

Pendekatan Konseling Viktor Frankl dan Relevansinya Bagi Pendampingan Siswa di Masa Krisis

Ach. Sudrajad Nurismawan¹, Anisa Ultari Lisnanti², Herlin Ika Nafilasari³, Budi Purwoko⁴
^{1,4}Magister Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
^{2,3}Magister Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana Universitas Negeri Malang, Malang Indonesia

E-mail: achsudrajadnurismawan@gmail.com¹, anisaultari@gmail.com², herlin.icha15@gmail.com³, budipurwoko@unesa.ac.id⁴

	<i>This is an open-access article under the CC BY-SA license. Copyright © XXXX by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.</i>	
Diterima: 25-12-2022	Direview: 30-01-2023	Publikasi: 30-04-2023

Abstrak

Viktor E. Frankl meyakini bahwa kunci seseorang bisa bertahan dan menjalani hidup di masa krisis ialah mampu menemukan dan memiliki makna hidup yang baik. Akan tetapi, ketika terhimpit oleh kondisi sulit seperti hilangnya anggota keluarga akibat COVID-19, tidak semua orang bisa menemukan makna hidupnya secara tepat sehingga ia perlu dibantu secara profesional oleh seorang konselor agar mampu menemukan makna hidup yang berarti. Karenanya, tulisan ini bertujuan untuk mendeskripsikan pendekatan konseling Viktor E. Frankl terkait makna hidup dan relevansinya di masa krisis saat ini (COVID-19). Menggunakan metode *literature review* pada berbagai sumber (artikel dan buku ilmiah) yang berkaitan dengan topik bahasan. Penelitian ini menemukan bahwa untuk membantu individu bermasalah (depresi, cemas, tidak berguna) akibat kehilangan makna hidup selama krisis COVID-19, seorang konselor dapat menggunakan konseling individu dengan pendekatan logoterapi Viktor E. Frankl dengan bantuan beberapa teknik seperti intensi paradoks, derefleksi, pertanyaan Socrates.

Kata Kunci: eksistensialisme; Viktor Frankl; masa krisis

Abstract

Viktor E. Frankl believes that the key for a person to survive and live in times of crisis is to find and have a good meaning in life. However, when squeezed by difficult conditions such as the loss of a family member due to COVID-19, not everyone can find the right meaning in life, so they need professional help from a counselor to be able to find meaningful meaning in life. Therefore, this paper aims to describe Viktor E. Frankl's counseling approach regarding the meaning of life and its relevance in the current crisis (COVID-19). Using the literature review method on various sources (articles and scientific books) related to the topic of discussion. This research found that to help troubled individuals (depressed, anxious, useless) due to loss of meaning in life during the COVID-19 crisis, a counselor can use individual counseling with the Viktor E. Frankl logotherapy approach with the help of several techniques such as paradoxical intention, dereflection, questions Socrates.

Keywords: existentialism; Viktor Frankl; crisis period

1. Pendahuluan

Sejak ditetapkan masuk ke di Indonesia pada bulan maret 2020, COVID-19 telah banyak merenggut korban dan telah mengubah banyak aktivitas masyarakat. Tak peduli latar belakang usia, gender, ataupun profesi semuanya terkena imbas. Tak terkecuali dalam hal ini, kesehatan mental anak dan masyarakat sebagaimana dilaporkan oleh UNICEF, "*The State of the World's Children*" (Keeley, 2021), bahwa terdapat sejumlah gangguan mental berupa kecemasan, depresi, ADHD, dan gangguan perilaku. Selain itu, sejumlah studi juga memperlihatkan bahwa adanya pembatasan sosial selama COVID-19 turut meningkatkan perasaan kesepian

masyarakat (Killgore et al., 2020). Belum lagi diperparah dengan berbagai ancaman rasa kehilangan, baik itu kematian yang tragis atau ancaman kehilangan orang yang dicintai; hilangnya kontak fisik dengan anggota keluarga dan jaringan sosial; sampai hilangnya pekerjaan, keamanan finansial, dan mata pencaharian (Walsh, 2020).

