



*Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*

## **Development and Validation of the Future-Oriented Coping Scale in a Collectivist Cultural Context**

Hafizhah Nasywa Zahira<sup>1\*</sup>, Hanifah Fadila Idwan<sup>2</sup>, M. Rizqi Ilhami<sup>3</sup>, Meutia Anilfa Fajariah<sup>4</sup>, Rissa Khalida Yusup<sup>5</sup>, Naera Zhafira Azkiati Zamzami<sup>6</sup>, Novita Sari<sup>7</sup>

<sup>1\*</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia.  
email: [hafizhahnasywa@gmail.com](mailto:hafizhahnasywa@gmail.com)

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia.  
Email: [hanifahfadilaidwan@gmail.com](mailto:hanifahfadilaidwan@gmail.com)

<sup>3</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia.  
email: [rizqilhami27@gmail.com](mailto:rizqilhami27@gmail.com)

<sup>4</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia.  
Email: [mutiaanilfaoo@gmail.com](mailto:mutiaanilfaoo@gmail.com)

<sup>5</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia.  
email: [rissakhalidayusup@gmail.com](mailto:rissakhalidayusup@gmail.com)

<sup>6</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia.  
Email: [naera.zhafira@umbandung.ac.id](mailto:naera.zhafira@umbandung.ac.id)

<sup>7</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia.  
Email: [novita.sari@umbandung.ac.id](mailto:novita.sari@umbandung.ac.id)

**Psikoislamedia: Jurnal Psikologi** : Volume 11 Issue 1 2026  
**ISSN** : 2503-3611 (Print) | 2548-4044 (Online)  
**This article's doi** : <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v11i1.33215>  
**Website** : <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam>  
**Address** : Jalan Syeikh Abdur Rauf, Kopelma Darussalam, Banda Aceh, 23111  
**Email** : [psikoislamedia@ar-raniry.ac.id](mailto:psikoislamedia@ar-raniry.ac.id)  
**Phone** : +62 812 6981 7255

### **How to Cite:**

Zahira, H.A., Idwan, H.F., Ilhami, M.R., Fajariah, M.A., Yusup, R.K., Zamzami, N.Z.A., & Sari, N. (2026). Development and Validation of Future-Oriented Coping Scale in a Collectivist Cultural Context. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 11(1), 60-73.

---

Corresponding Author: <sup>1\*</sup>**Hafizhah Nasywa Zahira**, Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia. Email: [hafizhahnasywa@gmail.com](mailto:hafizhahnasywa@gmail.com).

## Development and Validation of the Future-Oriented Coping Scale in a Collectivist Cultural Context

**Abstract:** Coping assessments in Indonesia often focus on only one or two aspects, which limits their ability to describe coping strategies across time. Schwarzer expands this perspective through future-oriented coping, which views coping as a continuous process shaped by past experiences, present conditions, and expectations about the future. This study develops a coping instrument based on Schwarzer's four dimensions: Reactive, Anticipatory, Preventive, and Proactive Coping. A total of 210 participants aged 17 to 30 were recruited using quota sampling. From an initial pool of 40 items, 17 items were retained after statistical screening. The analyses included content validity, item-rest correlations, reliability testing, and confirmatory factor analysis. Results indicate strong reliability with an alpha value of 0.832 and good model fit shown by CFI 0.972, TLI 0.955, RMSEA 0.039, and SRMR 0.081. These findings support the validity and reliability of the instrument and demonstrate its usefulness for assessing coping related to past, present, and anticipated stress.

**Keywords:** *confirmatory factor analysis, construct validity, future-oriented coping, reliability, stress coping*

## Pengembangan dan Validasi Skala Coping Stress Berorientasi Masa Depan dalam Konteks Budaya Kolektivistik

**Abstrak:** Pengukuran coping di Indonesia masih banyak berfokus pada satu atau dua aspek sehingga belum menggambarkan strategi coping secara utuh dari waktu ke waktu. Schwarzer memperluas konsep ini melalui future-oriented coping, yang memandang coping sebagai proses berkelanjutan mencakup pengalaman masa lalu, kondisi saat ini, dan orientasi ke masa depan. Penelitian ini mengembangkan instrumen coping berbasis empat dimensi Schwarzer yaitu Reactive, Anticipatory, Preventive, dan Proactive Coping. Partisipan berjumlah 210 orang usia 17–30 tahun dengan metode quota sampling. Dari 40 item awal, terpilih 17 item melalui seleksi statistik. Analisis mencakup validitas isi, korelasi item-rest, reliabilitas, dan CFA. Hasil menunjukkan reliabilitas kuat ( $\alpha = 0.832$ ) dan model CFA yang fit (CFI = 0.972; TLI = 0.955; RMSEA = 0.039; SRMR = 0.081). Temuan ini mendukung validitas dan reliabilitas instrumen serta menunjukkan kemampuannya mengukur coping terhadap stres masa lalu, kini, dan masa depan.

