

**HUBUNGAN *PROACTIVE COPING* DENGAN KUALITAS HIDUP
PADA GURU DI KECAMATAN GLUMPANG TIGA
KABUPATEN PIDIE**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**ZAIFATUL AZKIA
NIM. 220901111**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2026**

**HUBUNGAN *PROACTIVE COPING* DENGAN KUALITAS
HIDUP PADA GURU DI KECAMATAN GLUMPANG
TIGA KABUPATEN PIDIE**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Oleh

ZAIFATUL AZKIA

NIM.220901111

Disetujui Oleh:

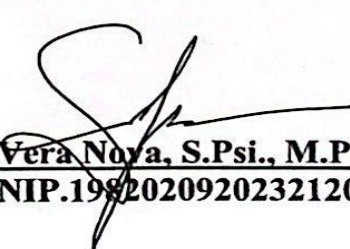
جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Prof. Dr. Safvilsyah, M.Si
NIP.197004201997031001


Vera Noya, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP.198202092023212018

**HUBUNGAN *PROACTIVE COPING* DENGAN KUALITAS
HIDUP PADA GURU DI KECAMATAN GLUMPANG
TIGA KABUPATEN PIDIE**

SKRIPSI

**Telah Dinilai Oleh Tim Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Diajukan Oleh:

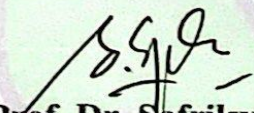
**ZAIFATUL AZKIA
NIM. 220901111**


**Pada Hari/Tanggal
Senin/ 11 Mei 2026**

Tim Munaqasyah Skripsi

Ketua,

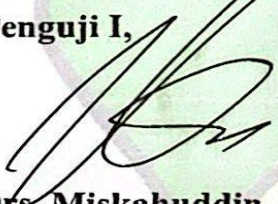
Sekretaris,


**Prof. Dr. Safrilsyah, M.Si
NIP.197004201997031001**


**Vera Nova, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP.198202092023212018**

Penguji I,

Penguji II,


**Drs. Miskahuddin, M.Si
NIP.196402011994021001**


Iklima Ritmiani, S.Psi., M.A

**Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi UIN AR-Raniry**



**Prof. Dr. Muslim, M.Si
NIP.196610231994021001**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zaifatul Azkia
NIM : 220901111
Prodi : Psikologi UIN AR-Raniry

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN AR-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 29 April 2026

Yang Menyatakan



Zaifatul Azkia
220901111

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Rabbil A'lam dengan penuh rasa syukur yang mendalam, penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, kasih sayang, dan karunia-Nya yang tiada henti mengalir dalam setiap langkah kehidupan. Berkat izin dan kehendak-Nya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan karya ilmiah yang berjudul “Hubungan *Proactive Coping* dengan Kualitas Hidup pada Guru di Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie”. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi sumber teladan dalam menjalani kehidupan yang penuh makna dan kesabaran..

Perjalanan panjang dalam menyelesaikan penulisan ini akhirnya sampai pada tahap akhir. Berbagai tantangan, rasa lelah, dan keraguan yang sempat hadir menjadi bagian dari proses yang membentuk keteguhan penulis. Dengan segala keterbatasan yang ada, penulis tetap berusaha menyelesaikan setiap tahapan dengan sebaik mungkin hingga penulisan ini dapat terselesaikan. Dalam penyusunan penulisan ilmiah ini, penulis menyadari bahwa penyelesaiannya tidak terlepas dari dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah membantu terutama kepada orang tua penulis yang senantiasa memenuhi segala kebutuhan penulis baik secara moral maupun material yaitu:

Kepada lelaki panutan dan cinta pertamaku almarhum Sulaiman, S.Ag., M.Pd., ayahanda yang telah berpulang ke rahmatullah sebelum sempat menyaksikan penulis menyelesaikan pendidikan S1 ini, terima kasih atas dukungan,

kebaikan, dan nilai-nilai kenangan yang ayah tinggalkan, yang hingga kini terus hidup dalam setiap langkah penulis. Meski belum sempat memberikan kebanggaan itu, semangatmu tetap menjadi kekuatan bagiku. Semoga Allah Swt menempatkan ayah di tempat terbaik di sisi-Nya, melapangkan alam kuburnya, dan menerima segala amal kebaikanmu. Aamiin. Kepada perempuan hebatku, Rusniah, S.Pd., beliau bukan hanya seorang ibu, tetapi juga sahabat, guru, dan cahaya dalam hidup penulis. Dari beliau, penulis belajar arti ketulusan, keikhlasan, dan cinta tanpa syarat, kini beliau berjuang sendiri demi kehidupan anak-anaknya. Terima kasih untuk beliau rasanya tak akan pernah cukup dituliskan dalam satu skripsi. Tanpa beliau, penulis bukanlah siapa-siapa. Terima kasih atas kasih sayang tanpa batas yang tak pernah lelah oleh waktu. Kepada abang Rijal Mulyadi, S.E. dan adik Putra Misbah, terima kasih atas doa, dukungan, dan semangat yang senantiasa diberikan kepada penulis dalam setiap proses perkuliahan hingga penyusunan karya ilmiah ini. Serta kepada Cecek Ramadhan Fitriani, S.Pdi dan Cecek Muhaimin, S.Pd dan seluruh kerabat, sanak saudara, serta para tetangga, terima kasih atas doa, dukungan, dan bantuan yang diberikan hingga penulisan ini dapat terselesaikan.

Pada kesempatan ini, penulis dengan penuh kerendahan hati juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan serta motivasi kepada seluruh mahasiswa psikologi.

2. Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, M.Si. selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan sekaligus Pembimbing I yang telah memberikan motivasi, masukan, dan saran kepada penulis.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag., Ph.D., selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan yang telah membantu dalam urusan administrasi mahasiswa.
4. Bapak Drs. Nasruddin, A.S., M.Hum., selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerja Sama yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Julianto Saleh, S.Ag., M.Si. selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan, motivasi, arahan, serta masukan kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi.
6. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., M.A sebagai Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, yang telah memberikan, arahan, dan bantuan kepada penulis.
7. Ibu Vera Nova, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku pembimbing II yang selalu memberikan ilmu dan arahan, meluangkan waktu dan tenaganya, sabar dalam membimbing, terima kasih atas segala-galanya, semoga Allah SWT memberikan kesehatan dan keberkahan dalam hidup beliau.
8. Ibu Cut Rizka Aliana, S.Psi., M.Psi selaku dosen bimbingan proposal yang mengarahkan dan motivasi diawal pemilihan judul penelitian ini

9. Ibu karjuniwati, S.Psi., M.Psi Psikolog selaku dosen penasehat akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan selama menempuh perkuliahan.
10. Bapak Harri Santoso, S.Psi., M. Ed., yang telah memberikan kesempatan berharga kepada penulis untuk melaksanakan KPM dan PKL di Malaysia, sehingga menjadi pengalaman yang sangat berarti dan bermanfaat bagi penulis.
11. Seluruh dosen dan sivitas akademika Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membimbing serta memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat dengan penuh keikhlasan dan ketulusan kepada penulis.
12. Terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh guru di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie, yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.
13. Kepada sahabat sejati saya, Uswatul Husna, S.Pd., yang sejak dari dulu membersamai perjalanan hidup peneliti, mendampingi sejak awal perkuliahan, serta senantiasa memberikan dukungan, bantuan, doa, dan semangat hingga terselesaikannya karya ilmiah ini.
14. Kepada teman-teman kecil saya, Cakuneng Wawah, Hurriya, dan Dek Mona, yang sejak dahulu senantiasa membersamai peneliti, memberikan dukungan, doa, keceriaan, serta semangat dalam setiap proses yang dilalui hingga penyusunan karya ilmiah ini.
15. Kepada teman-teman seperjuangan peneliti, Fara, Sinta, Yauma, Bela, Yasyifa, Dara Safina, Mutiara, Eca, Yolanda, Karina, serta para pejuang skripsi lainnya, senior, dan alumni Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, terima kasih atas

kebersamaan, dukungan, bantuan, masukan, dan semangat yang diberikan. Kehadiran kalian menjadi bagian penting dan sistem pendukung dalam perjalanan peneliti.

16. Kepada diri sendiri yang sering kali terlupakan, terima kasih sudah bertahan sampai sejauh ini dan terus berjalan meski berkali-kali merasa lelah, rapuh, bahkan ingin menyerah. Terima kasih untuk setiap perjuangan yang sering tak terlihat, untuk tetap bangkit setiap kali jatuh, dan untuk tetap melangkah hingga skripsi ini selesai. Maaf karena sering terlalu keras, terlalu banyak menuntut, dan lupa menghargai diri sendiri. Untuk diriku, terima kasih sudah kuat, sudah bertahan, dan maaf karena aku sering lupa memelukmu dengan cukup.

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa karya ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Banda Aceh, 22 April 2026
Peneliti

Zaifatul Azkia
220901111

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	14
A. Kualitas Hidup	14
1. Definisi Kualitas Hidup	14
2. Aspek Kualitas Hidup.....	16
3. Faktor yang mempengaruhi Kualitas Hidup	19
B. <i>Proactive Coping</i>	20
1. Definisi <i>Proactive Coping</i>	20
2. Aspek <i>Proactive Coping</i>	21
C. Hubungan Antara <i>Proactive Coping</i> dengan Kualitas Hidup	24
D. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Pendekatan dan metode penelitian	28
B. Identifikasi Variabel Penelitian	28

C. Definisi Operasional Variable	29
D. Subjek Penelitian.....	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
1. Alat Ukur Penelitian	32
2. Uji Validitas.....	37
3. Uji Daya Beda Item.....	40
4. Uji Reliabilitas	43
F. Teknik Analisis Data	44
1. Proses Pengolahan Data.....	44
2. Uji Prasyarat.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	48
1. Administrasi Penelitian.....	48
2. Pelaksanaan Penelitian.....	48
B. Deskripsi Data Penelitian	51
1. Demografi Penelitian.....	51
2. Kategorisasi Data Penelitian.....	57
C. Pengujian Hipotesis.....	62
1. Hasil Uji Persyarat.....	62
2. Hasil Uji Hipotesis	64
BAB V PENUTUP.....	70
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah guru di Kecamatan Glumpang tiga Kabupaten Pidie	29
Tabel 3. 2 Pembagian sampel guru berdasarkan klaster tingkat tempat mengajar	30
Tabel 3. 3 Skor aitem <i>Favorable</i> dan aitem <i>Unfavorable</i>	31
Tabel 3. 4 Blue Print Skala <i>Proactive Coping</i>	34
Tabel 3. 5 Blue Print Skala Kualitas Hidup.....	35
Tabel 3. 6 Koefisien CVR Skala <i>Proactive Coping</i>	36
Tabel 3. 7 Koefisien CVR Skala Kualitas Hidup	37
Tabel 3. 8 Koefisien Daya Beda Aitem Skala <i>Proactive Coping</i>	39
Tabel 3. 9 Blue Print Akhir <i>Proactive Coping</i>	40
Tabel 3. 10 koefisien daya beda aitem skala kualitas hidup.....	40
Tabel 3. 11 <i>Blue Print</i> Akhir Kualitas Hidup	41
Tabel 4. 1 Diagram Data Demografi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 4. 2 Data Demografi Berdasarkan Usia	52
Tabel 4. 3 Data Demografi Berdasarkan Nama Sekolah.....	53
Tabel 4. 4 Data Demografi Berdasarkan Tempat Tinggal	54
Tabel 4. 5 Data Demografi Berdasarkan Status Perkawinan.....	54
Tabel 4. 6 Data Demografi Berdasarkan Status Kepegawaian.....	54
Tabel 4. 7 Data Demografi Berdasarkan Lama Kerja.....	55
Tabel 4. 8 Data Demografi Berdasarkan Alat Transportasi.....	56
Tabel 4. 9 Deskripsi Data Penelitian <i>Proactive Coping</i>	57
Tabel 4. 10 Kategorisasi <i>Proactive Coping</i>	58
Tabel 4. 11 Deskripsi Data Penelitian Kualitas Hidup.....	59
Tabel 4. 12 Kategorisasi Kualitas Hidup.....	60
Tabel 4. 13 Uji Normalitas Data Penelitian.....	61
Tabel 4. 14 Uji Linieritas Hubungan Data Penelitian	62
Tabel 4. 15 Uji Hipotesis Data Penelitian	63

