit	Kertas, sticky notes dan alat tulis	Mengetahui kelebihan dan kekurangan program
5	Penutupan	10 menit	Gift	Mengakhiri program secara positif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Evaluasi program dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test menggunakan Adult Hope Scale (AHS) yang mengukur tingkat harapan (hope) peserta. Perbandingan skor pre-test dan post-test setiap peserta menunjukkan adanya peningkatan tingkat hope pada seluruh peserta, seperti disajikan pada tabel 7

Tabel 7. Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test Peserta

No	Nama Peserta	Pre-test	Post-test
1	Hani	27	39
2	Destya Ayu Nur Safa	30	38
3	Nur Fitri Rachman	33	40
4	Alikha Putri Ramadhani	30	36
5	Alisha Putri Landini	38	41
6	Kirania Ardiya	29	39
7	Shakira Salwa El Janah	36	39

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, terdapat peningkatan skor rata-rata (mean) peserta setelah mengikuti program. Pada pre-test, skor rata-rata peserta sebesar 31,86 (SD = 3,98), sedangkan pada post-test meningkat menjadi 31,86 (SD = 1,57). Peningkatan skor rata-rata sebesar 7 poin menunjukkan bahwa setelah mengikuti seluruh rangkaian intervensi, tingkat harapan peserta menjadi lebih tinggi dibandingkan sebelum mengikuti program. Selain itu, penurunan nilai standar deviasi dari 3,98 menjadi 1,57 menunjukkan bahwa skor antar peserta menjadi lebih seragam. Hal ini mengindikasikan bahwa hampir seluruh peserta memperoleh manfaat dari program yang diberikan, sehingga perubahan yang terjadi tidak hanya dialami oleh beberapa peserta saja.

Tabel 8. Paired Test

	N	Mean	SD	GE	Coefficient of variation
TOT PRETEST	7	31,857	3,976	1.503	0.125
TOT POSTTEST	7	38,857	1,574	0.595	0.040

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pre-test memiliki nilai $p = 0,562$ dan data post-test memiliki nilai $p = 0,570$, sehingga keduanya memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, distribusi data pada pre-test maupun post-test dapat dikatakan normal, sehingga hasil pengukuran dapat digunakan untuk menggambarkan perubahan kondisi peserta sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 9. Uji Normalitas

Nilai	Pre-Test	Post-Test
<i>P-value of Shapiro Wilk</i>	0,562	0,570

Dari aspek reliabilitas instrumen, nilai Cronbach's Alpha pada pre-test sebesar 0,918, sedangkan pada post-test sebesar 0,782. Kedua nilai tersebut masih berada di atas batas minimal 0,70 sehingga menunjukkan bahwa instrumen Adult Hope Scale memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dan mampu mengukur konstruk harapan secara reliabel baik sebelum maupun sesudah pelaksanaan program.

Tabel 10. Reliabel Skala Adult Hope Scale

Skor Reliabilitas	
Pre-Test	0,918
Post-Test	0,782

Hasil observasi selama pelaksanaan program juga mendukung temuan kuantitatif tersebut. Pada awal kegiatan, sebagian besar peserta masih menunjukkan keraguan terhadap tujuan hidup yang ingin dicapai, belum memiliki strategi yang jelas ketika menghadapi hambatan, serta kurang yakin terhadap kemampuan dirinya. Namun, setelah mengikuti lima sesi intervensi yang berfokus pada penyusunan tujuan (*goals*), pengembangan strategi (*pathways*), dan peningkatan motivasi (*agency*), peserta terlihat lebih mampu merancang tujuan hidup yang realistis, menyusun alternatif langkah ketika menghadapi hambatan, serta menunjukkan keyakinan yang lebih tinggi terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai tujuan tersebut.