**Kata kunci:** *analisis faktor konfirmatori, coping stress, future oriented, reliabilitas, validitas konstruk*

## Pendahuluan

Berdasarkan temuan nasional, stres masih menjadi salah satu isu penting dalam bidang kesehatan masyarakat di Indonesia. Laporan Kementerian Riset dan Teknologi yang dikutip dalam penelitian primer tahun 2025 menunjukkan bahwa sekitar 55% populasi Indonesia mengalami stres, dengan 0,8% berada pada kategori sangat berat dan 34,5% tergolong dalam kategori stres ringan (Hasmy & Ghozali, 2022; Noviasuci et al., 2025). Kemampuan individu untuk mengelola stres menjadi semakin penting dalam kondisi sosial yang menuntut. Indonesia sebagai negara dengan budaya kolektif memiliki karakter yang serupa dengan Korea Selatan dan Jepang, terutama dalam hal kepatuhan terhadap norma sosial, pentingnya harmoni kelompok, dan identitas berbasis relasi. Penelitian menunjukkan bahwa masyarakat kolektif biasanya menghadapi *situational strength* yang lebih tinggi, sehingga dapat berdampak pada efikasi diri dan tingkat kebahagiaan. Studi lintas budaya tersebut menemukan bahwa masyarakat Korea Selatan dan Jepang mengalami stres lebih besar karena tekanan untuk terus meningkatkan kemampuan serta menyesuaikan diri dengan nilai-nilai sosial dan organisasi (Yeo et al., 2025). Situasi serupa juga relevan di Indonesia, di mana tuntutan untuk patuh terhadap harapan keluarga, institusi, dan masyarakat dapat meningkatkan tekanan psikologis. Dalam konteks tekanan seperti itu, *future-oriented coping* melibatkan strategi kognitif dan perilaku untuk mengantisipasi serta mempersiapkan diri menghadapi stresor yang mungkin muncul di masa depan (Chan & Brough, 2025).

Selaras dengan pemahaman tersebut, Stres merupakan fenomena psikologis yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Secara konseptual, stres didefinisikan sebagai kondisi ketegangan yang muncul ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi individu dengan kapasitas sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Kondisi stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, seperti meningkatnya prevalensi gangguan kecemasan, depresi, serta penurunan kualitas hidup (Cohen et al., 2016). Mengingat dampak yang ditimbulkan, pemahaman mengenai mekanisme pengelolaan stres menjadi aspek fundamental dalam bidang psikologi kesehatan. Dalam konteks pengelolaan stres, individu melakukan coping sebagai proses mental dan perilaku untuk menghadapi serta meredakan stresor. Konsep *coping* pertama kali dikembangkan secara sistematis oleh Lazarus dan Folkman (1984) melalui Teori Transaksional. Teori ini menjelaskan bahwa *coping* merupakan proses yang dimediasi oleh penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) individu terhadap situasi stres. Proses penilaian ini terdiri dari dua tahap: *primary appraisal*, yaitu evaluasi mengenai apakah situasi mengandung ancaman terhadap kesejahteraan; dan *secondary appraisal*, yaitu penilaian terhadap ketersediaan dan kecukupan sumber daya untuk menghadapi ancaman tersebut (Cooper & Quick, 2017). Hasil dari proses penilaian kognitif inilah yang menentukan strategi *coping* yang akan digunakan individu.

Berdasarkan kerangka teoretis Teori Transaksional, Lazarus dan Folkman (1984) mengklasifikasikan strategi *coping* ke dalam dua kategori utama. Kategori pertama adalah *problem-focused coping*, yaitu upaya yang berorientasi pada modifikasi atau penyelesaian sumber stres melalui tindakan instrumental seperti perencanaan strategis, pencarian informasi, dan pemecahan masalah secara aktif. Kategori kedua adalah *emotion-focused coping*, yaitu upaya regulasi emosi terhadap stres melalui mekanisme seperti reinterpretasi kognitif, penerimaan (*acceptance*), dan teknik relaksasi (Cahyaningrum & Da'i, 2023). Meskipun pembagian ini sudah lama menjadi dasar dalam literatur *coping*, klasifikasi tersebut mendapat kritik metodologis dan konseptual karena

cenderung menekankan respons reaktif pasca-stresor, tanpa mempertimbangkan dimensi temporal dalam proses *coping* (Akhtar & Helmi, 2017; Schwarzer & Knoll, 2003). Merespons keterbatasan konseptual tersebut, paradigma *coping* mengalami perkembangan dengan munculnya konsep *future-oriented coping* yang diperkenalkan oleh Folkman dan Moskowitz (2004). Konsep ini menandai pergeseran perspektif dari *coping* sebagai respons reaktif terhadap stres yang telah terjadi, menjadi *coping* sebagai upaya antisipatif dan proaktif dalam mempersiapkan diri menghadapi potensi stres di masa mendatang. Pergeseran paradigma ini kemudian dikembangkan lebih komprehensif oleh Schwarzer (2000) yang mengajukan model *coping* berbasis dimensi temporal. Model Schwarzer mengklasifikasikan strategi *coping* menjadi empat dimensi berdasarkan orientasi waktu terhadap stresor: (1) *reactive coping*, yaitu respons terhadap stres yang telah terjadi atau sedang berlangsung; (2) *anticipatory coping*, yaitu upaya menghadapi ancaman yang telah diketahui akan terjadi dalam waktu dekat; (3) *preventive coping*, yaitu tindakan preventif untuk meminimalkan atau mencegah munculnya stresor potensial di masa depan; dan (4) *proactive coping*, yaitu pembangunan sumber daya personal untuk meningkatkan kapasitas adaptif dalam menghadapi tantangan masa depan yang belum terspesifikasi (Schwarzer & Knoll, 2003; Cooper & Quick, 2017).