A R - R A N I R Y

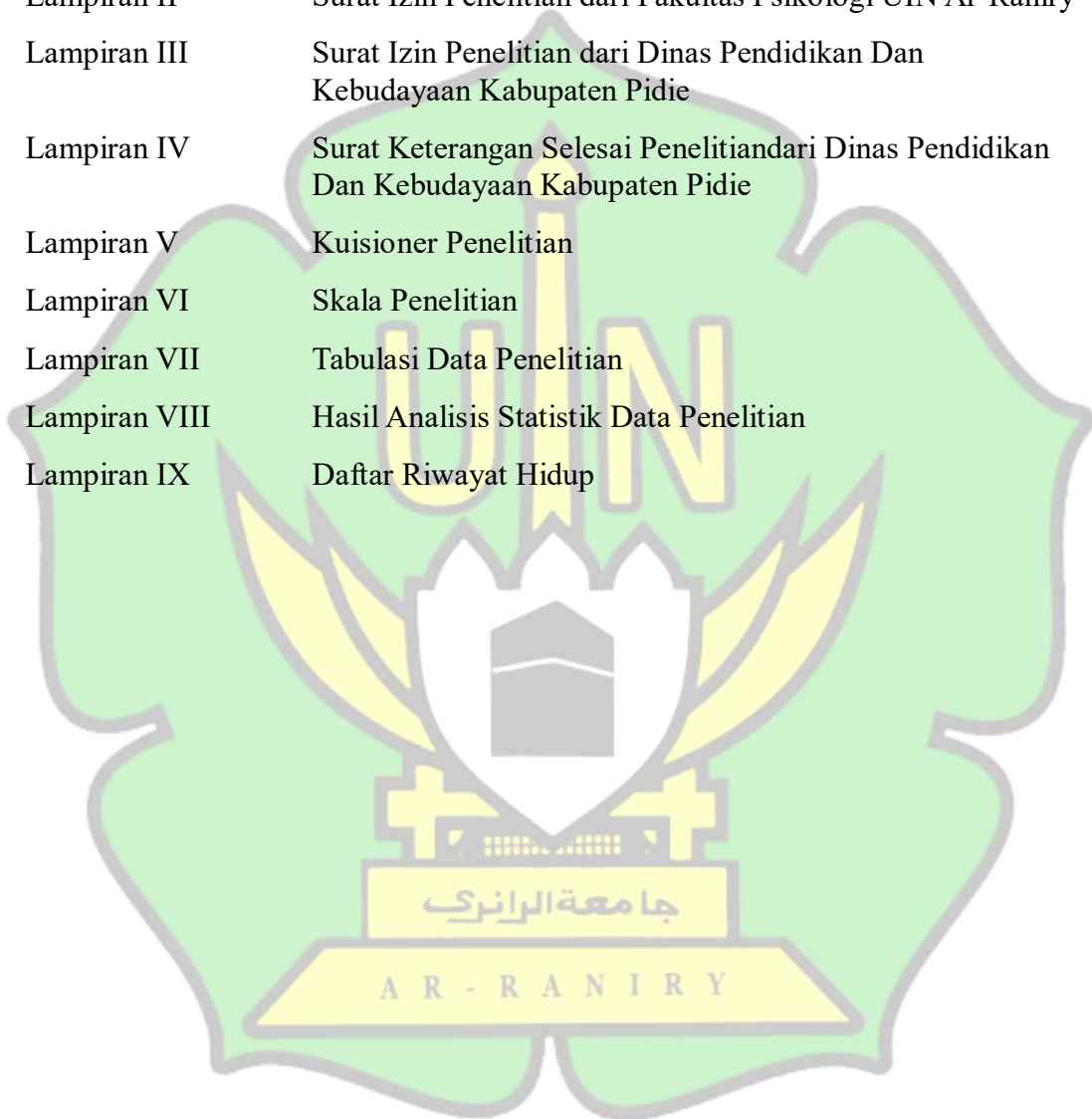
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Hubungan Antara *Proactive Coping* dengan Kualitas Hidup.....25



LAMPIRAN

Lampiran I	Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar- Raniry Tentang Pembimbing Skripsi
Lampiran II	Surat Izin Penelitian dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry
Lampiran III	Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kabupaten Pidie
Lampiran IV	Surat Keterangan Selesai Penelitiandari Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kabupaten Pidie
Lampiran V	Kuisisioner Penelitian
Lampiran VI	Skala Penelitian
Lampiran VII	Tabulasi Data Penelitian
Lampiran VIII	Hasil Analisis Statistik Data Penelitian
Lampiran IX	Daftar Riwayat Hidup

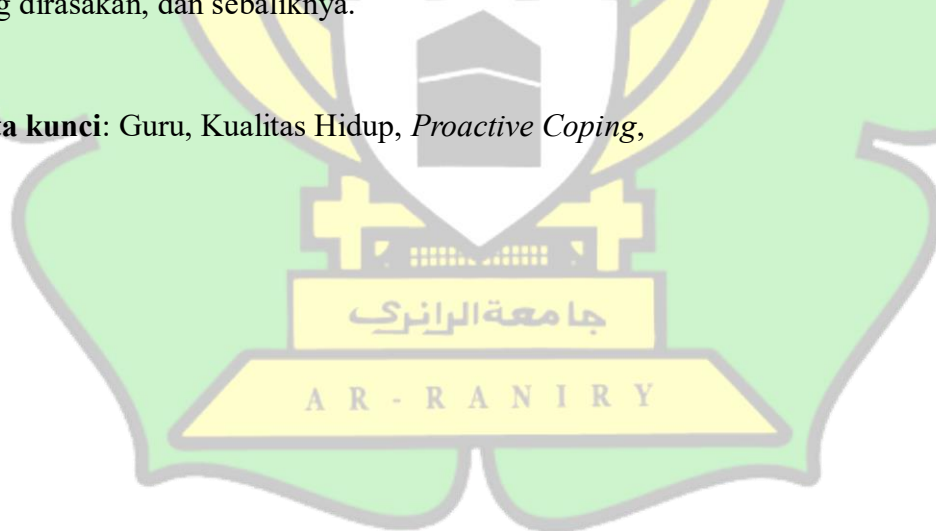


HUBUNGAN *PROACTIVE COPING* DENGAN KUALITAS HIDUP PADA GURU DI KECAMATAN GLUMPANG TIGA KABUPATEN PIDIE

ABSTRAK

Kualitas hidup merupakan kondisi kesejahteraan individu yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Dalam profesi guru, kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh berbagai tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab yang dialami sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *proactive coping* dan kualitas hidup pada guru di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian berjumlah 102 guru yang dipilih menggunakan teknik cluster sampling. Uji hipotesis dilakukan menggunakan *Correlation Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,347 dengan taraf signifikansi (p) = 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *proactive coping* dengan kualitas hidup pada guru di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie. Yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *proactive coping* dengan kualitas hidup. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya, semakin tinggi *proactive coping* yang dimiliki guru, semakin tinggi kualitas hidup yang dirasakan, dan sebaliknya.

Kata kunci: Guru, Kualitas Hidup, *Proactive Coping*,

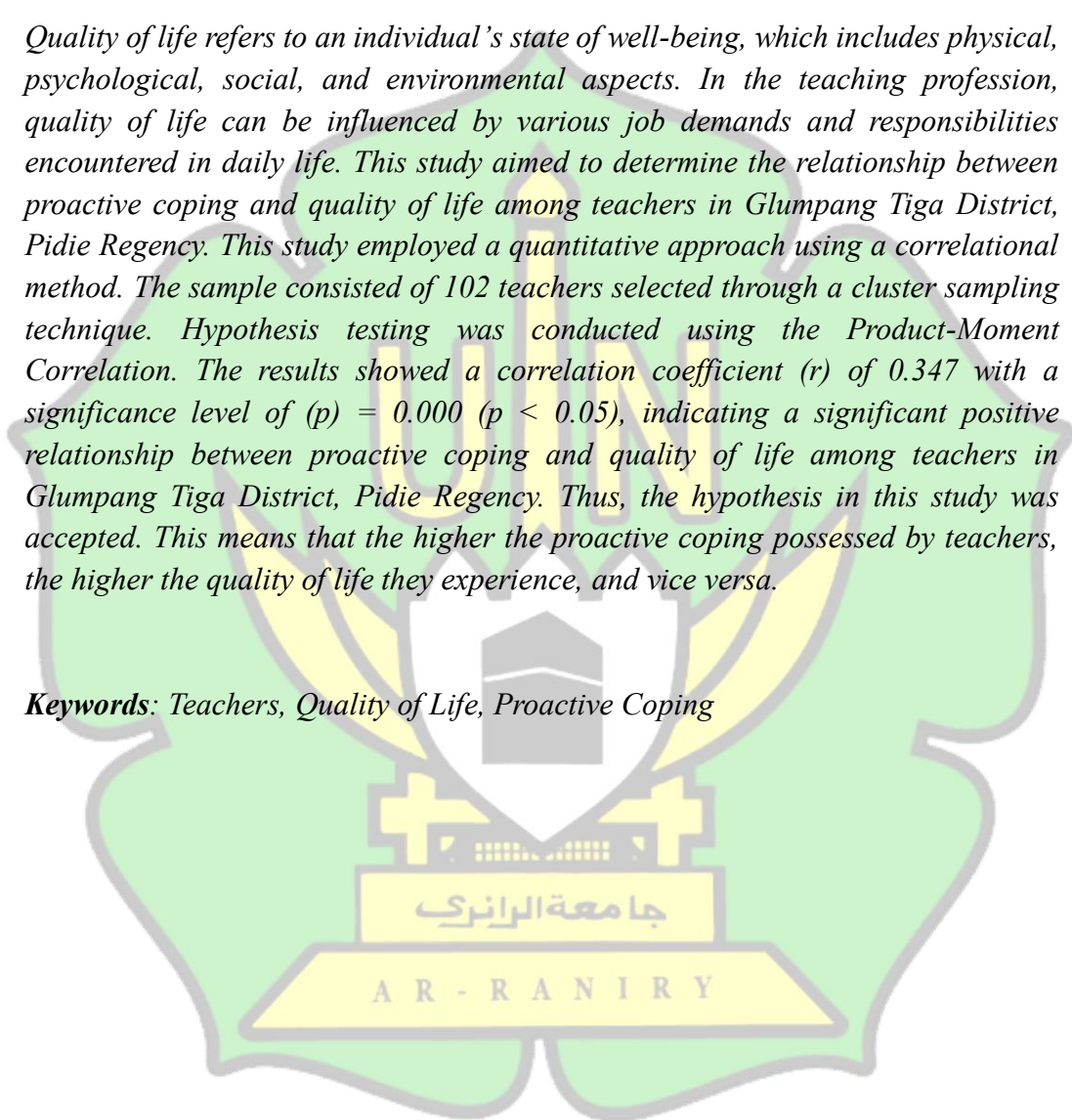


THE RELATIONSHIP BETWEEN PROACTIVE COPING AND QUALITY OF LIFE AMONG TEACHERS IN GLUMPANG TIGA DISTRICT, PIDIE REGENCY

ABSTRACT

Quality of life refers to an individual's state of well-being, which includes physical, psychological, social, and environmental aspects. In the teaching profession, quality of life can be influenced by various job demands and responsibilities encountered in daily life. This study aimed to determine the relationship between proactive coping and quality of life among teachers in Glumpang Tiga District, Pidie Regency. This study employed a quantitative approach using a correlational method. The sample consisted of 102 teachers selected through a cluster sampling technique. Hypothesis testing was conducted using the Product-Moment Correlation. The results showed a correlation coefficient (r) of 0.347 with a significance level of (p) = 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant positive relationship between proactive coping and quality of life among teachers in Glumpang Tiga District, Pidie Regency. Thus, the hypothesis in this study was accepted. This means that the higher the proactive coping possessed by teachers, the higher the quality of life they experience, and vice versa.

