

**EFIKASI *LIFE COACHING* UNTUK PENGEMBANGAN  
HARAPAN PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI  
STRES AKADEMIK**

**TESIS**

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh Gelar Magister  
Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling



**Oleh**

**Fitri Yulianti  
NIM 2105623**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2024**

**EFIKASI *LIFE COACHING* UNTUK PENGEMBANGAN HARAPAN  
PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI STRES AKADEMIK**

Oleh Fitri Yulianti

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Magister Pendidikan (M.Pd.) Program Studi Bimbingan dan Konseling pada  
Fakultas Ilmu Pendidikan

© Fitri Yulianti 2024  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Januari 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya  
atau sebagian, dengan dicetak ulang, di-*fotocopy*, atau cara lainnya tanpa ijin dari  
penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**FITRI YULIANTI  
NIM 2105623**

**EFIKASI *LIFE COACHING* UNTUK PENGEMBANGAN HARAPAN  
PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI  
STRES AKADEMIK**

Disetujui dan disahkan oleh:  
Pembimbing I



Dr. Ilfiandra, M.Pd.  
NIP 197211241999031003

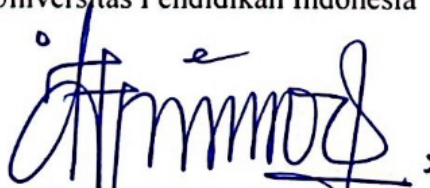
Pembimbing II



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.  
NIP 197710142001122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.  
NIP 197710142001122001

PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN TESIS DAN PERNYATAAN  
BEBAS PLAGIARISME

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “Efikasi *Life Coaching* untuk Pengembangan Harapan Peserta Didik yang Mengalami Stres Akademik” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dan masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Bandung, Januari 2024

Yang membuat pernyataan



Fitri Yulianti  
NIM 2105623

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan tesis yang berjudul “Efikasi *Life Coaching* untuk Pengembangan Harapan Peserta Didik yang Mengalami Stres Akademik”. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penyusunan tesis ini dilakukan dengan penuh dedikasi, semangat, dan kerja keras demi mencapai tujuan akademis. Penulis beranggapan bahwa tesis ini merupakan karya terbaik yang dapat penulis persembahkan. Oleh karena itu kritik dan saran yang mengembangkan sangat penulis harapkan guna mengoptimalkan penulisan tesis ini. Akhir kata, semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya. Terima kasih.

Bandung, Januari 2024



Fitri Yulianti  
NIM 2105623

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari dan merasakan sepenuhnya penyelesaian tesis tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada pihak-pihak sebagai berikut.

1. Dr. Ilfiandra, M.Pd. sebagai pembimbing I, serta sebagai dosen wali yang telah memotivasi, membantu, membimbing, memberikan petunjuk, pengarahan yang berharga dalam proses penyusunan tesis.
2. Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengetahuan, dalam menyelesaikan tesis.
3. Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling program sarjana, magister dan doktor.
4. Bapak, Ibu dosen dan staf di lingkungan program studi bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah membantu selama penulis menempuh pendidikan.
5. Dr. Andang Segara, M.M.Pd. selaku kepala sekolah SMA Negeri 9 Bandung, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian dan juga Ibu dan Bapak guru yang senantiasa memberikan masukan, arahan serta dukungan.
6. Peserta didik Kelas XI Tahun Ajaran 2023/2024 SMA Negeri 9 Bandung yang telah membantu mengikuti proses pembelajaran di kelas sehingga penelitian berjalan dengan lancar.
7. Seluruh teman dan sahabat program Magister Bimbingan dan Konseling UPI 2021 yang telah memberikan banyak kesan dan pengalaman selama menempuh pendidikan sampai terselesainya penyusunan tesis ini.
8. Kedua orang tua, Alm. Bapak Jono dan Almh. Ibu Ponirah, Kakak Ayu Sulistia Ningrum yang selalu memberikan do'a dan dukungan serta motivasi baik moril maupun materil selama penyelesaian studi S2.