Integrasi antara model Lazarus-Folkman dan model Schwarzer dapat dipahami sebagai dua pendekatan yang saling melengkapi. Model Lazarus-Folkman menyediakan kerangka teoretis mengenai mekanisme psikologis dasar dalam proses *coping*, khususnya peran penilaian kognitif dalam pemilihan strategi. Sementara itu, model Schwarzer memperluas kerangka tersebut dengan mengintegrasikan dimensi temporal, sehingga proses *coping* dapat dikonseptualisasikan sebagai kontinum yang merentang dari respons terhadap stres masa lalu hingga persiapan menghadapi tantangan masa depan (Greenglass & Fiksenbaum, 2009). Pentingnya menggunakan *future-oriented coping* telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Studi menunjukkan bahwa orang yang secara rutin menggunakan *proactive coping* memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan mengalami gejala depresi serta kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang hanya menggunakan *reactive coping* (Serrano et al., 2021; Drummond & Brough, 2016). Selain itu, dukungan dari lingkungan terutama dukungan otonomi dari orang tua dapat memperkuat orientasi masa depan seseorang dan membantu menemukan makna hidup yang lebih jelas (Zeng et al., 2022). Dalam konteks pendidikan, mahasiswa sering kali menggunakan kombinasi *preventive* dan *proactive coping* untuk mengelola tekanan jangka panjang yang mereka hadapi (Anggawijayanto et al., 2025). Sementara dalam dunia kerja, *proactive coping* terbukti mampu meningkatkan orientasi masa depan karir mereka, tetapi juga merasakan peningkatan produktivitas dan kepuasan kerja (Efendi & Anindita, 2022; Parker et al., 2019).

Meskipun pentingnya *future-oriented coping* telah banyak diakui, masih terdapat beberapa kesenjangan dalam penelitian. Pertama, sebagian besar penelitian yang ada hanya mempelajari satu atau dua jenis *coping* dari model Schwarzer, sehingga pemahaman yang menyeluruh tentang keempat jenis *coping* (*reactive*, *anticipatory*, *preventive*, dan *proactive*) masih terbatas (Próchniak & Próchniak, 2021). Kedua, alat ukur *coping* yang sering digunakan, seperti COPE Inventory (Spätaru et al., 2024) dan Proactive Coping Inventory (Greenglass et al., 1999), lebih banyak mengukur aspek reaktif atau hanya beberapa aspek proaktif saja, sehingga belum bisa mengukur strategi *coping* secara menyeluruh dari masa lalu hingga masa depan (Sohl & Moyer, 2009; Schwarzer & Taubert, 2002). Ketiga, belum ada alat ukur yang secara khusus dirancang untuk

mengukur coping berdasarkan model Schwarzer yang dapat menggambarkan bagaimana strategi coping berubah sesuai dengan waktu terjadinya stres.

Kesenjangan penelitian ini menunjukkan perlunya dikembangkan alat ukur yang dapat mengukur keempat jenis coping secara bersamaan dan menyeluruh. Pengembangan alat ukur seperti ini penting dalam dua hal. Pertama, secara teoretis akan memperdalam pemahaman kita tentang bagaimana coping yang berorientasi masa depan bekerja. Kedua, secara praktis akan membantu merancang program intervensi psikologis yang lebih efektif dan berdasarkan bukti ilmiah (Efendi & Anindita, 2022; Biggs & Brough, 2025). Selain itu, alat ukur yang valid dan dapat dipercaya akan memudahkan penelitian lanjutan tentang bagaimana seseorang menyesuaikan strategi coping mereka dalam berbagai situasi, baik dalam pendidikan, pekerjaan, maupun kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji alat ukur coping stress yang mencakup keempat jenis coping berdasarkan model Schwarzer. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk menguji validitas konstruk dari future-oriented coping serta menilai reliabilitas dan konsistensi internal dari instrumen yang dikembangkan.

## Metode Penelitian

### 1. Instrumen Penelitian

Penelitian ini mengembangkan skala psikometri menggunakan metodologi kuantitatif. Tujuan utamanya adalah untuk membuat dan menilai alat evaluasi *Coping Stress* berdasarkan klasifikasi *future-oriented coping* dari Schwarzer (2000) (Cooper & Quick, 2017). Terdapat 40 item dalam tes ini mewakili empat aspek coping yaitu, proaktif, antisipatif, preventif, dan reaktif. Kemudian dilakukan expert judgement menggunakan skala likert lima tingkat dengan kriteria penilaian seperti berikut, 1 (sangat tidak relevan), 2 (tidak relevan), 3 (cukup relevan), 4 (Relevan), 5 (sangat relevan), penilaian tersebut digunakan untuk membingkai setiap pernyataan. Kemudian dilakukan penilaian instrumen oleh dua orang ahli sebelum digunakan untuk pengumpulan data primer untuk memastikan setiap item sesuai dengan konstruk yang diukur. Skor relevansi berkisar antara 3 hingga 5 untuk setiap item, yang menunjukkan representasi konstruk yang baik. Blueprint disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1.**

*Blueprint Skala Future Oriented Coping*

No.	Dimensi	Nomor Item	Favorable	Unfavorable	Jumlah Item
1.	Reaktif	1-4	3	1,2,4	4
2.	Antisipatif	5-9	5,8	6,7,9	5
3.	Preventif	10-14	10,12,13,14	11	5
4.	Proaktif	15-17	15,16,17	-	3
<b>Total</b>					<b>17</b>

### 2. Analisis Data

Partisipan dalam penelitian ini merupakan individu pada tahap remaja akhir hingga dewasa awal yang mengalami tingkat stres tertentu. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik quota sampling dengan menetapkan kriteria khusus, yaitu peserta berusia antara 17-30 tahun. Rentang usia ini dipilih karena mencakup periode remaja akhir hingga

dewasa awal yang menurut Erikson (Sánchez-Queija et al., 2024) dan Arnett (Arnett, 2000) sama-sama menghadapi krisis identitas, eksplorasi peran, dan transisi tanggung jawab hidup yang memerlukan strategi coping adaptif untuk mengelola stresor yang dinamis dan berorientasi masa depan. Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas 143 perempuan dan 67 laki-laki dengan total partisipan berjumlah 210 orang. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah partisipan perempuan hampir dua kali lebih banyak dibandingkan laki-laki, sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian didominasi oleh partisipan berjenis kelamin perempuan.