Keywords: Teachers, Quality of Life, Proactive Coping



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Profesi guru merupakan komponen utama yang menjadi topik penting dalam dunia pendidikan karena perannya yang strategis dalam menciptakan peradaban bangsa yang berkualitas. Di era perkembangan teknologi dan perubahan nilai yang berlangsung cepat, keberadaan guru sangat dibutuhkan untuk membekali generasi agar mampu menyesuaikan diri dengan dinamika zaman. (Hasanah & Zainuddin, 2024). Dalam masyarakat, guru menempati posisi penting karena membantu membentuk siswa yang berkarakter baik dan berakhlak mulia. Peran guru tidak hanya sebatas menyampaikan pengetahuan, tetapi juga membimbing, mengembangkan, serta mengelola proses pembelajaran untuk membantu siswa mencapai tujuan Pendidikan (Arsini & Yoana, 2023).

Namun demikian, dalam pelaksanaan tugas profesionalnya, guru sering kali dihadapkan pada berbagai tuntutan pekerjaan yang berat. Guru merupakan peran utama dalam proses pembelajaran di kelas, tetapi pada kenyataannya juga dibebani berbagai tugas administratif yang menyita banyak waktu dan energi. Beban administratif tersebut meliputi penyusunan modul ajar, pengelolaan dokumen prestasi akademik, serta pelaksanaan penilaian hasil belajar (Rosyada *et al.*, 2024).

Dalam meningkatkan kualitas hidup guru, peningkatan mutu guru menjadi hal yang sangat krusial. Di Indonesia, kualitas hidup seorang pendidik masih menjadi isu yang perlu mendapat perhatian serius. Dari perspektif guru sendiri, terdapat berbagai tantangan yang harus diselesaikan demi meningkatkan kompetensi mereka sebagai pendidik. Salah satu permasalahan yang muncul adalah kurangnya keharmonisan antara guru junior dan senior, serta antara guru berstatus PNS dan non-PNS. Sikap individualisme dan terbentuknya kelompok-kelompok tertentu di antara guru juga dapat memicu perpecahan dalam lingkungan sekolah (Ritonga, 2019). Selain itu, faktor ekonomi turut berkontribusi terhadap munculnya kecemburuan sosial akibat kesenjangan antara guru yang berstatus aparatur sipil negara dan guru honorer. Perbedaan perlakuan dalam hal tunjangan dan penghargaan dari kepala sekolah maupun dinas pendidikan dan kebudayaan sering kali menimbulkan ketidakharmonisan di antara sesama guru (Ernaliza *et al.*, 2020).

Profesi guru merupakan pekerjaan dengan tuntutan yang tinggi. Tuntutan kerja yang tinggi pada guru dapat menimbulkan stres dan juga berdampak pada penurunan kualitas hidup. Dampak tersebut bisa memengaruhi kondisi dan kinerja guru secara negatif. Selain itu, tuntutan kerja yang berlebihan dapat memicu berbagai keluhan fisik dan emosional, seperti kelelahan dan sakit kepala (Nurhandayani, 2024). Peningkatan tugas administrasi yang tidak proporsional, disertai dengan dukungan kelembagaan yang belum memadai, berpotensi menurunkan kualitas hidup guru. Beban kerja yang berlebihan tidak hanya memengaruhi efektivitas pelaksanaan tugas profesional, tetapi juga

berdampak pada kesejahteraan fisik, psikologis, serta kualitas hubungan sosial guru di lingkungan kerja. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas hidup guru menjadi isu penting yang perlu mendapat perhatian, mengingat perannya yang strategis dalam keberhasilan proses pendidikan (Depari *et al.*, 2025).

Kualitas hidup guru di Indonesia masih menjadi persoalan yang perlu mendapat perhatian serius. Di lapangan, guru, khususnya guru honorer, sering dihadapkan pada kondisi kerja yang berat, seperti beban kerja yang tinggi dan pendapatan yang rendah. Kondisi tersebut mendorong sebagian guru untuk menjalankan pekerjaan tambahan di luar tugas mengajar guna memenuhi kebutuhan hidup, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan fisik, psikologis, kualitas hidup, dan sosial mereka (Hutasuhut *et al.*, 2025). Guru dengan kualitas hidup yang baik cenderung memiliki motivasi kerja yang lebih tinggi serta kepuasan kerja yang lebih besar, sehingga mampu memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan hasil belajar siswa dan terciptanya iklim sekolah yang kondusif (Skaalvik & Skaalvik, 2023).

Selain itu, beban jam kerja guru yang berlebihan kerap disebabkan oleh adanya tugas tambahan di luar kegiatan pembelajaran utama. Ketidakseimbangan beban kerja ini berkontribusi pada munculnya kelelahan kerja dan penurunan kondisi fisik guru dalam menjalankan peran profesionalnya (Hasanah & Zainuddin, 2024). Di sisi lain, tuntutan emosional yang melekat pada profesi guru juga memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis, di mana kompleksitas tuntutan pekerjaan

berpotensi meningkatkan tekanan emosional dan menurunkan kualitas hidup guru secara keseluruhan (Dara *et al.*, 2021).

(Builolo, 2019) menyatakan bahwa kualitas hidup dapat diartikan sebagai tingkat atau kondisi tertentu yang mencerminkan keadaan dan potensi yang dimiliki. Kemampuan yang dimiliki seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh situasi, tetapi juga berperan dalam menentukan serta membentuk keadaan. Kualitas hidup manusia mencerminkan tingkat kondisi yang menunjukkan jati diri serta potensi yang dimilikinya, yang memungkinkan individu untuk bertahan dan berkembang dalam kehidupannya. Oleh karena itu, kualitas hidup tidak dipandang sebagai sesuatu yang tetap, melainkan sebagai sesuatu yang dinamis dan selalu terbuka terhadap perubahan serta perkembangan. Selanjutnya, Rachma (2021) kualitas hidup merujuk pada bagaimana individu memahami kondisi kehidupannya dalam hubungan dengan nilai-nilai yang dianut, dalam konteks budaya, serta persepsi individu terhadap tujuan dan harapan dalam hidupnya.

Fenomena yang terjadi terkait dengan kondisi kualitas hidup pada guru menunjukkan bahwa guru memiliki peran yang sangat penting dalam pembangunan peradaban bangsa, baik sebagai pendidik maupun figur teladan di tengah masyarakat. Tuntutan profesionalisme menempatkan guru pada posisi strategis, tidak hanya dalam mentransfer ilmu pengetahuan, tetapi juga dalam membimbing dan membentuk karakter peserta didik. Namun demikian, kondisi kualitas hidup guru masih menghadapi berbagai tantangan, mulai dari beban kerja yang tinggi, tekanan psikologis, hingga tuntutan perubahan kebijakan

pendidikan. Situasi ini sering menimbulkan stres, kelelahan emosional, serta penurunan motivasi kerja. Oleh karena itu, peningkatan kualitas hidup guru menjadi hal yang mendesak, agar mereka mampu menjalankan tugas secara optimal sekaligus memberikan kontribusi positif terhadap mutu pendidikan (Hartono & Monika, 2024). Untuk memperkuat fenomena dan latar belakang penelitian.

Penulis melakukan wawancara pendahuluan dengan seorang guru honorer perempuan dan seorang guru PNS perempuan.

Cuplikan wawancara 1:

“Saya seorang guru honorer dan memegang mata pelajaran PAI, saya juga seorang ibu dari 4 anak selain menjadi guru mata pelajaran PAI, saya juga guru perpustakaan, tanggung jawab saya itu bukan hanya mengajar tapi juga mengatur perpustakaan, saya juga punya usaha kecil-kecilan menambah penghasilan saya, karena dengan gaji dari sekolah yang 50 ribu itu tidak cukup, saya sangat lelah dengan kondisi sekarang, dengan pagi-pagi sudah memulai aktivitas, merawat anak-anak, di sekolah juga pekerjaan banyak, dengan anak-anak yang saya hadapi berbeda-beda karakter yang harus kita pahami, tapi itu semua harus saya lakukan supaya bisa melanjutkan hidup saya, kadang saya merasa ini menjadi beban yang sangat berat bagi, tapi semuanya saya lakukan dengan ikhlas, semoga ini menjadi penolong saya di hari akhir.” (Wawancara dengan RM, 29 Februari 2025 via panggilan Whatsapp)

Cuplikan wawancara 2:

“Setiap hari saya harus menyiapkan bahan ajar serta mengajar di beberapa kelas dengan karakteristik siswa yang berbeda-beda. Tuntutan pekerjaan yang tinggi, ditambah harapan dari pihak sekolah dan orang tua siswa, sering membuat saya merasa lelah secara fisik maupun mental. Selain itu, saya juga harus mengurus anak dan menyelesaikan pekerjaan rumah tangga sehingga waktu untuk beristirahat sangat terbatas. Kondisi tersebut membuat saya sering merasa jenuh dan kelelahan. Meskipun demikian, saya tetap berusaha menjalankan tugas dengan baik dan mempertahankan sikap profesional di hadapan siswa.” (Wawancara dengan NN, 30 September 2025 via panggilan Whatsapp)

Peneliti telah melakukan wawancara dengan beberapa guru yang memiliki status kepegawaian yang berbeda, kemudian didapati bahwa kualitas hidup mereka kurang baik karena gaji yang sangat rendah dan tidak mencukupi

kebutuhan. Selain itu, mereka harus menghadapi beban kerja yang berat serta peran ganda, mulai dari mengajar, mengatur perpustakaan, mengurus keluarga, hingga menjalankan usaha kecil untuk menambah penghasilan. Kondisi ini berpengaruh pada kualitas hidupnya, baik dari segi fisik yang sering kelelahan, psikologis yang terbebani, hubungan sosial yang terbatas, maupun lingkungan kerja yang kurang mendukung. (Faridah & Khasan, 2026).

Salah satu faktor yang dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas guru adalah *proaktif coping*. (Cruz *et al.*, 2018) strategi ini merupakan pendekatan yang berfokus pada persiapan dan perencanaan guna menghadapi sebelum masalah muncul. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang menerapkan strategi *proactive coping* cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi (Aspinwall & Taylor, 1997). Dengan menerapkan strategi ini, guru dapat lebih siap dan tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan, seperti beban kerja yang tinggi dan tanggung jawab yang besar.

Greenglass *et al.*, (1999) menjelaskan bahwa *Proactive Coping* merupakan strategi yang bersifat multidimensional dan berorientasi pada masa depan. Strategi ini menyatukan berbagai proses dalam pengelolaan kualitas hidup dengan kemampuan pengendalian diri untuk meraih tujuan yang diinginkan. Selain itu, (Taubert *et al.*, 2002) menjelaskan bahwa *proactive coping* mencakup usaha-usaha dalam membangun sumber daya yang dapat mendukung tercapainya tujuan-tujuan menantang sekaligus mendorong perkembangan diri secara pribadi.