Bandung, Januari 2024  
Penulis,

Fitri Yulianti  
NIM 2105623

## ABSTRAK

**Fitri Yulianti (2024).** Efikasi *Life Coaching* untuk Pengembangan Harapan Peserta Didik yang Mengalami Stres Akademik. Dibimbing oleh Dr. Ilfiandra, M.Pd. dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd. Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia.

Harapan merupakan aspek psikologis yang mencerminkan keyakinan positif individu terhadap kemungkinan terjadinya suatu hal yang diinginkan di masa depan. Konsep harapan melibatkan dua komponen utama: *agency* (keyakinan akan kemampuan diri untuk mencapai tujuan) dan *pathways* (rencana untuk mencapai tujuan). Harapan bukan hanya perasaan positif, tetapi juga melibatkan tindakan nyata dan komitmen untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Individu dengan harapan tinggi menunjukkan respons yang lebih rendah terhadap stres dibandingkan dengan individu yang memiliki harapan rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis dampak dari penerapan *life coaching* untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif menggunakan metode *pretest-posttest nonequivalent group*. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Partisipan penelitian berjumlah 32 peserta didik yang mengalami stres akademik (enam belas peserta didik yang mengalami stres akademik tinggi di kelompok eksperimen dan enam belas peserta didik yang mengalami stres akademik sedang di kelompok kontrol). Teknik analisis data menggunakan uji statistik non-parametrik uji *Mann Whitney U Test*. Hasil penelitian menunjukkan *life coaching* memiliki efikasi untuk mengembangkan harapan peserta didik yang mengalami stres akademik sedang daripada peserta didik yang mengalami stres akademik tinggi, terbukti dengan nilai rata-rata *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol dengan nilai signifikansi 0.000 dan nilai *effect size* sebesar 0.85 (besar).

**Kata Kunci:** *Life Coaching*, Harapan, Stres Akademik.

## **ABSTRACT**

**Fitri Yulianti (2024).** *The Efficacy of Life Coaching to Foster Hope of Students Experiencing Academic Stress. Supervised by Dr. Ifiandra, M.Pd. and Dr. Ipah Saripah, M.Pd. Master of Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Educational Sciences. Universitas Pendidikan Indonesia.*

*Hope is a psychological aspect that reflects an individual's positive conviction of the possibility that a desired event will happen in the future. The concept of hope involves two main components: agency (conviction of one's ability to achieve a goal) and pathways (plan to achieve the goal). Hope is more than just a positive feeling, it is also an effective action and commitment to achieve a desired goal. An individual with a high sense of hope shows a lower response to stress compared to an individual with a low sense of hope. This study aimed to identify and analyze the impacts of life coaching on fostering the hope of students suffering from academic stress. The quantitative approach with pretest-posttest nonequivalent group method was used for this study. The purposive sampling technique was used in selecting the sample. Thirty two students who were suffering from academic stress were selected to participate in this study (sixteen students experiencing high level of academic stress were put in the experimental group and sixteen students experiencing medium level of academic stress were put in the control group). The data were analyzed using the non-parametric statistical test technique of Mann Whitney U Test. The results of the study show that life coaching had the efficacy in fostering the hope of students who were suffering from high level of academic stress as shown in the post-test average scores of the experimental and control groups that had the significance value of 0.000 and effect size value of 0.85 (large).*