Timbulnya gangguan-gangguan kesehatan mental di masyarakat tentu saja tidak baik untuk jangka waktu panjang karena dikhawatirkan akan berdampak pada bidang-bidang kehidupan lainnya. Diperlukan sebuah strategi untuk bertahan dan tetap kuat dalam kondisi krisis saat ini. Salah satu pendekatan konseling yang dapat dijadikan alternatif agar tetap bertahan dan memiliki makna hidup di kondisi krisis ialah pendekatan eksistensialisme (Frankl, 1985a). Pendekatan ini berfokus membantu individu/konseli agar bersikap lebih jujur serta tidak membohongi diri sendiri (Corey, 2016). Sebagaimana penelitian dari (Korkmaz & Güloğlu, 2021) bahwa memiliki makna hidup dan kemampuan menoleransi ketidakpastian merupakan faktor penting bagi upaya menjaga kesehatan mental individu di masa-masa sulit COVID-19. Hal ini sejalan dengan pedapat (Yamaguchi et al., 2020), ketika individu memiliki pola pikir yang tangguh yakni menganggap pandemi sebagai peluang untuk bertumbuh dan berkembang, menerima tantangan dan memperlakukannya sebagai peluang untuk tumbuh dapat membantu mendorong *wellbeing* positif di masa sulit.

Berbeda dengan sejumlah pendekatan dan teknik konseling yang banyak digunakan dalam upaya penanganan siswa di masa pandemi, pendekatan eksistensialisme Viktor E. Frankl masih minim digunakan untuk penangan siswa yang kehilangan makna hidup lantaran kehilangan salah satu anggota keluarga akibat pandemi. Oleh karenanya, melalui tulisan ini peneliti mencoba menjabarkan tiga hal, yakni sejarah singkat pendekatan, konsep kunci dan tujuan, sekaligus makna hidup dari Viktor E. Frankl serta relevansinya bagi pendampingan siswa di masa krisis (COVID-19) saat ini. Sehingga nantinya dapat dijadikan pegangan konselor untuk mendampingi siswa melalui pendekatan eksistensialisme Viktor E. Frankl (logoterapi).

2. Metode

Dalam tulisan ini peneliti menggunakan metode kajian pustaka pada beragam sumber dari jurnal ilmiah dan buku *Man's Search for Meaning* karya utama Viktor E. Frankl yang berkaitan dengan topik tulisan ini. Untuk tahapan meliputi a. merumuskan pertanyaan tulisan; b. menetapkan kriteria; c. menyeleksi sumber literatur; d. menilai kualitas literatur, dan e. menganalisa, mensintesis, dan menyajikan temuan.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Sejarah Singkat Pendekatan Konseling

Pada mulanya pendekatan ini berakar pada pemikiran filsafat eksistensial yang banyak menekankan pada pandangan filosofis kehidupan. Namun seiring berjalannya waktu, pendekatan konseling eksistensial memiliki ciri khas tersendiri, terutama setelah dikembangkan oleh Viktor E. Frankl (1905–1997), seorang ahli filsafat yang pernah menjadi korban kekejaman Nazi di kamp konsentrasi. Logoterapi yang dikembangkan atas dasar latar belakang Viktor Frankl sebagai psikiater Austria yang memberikan pengobatan untuk remaja yang ingin bunuh diri, kemudian disempurnakan berdasarkan pengalaman tambahan di *concentration camp* (Armstrong, 2016). Frankl membawa harkat tentang bagaimana konsep spiritual, prespektif yang tinggi tentang pribadi manusia, ke dalam ranah psikologi mulai dari psikoanalisis sampai psikoterapi serta behaviorisme (Gerwood, 1998). Selanjutnya, ketika Viktor E. Frankl menjadi dokter kejiwaan ia telah berhasil menuntaskan skrip pertama tentang logoterapi, yang kemudian pada tahun 1955 buku petamanya muncul dalam bahasa inggris. Naskah berisi tentang filosofi hidup Viktor Frankl tentang pencarian makna, penderitaan, dan sikap yang diadopsi dalam setiap momen kehidupan, tetapi naskah tidak diterbitkan (Längle & Sykes, 2006). Dari pengalaman-pengalaman pahit selama di kamp konsentrasi itulah, lahirnya pandangan yang ia sebut sebagai logoterapi. Sebuah teknik konseling yang mendorong individu untuk terus mencari dan menemukan makna hidup. Agar dalam kondisi sepahit apapun individu dapat terus bertahan dan menyelesaikan masalahnya. Lebih jelasnya terkait pengalaman pahitnya di kamp konsentrasi NAZI dan hal yang melatarbelakangi teorinya dijelaskan pada salah satu bukunya yang berjudul "*Man's Search for Meaning*", (Frankl, 1985). Selain Frankl, pendekatan eksistensial juga dikembangkan dan disebarluaskan oleh Rollo May (1909–1994) seorang ahli psikologi klinis lulusan Columbia University yang banyak membahas tentang permasalahan masyarakat modern terutama dalam hal konsep "diri" (Hermawan, 2021).