Mengingat adanya keterkaitan antara strategi *proactive coping* dan kualitas hidup pada guru, penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana pengaruh strategi *proactive coping* terhadap kualitas hidup mereka. Menurut (Siwi, 2017) juga ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara strategi *proactive coping* dan kualitas hidup. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa strategi *proactive coping* berperan efektif dalam meningkatkan kualitas hidup. Begitu juga, penelitian terdahulu mendapati adanya hubungan antara *proactive coping* dan kualitas hidup. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *proactive coping* dan kualitas hidup. Semakin tinggi kemampuan *proactive coping* seseorang, semakin tinggi pula kualitas hidupnya. (Ilmayarizki, 2025).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, kajian mengenai kualitas hidup guru dan lainnya, seperti lansia dan pasien rumah sakit, telah banyak dilakukan, terutama yang berkaitan dengan beban kerja, stres, kesejahteraan psikologis, dan kesehatan fisik (Hasanah & Zainuddin, 2024). Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara *proactive coping* dan kualitas hidup pada guru dengan latar belakang status kepegawaian yang beragam masih terbatas, khususnya dalam konteks wilayah Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan melihat hubungan antara *proactive coping* dan kualitas hidup pada guru.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk mengkaji hubungan antara *proactive coping* dan kualitas hidup pada guru. Untuk mendapatkan

gambaran mengenai hal tersebut, penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menerapkan skala yang diberikan kepada responden, yaitu guru di berbagai institusi pendidikan dalam penelitian ini.

Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie, dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki tenaga pendidik dengan latar belakang yang beragam, baik dari segi status kepegawaian maupun beban kerja. Kondisi ini memungkinkan adanya variasi dalam pengalaman kerja dan kualitas hidup guru, sehingga dianggap relevan untuk mengkaji hubungan antara *proactive coping* dan kualitas hidup pada guru.

B. Rumusan masalah

Apakah terdapat hubungan *proactive coping* dengan kualitas hidup pada guru di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *proactive coping* dan kualitas hidup pada guru di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang psikologi, khususnya psikologi industri dan organisasi serta

psikologi kesehatan, dengan fokus pada hubungan antara *proactive coping* dan kualitas hidup.

- b. Memberikan kontribusi akademik sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai strategi coping dalam konteks pekerjaan, khususnya pada guru.
- c. Memperkaya literatur tentang faktor psikologis yang memengaruhi kualitas hidup individu di dunia kerja, terutama dalam menghadapi ketidakpastian dan tantangan sebagai guru

2. Manfaat Praktis

a. Guru

Penelitian ini diharapkan dapat membantu guru memahami pentingnya *proactive coping* sebagai strategi dalam menghadapi tuntutan pekerjaan, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup.

b. Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih kondusif serta mendukung kesejahteraan dan kualitas hidup guru dalam menjalankan tugasnya

c. Pemangku Kebijakan

Pemangku kebijakan di bidang pendidikan seperti pemerintah dan dinas pendidikan dapat menjadi referensi dalam merancang program

peningkatan kualitas hidup guru, baik dari aspek psikologis maupun kondisi kerja, sehingga kualitas hidup guru dapat lebih optimal.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh peneliti lain. Salah satunya adalah penelitian yang menggunakan variabel kualitas hidup oleh (Wiraini *et al.*, 2021) Berjudul “Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia pada Masa COVID-19.” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional melalui desain cross-sectional. Tujuan utama dari penelitian ini adalah melihat hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia pada masa Covid-19 di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki, Pekanbaru. Populasi penelitian adalah seluruh lansia di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki. Teknik pemilihan sampel: purposive sampling sesuai kriteria inklusi. Diperoleh 125 responden. Adapun perbedaan dalam penelitian terdahulu dan penelitian yang dilakukan terletak pada subjek penelitian, variabel independen yang dikaji dan jumlah sampelnya.

Studi yang relevan lainnya adalah penelitian oleh (Rahayu *et al.*, 2022) Berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup pada Perempuan dengan *Polycystic Ovary Syndrome* di Komunitas PCOS Fighter 4.” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan *sampel nonprobability*. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap kualitas hidup pada perempuan dengan PCOS di komunitas tersebut. Populasi penelitian mencakup 253 perempuan dengan

PCOS yang tergabung dalam Komunitas PCOS Fighter 4. Dari populasi tersebut, diperoleh 146 partisipan sebagai sampel penelitian. Studi ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu pada metode penelitiannya, variabel independen yang diteliti, dan juga kriteria subjek, jumlah sampel, dan teknik pengambilan sampelnya.

Penelitian lain yang meneliti hubungan antara *proactive coping* dan kualitas hidup dilakukan oleh (Ilmaya rizki, 2025) dengan judul “Hubungan *Proactive Coping* dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Gampong Lamgugob, Kota Banda Aceh.” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan serta derajat hubungan antara dua variabel. Populasi mencakup seluruh individu yang menjadi fokus penelitian, meskipun tidak semuanya terlibat langsung. Perbedaan dalam penelitian ini terutama dalam hal karakteristik sampel.

Penelitian lain dilakukan oleh (Palit *et al.*, 2021) dengan judul “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Salurang, Kecamatan Tabukan Selatan Tengah, Kabupaten Kepulauan Sangihe.” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei analitik melalui desain *cross-sectional*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Desa Salurang, Kecamatan Tabukan Selatan Tengah, Kabupaten Kepulauan Sangihe. Populasi penelitian adalah seluruh lansia berusia ≥ 60 tahun di Desa Salurang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga jumlah sampel yang diperoleh adalah 80 responden. Analisis data dilakukan secara

univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, aktivitas fisik, serta kualitas hidup, dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel independen yang digunakan, karakteristik subjek penelitian, jumlah sampel, serta teknik pengambilan sampelnya.

Terakhir, penelitian yang dilakukan (Putri, 2021) yang berjudul “Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif analitik dan desain *cross-sectional*. Tujuan utama penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara fungsi kognitif dengan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Sitiung I, Kabupaten Dharmasraya, Sumatera Barat. Populasi penelitian adalah seluruh lansia di wilayah kerja Puskesmas Sitiung I sebanyak 50 orang, dengan teknik pengambilan sampel total sampling, sehingga jumlah sampel sama dengan populasi, yaitu 50 responden. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel independen, jumlah sampel, serta karakteristik subjek penelitian.

Berbagai studi sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan antara *proactive coping* dan kualitas hidup telah diteliti dalam beragam konteks dan kelompok populasi. Perbedaan dalam pendekatan metodologis, jumlah responden, teknik analisis data, serta variabel pendukung lainnya memberikan kontribusi penting sebagai referensi teoritis. Penelitian ini mengambil fokus pada guru di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie untuk menambah pemahaman

tentang bagaimana *proactive coping* dapat memengaruhi kualitas hidup dalam konteks profesi yang berbeda.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kualitas Hidup

1. Definisi Kualitas Hidup

Ada lima definisi yang dikemukakan oleh para ahli yang berbeda-beda. (World Health Organization, 1996) Mendefinisikan Kualitas hidup dalam penelitian ini didefinisikan mengacu pada World Health Organization, yang dikembangkan oleh tim WHOQOL Group yang berada di bawah naungan WHO, dengan Dr. John Orley sebagai salah satu pengembangnya. WHO mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu mengenai posisi dirinya dalam kehidupan berdasarkan konteks budaya dan sistem nilai tempat individu tersebut hidup serta kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian yang dimiliki. Untuk mengukur kualitas hidup, WHOQOL Group mengembangkan alat ukur yang disebut WHOQOL-BREF. Alat ukur tersebut terdiri atas empat dimensi, yaitu domain fisik, domain psikologis, domain hubungan sosial, dan domain lingkungan. Keempat aspek tersebut digunakan untuk menggambarkan penilaian individu terhadap kualitas hidupnya secara menyeluruh (WHO, 1996)

(Calman, 1984) Mendefinisikan Kualitas hidup didefinisikan sebagai evaluasi individu terhadap kondisi kehidupannya, pengalaman sebelumnya, serta harapan dan tujuan di masa mendatang. Konsep kualitas hidup mencakup berbagai aspek kehidupan individu, termasuk pengaruh penyakit dan proses

pengobatan yang dijalani. (Calman, 1984) juga menyatakan bahwa kualitas hidup yang optimal tercapai ketika harapan dan tujuan individu selaras dengan realitas yang dialami, sedangkan kualitas hidup yang rendah terjadi apabila terdapat ketidaksesuaian antara harapan dan kondisi aktual. Oleh karena itu, kualitas hidup dapat dipahami sebagai selisih antara harapan individu dan pengalaman nyata yang dirasakan pada waktu tertentu.

Menjelaskan bahwa kualitas hidup adalah kesejahteraan hidup seseorang secara keseluruhan yang ditentukan oleh kondisi objektif dan penilaian subjektif, yang mencakup kesejahteraan fisik, material, sosial, dan emosional, serta perkembangan pribadi dan aktivitas yang bermakna, yang semuanya dipengaruhi oleh nilai-nilai pribadi yang dimiliki individu. (Skevington *et al.*, 2004) menyatakan Kualitas hidup didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap kedudukannya dalam konteks sistem budaya dan nilai di masyarakat dan berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, dan hal yang menjadi perhatiannya.

Menurut Phillips (2006) menyatakan konsep kualitas hidup dari sudut pandang kesehatan, sosial, ekonomi, dan komunitas, mendefinisikannya sebagai sebuah konsep yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar dan sosial individu. Selain itu, individu memiliki kebebasan untuk menikmati hidup, berkembang, serta berkontribusi sebagai anggota masyarakat dalam komunitas yang menjunjung tinggi integritas, koneksi sosial, dan rasa saling percaya, semuanya dalam lingkungan global yang berkelanjutan secara fisik maupun sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas, definisi kualitas hidup yang penulis gunakan merujuk pada definisi dari (WHO, 1996) menyatakan Kualitas hidup diartikan sebagai bagaimana individu memandang posisi mereka dalam kehidupan, yang dipengaruhi oleh budaya, nilai-nilai yang dianut, tempat mereka hidup, serta tujuan, harapan, standar, dan berbagai kekhawatiran yang mereka miliki. Definisi ini sesuai dengan fokus penelitian penulis mengenai guru, karena penelitian ini berupaya memahami bagaimana guru memandang posisi mereka dalam kehidupan melalui profesi yang dijalani, bagaimana mereka menyesuaikan harapan dan tujuan hidup di tengah keterbatasan, serta bagaimana makna dan nilai-nilai yang mereka pegang memengaruhi persepsi mereka terhadap kualitas hidup yang dijalani.

2. Aspek Kualitas Hidup

Dalam penelitian ini, pembahasan mengenai kualitas hidup mengacu pada definisi (WHO, 1996). Kualitas hidup menggambarkan bagaimana seseorang menilai posisi dirinya dalam kehidupan yang dibentuk oleh budaya tempat ia tinggal, nilai-nilai yang dianut, serta berbagai tujuan, harapan, standar pribadi, dan kekhawatiran yang memengaruhi pandangannya.

a. Domain Fisik

Kesehatan fisik merupakan kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri, tingkat ketergantungan pada obat atau alat medis, kondisi energi dan kelelahan, mobilitas, serta pengalaman nyeri dan ketidaknyamanan, kualitas tidur dan istirahat yang cukup. Selain itu,

kapasitas kerja juga menjadi indikator penting yang menunjukkan sejauh mana tubuh mampu berfungsi secara optimal dalam aktivitas fisik maupun produktif.

b. Domain Psikologik

Aspek psikologis meliputi citra tubuh dan penampilan, perasaan negatif, perasaan positif, harga diri, agama atau spiritualitas, serta kemampuan berpikir, belajar, memori, dan konsentrasi. Semua aspek ini saling berkaitan dan berperan penting dalam membentuk kesejahteraan mental seseorang.

c. Domain Hubungan Sosial

Aspek hubungan sosial terdiri dari hubungan personal dan dukungan sosial dari orang-orang terdekat yang berperan dalam kesejahteraan emosional dan sosial seseorang.

d. Domain Lingkungan

Aspek lingkungan meliputi sumber daya finansial, keamanan fisik, akses dan kualitas layanan kesehatan, kondisi lingkungan rumah, kesempatan memperoleh informasi dan keterampilan, peluang rekreasi, kualitas lingkungan fisik seperti polusi dan kebisingan, serta ketersediaan transportasi. Seluruh faktor ini berpengaruh pada kenyamanan dan kualitas hidup seseorang.