**Key Words:** *Life Coaching, Hope, Academic Stress.*



## DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	8
1.3 Tujuan Penelitian .....	10
1.3.1 Tujuan Umum .....	10
1.3.2 Tujuan Khusus .....	10
1.4 Manfaat Penelitian .....	10
1.4.1 Manfaat Teoretis .....	10
1.4.2 Manfaat Praktis .....	10
BAB II KONSEP <i>LIFE COACHING</i> UNTUK MENGEMBANGKAN HARAPAN PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI STRES AKADEMIK.....	11
2.1 Konsep Harapan.....	11
2.1.1 Kajian Harapan .....	11
2.1.2 Definisi Harapan .....	12
2.1.3 Komponen Harapan .....	15
2.1.4 Dinamika Harapan .....	17
3.1.5 Pengukuran Harapan .....	26
3.1.6 Model Pengembangan Harapan .....	30
2.4 Kerangka Berpikir.....	35
2.5 Asumsi dan Hipotesis Penelitian.....	38

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	39
3.1 Pendekatan Penelitian .....	39
3.2 Metode dan Desain Penelitian.....	39
3.3 Partisipan Penelitian.....	40
3.4 Instrumen Penelitian.....	41
3.4.1 Instrumen Harapan .....	41
3.4.2 Definisi Konseptual Harapan .....	41
3.4.3 Definisi Operasional Harapan .....	44
3.4.4 Kisi-Kisi Instrumen Harapan .....	45
3.4.5 Penafsiran Data dan Skoring .....	45
3.4.6 Hasil Uji Coba Empiris Instrumen .....	46
3.4.7 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Uji Empiris .....	51
3.5 Pengembangan Program.....	52
3.5.1 Program <i>Life Coaching</i> Harapan .....	52
3.5.2 Rasional .....	53
3.5.3 Fokus Pengembangan .....	56
3.5.4 Sasaran Program .....	56
3.5.5 Asumsi Program .....	56
3.5.6 Tahapan Pelaksanaan Layanan .....	57
3.5.7 <i>Action Plan</i> Program <i>Life Coaching</i> Harapan .....	59
3.5.8 Evaluasi .....	61
3.6 Prosedur Penelitian.....	62
3.7 Teknik Analisis Data.....	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	68
4.1 Efikasi <i>Life Coaching</i> untuk Mengembangkan Harapan	
Peserta Didik yang Mengalami Stres Akademik .....	68
4.1.1 Hasil Uji <i>Mann-Whitney Post-test</i> Kelompok	
Eksperimen dan Kontrol .....	68
4.1.2 Efikasi <i>Life Coaching</i> untuk Mengembangkan Harapan	
Peserta Didik Berdasarkan Indikator .....	70

4.1.3 Hasil Perkembangan Harapan Peserta Didik dengan Membandingkan Nilai Rata-rata <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	88
4.1.4 Hasil Pearson's <i>r</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	95
4.2 Analisis Hasil Pelaksanaan <i>Life Coaching</i> untuk Mengembangkan Harapan .....	98
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	126
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....	127
5.1 Simpulan .....	127
5.2 Rekomendasi.....	128
DAFTAR PUSTAKA .....	130
LAMPIRAN.....	139

## DAFTAR TABEL

### Tabel

3.1	<i>Pretest-Posttest Nonequivalent Group Quasi-Experimental Design</i> .....	40
3.2	Partisipan Penelitian .....	41
3.3	Kisi-kisi Instrumen Harapan Sebelum Uji Empiris .....	45
3.4	Penyekoran Instrumen Harapan.....	46
3.5	Norma Kategorisasi Instrumen harapan .....	46
3.6	Hasil Uji Validitas Item Instrumen Harapan .....	50
3.7	Kriteria Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i> dalam <i>Rasch Model</i> .....	50
3.8	Kriteria Reliabilitas <i>Person</i> dan <i>Item</i> dalam <i>Rasch Model</i> .....	51
3.9	Kisi-kisi Instrumen Harapan Setelah Uji Empirik.....	51
3.10	Rencana Kegiatan ( <i>Action Plan</i> ) .....	60
3.11	Rubrik Penilaian Pelaksanaan Layanan.....	61
3.12	Hasil Uji Normalitas Data .....	66
4.1	Hasil Uji <i>Mann-Whitney Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	68
4.2	Hasil Uji <i>Mann-Whitney Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol Berdasarkan Indikator .....	71
4.3	Hasil Uji Pearson's <i>r</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	95