Metode kuantitatif psikometrik diterapkan untuk menganalisis data yang diperoleh dan dievaluasi dengan bantuan perangkat lunak JASP. JASP adalah perangkat lunak statistik sumber terbuka program dengan antarmuka pengguna grafis yang menampilkan keduanya (Van Doorn et al., 2021). Proses analisis mencakup pengujian reliabilitas, normalitas, dan analisis faktor konfirmatori (CFA). Kami memanfaatkan koefisien alpha Cronbach untuk menilai reliabilitas, dengan harapan mendapatkan tingkat konsistensi internal yang tinggi, uji normalitas memastikan kesesuaian analisis faktor. CFA bertujuan untuk mengkonfirmasi kesesuaian model faktor dengan data menggunakan indeks seperti CFI, TLI, RMSEA, dan SRMR. Analisis ini memberikan tinjauan psikometrik yang komprehensif terkait relevansi skala belas kasih diri bagi remaja dari keluarga yang mengalami perpecahan. Indeks kecocokan tersebut memberikan indikasi yang paling mendasar mengenai seberapa baik teori yang diajukan sesuai dengan data yang tersedia (Annafi et al., 2023).

### 3. Prosedur

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan fokus pada pengujian psikometrik untuk mengembangkan dan mengevaluasi instrumen pengukur coping stress yang dikembangkan berdasarkan teori Lazarus & Folkman (1984) dan klasifikasi Schwarzer (2000) (Cooper & Quick, 2017), skala yang digunakan berisi 40 pernyataan yang mengukur empat dimensi coping : *Reactive*, *Anticipatory*, *Preventive*, dan *Proactive Coping*. Prosedur pengumpulan data dilakukan sebagai berikut, instrumen dibuat dalam bentuk Google Form dan menggunakan metode *quota sampling*. Kelompok sasaran adalah individu berusia 17-30 tahun yang memenuhi kriteria inklusi, partisipasi bersifat sukarela dan responden dapat menghentikan pengisian kapan saja tanpa konsekuensi. Setelah pengumpulan data selesai, data diperiksa untuk memastikan kelengkapan dan konsistensi jawaban. Analisis psikometrik dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP, meliputi analisis deskriptif, uji reliabilitas, dan analisis faktor untuk menilai struktur dimensi skala serta validitas konstruk. Hasil analisis digunakan untuk mengidentifikasi item yang perlu direvisi atau dikeluarkan, serta untuk melaporkan karakteristik awal instrumen sebelum digunakan dalam penelitian lanjutan.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini awalnya terdiri dari 80 item yang kemudian diseleksi melalui *expert judgement* pada tahapan awal penulisan aitem, sehingga tersisa 40 item yang dinilai relevan dengan empat dimensi coping, yaitu *Reactive Coping*, *Anticipatory Coping*, *Preventive Coping*, dan *Proactive Coping*, dengan sistem respons lima tingkat berbasis skala likert. Setelah itu instrumen menjalani uji kualitas yang mencakup pemeriksaan reliabilitas dan validitas termasuk analisis korelasi aitem untuk memastikan kontribusi setiap pernyataan terhadap skor total. Suatu item dinyatakan memberikan kontribusi yang memadai dan dianggap valid apabila memiliki indeks *item rest correlation* lebih besar dari 0,30 (Wigunawati et al., 2022). Mengingat jumlah item masih cukup banyak, peneliti melakukan seleksi lanjutan

berdasarkan nilai *item rest correlation*, sehingga dari 40 item yang telah diverifikasi sebelumnya, diperoleh 17 item terbaik mewakili setiap indikator dari empat kategori *coping stress* yang memenuhi kriteria statistik dan digunakan dalam analisis berikutnya.

Prosedur pengembangan alat ukur dibuat berdasarkan langkah pengembangan konstruksi alat ukur pada buku Penyusunan Skala Psikologi (Saifuddin, 2020). Dalam buku tersebut langkah pertama menciptakan skala psikologis adalah menentukan tujuan pengukuran, yang mencakup pemilihan definisi serta pemahaman menyeluruh terhadap teori yang mendasari konstruk karakteristik yang akan diuji. Kemudian, dengan menguraikan gagasan teoretis tentang karakteristik yang akan diukur menjadi beberapa elemen perilaku dengan konsep perilaku yang lebih spesifik sebagai dasar pengembangan indikator perilaku, cakupan area pengukuran (*domain*) dibatasi. umumnya dibuat aitem yang jumlahnya lebih banyak daripada jumlah yang direncanakan dalam spesifikasi skala. Hal ini bertujuan sebagai langkahantisipasi terhadap hasil uji kualitas aitem yang dapat menyebabkan sebagian besar aitem yang sudah ditulis harus dibuang karena tidak memenuhi syarat. Jika, semua aitem telah selesai ditulis akan dilakukan revidi, semua aitem yang dinilai tidak sesuai dengan pedoman penulisan akan diperbaiki atau dibuang. Hanya aitem-aitem yang diyakini akan berfungsi dengan baik yang akan diikutsertakan dalam validitas isi dan kemudian dapat diikutsertakan dalam uji coba empirik di lapangan (Saifuddin, 2020).

## Hasil Penelitian

Bagian ini menguraikan hasil pengujian kualitas alat ukur Skala Coping Stress yang disusun mengacu pada model temporal Schwarzer (2000). Berdasarkan hasil dari beberapa pengujian data, seperti uji normalitas, uji keandalan, dan uji validitas konstruk menggunakan metode Analisis Faktor Konfirmatori (CFA). Semua hasil tersebut disusun secara berurutan agar dapat memberikan gambaran yang jelas dan lengkap mengenai kualitas psikometrik Skala *Coping Stress*. Mayoritas subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah perempuan (tabel 2).