Selain pandangan tersebut, (McCaffrey *et al.*, 2016) Menyoroti enam aspek tambahan yang juga menentukan kualitas hidup, yaitu kognitif, emosional, otonomi pribadi, fisik, sosial, dan spiritual.

a. Kognitif

Kemampuan kognitif memengaruhi kewaspadaan mental seseorang. Kekhawatiran akan kehilangan maupun dampak negatif lainnya dapat menurunkan kualitas hidup.

b. Emotional

Kondisi emosional memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan. Emosi seperti kegelisahan, kesedihan, rasa bersalah, ketakutan, frustrasi, maupun kebahagiaan dan ketidakpastian menjadi faktor yang menentukan pengalaman hidup individu.

c. Otonomi pribadi

Dimensi ini merujuk pada kemampuan individu dalam mengendalikan kehidupan, termasuk kebebasan mengambil keputusan terkait pengobatan atau aktivitas sehari-hari. Rasa memiliki kendali memberi kekuatan dan memberdayakan individu.

d. Fisik

Sejalan dengan penelitian lain, kesehatan fisik tetap menjadi aspek fundamental. Kemampuan bergerak, mengendalikan gejala penyakit, dan melakukan aktivitas yang disukai secara konsisten berkorelasi dengan kualitas hidup yang lebih baik.

e. Sosial

Kualitas hidup juga bergantung pada keberlanjutan jaringan sosial. Menjaga hubungan, keterlibatan dalam masyarakat, serta mempertahankan peran sosial menumbuhkan rasa normalitas dan kebersamaan.

f. Spiritual

Dimensi spiritualitas, termasuk agama yang terorganisasi, dapat menjadi sumber dukungan emosional, kenyamanan, serta rasa keterikatan sosial yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup sebagian individu.

Berdasarkan uraian aspek-aspek di atas, terdapat empat aspek yang menjadi acuan dalam pembuatan alat ukur untuk variabel kualitas hidup, yaitu domain fisik, domain psikologis, domain hubungan sosial, dan domain lingkungan. Empat aspek tersebut mengacu pada (WHO, 1996).

3. Faktor yang mempengaruhi Kualitas Hidup

Berdasarkan (Cruz *et al.*, 2018), terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi kualitas hidup individu, di antaranya adalah jenis kelamin, status pernikahan, jenis rumah sakit, tingkat optimisme, serta sikap *proactive coping*. Penelitian ini difokuskan pada faktor *proactive coping*. *Proactive coping* adalah proses berorientasi pada masa depan di mana individu menetapkan tujuan, mengantisipasi tantangan, dan memanfaatkan sumber daya untuk meningkatkan kualitas diri, bukan sekadar merespons stres yang sudah terjadi (Greenglass *et al.*, 1999).

B. *Proactive Coping*

1. Definisi *Proactive Coping*

Ada lima definisi oleh para ahli yang berbeda-beda. (Greenglass *et al.*, 1999) Menjelaskan bahwa *proactive coping* berorientasi pada masa depan, di

mana individu secara aktif menetapkan tujuan, mengantisipasi tantangan, serta mengakumulasi dan memanfaatkan sumber daya untuk meningkatkan kualitas diri dan lingkungannya, bukan sekadar bereaksi terhadap stres yang sudah terjadi.

(Taubert *et al.*, 2002) Mendefinisikan *Proactive coping* sebagai upaya individu untuk membangun sumber daya secara umum yang berfungsi memfasilitasi pencapaian tujuan-tujuan yang menantang serta mendukung pertumbuhan pribadi. Aspinwall & Taylor (1997) menjelaskan bahwa *proactive coping* berkaitan dengan proses regulasi diri, di mana individu secara aktif mempersiapkan diri dan sumber daya untuk menghadapi kemungkinan stres di masa depan.

(Sohl & Moyer, 2009) Menjelaskan bahwa *proactive coping* adalah bentuk perilaku regulasi diri yang berfokus pada masa depan, di mana individu secara aktif mengevaluasi diri, merencanakan, dan menetapkan tujuan dalam upaya mengantisipasi serta mempersiapkan diri terhadap kemungkinan stres atau tantangan sebelum terjadi.

(Verešová & Malá, 2012) Menjelaskan bahwa *proactive coping* digunakan individu sebagai strategi antisipatif untuk perencanaan dan persiapan tindakan sejak dini, sehingga individu tidak hanya bereaksi setelah masalah muncul, tetapi juga mampu mengelola situasi secara lebih efektif sebelum masalah benar-benar terjadi.

Dari pengertian kelima diatas, maka peneliti merujuk pada definisi (Greenglass *et al.*, 1999). Karena dianggap paling relevan dalam menggambarkan *proactive coping* sebagai proses yang berorientasi masa depan, yang mencakup penetapan tujuan, antisipasi tantangan, serta pengelolaan sumber daya secara aktif. Definisi ini sesuai dengan fokus penelitian yang menekankan peran *proactive coping* dalam meningkatkan kualitas hidup pada guru.

2. Aspek *Proactive Coping*

Menurut Greenglass *et al.* (1999) *Proactive Coping* terdiri dari tujuh aspek utama yang mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan secara antisipatif dan terencana. Ketujuh aspek tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. *Proactive Coping*

Proactive Coping menggabungkan penetapan tujuan yang mandiri dengan proses kognitif dan perilaku pengaturan diri dalam mencapai tujuan.

b. *Reflective Coping*

Reflective Coping merupakan proses ketika individu membayangkan berbagai alternatif perilaku, membandingkan efektivitasnya, melakukan brainstorming, menganalisis masalah dan sumber daya, serta menyusun rencana tindakan secara hipotetis.

c. Strategic Planning

Strategic Planning adalah proses menyusun rencana tindakan yang berorientasi pada tujuan dengan memecah tugas-tugas besar menjadi bagian-bagian yang lebih mudah dikelola.

d. Preventive Coping

Preventive Coping adalah upaya menghadapi stres dengan mengantisipasi potensi stresor dengan mempersiapkan diri sebelum stresor tersebut berkembang sepenuhnya.

e. Instrumental Support Seeking

Instrumental support seeking adalah upaya mencari nasihat, informasi, dan umpan balik dari orang-orang di lingkungan sosial ketika menghadapi stres.

f. Emotional Support Seeking

Emotional Support Seeking adalah usaha mengatasi tekanan emosional sementara dengan mengungkapkan perasaan kepada orang lain, membangkitkan empati, dan mencari dukungan atau kebersamaan dari jejaring sosial.

g. Avoidance Coping

Avoidant coping adalah strategi menghindari tindakan dalam situasi menekan dengan cara menunda.

Selain itu, terdapat pandangan lain menurut (Taubert *et al.*, 2002) juga menyatakan ada empat dimensi dalam *proactive coping* yaitu:

a. *Future Oriented Planning (Perencanaan Berorientasi Masa Depan)*

Proactive coping dipandang sebagai pengatur tujuan jangka panjang yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup dan pertumbuhan diri. Individu tidak hanya berusaha untuk menghindari masalah, tetapi juga menciptakan peluang untuk mengembangkan diri dan mencapai tujuan hidup.

b. *Resource Accumulation and Utilization (Pengembangan dan Pemanfaatan Sumber Daya)*

Individu berupaya membangun dan memanfaatkan berbagai sumber daya, baik secara personal, sosial, maupun material, sebagai upaya untuk menghadapi tuntutan dan tantangan di masa depan.

c. *Self Efficacy Beliefs (Keyakinan terhadap Kemampuan Diri)*

Proactive coping ditunjang dengan keyakinan dan kemampuan terhadap dirinya dalam mengatur risiko yang akan datang dan target yang diharapkan .

d. *Goal Management & Personal Growth Orientation (Pengelolaan Tujuan & Orientasi Pertumbuhan)*

Individu mampu berorientasi untuk mengantisipasi risiko, tuntutan, maupun peluang yang mungkin muncul, dan juga mempersiapkan diri secara aktif tanpa memandang situasi tersebut sebagai ancaman.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah diuraikan di atas, terdapat tujuh aspek yang dijadikan sebagai acuan dalam penyusunan alat ukur *Proactive*

Coping pada penelitian ini, yaitu *Proactive Coping*, *Reflective Coping*, *Strategic Planning*, *Preventive Coping*, *Instrumental Support Seeking*, *Emotional Support Seeking*, *Avoidance Coping* (Greenglass *et al.*, 1999).

C. Hubungan Antara *Proactive Coping* dengan Kualitas Hidup

Menurut Greenglass *et al.* (1999) menjelaskan bahwa *proactive coping* adalah upaya individu yang berfokus pada masa depan, meliputi penetapan tujuan, antisipasi hambatan, dan pemanfaatan sumber daya untuk pengembangan diri dan lingkungannya, bukan sekadar menghadapi stres setelah muncul. (WHO, 1996) Mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu tentang posisi dirinya dalam kehidupan, yang dipengaruhi oleh beberapa unsur seperti konteks budaya, sistem nilai, tempat tinggal, serta tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran mereka. Penilaian ini bersifat subjektif dan mencerminkan bagaimana individu memaknai kondisi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan tempat mereka hidup.

Salah satu faktor yang memengaruhi kualitas hidup adalah *proactive coping*, sebagaimana dijelaskan oleh Cruz *et al.* (2018). *Proactive coping* berperan dalam meningkatkan kualitas hidup karena membantu individu lebih siap menghadapi tuntutan di masa depan, sehingga individu memiliki kontrol yang lebih baik terhadap situasi yang berpotensi menimbulkan stres. Strategi coping ini juga memengaruhi penurunan tingkat stres pada guru, terutama yang disebabkan oleh masalah psikologis seperti tekanan dari luar pekerjaan, rendahnya penghasilan, beban kerja yang tinggi, serta kurangnya dukungan

sosial di lingkungan kerja. Situasi ini kerap menimbulkan perasaan frustrasi, tidak dihargai, hingga kelelahan emosional.

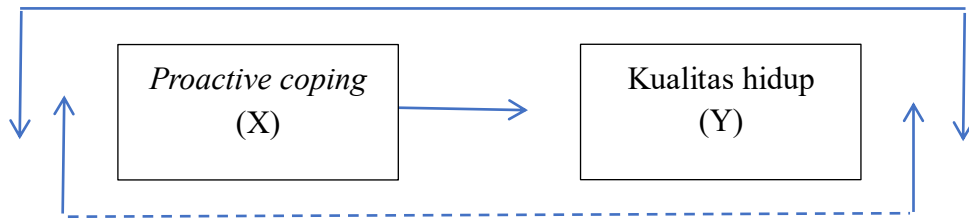
Ketika guru mampu mengelola stresor tersebut melalui strategi coping yang adaptif, hal itu dapat sangat membantu dalam meredakan tekanan serta menjaga stabilitas psikologis dan meningkatkan kualitas hidup. Peningkatan kesejahteraan ini secara langsung berkaitan dengan kualitas hidup yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan sebagaimana dijelaskan oleh (WHO, 1996). Dalam hal ini, jenis coping yang dimaksud adalah *proactive coping* karena pendekatan ini dipandang sebagai strategi yang bersifat multidimensional dan berorientasi pada pencapaian tujuan jangka panjang. *Proactive coping* berfokus pada peningkatan kualitas hidup melalui manajemen pribadi serta mengintegrasikan unsur-unsur dari psikologi positif.