b. Konsep Kunci dan Tujuan

Pendekatan eksistensial memiliki konsep untuk lebih memahami individu berdasar makna dan perannya di dunia ini. Kemudian, menurut pendekatan eksistensial, dimensi dasar manusia terdiri dari sejumlah hal seperti kesadaran diri, membangun hubungan bermakna bersama orang lain, kebebasan dan tanggung jawab, perasaan cemas sebagai bagian hidup, pencarian makna dan tujuan hidup, dan kesadaran akan kematian dan kehampaan (Corey, 2016). Sedangkan tujuan dari konseling eksistensial adalah untuk membantu individu/konseli agar bersikap lebih jujur serta tidak membohongi diri sendiri (Corey, 2016).

Pendekatan eksistensialisme menitikberatkan kepada anggapan bahwa manusia mempunyai kebebasan dan bertanggung jawab untuk seluruh tindakannya, sehingga beberapa pandangan eksistensialisme dianggap menarik bagi sejumlah ahli psikologi humanistik yang kemudian menjadi dasar teori psikologi humanistik (Kadek & Maulida, 2019). Makna hidup yang dipopulerkan Viktor E. Frankl hadir selepas ia melihat penderitaan maupun kebahagiaan tidak serta-merta menjadikan seseorang menjadi putus asa ataupun bahagia secara signifikan. Baginya makna hidup sendiri mendeskripsikan apa seseorang tersebut harapkan, inginkan maupun cari sehingga timbul perilaku optimis, bahagia, depresi, murung ataupun pesimis dalam memandang kehidupan. Lebih jauh, makna hidup merupakan beberapa perihal yang dipandang benar, penting maupun didambakan, memberi nilai khusus dan bisa dijadikan tujuan hidup individu. Jika berhasil ditemukan maupun dipenuhi, maka kehidupannya menjadi berarti serta memunculkan rasa bahagia (Utari & Rifai, 2020). Walaupun tidak ada makna hidup universal yang berlaku untuk semua orang karena selain bersifat tunggal makna juga bersifat situasional. Karena sifatnya yang demikian, maka tiap-tiap individu menurut Frankl berperan mewujudkan makna hidupnya masing-masing sesuai kondisinya. Salah satunya seperti individu yang sedang mengalami krisis di masa pandemi COVID-19 sekarang ini (Samiye et al., 2022).

Prinsip utama logoterapi ialah kehidupan tetap mempunyai makna pada tiap situasi bahkan pada kepedihan maupun penderitaan. Bila makna hidup berhasil ditemukan, maka hidup menjadi mempunyai arti serta disertai dengan rasa bahagia. Seseorang yang bisa memperoleh makna hidup akan terhindarkan dari rasa putus asa serta berani menghadapi beragam tantangan hidup. Oleh sebab itu, proses menemukan makna hidup merupakan tanggung jawab tiap individu, dikarenakan ia sendiri yang akan merasakan ketika mengalami kebermaknaan pada kehidupannya (Wardani et al., 2020). Ditambah memiliki kesehatan mental yang bagus tentu saja akan membawa banyak dampak positif bagi individu, di mana sehat secara mental akan menunjang pada tingkat kekebalan tubuh individu dan mencegah dampak destruktif dari paparan COVID-19. Karenanya, penanganan krisis dari sisi psikologis seperti mendorong konseli untuk memiliki makna hidup dirasa penting menjadi perhatian ahli kesehatan psikologis, utamanya konselor untuk menjaga kestabilan mental masyarakat secara umum (Rozzaqyah, 2020).

c. Makna Hidup

Frankl berpendapat bahwa motivasi utama manusia untuk hidup adalah kemauan untuk dapat bermakna. Oleh sebab itu, manusia perlu mengintegrasikan tubuh, pikiran, dan jiwanya agar hidup secara penuh (Corey, 2016). Menurut Frankl proses mencari makna dan tujuan hidup merupakan hakikat utama menjadi dari manusia itu sendiri. Dengan mengalami sebuah nilai seperti pencapaian, perasaan cinta atau bahkan dengan penderitaan sekalipun individu bisa menemukan makna hidupnya. Asumsi Frankl, kehidupan merupakan penderitaan, namun di balik setiap penderitaan seseorang dapat belajar maupun memperoleh arti dan makna supaya tetap bertahan hidup. Pemikiran Frankl memahami bahwa kebermaknaan tidak diciptakan, akan tetapi ditemukan di luar individu. Manusia mencari kebermaknaan hidup yang unik sehingga bisa dicapai lewat sikap maupun pengalaman hidup yang dikenal dengan sebutan "nilai kreatif". Berdasarkan pendapat (Frankl, 1985), nilai kreatif bisa memberi inspirasi guna menghasilkan maupun menciptakan untuk mencapai keberhasilan, yang umumnya dikaitkan sebagai pekerjaan serta karya yang dibuat individu. Makna dari kehidupan bukan diukur dari berapa lama atau seberapa panjang usia hidup, namun lebih kepada kualitas kehidupan individu.