**Tabel 2.**

*Data Demografis Partisipan*

Jenis kelamin	Jumlah	Persentasi (%)
Perempuan	143	68.1%
Laki - Laki	67	31.9%
Total Partisipan	210	100%

**Tabel 3.**

*Item rest correlation*

Item	<i>Item rest correlation</i>
Item 1	0.467
Item 2	0.468
Item 3	0.347
Item 4	0.453
Item 5	0.434
Item 6	0.396
Item 7	0.465
Item 8	0.360
Item 9	0.424

Item 10	0.446
Item 11	0.329
Item 12	0.431
Item 13	0.553
Item 14	0.431
Item 15	0.477
Item 16	0.483
Item 17	0.509

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena dikenal memiliki kekuatan uji tinggi karena memeriksa korelasi antara data dan distribusi normal teoretis (Rini & Faisal, 2015). Hasil analisis pada tabel 4 menunjukkan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0.987 dengan nilai signifikansi 0.054. Karena nilai p lebih besar dari 0.05, dapat disimpulkan bahwa data tidak menunjukkan penyimpangan yang signifikan dari distribusi normal. Dengan demikian, data total skor dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan untuk analisis statistik selanjutnya.

**Tabel 4.**

*Uji Normalitas Shapiro-Wilk*

	<b>Total Skor</b>
Shapiro-wilk	0.987
P-value of shapiro-wilk	0.054

### 2. Analisis Realibilitas

Analisis reliabilitas menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik pada skala Coping Stress, dengan Alpha Cronbach's sebesar 0.832 menunjukkan berada di atas ambang 0.70 (Kilic, 2016). Nilai rata-rata korelasi antar item sebesar 0.236 menegaskan bahwa hubungan antar butir cukup kuat tanpa menunjukkan redundansi, sehingga struktur item dalam skala dinilai efektif dan tidak berlebihan (tabel 3).

**Tabel 5.**

*Analisis Reliabilitas Data*

<b>Measure</b>	<b>Value</b>	<b>Number of Items</b>
Cronbach's Alpha	0.832	17

Selain itu, korelasi item-total berkisar antara 0.32 - 0.5, yang berarti seluruh item memiliki kontribusi yang signifikan terhadap total skor skala. Tidak ada item yang perlu dieliminasi karena semuanya memenuhi kriteria minimal korelasi  $\geq 0.30$ . Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi dan layak digunakan sebagai alat ukur psikologis yang reliabel.

### 3. Analisis Faktor Konfirmatori (CFA)

Tabel 6.

*The goodness of fit indices future oriented coping*

Model	Factor	Chi-square	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	Conclusion
Future Oriented Coping	4	109.792 Df=83 P=0.026	0.972	0.955	0.039	0.081	fit

Analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dilakukan untuk menilai kesesuaian model *Future Oriented Coping* dengan struktur empat faktor yang diusulkan (tabel 6). Hasil analisis menunjukkan nilai chi-square sebesar  $\chi^2 = 109.792$  dengan derajat kebebasan (df) = 83 dan nilai p = 0.026, yang menandakan adanya perbedaan antara model dan data. Namun, karena uji chi-square sangat sensitif terhadap ukuran sampel, penilaian kesesuaian model selanjutnya dilakukan dengan mempertimbangkan indeks *goodness of fit* lainnya.

Nilai *Comparative Fit Index* (CFI) sebesar 0.972 dan *Tucker-Lewis Index* (TLI) sebesar 0.955 menunjukkan bahwa model memiliki tingkat kesesuaian yang baik hingga memadai. Selain itu, nilai *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA) sebesar 0.039 mengindikasikan kecocokan model yang sangat baik dengan data. Sementara itu, meskipun nilai *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR) sebesar 0.081 sedikit melebihi batas ideal, secara keseluruhan kombinasi indeks kesesuaian mengonfirmasi bahwa model *Future Oriented Coping* dengan empat faktor dapat diterima. Sehingga mengidentifikasi bahwa model pengukuran memiliki good fit dengan item-item yang dianalisis merepresentasikan konstruk laten secara memadai (Umar & Nisa, 2020). Dengan demikian, hasil CFA memberikan dukungan terhadap validitas konstruk model *Future Oriented Coping*, sehingga model ini dinilai layak untuk digunakan dalam analisis lanjutan pada penelitian ini.

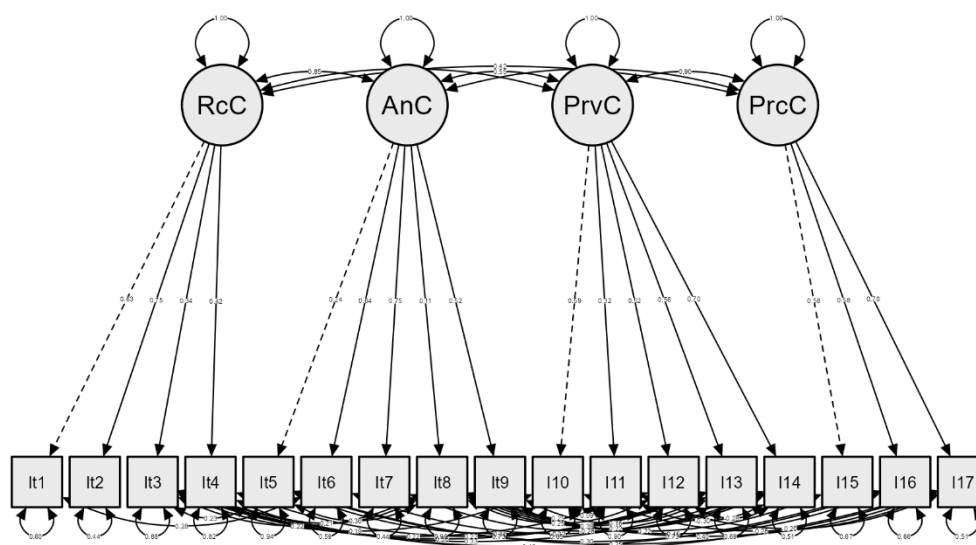
Gambar 1 menunjukkan Model Plot CFA yang menampilkan empat konstruk laten yaitu RcC, AnC, PrvC, dan PrcC, yang mendeskripsikan empat kategori coping yaitu *Reactive, Anticipatory, Preventive, dan Proactive Coping* masing-masing diukur oleh beberapa indikator dengan loading faktor yang sebagian besar melebihi 0,50. Hal ini menunjukkan bahwa item-item tersebut cukup baik dalam merepresentasikan konstruk yang diukur. Keempat konstruk tersebut saling berkorelasi, yang dapat dilihat melalui panah melengkung antar variabel laten. Korelasi residu antar beberapa item muncul karena kesamaan dalam konten.