Penelitian ini diperkuat dengan merujuk pada penelitian terdahulu oleh Rizki (2025) Terhadap 45 lansia di Gampong Lamgugob, Kota Banda Aceh yang menunjukkan bahwa *proactive coping* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kualitas hidup. Hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,480$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *proactive coping* yang dimiliki individu, semakin tinggi pula kualitas hidup yang dirasakan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Yadav & Singh (2025) Terhadap 40 dewasa muda berusia 18–25 tahun, penelitian menunjukkan bahwa *proactive*

coping memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kualitas hidup. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien sebesar $r = 0,436$ ($p < 0,01$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi *proactive coping* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kualitas hidup yang dirasakan. Selain itu, hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa *proactive coping* berkontribusi secara signifikan terhadap kualitas hidup dengan nilai $\beta = 0,436$ dan mampu menjelaskan sebesar 19% varians kualitas hidup ($R^2 = 0,19$; $p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan bahwa individu yang mampu mengantisipasi tantangan dan mempersiapkan diri secara aktif cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Proactive coping berperan dalam pencapaian sasaran dengan mengintegrasikan perencanaan dan strategi preventif, mengoptimalkan dukungan sosial, serta mengelola permasalahan emosional secara proaktif. Menurut (Greenglass *et al.*, 1999) Terdapat tujuh dimensi dalam *proactive coping*, yaitu *proactive coping* sebagai upaya mengatur diri untuk mencapai tujuan, yang didukung oleh *reflective coping* melalui pertimbangan berbagai alternatif tindakan, dan *strategic planning* dalam penyusunan langkah-langkah tindakan. Selain itu, *preventive coping* berperan dalam mengantisipasi stres sejak dini, sementara *instrumental support seeking* mencari bantuan informasi atau nasihat, *emotional support seeking* mencari dukungan emosional. Di sisi lain, *avoidance coping* adalah kecenderungan menghindari atau menunda tindakan dalam situasi yang menekan.



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Hubungan Antara *Proactive Coping* dengan Kualitas Hidup

D. Hipotesis

Mengacu pada permasalahan penelitian, kajian teori, serta kerangka konseptual yang telah disusun, hipotesis penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang positif antara *proactive coping* dengan kualitas hidup pada guru di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *proactive coping* yang dimiliki, semakin tinggi pula kualitas hidup yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah *proactive coping* yang dimiliki, maka semakin rendah pula kualitas hidup pada guru di Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan metode penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, yaitu pendekatan penelitian yang berfokus pada analisis data numerik yang diperoleh melalui proses pengukuran dan dianalisis menggunakan teknik statistik. Setiap variabel harus memiliki definisi yang jelas dan dapat diukur, serta hubungan antarvariabel dianalisis secara sistematis dan dibuktikan secara empiris (Azwar, 2021).

Penelitian ini menggunakan metode korelasional, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara suatu variabel dengan perubahan pada variabel lain, dengan memanfaatkan koefisien korelasi sebagai alat analisis (Azwar, 2021). Metode ini dipilih untuk melihat hubungan antarvariabel penelitian.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Mengidentifikasi variabel penelitian merupakan tahap penting dalam menentukan hubungan antarvariabel utama dalam studi serta menetapkan peran atau fungsi masing-masing variabel. Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel bebas (variabel yang memengaruhi) dan variabel terikat (variabel yang dipengaruhi) (Azwar, 2021).

Adapun variabel terikat (*dependent*) dan variable bebas (*independent*) pada penelitian ini adalah:

1. Variabel Terikat Y (*dependent*): Kualitas Hidup
2. Variabel Bebas X (*independent*): *Proactive Coping*

C. Definisi Operasional Variable

Pengertian terhadap konsep dalam penelitian ini membutuhkan penjelasan yang tepat dan dijabarkan melalui definisi operasional. Definisi operasional ini menggambarkan bagaimana setiap variabel diukur dan diterapkan dalam konteks penelitian, yang dijelaskan sebagai berikut:

1. *Proactive Coping*

Dalam penelitian ini, *proactive coping* dipahami sebagai suatu pendekatan yang dilakukan oleh guru di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie untuk secara aktif mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup yang mungkin terjadi di masa mendatang, baik dalam aspek profesional maupun personal. Pengukuran *proactive coping* dilakukan dengan menggunakan skala yang dikembangkan oleh (Greenglass *et al.*, 1999) *Proactive coping* mengacu pada kemampuan individu yang berfokus pada persiapan masa depan melalui penetapan tujuan, antisipasi tantangan, dan pemanfaatan sumber daya. Dari penjelasan tersebut, *Proactive Coping* terdiri dari tujuh aspek, yaitu: *Proactive Coping*, *Reflective Coping*, *Strategic Planning*, *Preventive Coping*, *Instrumental Support Seeking*, *Emotional Support Seeking* dan *Avoidance Coping*. Terdapat 55 aitem dalam skala penelitian ini yang

dimodifikasi dari (Greenglass *et al.*, 1999) Sehingga lebih sesuai dan dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan penelitian yang dilakukan.

2. Kualitas Hidup

Kualitas hidup dalam penelitian ini merujuk pada bagaimana guru di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie, menilai posisi mereka dalam kehidupan, khususnya dalam menjalankan peran sebagai pendidik di tengah tekanan ekonomi, tekanan dalam pekerjaan, dan tantangan sosial di lingkungan kerja maupun lingkungan masyarakat. Pengukuran kualitas hidup dilakukan dengan menggunakan skala definisi yang dikembangkan oleh (WHO, 1996), yang menyatakan bahwa kualitas hidup itu cara individu memandang posisinya dalam konteks budaya serta sistem nilai yang berlaku di masyarakat, yang berhubungan dengan tujuan hidup, harapan, standar, dan hal-hal yang dianggap penting olehnya. Penjelasan tersebut terdiri dari empat aspek, yaitu: domain fisik, domain psikologis, domain hubungan sosial, dan domain lingkungan.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa populasi merupakan suatu wilayah yang mencakup objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti, dengan tujuan untuk diteliti dan dijadikan dasar dalam menarik suatu kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini mencakup guru yang berada di wilayah Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie, dengan kriteria guru yang mengajar pada jenjang Sekolah Dasar, Sekolah

Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Jumlah total 408 guru dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Table 3.1

Jumlah guru di Kecamatan Glumpang tiga Kabupaten Pidie

No	SD Sederajat	SMP Sederajat	SMA Sederajat	Total
1	242	99	67	408

Sumber: (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2025)

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster sampling, yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara membagi populasi ke dalam kelompok-kelompok (*cluster*), kemudian dari beberapa *cluster* tersebut dipilih secara acak sebagai sampel penelitian. Pembagian jumlah sampel pada masing-masing klaster dilakukan secara proporsional berdasarkan jumlah populasi pada setiap klaster. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *proactive coping* dengan kualitas hidup pada guru di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga dari populasi 408 guru diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 80 responden. Namun, untuk mengantisipasi kemungkinan adanya data yang tidak lengkap, *dropout*, atau kuesioner yang tidak kembali. Penambahan jumlah sampel tersebut juga dilakukan agar data yang diperoleh lebih representatif, karena semakin besar jumlah sampel yang digunakan, semakin baik sampel dalam mewakili populasi penelitian (Sugiyono,

2022). Oleh karena itu, peneliti menggunakan 102 responden agar data penelitian lebih optimal dan mampu menggambarkan kondisi populasi secara lebih baik. Dalam pelaksanaan penelitian, jumlah responden yang memenuhi kriteria dan dapat diolah berjumlah 102 responden. Selanjutnya, jumlah sampel tersebut dibagi lagi secara proporsional ke dalam masing-masing klaster berdasarkan tingkat tempat mengajar, yaitu guru SD, SMP, dan SMA, berdasarkan hasil perhitungan tersebut.

Table 3.2

Pembagian sampel guru berdasarkan klaster tingkat tempat mengajar

No	SD Sederajat	SMP Sederajat	SMA Sederajat	Total
1	47	19	14	80

Namun, setelah dilakukan pengumpulan data melalui kepala sekolah, guru, serta dengan mengunjungi dan menghubungi beberapa sekolah untuk penyebaran kuesioner, dalam kurun waktu kurang lebih tiga bulan pengumpulan data, jumlah sampel yang berhasil dikumpulkan adalah sebanyak 102 responden. Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini terdiri dari 102 guru di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Alat Ukur Penelitian

Tahap awal dalam proses pengumpulan data penelitian dimulai dengan menyiapkan alat ukur yang akan digunakan. Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan berupa dua skala psikologis. Yaitu skala *Proactive coping* dan skala kualitas hidup. Setiap item dalam instrumen ini berisi pernyataan yang berupa aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Pernyataan yang bersifat *favorable* mencerminkan sikap yang mendukung terhadap variabel yang sedang diteliti,

sementara pernyataan yang bersifat *unfavorable* menggambarkan ketidaksesuaian atau penolakan terhadap variabel tersebut (Azwar, 2021).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Proactive Coping* dan skala Kualitas Hidup dengan pilihan jawaban menggunakan skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2022), skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang terhadap suatu fenomena. Dalam konteks penelitian, fenomena sosial tersebut telah dirumuskan secara jelas oleh peneliti dan kemudian disebut sebagai variabel penelitian. Format skala *Likert* menyediakan empat opsi jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian diberikan dengan rentang skor 4 sampai 1 untuk pernyataan yang bersifat mendukung (*Favorable/F*), sedangkan untuk pernyataan yang tidak mendukung (*Unfavorable/UF*), skor diberikan secara terbalik, yaitu dari 1 hingga 4 (Sugiyono, 2022).

Table 3.3
Skor aitem Favorable dan aitem Unfavorable

Pernyataan	Aitem	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

a. Skala *Proactive Coping*

Pengukuran *proactive coping* dilakukan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Greenglass *et al.*, 1999). Aitem *favourable* ditandai dengan kode (F),

sedangkan aitem *unfavourable* ditandai dengan kode (UF). Adapun deskripsi skala yang digunakan dalam penelitian ini disajikan dalam Tabel 3.4.

Table 3.4
Blueprint Skala Proactive Coping

Aspek	Definisi Aspek	Nomor Aitem		%
		F	UF	
<i>Proactive Coping</i>	Menggabungkan penetapan tujuan yang mandiri dengan proses kognitif dan perilaku pengaturan diri dalam mencapai tujuan	3, 5, 7, 12, 16, 18, 21, 27, 29, 32, 40	9,24,35	24,07%
<i>Reflective Coping</i>	Individu membayangkan berbagai alternatif perilaku, membandingkan efektivitasnya, melakukan brainstorming, menganalisis masalah dan sumber daya, serta menyusun rencana tindakan secara hipotetis.	4, 6, 11, 14, 19, 23, 26, 31, 33, 37, 45		20,37%
<i>Strategic Planning</i>	Proses menyusun rencana tindakan yang berorientasi pada tujuan dengan memecah tugas-tugas besar menjadi bagian-bagian yang lebih mudah dikelola.	8, 20, 28, 41		7,41%
<i>Preventive Coping</i>	Upaya menghadapi stres dengan mengantisipasi potensi stresor dengan mempersiapkan diri sebelum stresor tersebut berkembang sepenuhnya.	10, 13, 17, 25, 30, 36, 39, 42, 44, 50		18,52%
<i>Instrumental support seeking</i>	Upaya mencari nasihat, informasi, dan umpan balik dari orang-orang di lingkungan sosial ketika menghadapi stres	2, 15, 22, 38, 46, 47, 49, 54		14,81%
<i>Emotional Support Seeking</i>	Usaha mengatasi tekanan emosional sementara dengan mengungkapkan perasaan kepada orang lain, membangkitkan	1, 43, 48, 52, 55		9,26%

	empati, dan mencari dukungan atau kebersamaan dari jejaring sosial.		
<i>Avoidance Coping</i>	Strategi menghindari tindakan dalam situasi tekanan dengan cara menunda.	28, 34, 53	5,56%
Total		52	3 100%

b. Skala Kualitas Hidup

Skala kualitas hidup menggunakan aspek yang dikembangkan oleh (WHO, 1996). Terdapat empat aspek kualitas hidup untuk menunjukkan aitem *favourable* ditandai dengan F dan untuk menandakan aitem *unfavourable* ditandai dengan UF. Berikut adalah skala yang digunakan dalam penelitian ini pada Tabel 3.5.