Apalagi pada masa pandemi COVID-19 maupun pemberlakuan pembatasan sosial telah memunculkan rasa takut serta kecemasan di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Kebijakan pembatasan sosial yang dilangsungkan pada bidang pendidikan melalui adanya pemberlakuan sistem pembelajaran jarak jauh atau umumnya disebut "belajar dari rumah untuk semua peserta

didik". Terlebih seseorang yang dikonfirmasi positif terkena paparan COVID-19 mulanya mengalami beragam perasaan negatif misalnya tidak percaya, marah, menolak serta kemungkinan depresi. Banyaknya individu yang mengalami masalah kesehatan mental yang diakibatkan COVID-19 dapat dipahami mengingat COVID-19 ialah sumber stres baru untuk seluruh masyarakat di dunia sekarang ini. Tekanan atas sulitnya pemenuhan kebutuhan hidup itu memicu permasalahan kesehatan mental. Kecemasan serta depresi meningkat, setidaknya di Amerika Serikat dan juga di Indonesia sendiri. Meskipun belum terdapat data yang cukup untuk melihat dampak psikologis dari pandemi tersebut di Indonesia. Namun terdapat kecenderungan apabila kita perhatikan secara teliti kepada lingkungan sosial di sekeliling kita.

Melihat hal tersebut, dapat dipahami bahwa ketika individu tidak memiliki atau kehilangan makna hidupnya terutama di masa krisis COVID-19 sekarang, ia cenderung lebih mudah mengalami gangguan kesehatan mental (Shek, 2021). Ketimbang mereka yang memiliki makna hidup yang kuat selama di masa krisis. Oleh sebab itu dalam membantu individu bermasalah (depresi, cemas, dan *useless*) akibat kehilangan makna hidup selama masa krisis COVID-19, seorang konselor dapat membantunya melalui konseling individu berbasis pendekatan eksistensial dari Viktor Frankl dengan bantuan sejumlah teknik logoterapi seperti: intensi paradoksal, derefleksi, pertanyaan Sokrates (Costello, 2019).

d. Relevansi di Masa Krisis

Hal mendasar dari logoterapi adalah pemikiran bahwa individu memiliki kebebasan untuk membuat pilihan dan memilih di berbagai keadaan dengan adanya tanggung jawab (Armstrong, 2016). Dalam teori Logoterapi dan Analisis Eksistensial, memaparkan studi ilmiah tentang bagaimana kepedulian yang dialami setiap individu merupakan hakikat manusia yang sebenarnya. Kepedulian ini bermanfaat untuk psikoterapi, konseling, konsultasi, dan intervensi krisis (Längle & Sykes, 2006). Salah satu kontribusi Frankl yang utama yakni tentang bagaimana mengajarkan orang lain tentang berpikir dengan baik dan hidup dalam keberanian (KovACs, 1985). Hal ini tentunya sangat berkaitan bagaimana individu menghadapi krisis. Dalam kondisi krisis saat ini, pemikiran tentang makna hidup Viktor E. Frankl amatlah relevan. Terlebih, pandemi COVID-19 sangat berdampak pada kesehatan mental individu. Munculnya perasaan cemas, depresi, dan *useless* adalah hasil akumulasi dari pudarnya makna hidup individu dalam upaya menghadapi badai pandemi.

Berpijak pada hal tersebut konselor dapat melakukan konseling dengan individu bermasalah yang kehilangan makna hidup dengan tahapan berikut: pembinaan hubungan, asesmen masalah, menentukan tujuan, memilih strategi dari ketiga strategi yang ada dengan menyesuaikan permasalahannya dari konseli, menerapkan strategi, *follow up*, dan terminasi. Sebagai gambaran, melalui konseling individu pendekatan *logoterapi* dalam menangani siswa yang kehilangan makna hidup akibat dampak pandemi, peneliti jabarkan ke dalam poin-poin berikut.