Tabel 7.

*Item Final Skala Future Oriented Coping*

Dimensi	No	Item
<b>Reaktif</b>	1	Saya merasa gelisah namun bingung apa penyebabnya
	2	Saya kesulitan menemukan cara untuk menenangkan diri saat tertekan
	3	Saya belajar dari kejadian buruk yang pernah di alami
	4	Saya sering meluapkan emosi dengan cara menyakiti diri sendiri
<b>Antisipatif</b>	5	Sebelum mulai kegiatan, saya menyiapkan apa saja yang di butuhkan
	6	Saya sulit mengenali penyebab stres dengan jelas
	7	Saya belum menemukan aktivitas untuk meredakan kekesalan
	8	Saya tetap mencoba walau tahu tugasnya berat

<b>Prefentif</b>	9	Saya kesulitan membedakan perasaan fisik saat merasa stres
	10	Saya mampu mengatur waktu agar tidak terlalu fokus pada satu aktivitas saja
	11	Saya cenderung membiarkan tugas menumpuk hingga mendekati batas waktu
	12	Saya dapat mengetahui hal apa yang akan membuat saya cemas
<b>Proaktif</b>	13	Saya mempertimbangkan risiko sebelum bertindak
	14	Saya menganalisis peluang untuk membuat keputusan yang lebih baik
	15	Saya yakin dapat mencapai tujuan jangka panjang sesuai strategi yang tepat
	16	Saya membagi tujuan besar menjadi tugas-tugas kecil
	17	Saya melihat tantangan sebagai peluang untuk mengembangkan solusi kreatif



**Gambar 1.**  
Model Plot Analisis Faktor Konfirmatori (CFA)

### Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi instrumen pengukuran *Future-Oriented Coping* yang komprehensif berdasarkan teori transaksional Lazarus dan Folkman (1984) serta konsep *future-oriented coping* menurut Schwarzer (2000). Dari 40 item awal, sebanyak 17 item dipilih melalui proses seleksi ketat berdasarkan kualitas korelasi item (Saifuddin, 2020). Hasil analisis psikometrik menunjukkan bahwa instrumen yang dikembangkan memiliki validitas konstruk dan reliabilitas yang memadai untuk mengukur empat dimensi coping, yaitu *Reactive Coping*, *Anticipatory Coping*, *Preventive Coping*, dan *Proactive Coping*. Hasil analisis item menunjukkan bahwa nilai *item rest correlation* seluruh item bernilai  $>0.30$  yang menandakan bahwa kualitas seluruh item memadai (Ebel, 1965 dalam Crocker & Algina, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa setiap item mampu membedakan individu dengan tingkat coping yang berbeda.

Alat ukur ini juga memiliki konsistensi internal yang tinggi dengan nilai  $\alpha = 0.832$ , reliabilitas setiap subskala berkisar antara 0.72–0.85 (Kilic, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa

instrumen memiliki konsistensi internal yang baik dalam mengukur konstruk yang dituju. Skor yang dihasilkan dari reliabilitas alpha cronbach merupakan batas bawah dari koefisien reliabilitas, yang dikenal sebagai koefisien presisi (Crocker & Algina, 2008). Nilai reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa item-item yang tersusun dalam alat ukur ini bersifat unidimensional. Makna dari unidimensional adalah item-item dalam instrumen pengukuran ini bersama-sama mengukur satu faktor tunggal (Sari, Inskandarsyah, & Purwono, 2023).

Analisis faktor konfirmatori menunjukkan bahwa model empat dimensi pengukuran *future oriented coping* memiliki tingkat kesesuaian model yang sangat baik setelah dilakukan modifikasi. Indeks kesesuaian model menunjukkan bahwa struktur faktor yang diusulkan sesuai dengan data. Nilai CFI dan TLI yang tinggi serta RMSEA yang rendah mengindikasikan bahwa model empat dimensi memiliki *good model fit*, sehingga mendukung validitas konstruk instrumen (Hu dan Bentler, 1999). Temuan ini tidak hanya mendukung struktur empat faktor yang diajukan Schwarzer dan Knoll (2003), tetapi juga memperkuat perbedaan antara *preventive dan proactive coping* sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Greenglass et al. (1999) dan Drummond dan Brough (2016). Dengan demikian, landasan empiris instrumen ini semakin kuat.