Selain itu, selama pelaksanaan program peserta menunjukkan partisipasi yang baik dalam setiap sesi. Meskipun sebagian besar peserta cenderung malu untuk menyampaikan pengalaman dan pendapatnya secara lisan di depan kelompok, mereka tetap mengikuti setiap instruksi yang diberikan oleh fasilitator dengan baik serta menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan secara aktif. Peserta terlibat dalam berbagai aktivitas, seperti penyusunan Life Mapping, penetapan SMART Goals, latihan Plan A–Plan C, afirmasi positif, penulisan surat motivasi, dan kegiatan refleksi diri. Melalui kegiatan tersebut, peserta lebih memahami tujuan hidup yang ingin dicapai, mulai bisa membuat rencana untuk mewujudkan tujuan itu, serta memiliki pandangan yang lebih positif dan berharap baik terhadap masa depan.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa Program *Future With Hope: Perjalanan Versi Terbaik Diriku, Membangun Harapan Merancang Masa Depan* memberikan dampak positif terhadap peningkatan tingkat harapan (*hope*) pada peserta. Hal ini terlihat dari meningkatnya skor rata-rata peserta setelah intervensi, konsistensi instrumen yang tetap baik, serta perubahan perilaku peserta selama proses pelaksanaan program. Temuan

ini menunjukkan bahwa intervensi yang disusun berdasarkan *Hope Theory Snyder* berhasil membantu peserta mengembangkan kemampuan menetapkan tujuan yang lebih jelas, menemukan berbagai strategi untuk mencapai tujuan tersebut, serta meningkatkan motivasi dan keyakinan diri dalam menghadapi tantangan di masa depan.

KESIMPULAN

Program intervensi psikologi positif *Future With Hope: Perjalanan Versi Terbaik Diriku, Membangun Harapan Merancang Masa Depan* berhasil dilaksanakan dalam lima sesi dengan sasaran tujuh peserta yang berada pada tahap dewasa awal. Program ini dirancang berdasarkan *Hope Theory* yang dikembangkan oleh Snyder (2002), dengan berfokus pada pengembangan tiga komponen utama harapan (*hope*), yaitu *goals* (penetapan tujuan), *pathways* (strategi untuk mencapai tujuan), dan *agency* (motivasi serta keyakinan diri).

Berdasarkan hasil evaluasi, program menunjukkan dampak yang positif terhadap peningkatan tingkat *hope* peserta. Hal tersebut ditunjukkan oleh meningkatnya rata-rata (mean) skor *hope* dari 31,857 pada saat pre-test menjadi 38,857 pada saat post-test, sedangkan total skor *hope* meningkat dari 223 menjadi 272. Selain itu, grafik hasil evaluasi juga memperlihatkan adanya peningkatan skor peserta yang bergerak dari kisaran 28 pada kondisi awal menuju 42 setelah pelaksanaan intervensi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa setelah mengikuti seluruh rangkaian program, peserta memiliki tingkat harapan yang lebih tinggi dibandingkan sebelum mengikuti intervensi.

Hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan juga menunjukkan adanya perubahan perilaku pada peserta. Sebelum mengikuti program, sebagian besar peserta masih mengalami kebingungan dalam menentukan tujuan hidup, belum memiliki strategi yang jelas untuk mencapai tujuan, serta kurang yakin terhadap kemampuan dirinya. Setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, peserta menjadi lebih mampu menetapkan tujuan hidup yang realistis, menyusun berbagai alternatif strategi ketika menghadapi hambatan, serta memiliki motivasi dan keyakinan diri yang lebih baik dalam mewujudkan tujuan yang telah ditetapkan. Peserta juga menunjukkan sikap yang lebih optimis terhadap masa depan, lebih aktif dalam berdiskusi, dan lebih terbuka dalam melakukan refleksi diri.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa Program *Future With Hope: Perjalanan Versi Terbaik Diriku, Membangun Harapan Merancang Masa Depan* efektif dalam meningkatkan tingkat harapan (*hope*) peserta. Dengan demikian, intervensi yang disusun berdasarkan *Hope Theory* dapat menjadi salah satu alternatif program psikologi positif untuk membantu individu dewasa awal dalam mengembangkan tujuan hidup yang lebih jelas, kemampuan menyusun strategi pencapaian tujuan, serta keyakinan diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Kesimpulan merupakan rangkuman yang merepresentasikan pelaksanaan kegiatan dan dampak bagi mitra. Saran berisi uraian tentang hal yang perlu ditingkatkan untuk melanjutkan program kedepannya.

REFERENSI

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Doran, G. T. (1981). There's a S.M.A.R.T. way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35–36.

- Seligman, M. E. P., C Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1304_01
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., C Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, c0(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>