Table 3.5
Blue Print Skala Kualitas Hidup.

No	Aspek	Definisi Aspek	Indikator	Nomor Aitem		%
				F	UF	
1.	Domain fisik	Kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri, tingkat ketergantungan pada obat atau alat medis, kondisi energi dan kelelahan, mobilitas, serta pengalaman nyeri dan	1. Seberapa jauh rasa sakit mencegah aktivitas	3	27	4,26%
			2. Tergantung dari obat untuk kehidupan sehari-hari	14	33	4,26%
			3. Energik untuk aktivitas sehari-hari	1	26	4,26%
			4. Mobilitas untuk bergaul	21	35	4,26%
			5. Kepuasan tidur	15	8	4,26%
			6. Kepuasan untuk menampilkan	6	31	4,26%

	ketidaknyaman, kualitas tidur dan istirahat yang cukup, selain itu, kapasitas kerja juga menjadi indikator penting yang menunjukkan sejauh mana tubuh mampu berfungsi secara optimal dalam aktivitas fisik maupun produktif.	aktivitas sehari-hari	7. Kepuasan dengan kemampuan untuk bekerja	11	37	4,26%
2. Domain psikologi	Citra tubuh dan penampilan, perasaan negatif, perasaan positif, harga diri, agama atau spiritualitas, serta kemampuan berpikir, belajar, memori, dan konsentrasi. Semua aspek ini saling berkaitan dan berperan penting dalam membentuk kesejahteraan mental seseorang.	1. Seberapa jauh menikmati hidup		17	32	4,26%
		2. Seberapa jauh merasa hidup berarti		18	28	4,26%
		3. Mampu berfikir dan berkonsentrasi		7	36	4,26%
		4. Menerima penampilan tubuh		10	24	4,26%
		5. Kepuasan terhadap diri		5	41	4,26%
		6. Memiliki perasaan negatif		44	40	4,26%

3.	Domain Hubungan sosial	Hubungan personal dan dukungan sosial dari orang-orang terdekat berperan dalam kesejahteraan emosional dan sosial seseorang.	1. Puas terhadap hubungan personal/sosial 2. Puas terhadap kehidupan seksual 3. Puas terhadap dukungan dari teman	9 12 13	42 - 34	4,26% 2,13% 4,26%
4.	Domain Lingkungan	Sumber daya finansial, keamanan fisik, akses dan kualitas layanan kesehatan, kondisi lingkungan rumah, kesempatan memperoleh informasi dan keterampilan, peluang rekreasi, kualitas lingkungan fisik seperti polusi dan kebisingan, serta ketersediaan transportasi. Seluruh faktor ini berpengaruh pada kenyamanan dan kualitas hidup seseorang.	1. Merasakan aman sehari-hari 2. Lingkungan fisik yang sehat 3. Sumber dana untuk memenuhi kebutuhan 4. Ketersediaan informasi bagi kehidupan sehari-hari 5. Kesempatan untuk rekreasi 6. Puas dengan lingkungan tempat tinggal 7. Puas dengan akses layanan kesehatan 8. Puas dengan transportasi	4 16 2 20 39 23 22 25	43 38 19 45 46 29 47 30	4,26% 4,26% 4,26% 4,26% 4,26% 4,26% 4,26% 4,26%
Total				24	23	100%

2. Uji Validitas

Uji validitas merupakan langkah penting dalam memastikan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian benar-benar mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas berasal dari kata *validity*, yang merujuk pada tingkat ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur atau tes dalam menjalankan fungsinya sebagai instrumen pengukuran. Dalam penelitian ini, validitas diuji menggunakan validitas isi, yaitu dengan mengevaluasi dan menilai isi skala melalui peninjauan oleh para ahli atau *expert review* (Azwar, 2021).

Menurut Azwar (2021), *Content Validity Ratio* (CVR) merupakan ukuran yang digunakan untuk menilai sejauh mana suatu butir dianggap penting atau esensial oleh para ahli (SME). Rumus yang digunakan adalah:

$$CVR = (2n_e / n) - 1$$

Keterangan:

n_e = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem “esensial”

n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian

Nilai CVR berkisar antara -1,00 hingga +1,00. Jika nilai CVR lebih besar dari 0,00, hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh ahli menilai item tersebut sebagai esensial. Semakin tinggi nilai CVR di atas nol, semakin tinggi pula tingkat esensialitas dan validitas isi item tersebut. Sebaliknya, item dengan nilai CVR nol atau negatif perlu dihapus karena dianggap tidak memiliki validitas isi yang memadai. Oleh karena itu, CVR sebaiknya ditafsirkan secara relatif dalam rentang nilai -1,00 hingga +1,00 (Azwar, 2021).

a. Hasil komputasi CVR dari skala *proactive coping*

Berdasarkan hasil bantuan dari tiga orang *expert* dengan menggunakan metode *expert judgement*, untuk menilai apakah suatu aitem relevan atau tidak relevan digunakan sebagai alat ukur. Maka dari itu, hasil yang diperoleh dapat dilihat dari Tabel 3.6.

Table 3.6
Koefisien CVR Skala Proactive Coping

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1.	1	15.	1	29.	1	43.	1
2.	1	16.	1	30.	1	44.	1
3.	1	17.	1	31.	1	45.	1
4.	0,3	18.	1	32.	1	46.	1
5.	1	19.	1	33.	1	47.	1
6.	1	20.	1	34.	1	48.	0,3
7.	1	21.	1	35.	1	49.	1
8.	1	22.	1	36.	1	50.	1
9.	1	23.	1	37.	1	51.	1
10.	1	24.	1	38.	1	52.	1
11.	1	25.	1	39.	1	53.	1
12.	1	26.	0,3	40.	1	54.	1
13.	1	27.	1	41.	1	55.	1
14.	1	28.	1	42.	1		

Berdasarkan hasil dari nilai SME pada skala *proactive coping*, dari data pada tabel di atas, seluruh nilai yang diperoleh menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga dapat dikatakan bahwa skala dinyatakan valid.

b. Hasil komputasi CVR dari skala kualitas hidup

Berdasarkan hasil bantuan dari tiga orang *expert* dengan menggunakan metode *expert judgement*, untuk menilai apakah suatu aitem relevan atau tidak relevan digunakan sebagai alat ukur. Maka dari itu, hasil yang diperoleh dapat dilihat dari Tabel 3.7.

Table 3.7
Koefisien CVR Skala Kualitas Hidup

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1.	1	13.	1	25.	1	37.	1
2.	1	14.	0,3	26.	1	38.	1
3.	1	15.	0,3	27.	1	39.	0,3
4.	1	16.	1	28.	1	40.	1
5.	0,3	17.	1	29.	1	41.	0,3
6.	0,3	18.	1	30.	1	42.	0,3
7.	1	19.	1	31.	1	43.	1
8.	1	20.	1	32.	1	44.	1
9.	1	21.	1	33.	0,3	45.	1
10.	1	22.	1	34.	1	46.	0,3
11.	0,3	23.	1	35.	1	47.	1
12.	1	24.	0,3	36.	1		

Berdasarkan hasil dari nilai SME pada skala kualitas hidup, dari data pada tabel di atas, seluruh nilai yang diperoleh menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga dapat dikatakan bahwa skala dinyatakan valid.

3. Uji Daya Beda Item

Uji daya beda item merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengevaluasi sejauh mana sebuah item dalam instrumen mampu membedakan individu dengan tingkat atribut psikologis yang tinggi dan rendah. Tujuan dari uji ini adalah untuk memastikan bahwa setiap item benar-benar efektif dalam merepresentasikan konstruk yang ingin diukur (Azwar, 2021)

Uji daya beda aitem pada penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *Corrected Item-Total Correlation*, yaitu mengorelasikan skor tiap aitem dengan skor total skala. Aitem dinyatakan memiliki daya beda yang memadai apabila nilai koefisien korelasinya lebih besar dari 0,25 (Azwar, 2021)

Azwar (2021), menjelaskan peneliti memiliki kebebasan untuk menentukan batas minimal daya diskriminasi aitem dalam penyusunan tes, dengan tetap mempertimbangkan isi serta tujuan dari alat ukur yang dikembangkan. Kriteria pemilihan aitem didasarkan pada nilai korelasi aitem-total, di mana peneliti menetapkan batas $rix \geq 0,25$ untuk aitem *proactive coping*, $rix \geq 0,25$ untuk aitem kualitas hidup. Aitem yang memiliki koefisien korelasi di atas 0,25 dianggap memiliki daya beda yang baik dan hasil yang memuaskan, sedangkan aitem dengan nilai korelasi di bawah 0,25 dinilai kurang memuaskan dan perlu dipertimbangkan kembali. Hal ini karena aitem yang menunjukkan korelasi positif dan signifikan dengan skor total menandakan bahwa aitem tersebut memiliki daya pembeda yang memadai (Azwar, 2021).

a. Uji Daya Beda Aitem Skala *Proactive Coping*

Hasil analisis daya beda aitem berdasarkan pada skala *proactive coping* dapat dilihat pada Tabel 3.7 berikut:

Table 3.8

Koefisien Daya Beda Aitem Skala Proactive Coping

No	Rix	No	Rix	No	Rix
1	0,431	20	0,391	39	0,566
2	0,348	21	0,362	40	0,679
3	-0,317	22	0,691	41	0,712
4	-0,405	23	0,635	42	0,661
5	-0,347	24	0,554	43	0,134
6	0,137	25	0,543	44	0,691
7	0,048	26	0,650	45	0,616
8	-0,391	27	0,696	46	0,694
9	0,186	28	0,700	47	0,607
10	-0,389	29	0,608	48	0,633
11	-0,440	30	0,602	49	0,629
12	0,365	31	0,620	50	0,672
13	0,363	32	0,518	51	0,234
14	-0,429	33	0,752	52	0,583

15	0,388	34	0,584	53	0,462
16	0,386	35	0,187	54	0,580
17	0,337	36	0,437	55	0,527
18	0,303	37	0,558		
19	0,336	38	0,273		

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem pada skala *proactive coping* menggunakan *Corrected item-Total correlation*, diperoleh bahwa dari total 55 aitem yang diujikan terdapat 13 aitem yang memiliki nilai koefisien $\leq 0,25$ sehingga dinyatakan gugur. Aitem nomor 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 35, 43, dan 51. Sementara itu, sebanyak 42 aitem lainnya memiliki nilai *Corrected item-Total correlation* $\geq 0,25$ sehingga dinyatakan memenuhi kriteria dan dapat digunakan dalam penelitian. Dengan demikian, analisis selanjutnya dilakukan menggunakan 42 aitem yang valid.