Instrumen ini sangat relevan dalam konteks budaya Indonesia yang bersifat kolektivistik. Dalam budaya dengan tingkat situational strength yang tinggi seperti ini, individu sering menghadapi tekanan untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial dan organisasi, sehingga strategi coping mereka banyak dipengaruhi oleh kebutuhan untuk menjaga keharmonisan dan memenuhi tuntutan kelompok (Yeo et al., 2025). Tingginya tingkat stres nasional yang mencapai skor 51,64 (GoodStats Data, 2025) juga menekankan pentingnya alat ukur coping yang terstandar dan sesuai dengan nilai budaya lokal. Instrumen ini sangat bermanfaat untuk kelompok emerging adults berusia 17–30 tahun yang sedang mengalami masa transisi kehidupan dan menghadapi berbagai tuntutan akademik, karier, maupun hubungan interpersonal (Arnett, 2000; Sánchez-Queija et al., 2024). Meski demikian penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti proporsi sampel yang tidak seimbang dan mengandalkan data self-report. Selain itu, terdapat keterbatasan pada proses validitas isi peneliti hanya melakukan expert judgement dengan melibatkan dua ahli psikometri, sedangkan rekomendasi umum dalam pengembangan instrumen menyarankan setidaknya lima ahli agar estimasi validitas isi lebih stabil dan akurat. Jumlah rater yang terbatas dapat membuat nilai Aiken's V kurang mampu merepresentasikan konsensus yang kuat serta meningkatkan kemungkinan bias subjektif dari masing-masing ahli.

## Kesimpulan

Penelitian ini berhasil mengembangkan dan menguji instrumen *Future-Oriented Coping* yang mengukur empat dimensi, yaitu *Reactive, Anticipatory, Preventive, dan Proactive Coping* berdasarkan model temporal Schwarzer (2000). Hasil analisis menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, sehingga dapat digunakan untuk menilai strategi coping individu secara lebih menyeluruh. Struktur empat faktor yang diuji melalui CFA juga menunjukkan kecocokan model yang kuat, menandakan bahwa keempat dimensi tersebut mampu menggambarkan cara individu menghadapi stres dari berbagai waktu, baik masa lalu, masa kini, maupun masa depan. Secara keseluruhan, instrumen ini memberikan kontribusi penting dalam pengukuran coping berorientasi waktu dan dapat menjadi dasar bagi penelitian maupun praktik psikologis yang berkaitan dengan manajemen stres.

## Saran

Pengembangan penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan penggunaan sampel yang lebih seimbang agar representasi populasi meningkat dan temuan yang dihasilkan lebih kuat secara generalisasi. Penggunaan metode pengukuran tambahan selain self-report, seperti wawancara terstruktur atau observasi, juga dapat membantu mengurangi bias subjektif responden. Pada aspek validitas isi, pelibatan jumlah ahli yang lebih banyak setidaknya lima orang akan memberikan estimasi yang lebih stabil dan mengurangi pengaruh bias individual dalam penilaian aitem. Upaya perbaikan ini diharapkan dapat menghasilkan instrumen dengan kualitas psikometrik yang lebih komprehensif, akurat, dan dapat diandalkan dalam penelitian mendatang.

## Referensi

- Akhtar, H., & Helmi, A. F. (2017). Penyusunan Dan Identifikasi Properti Psikometris Skala Strategi Koping Akademik Pada Mahasiswa. *Humanitas*, 14(2), 164. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v14i2.6841>
- Anggawijayanto, E., Yuniarti, K. W., & Rinaldi, M. R. (2025). Conquering future worries: How positive thinking training helps students overcome anxiety. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(1), 19–26. <https://doi.org/10.22219/jipt.v13i1.33883>
- Annafi, U., Ihsan, H., Wyandini, D. Z., & Amawidyati, S. A. G. (2023). *Reliabilitas Dan Validitas Konstruksi Alat Ukur Generic Conspiracist Beliefs (Gcb) Versi Indonesia*. *INTUISI: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 15(1), 62-73.
- Yazdani, N., Proulx, C. M., Neff, L. A., Austin, A. M., Holley, S. R., Lee, S., Arriaga, X. B., Lohr, M. J., Williamson, H. C., Totenhagen, C. J., & Langlais, M. R. (2025). Latent Profiles of Emerging Adulthood in the U.S.: Sociodemographic Differences and Qualitative Perceptions. *Emerging Adulthood*, 13(1), 115–127. <https://doi.org/10.1177/21676968251339239>
- Biggs, A., & Brough, P. (2025). Stress and Coping Theory. In P. Liamputtong (Ed.), *Handbook of Concepts in Health, Health Behavior and Environmental Health* (pp. 1–16). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-981-97-0821-5\\_39-1](https://doi.org/10.1007/978-981-97-0821-5_39-1)
- Bui, T. H. T., Nguyen, T. N. T., Pham, H. D., Tran, C. T., & Ha, T. H. (2021). The mediating role of self-compassion between proactive coping and perceived stress among students. *Science Progress*, 104(2), 00368504211011872. <https://doi.org/10.1177/00368504211011872>
- Cahyaningrum, V. D., & Da'i, M. (2023). *Pengembangan Panduan Teknik Coping Stress Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Pasca Era Pandemi*. 10 No 03. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>
- Spătaru, A., Koole, S. L., OGREZEANU, C. G., & Dumitrescu, A. L. (2024). A longitudinal examination of appraisal, coping, stress, and mental health in students: A cross-lagged panel network analysis. *Stress and Health*, 40(4), e3450. <https://doi.org/10.1002/smi.3450>
- Chan, X. W., & Brough, P. (2025). *Future-oriented coping: Advances, applications, and future directions*. *Stress and Health*, 41(2), 123–135. <https://doi.org/10.1037/stro000368>
- Cohen, S., Gianaros, P. J., & Manuck, S. B. (2016). A stage model of stress and disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 456-463. <https://doi.org/10.1177/1745691616646305>
- Cooper, C., & Quick, J. C. (Eds). (2017). *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118993811>
- Crocker, L., & Algina, J. (2008). *Introduction to Classical and Modern Test Theory*. CENGAGE Learning.
- Drummond, S., & Brough, P. (2016). Proactive coping and preventive coping: Evidence for two distinct constructs? *Personality and Individual Differences*, 92, 123-127. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.029>