1) Intensi Paradoksal

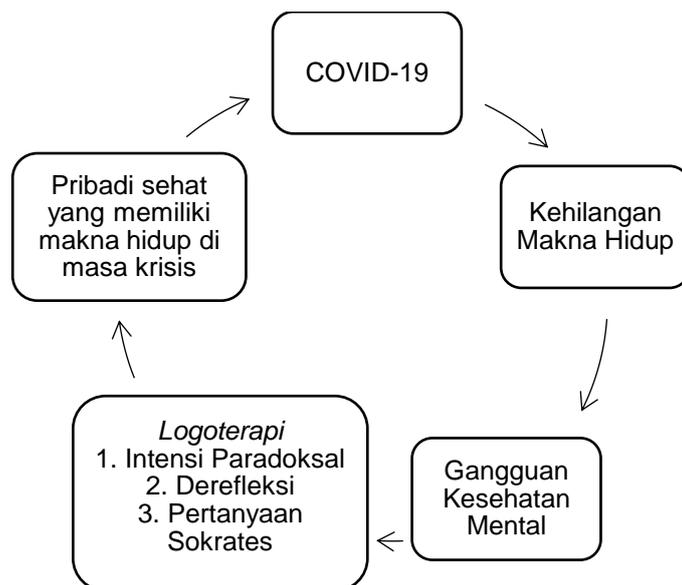
Merupakan kegiatan dalam logoterapi yang memungkinkan siswa dapat memimalisasi pada sesuatu yang ditakuti selama pembatasan pandemi COVID-19. Intensi paradoksal mengarahkan humor pada permasalahannya, biasanya digunakan pada individu yang memiliki sebuah fobia dengan mengganti ketakutannya pada suatu hal "paradoksal" (Costello, 2019).

2) Derefleksi

Kegiatan ini membantu individu untuk mengabaikan permasalahan yang dialaminya, bentuk pengalihan pada diri dan mengarahkannya pada orang lain (Costello, 2019). Konselor bisa membantu konseling untuk mencari kesibukan dan kegiatan menyenangkan dan positif agar siswa tidak larut dalam kesedihan akibat terkena dampak COVID-19.

3) Pertanyaan Sokrates

Merupakan metode dalam logoterapi untuk memfasilitasi permasalahan yang dialami individu baru kemudian direfleksikan agar muncul. Pertanyaan Sokrates merupakan serangkaian yang menggunakan kata yang berbanding terbalik dengan permasalahan yang dihadapi (Costello, 2019). Konselor dapat memanfaatkan teknik ini dalam membantu siswa untuk berpikir ulang secara kritis terkait kehidupannya, bahwa dalam kondisi sulit saat ini masih banyak hal yang bisa dijalani secara positif dan mudah ditemukan termasuk dalam hal-hal sederhana di sekitar siswa.



Gambar 1. Tahapan Implementasi *Logoterapi* Viktor Frankl di Masa Krisis

Beberapa riset terkait implementasi teknik logoterapi dalam konseling juga memperlihatkan hasil yang baik, di mana teknik logoterapi mampu membantu siswa korban *broken home* untuk memiliki kebiasaan baru positif, penerimaan diri, dan memaknai hidupnya secara lebih sadar dan lebih baik dari sebelumnya (Lelyemin 2019; Hayati and Aminah 2020; Herlina 2020). Dengan berpijak pada hal tersebut, tentunya pemikiran Viktor E. Frankl (logoterapi) dapat dijadikan salah satu solusi alternatif dalam konseling individu di masa krisis sekarang. Harapannya ketika konselor menerapkan teknik tersebut para siswa yang bermasalah akibat kehilangan makna hidup kembali menemukan makna hidupnya dan mampu menyelesaikan permasalahannya sebagaimana apa yang diyakini Viktor E. Frankl ketika mengembangkan logoterapi.

4. Simpulan dan Saran

Konseling dengan menggunakan logoterapi Viktor E. Frankl dapat dijadikan salah satu alternatif dalam membantu individu/siswa yang kehilangan makna hidup akibat terdampak pandemi COVID-19. Melalui serangkaian teknik yang ada, siswa diajak untuk merefleksikan segala pengalaman pahitnya menjadi lebih bermakna, serta ia tetap berharga dan masih memiliki harapan untuk mampu menjalani kehidupan yang semakin baik lagi. Lebih lanjut, agar hasil analisa ini semakin kukuh maka para peneliti maupun konselor dapat menguji model pendekatan beserta teknik konseling Viktor E. Frankl dalam sebuah intervensi konseling individu dengan memanfaatkan instrumen psikologi pada siswa yang terindikasi kehilangan/kesulitan menemukan makna hidup.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih pada rekan-rekan yang sudah berkenan untuk meluangkan waktunya demi selesainya tulisan ini. Khususnya, juga untuk Ibuku (Ismuanah) untuk segala doa dan dukungannya.