## DAFTAR GAMBAR

### Gambar

2.1	Kerangka Berpikir Program <i>Life Coaching</i> untuk Mengembangkan Harapan Peserta Didik yang Mengalami Stres Akademik .....	37
3.1	Hasil Uji Ketepatan Skala Instrumen Harapan.....	47
3.2	Diagram Ketepatan Skala Instrumen Harapan .....	47
3.3	Hasil Uji Unidimensionalitas Instrumen Harapan.....	48
3.4	Hasil Uji Validitas Item Instrumen Harapan .....	49
3.5	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Harapan .....	50

## DAFTAR GRAFIK

### Grafik

4.1	Hasil Perkembangan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Harapan Peserta Didik pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	88
4.2	Hasil Perkembangan Harapan Pada Peserta Didik Berdasarkan Indikator pada Kelompok Eksperimen .....	89
4.3	Perkembangan Harapan Peserta Didik Berdasarkan Indikator pada Kelompok Kontrol.....	92

## DAFTAR PUSTAKA

- Adelabu, D. H. (2008). Future Time Perspective, Hope, and Ethnic Identity Among African American Adolescents. *Urban Education*, 43(3), 347-360.
- Arfah, T., & Bakar, I. P. S. (2019). Kontribusi Kesadaran Diri (Self-Awareness) dan Harapan (Hope) Terhadap Career Adaptability Mahapeserta didik. *AIJER: Algazali International Journal Of Educational Research*, 2(1), 73-80.
- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L., & Fortunato, V. J. (2007). Longitudinal Effects of Hope On Depression and Anxiety: A Latent Variable Analysis. *Journal of personality*, 75(1), 43-64.
- Ashby, Jeffrey S., Dickinson, Wendy L., Gnilka, Philip B., Noble & Christina L. (2011). Hope as a Mediator and Moderator of Multidimensional Perfectionism. *Journal of Counseling and Development*, 89, 2, 131-139.
- Asiah, N. (2022). Bimbingan Kelompok Dengan Strategi Berbasis Tujuan untuk Mengembangkan Kekuatan Harapan Peserta didik (*Doctoral dissertation*, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. (1990). *Rules of Hope*. New York: SpringerVerlag.
- Azmy, T. N. N., & Hartini, N. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial dan Harapan terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Latar Belakang Keluarga Bercerai. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 621-628.
- Ba'diah, I. L., Rahayu, D., & Putri, E. T. (2021). Koping Berfokus Emosi dan Harapan terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orangtua yang Bercerai. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 646-656.
- Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Panduan Implementasi Bimbingan dan Konseling untuk Jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah*.

- Bartholomew, Theodore T., Michael J. Scheel & Brian P. Cole. (2015). Development and Validation of the Hope for Change Through Counseling Scale. *The Counseling Psychologist*, 43, 5, 671-702.
- Beck, A. X, Steer, R. A., Kovacs, M., & Garrison, B. (1985). Hopelessness and eventual suicide: A 10-year prospective study of patients hospitalized with suicidal ideation. *American Journal of Psychiatry*, 142, 559-563.
- Bergin, L., & Walsh, S. (2005). The role of hope in psychotherapy with older adults. *Aging & Mental Health*, 9(1), 7-15.
- Bernardo, A. B. I., & Estrellado, A. F. (2014). Measuring hope in the Philippines: Validating the short version of the Locus-of-Hope Scale in Filipino. *Social Indicators Research*, 119, 1649-1661.
- Bernardo, Allan B. I. (2015). Hope in early adolescence: measuring internal and external locus-of-hope. *Child Ind Res*, 8, 699-715.
- Braune, Joan (2014). *Erich Fromm's Revolutionary Hope: Prophetic Messianism as a Critical Theory of the Future*. Netherlands: Sense Publisher.
- Brudek, P., & Steuden, S. (2016). Stress coping styles, self-esteem and hope for success of people in late adulthood and of different specificity of life review. *Psychotherapy*, 1(176), 87-101.
- Burrow, Anthony L., Amanda C. O'Dell & Patrick L. Hill. (2009). *Profiles of a Developmental Asset: Youth Purpose as a Context for Hope and Well-Being*. US: Springer Science.
- Callina, K. L. S. (2013). Hope and thriving in adolescence and young adulthood: A relational developmental systems framework (*Doctoral dissertation*, Tufts University).
- Callina, K. S., Johnson, S. K., Buckingham, M. H., & Lerner, R. M. (2014). Hope in context: Developmental profiles of trust, hopeful future expectations, and civic engagement across adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 43(6), 869-883.
- Çam, Z., Eşkisü, M., Kardaş, F., Saatçioğlu, Ö., & Gelibolu, S. (2020). The mediating role of self-efficacy in the relationship between problem solving