- Efendi, R., & Anindita, R. (2022). The Role of Proactive Coping And Future Time Orientation on Perceived Work Productivity in Generations Y and Z. *Indonesian Journal of Business and Entrepreneurship*. <https://doi.org/10.17358/ijbe.8.2.229>
- Sánchez-Queija, I., Parra, Á., Arranz-Freijo, E., Torio-López, S., Mendo-Lázaro, S., & Pérez-González, F. (2024). Identity development and adjustment during emerging adulthood from a gender perspective. *British Journal of Developmental Psychology*, 42(1), 127–143. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12470>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- (2025, 18 Juni). *Tingkat stress publik Indonesia ada di urutan ke-7 se-ASEAN*. [Tingkat Stress Publik Indonesia Ada di Urutan Ke-7 Se-ASEAN - GoodStats Data](https://www.goodstats.com/indonesia/urutan-ke-7-se-asean)
- Greenglass, E., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis. *European Psychologist*, 14(1), 29-39. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.29>
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). The Proactive Coping Inventory (PCI): A multidimensional research instrument. *Advances in Psychology Research*, 20, 75-92.
- Hasmy, L. A., & Ghozali. (2022). *Literature review dampak pandemi Covid-19 terhadap stress pada remaja*. *Borneo Student Research*, 3(2), 1962–1971.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Kilic, S. (2016). Cronbach's alpha reliability coefficient. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47. <https://doi.org/10.5455/jmood.20160307122823>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 101–107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Neupert, S. D., Ennis, G. E., Ramsey, J. L., & Gall, A. A. (2016). Solving Tomorrow's Problems Today? Daily Anticipatory Coping and Reactivity to Daily Stressors. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(4), 650–660. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv003>
- Noviasuci, W., Saputra, R., & Sari, R. P. (2025). *Hubungan tingkat stres dengan kejadian penyakit hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya*. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 7(2), 516–527. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i2.16927>
- Parker, S. K., Bindl, U. K., & Strauss, K. (2019). Making things happen: A model of proactive motivation. *Journal of Management*, 36(4), 827-856. <https://doi.org/10.1177/0149206310363732>
- Próchniak, P., & Próchniak, A. (2021). Future-Oriented Coping with Weather Stress among Mountain Hikers: Temperamental Personality Predictors and Profiles. *Behavioral Sciences*, 11(2), 15. <https://doi.org/10.3390/bs11020015>
- Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1). <https://doi.org/10.26905/jpt.v15i1.4829>
- Rini, D. S., & Faisal, F. (2015). *Perbandingan Power of Test dari Uji Normalitas Metode Bayesian, Uji Shapiro-Wilk, Uji Cramer-von Mises, dan Uji Anderson-Darling*. 11(2).
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi* (3rd edn). Pustaka Pelajar.
- Chan, X. W., & Brough, P. (2025). Future-oriented coping: Advances, applications, and future directions. *Stress and Health*, 41(2), e3368. <https://doi.org/10.1002/smi.3368>

- Sari, N., Inskandarsyah, A., & Purwono, U. (2023). Adaptation and Validation of the Mental Health Continuum Long Form (MHC-LF) in Indonesia: A Psychometric Analysis. *Psychocentrum Review*, 5(3), 175–187.
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 393-409). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-025>
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19-35). Oxford University Press.
- Serrano, C., Andreu, Y., Greenglass, E., & Murgui, S. (2021). Future-oriented coping: Dispositional influence and relevance for adolescent subjective wellbeing, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 180, 110981. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110981>
- Sirota, N. A., & Yaroslavskaya, M. A. (2011). The research of Proactive Coping Behavior of Patients with Chronic Non-Specific Lung Disease. *Psychology in Russia: State of Art*, 5(1), 289. <https://doi.org/10.11621/pir.2011.0018>
- Sohl, S. J., & Moyer, A. (2009). Refining the conceptualization of a future-oriented self-regulatory behavior: Proactive coping. *Personality and Individual Differences*, 47(2), 139-144. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.02.013>
- Umar, J., & Nisa, Y. F. (2020). Uji Validitas Konstruk dengan CFA dan Pelaporannya. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 9(2), 1–11. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v9i2.16964>
- Van Doorn, J., Van Den Bergh, D., Böhm, U., Dablander, F., Derks, K., Draws, T., Etz, A., Evans, N. J., Gronau, Q. F., Haaf, J. M., Hinne, M., Kucharský, Š., Ly, A., Marsman, M., Matzke, D., Gupta, A. R. K. N., Sarafoglou, A., Stefan, A., Voelkel, J. G., & Wagenmakers, E.-J. (2021). The JASP guidelines for conducting and reporting a Bayesian analysis. *Psychonomic Bulletin & Review*, 28(3), 813–826. <https://doi.org/10.3758/s13423-020-01798-5>
- Wigunawati, E., Evi Deliviana, E., Juitan Lase, F., & Jovani, A. (2022). Penyusunan Skala Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja (SPDPP). *Jurnal Inada: Kajian Perempuan Indonesia Di Daerah Tertinggal, Terdepan, Dan Terluar*, 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.33541/ji.v5i1.4543>
- Yeo, Y. H., Lee, J. H., & Lee, K.-H. (2025). A study of the effects of situational strength on self-efficacy and happiness: Comparing individualist and collectivist cultures. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1563643. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1563643>
- Zeng, L., Peng, X., Zeng, X., Wang, H., Xiao, S., & Chen, Y. (2022). Parental autonomy support and future-oriented coping among high school students: Serial mediation of future time perspective and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 13, 895003. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.895003>