6. Daftar Pustaka

- Armstrong, L. L. (2016). R.E.A.L. Therapy: Rational Emotive Attachment–Based Logotherapy for Families. *Family Journal* 24(2):164–73. [https://doi: 10.1177/1066480716628626](https://doi.org/10.1177/1066480716628626).
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, Enhanced*. Cengage Learning.
- Costello, S. J. (2019). *Applied Logotherapy: Viktor Frankl's Philosophical Psychology*. Cambridge Scholars Publishing.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Simon and Schuster.
- Gerwood, J. B. (1998). "The Legacy of Viktor Frankl: An Appreciation Upon His Death." *Psychological Reports*, 82, 673–74.

- Hayati, S. A., & Aminah, A. (2020). Konseling Logoterapi Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Anak Broken Home. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 6(1), 1–6.
- Herlina, R. (2020). Pendekatan *Logotherapy* dalam Perilaku Penyimpangan Anak (Studi Kasus Korban Perceraian Orang Tua di Desa Kolelet, Kec Picung, Kab Pandeglang, Banten).
- Hermawan, U. (2021). Konsep Diri Dalam Eksistensialisme Rollo May. *JAQFI (Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam)* 6(1).
- Kadek, P.P., Maulida, K., & Marina, D. (2019). Eksistensial Humanistik “Panduan Singkat Penerapan Role Playing dalam Konseling Kelompok”. *Prodi. Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesh*.
- Keeley, B. (2021). *The State of the World’s Children 2021: On My Mind--Promoting, Protecting and Caring for Children’s Mental Health*. ERIC.
- Killgore, W. D. S., Sara, A. Cloonan, E. C., Taylor, D. A., Lucas, & Natalie, S. D. (2020). Loneliness during the First Half-Year of COVID-19 Lockdowns. *Psychiatry Research*, 294,113551.
- Korkmaz, H., & Berna, G. (2021). The Role of Uncertainty Tolerance and Meaning in Life on Depression and Anxiety throughout Covid-19 Pandemic. *Personality and Individual Differences* 179:110952.
- KovACs, G. (1985). Viktor E. Frankl’s ‘Place’ in Philosophy. *International Forum for Logotherapy*, 8(1), 17-21. 8(17–21).
- Länge, A., & Britt, M. S. (2006). Viktor Frankl - Advocate for Humanity: On His 100th Birthday. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(1), 36–47. [https://doi: 10.1177/0022167805281150](https://doi.org/10.1177/0022167805281150).
- Lelyemin, R. P. (2019). Pelaksanaan Konseling Logoterapi dalam Menangani Kasus Ketidakmampuan Penyesuaian Diri pada Dua Siswa yang Mengalami Perceraian Orang Tua di SMK ‘SMJ.’ *Psiko Edukasi*, 17(1), 80–98.
- Rozzaqyah, F. (2020). Urgensi Konseling Krisis dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Indonesia. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*, 0(0):136–43.
- Samiye, O. G. A. N., SOYSAL, F. S. Ö., & Asli, U. Z. (2022). The Meaning of Life During the Covid-19 Pandemic: A Mixed Method Research. *Bati Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 1-26.
- Shek, D.T. L. (2021). COVID-19 and Quality of Life: Twelve Reflections. *Applied Research in Quality of Life*, 16(1), 1–11.
- Utari, Riyanda, & Ahmad, R. (2020). Makna Hidup Menurut Viktor E. Frankl dalam Pandangan Psikologi Islam. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 7(2), 40–51.
- Walsh, Froma. (2020). Loss and Resilience in the Time of COVID-19: Meaning Making, Hope, and Transcendence. *Family Process*, 59(3), 898–911.
- Wardani, Laila, Cindi, K., & Adi, C. (2020). Kebermaknaan Hidup Melalui Fenomena COVID-19. (November), 93–100.
- Yamaguchi, K., Yoshitake, T., Mitsuhiro, M., Asami, K., Chika, Y., & Masaya, I. (2020). Role of Focusing on the Positive Side during COVID-19 Outbreak: Mental Health Perspective from Positive Psychology. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 12(S1), S49.