- and hope. *Participatory Educational Research*, 7(1), 47–58.  
<https://doi.org/10.17275/per.20.4.7.1>.
- Carretta, C. M., Ridner, S. H., & Dietrich, M. S. (2014). Hope, Hopelessness, and Anxiety: A Pilot Instrument Comparison Study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(4), 230-234.
- Cavanagh, Michael., Grant, A. (Anthony M. ), & Kemp, Travis. (2005). *Evidence-based coaching. Volume 1, Theory, research and practice from the behavioural sciences*. Australian Academic Press.
- Chamodraka, Martha. (2008). *Hope Development in Psychotherapy: A Grounded Theory Analysis of Client Experiences*. (Dissertation). Montreal: McGill University.
- Charles, C. (2009). The ecology of hope: Natural guides to building a children and nature movement. *Journal of Science Education and Technology*, 18(6), 467-475.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77(1), 61–78. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5553-0>.
- Chui, W. H., & Wong, M. Y. (2015). Association Between Parents' Marital Status and the Development of Purpose, Hope, and Self-Esteem in Adolescents in Hong Kong. *Journal of Family Issues*, 37,4, 237 - 242.
- Coduti, Wendy A & Schoen, Barbara. (2014). Hope Model: A Method of Goal Attainment with Rehabilitation Services Clients. *Journal of Rehabilitation*, 80, 2, 30-40.
- Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510.
- Dwivedi, A., & Rastogi, R. (2016). Future time perspective, hope and life satisfaction: A study on emerging adulthood. *Jindal Journal of Business Research*, 5(1), 17-25.

- Edwards, L. M., Ong, A. D., & Lopez, S. J. (2007). Hope measurement in Mexican American youth. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 29(2), 225-241.
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216.
- Field, Andy. (2009). *Discovering Statistics using SPSS*. London: Sage Publication Ltd.
- Fraser, A. M., Bryce, C. I., Alexander, B. L., & Fabes, R. A. (2021). Hope levels across adolescence and the transition to high school: Associations with school stress and achievement. *Journal of Adolescence*, 91, 48-58.
- Gallagher, M. W., Pedrotti, J. T., Lopes, S. J., & Snyder, C. R. (2019). Hope. In M. W. Gallagher & S. J. Lopes (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Model and Measures* (Second Edi, pp. 77–95). Washington DC: American Psychological Association.
- Gawda, B. (2022). Basic Hope and Existential Anxiety Among Adulthood Generations. *Psychological Prospects Journal*, (39), 44-55.
- Grant, A. M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. *Social Behavior and Personality*, 31(3), 253–264. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.3.253>
- Green, L. S., & Grant, A. M. (2006). Cognitive–behavioral, solution–focused life coaching: Enhancing goal striving, well–being, and hope. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 142–149. <https://doi.org/10.1080/17439760600619849>.
- Green, S., Grant, A. M., & Rynsaardt, J. (2020). Evidence-based life coaching for senior high school students: Building hardiness and hope. *Coaching Researched: A Coaching Psychology Reader*, 257-268.
- Gustafsson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C., & Wagnsson, S. (2013). Hope and Athlete Burnout: Stress and Affect As Mediators. *Psychology of sport and exercise*, 14(5), 640-649.

- Halfond, R., Corona, R., & Moon, A. (2013). Latino parent and adolescent perceptions of hoped-for and feared possible selves for adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 28(2), 209-240.
- Hartanto, D. (2017). Profil strength of hope mahapeserta didik calon guru bk berdasarkan faktor budaya. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 1(1), 1-16.
- Ho, S. C., Chiu, S. W. K., Sum, K. W., Cheung, C. W. S., & Lee, T. S. K. (2021). The mediating role of different types of parental support in the social disparity of hope in young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(7), 1437-1449.
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94-105.
- In, Hyoyeon (2015). Acculturation and Hope as Predictors of Career Decision Self-Efficacy Among Korean International Undergraduate Students. *Journal of Career Development*, 43, 6, 1-15.
- Izzaty, R. E., & Ayryza, Y. (2021). Parental bonding as a predictor of hope in adolescents. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 77-90.
- Jones, R. N. (2007). *Life Coaching Skills: How to Develop Skilled Clients*. SAGE Publications Ltd.
- Kemer, G., & Atik, G. (2012). Hope and Social Support in High School Students from Urban and Rural Areas of Ankara, Turkey. *Journal of Happiness Studies*, 13(5), 901–911. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9297-z>.
- Cohen, J. (1992). Quantitative Methods in Psychology: A power primer. *Psychol. Bull.*, 112, 1155-1159.
- Leite, A., de-Medeiros, A. G. A. P., Rolim, C., Pinheiro, K. S. C. B., Beilfuss, M., Leão, M., ... & Junior, J. A. (2019). Hope, Theory and Its Relation To Depression: A Systematic Review. *Annals of Psychiatry Clinical Neuroscience*, 2(2).
- Lew, B., Huen, J., Yu, P., Yuan, L., Wang, D. F., Ping, F., ... & Jia, C. X. (2019). Associations Between Depression, Anxiety, Stress, Hopelessness, Subjective

- Well-Being, Coping Styles and Suicide in Chinese University Students. *PloS one*, 14(7), e0217372.
- Lopez, S. J., Floyd, R. K., Ulven, J. C., & Snyder, C. R. (2000). Hope therapy: Helping clients build a house of hope. In *Handbook of hope* (pp. 123-150). Academic Press.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Mitchell, J. (2013). The Role of Hope, Spirituality and Religious Practice in Adolescents' Life Satisfaction: Longitudinal Findings. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 251–261. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9329-3>.
- Marques, Susana C., Lopez, Shane J. & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). Building Hope For The Future: A Program To Foster Strengths In Middle-School Students. *Journal Happiness Study*. 12:139–152.
- McCoy, H., & Bowen, E. A. (2015). Hope in the social environment: factors affecting future aspirations and school self-efficacy for youth in urban environments. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 32(2), 131-141.
- McDermott, E. R., Donlan, A. E., Zaff, J. F., & Prescott, J. E. (2016). A psychometric analysis of hope, persistence, and engagement among reengaged youth. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(2), 136-152.
- Michael, S. T. (2000). Hope Conquers Fear: Overcoming Anxiety and Panic Attacks. In *Handbook of hope* (pp. 301-319). Academic Press.
- Morgan, G.A., Leech, N. L, Gloeckner, G. W, & Barrett K. C. (2011). *IBM SPSS for Introductory Statistics: Use and Interpretation, Fourth Edition*. Hoboken: Taylor and Francis.
- Nalkur, P. G. (2009). Adolescent hopefulness in Tanzania: Street youth, former street youth, and school youth. *Journal of Adolescent Research*, 24(6), 668-690.
- Ong, A. D., Edwards, L. M., & Bergeman, C. S. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality and individual differences*, 41(7), 1263-1273.

- Onwuegbuzie, A. J. (1998). Role of hope in predicting anxiety about statistics. *Psychological reports*, 82(3\_suppl), 1315-1320.
- Padilla-Walker, L. M., Hardy, S. A., & Christensen, K. J. (2011). Adolescent hope as a mediator between parent-child connectedness and adolescent outcomes. *The Journal of Early Adolescence*, 31(6), 853-879.
- Pennings, S. M., Law, K. C., Green, B. A., & Anestis, M. D. (2015). The Impact of Grit on The Relationship Between Hopelessness and Suicidality. *International Journal of Cognitive Therapy*, 8(2), 130-142.
- Permatasari, D. (2017). Hubungan dukungan orangtua dan harga diri dengan harapan sebagai variabel mediator. *Psikodimensia*, 16(1), 20-30.
- Pervin, M. M., & Ferdowshi, N. (2016). Suicidal Ideation in Relation to Depression, Loneliness and Hopelessness Among University Students. *Dhaka University journal of biological sciences*, 25(1), 57-64.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. . (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Pratiwi, R. Y., Hidayati, N. O., & Maryam, N. N. A. (2020). Tingkat harapan masa depan remaja di lembaga pembinaan khusus anak bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 91-99.
- Rofingah, N., Jamil, M. F., & Maulida, N. N. (2016). Hubungan antara Self Concept dan Hope pada Pemuda Desa Wajak, Dampit, Sumawe Malang Jawa Timur. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 13(1), 65-72.
- Schmid, K. L., & Lopez, S. J. (2011). Positive pathways to adulthood: The role of hope in adolescents' constructions of their futures. *Advances in child development and behavior*, 41, 69-88.
- Shadlow, Joanna O., Boles, Richard E., Roberts, Michael C. & Winston, Lauren. (2014). *Native American Children and Their Reports of Hope: Construct Validation of the Children's Hope Scale*. New York: Springer Science.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360.

- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Sympson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group dynamics: Theory, research, and practice*, 1(2), 107.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful Choices: A School Counselor's Guide to Hope Theory. *Professional School Counseling*, 5(5), 298.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams III, V. H. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 9(4), 249-269.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School psychology quarterly*, 18(2), 122.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (1989). *Hope Theory, Measurements, and Applications to School Psychology*.
- Sulistiyowati, N. D., & Izzaty, R. E. (2021). Hope dan Subjective Well-Being pada Remaja yang Pernah Menjadi Korban Bullying. *Acta Psychologia*, 3(2), 105-110.
- Valero, D., Hirschi, A., & Strauss, K. (2015). Hope in adolescent careers: Mediating effects of work motivation on career outcomes in Swiss apprentices. *Journal of Career Development*, 42(5), 381-395.
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of school psychology*, 44(5), 393-406.
- Wlodarczyk, Dorota. (2015). Optimism and Hope As Predictors Of Subjective Health In Post-Myocardial Infarction Patients: A Comparison Of The Role Of Coping Strategies. Pakenham : *Journal of Health Psychology*, 2, 3.
- Wojciechowska, L. (2011). Basic hope and generativity in middle adulthood. *Polish Psychological Bulletin*, 42(4), 188-197.

- Yakushko, O., & Sokolova, O. (2010). Work hope and influences of the career development among Ukrainian college students. *Journal of Career Development*, 36(4), 310-323.
- Yarcheski, A., & Mahon, N. E. (2016). Meta-analyses of predictors of hope in adolescents. *Western journal of nursing research*, 38(3), 345-368.
- Yarcheski, A., Mahon, N. E., & Yarcheski, T. J. (2011). Stress, Hope, and Loneliness In Young Adolescents. *Psychological Reports*, 108(3), 919-922.