Table 3.9
Blueprint Akhir Proactive Coping

Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
	F	UF	
<i>Proactive Coping</i>	12, 16, 18, 21, 27, 29, 32, 40	9, 24, 35	11
<i>Reflective Coping</i>	19, 23, 26, 31, 33, 37, 45		7
<i>Strategic Planning</i>	20, 28, 41		3
<i>Preventive Coping</i>	13, 17, 25, 30, 36, 39, 42, 44, 50		9
<i>Instrumental seeking support</i>	2, 15, 22, 46, 47, 49, 54		7
<i>Emotional Seeking Support</i>	1, 48, 52, 55		4
<i>Avoidance Coping</i>	28, 34, 53		3
Total	38	3	41

b. Uji Daya Beda Aitem Skala Kualitas Hidup

Hasil analisis daya beda aitem berdasarkan pada skala Kualitas Hidup dapat dilihat pada Tabel 3.10 berikut:

Table 3.10
Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kualitas Hidup

No	Rix	No	Rix	No	Rix
1	0,531	17	0,617	33	0,542
2	0,134	18	0,513	34	0,533
3	0,626	19	-0,087	35	0,638
4	0,553	20	0,554	36	0,666
5	0,539	21	0,681	37	0,609
6	0,564	22	0,602	38	0,629
7	0,537	23	0,518	39	0,078
8	0,263	24	0,222	40	0,604
9	0,628	25	0,428	41	0,589
10	0,434	26	0,615	42	0,670
11	0,522	27	0,514	43	0,409
12	0,321	28	0,562	44	-0,160
13	0,616	29	0,509	45	0,441
14	0,425	30	0,466	46	0,333
15	0,632	31	0,433	47	0,582
16	0,616	32	0,679		

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem pada skala Kualitas Hidup menggunakan *Corrected item-Total correlation*, diperoleh bahwa dari total 47 aitem yang diujikan terdapat 5 aitem yang memiliki nilai koefisien $< 0,25$ sehingga dinyatakan gugur. Aitem nomor 2, 19, 24, 39, dan 44 . Sementara itu, sebanyak 42 aitem lainnya memiliki nilai *Corrected item-Total correlation* $\geq 0,25$ sehingga dinyatakan memenuhi kriteria dan dapat digunakan dalam penelitian. Dengan demikian, analisis selanjutnya dilakukan menggunakan 42 aitem yang valid.

Tabel 3.11
BluePrint Akhir Kualitas Hidup

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Domain fisik	3, 14, 21, 15, 6, 11	27, 33, 26, 35, 8, 31, 37	13
3.	Domain psikologik	17, 18, 7, 10, 5	32, 28, 36, 41, 40	10
4.	Domain Hubungan sosial	9, 12, 13	42, 34	5
5.	Domain Lingkungan	4, 16, 20, 23, 22, 25	43, 38, 45, 46, 29, 47, 30	13
Total		21	21	42

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas indikator konsistensi suatu alat ukur psikologis dalam menghasilkan data. Instrumen dikatakan reliabel apabila skor yang dihasilkan menunjukkan tingkat keakuratan yang tinggi dan relatif stabil ketika digunakan dalam waktu yang berbeda namun dalam kondisi yang serupa. Nilai reliabilitas berkisar antara 0 hingga 1, di mana semakin mendekati angka 1, maka semakin tinggi pula tingkat keandalan alat ukur tersebut dalam mengukur konstruk yang dimaksud. Tingkat reliabilitas yang paling dianjurkan adalah sebesar 0,900. Namun, nilai reliabilitas sebesar 0,800 sudah dianggap baik untuk instrumen psikologi, sedangkan nilai 0,700 dipandang cukup memuaskan. (Saifuddin, 2020).

a. Uji Realibilitas Skala *Proactive Coping*

Hasil uji reliabilitas pada skala *Proactive Coping* diperoleh nilai sebesar 0,910. Lalu peneliti melakukan uji reliabilitas yang kedua setelah aitem

yang gugur dibuang dan memperoleh hasil reliabilitas yaitu 0,952, yang berarti hasil uji reliabilitas pada skala *Proactive Coping* dianggap memuaskan.

b. Uji Realibilitas Skala Kualitas Hidup

Hasil uji reliabilitas pada skala Kualitas Hidup diperoleh nilai sebesar 0,933. Lalu peneliti melakukan uji reliabilitas yang kedua setelah aitem gugur dibuang dan memperoleh hasil reliabilitas yaitu 0,948, berarti hasil uji reliabilitas pada skala Kualitas Hidup dianggap memuaskan.

F. Teknik Analisis Data

1. Proses Pengolahan Data

Pengolahan data penelitian merupakan proses penyusunan data secara sistematis agar data tersebut dapat dianalisis, dipahami, dan ditafsirkan secara tepat. Sebelum dikompilasi menjadi data utama, seluruh data terlebih dahulu diseleksi untuk menghindari adanya informasi yang dapat mengganggu validitas hasil penelitian. Data dari setiap variabel yang telah melalui tahap penyaringan kemudian disusun dalam tabel induk sesuai dengan kriteria tertentu, guna memudahkan proses analisis. Setelah itu, dilakukan perhitungan reliabilitas terhadap data variabel yang diperoleh melalui instrumen berupa tes atau skala psikologis (Azwar, 2021).

Dalam penelitian ini, proses pengolahan data dilakukan oleh peneliti dengan memanfaatkan *Microsoft Excel* untuk memberikan skor pada hasil data serta menyusun tabulasi data penelitian. Selanjutnya, analisis data dilanjutkan dengan melakukan uji daya beda item, uji prasyarat, serta uji hipotesis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 16.0 untuk Windows.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu uji prasyarat yang bertujuan untuk mengetahui apakah pembagian data dalam populasi bersifat normal atau tidak (Ghozali, 2021) . Pada penelitian ini, uji normalitas digunakan untuk membandingkan hasil skor pengukuran dengan pola data ideal yang sesuai dengan bentuk kurva normal.

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik statistik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* yang diolah melalui program SPSS. Penentuan hasil uji normalitas didasarkan pada dua kriteria, yaitu:

- a. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal.
- b. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi tidak normal.

Apabila hasil uji normalitas dengan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka dapat digunakan pendekatan lain untuk melihat normalitas data, yaitu melalui nilai *skewness* dan *kurtosis*. *Skewness* menggambarkan kemencengan distribusi data, apakah condong ke kiri (negatif) atau ke kanan (positif), sedangkan *kurtosis* menggambarkan keruncingan distribusi data, apakah lebih runcing (*leptokurtik*) atau lebih datar (*platykurtik*) (Ghozali, 2021).

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan setelah uji normalitas. Uji ini merupakan salah satu prasyarat sebelum melakukan uji hipotesis hubungan, dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang membentuk garis lurus (linear) antara dua variabel. Uji linearitas digunakan untuk memastikan bahwa variabel independen memiliki hubungan yang linier dengan variabel dependen (Sugiyono, 2022).

Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan *test for linearity*. Kriteria penentuannya adalah apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan tidak linier. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka hubungan antara kedua variabel tersebut dianggap linier atau memiliki pola hubungan yang searah dan konsisten (Ghozali, 2021).

c. Uji Hipotesis

Setelah seluruh uji prasyarat terpenuhi, langkah berikutnya adalah melakukan uji hipotesis. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product-Moment* (r) yang pertama kali dikemukakan oleh Karl Pearson pada tahun 1900. Korelasi Pearson Product Moment merupakan salah satu teknik korelasi yang paling umum digunakan untuk mengetahui tingkat kekuatan hubungan serta besarnya kontribusi variabel bebas (*independent*) terhadap variabel terikat (*dependent*) (Purba & Purba, 2022). Seluruh proses analisis

data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 16.0 for Windows.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Administrasi Penelitian

Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan berbagai tahapan persiapan administratif, termasuk pengurusan surat izin penelitian. Pengajuan surat izin penelitian dilakukan melalui bagian akademik Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry pada tanggal 4 Maret 2026. Selanjutnya, peneliti melanjutkan proses administrasi dengan mengajukan surat izin penelitian tersebut untuk diserahkan kepada kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Pidie. Setelah surat izin dari fakultas dikeluarkan, peneliti mendatangi Dinas Pendidikan Kabupaten Pidie pada tanggal 30 Maret 2026 untuk menyerahkan surat izin penelitian sekaligus mengajukan permohonan izin pelaksanaan penelitian di sekolah-sekolah yang menjadi lokasi penelitian, yaitu sekolah yang ada di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie. Pada tanggal 31 Maret 2026, Dinas Pendidikan Kabupaten Pidie mengeluarkan surat izin penelitian yang ditujukan kepada kepala sekolah terkait sebagai lokasi penelitian.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2026 sampai dengan 6 April 2026. Selama rentang waktu tersebut, peneliti melaksanakan

seluruh rangkaian kegiatan penelitian, mulai dari penyebaran kuesioner hingga pengumpulan data dari responden. Pengumpulan data dilakukan melalui dua metode, yaitu secara langsung dan secara daring dengan memanfaatkan media WhatsApp. Pada metode langsung, peneliti mendatangi sekolah-sekolah di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie untuk bertemu dengan responden, kemudian kuesioner dibagikan melalui WhatsApp dan diisi secara langsung oleh responden dengan pendampingan peneliti. Sementara itu, pada metode daring, peneliti menyebarkan kuesioner dalam bentuk Google Form melalui WhatsApp tanpa pertemuan langsung dengan responden, sehingga pengisian dilakukan secara mandiri. Dalam proses pelaksanaan penelitian, peneliti juga melakukan komunikasi dan koordinasi dengan pihak-pihak terkait untuk menyampaikan tujuan penelitian serta prosedur pengumpulan data agar penelitian dapat berlangsung dengan tertib dan sesuai ketentuan.

Pada penelitian ini, pelaksanaan uji coba alat ukur menggunakan teknik *try out* terpakai, yaitu pengujian validitas dan reliabilitas dilakukan bersamaan dengan proses pengumpulan data penelitian. Dengan demikian, data yang diperoleh hanya diambil satu kali dan langsung digunakan untuk pengujian hipotesis. Jumlah aitem yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas 55 aitem pada skala *proactive coping* dan 47 aitem pada skala kualitas hidup. Penggunaan teknik *try out* terpakai dipilih dengan mempertimbangkan efisiensi waktu serta kondisi subjek penelitian yang tidak memungkinkan dilakukan pengambilan data lebih dari satu kali.

Dalam pelaksanaan penelitian, terdapat beberapa kendala yang dihadapi peneliti, di antaranya kesulitan memperoleh responden karena tidak semua guru bersedia mengisi kuesioner yang diberikan. Selain itu, jarak antarsekolah yang relatif jauh serta keterbatasan akses menuju beberapa sekolah di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie menyebabkan proses pengumpulan data membutuhkan waktu yang cukup lama. Peneliti juga harus menyebarkan kuesioner melalui kepala sekolah, guru-guru, serta mengunjungi dan menghubungi beberapa sekolah maupun kerabat untuk membantu proses pengumpulan data. Keterbatasan waktu penelitian turut memengaruhi jumlah sampel yang berhasil dikumpulkan, sehingga jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 102 guru di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Demografi Penelitian

Populasi yang dipakai peneliti dalam penelitian ini yaitu guru-guru yang mengajar di sekolah-sekolah yang berada di Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie, Data demografi yang diperoleh pada penelitian ini dapat dilihat di bawah ini:

a. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden laki-laki berjumlah 17 orang (16,7%), sedangkan responden perempuan berjumlah 85 orang (83,3%). Dengan demikian, dapat disimpulkan

bahwa subjek penelitian didominasi oleh responden perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Adapun data demografi subjek berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 4.1

Table 4.1
Diagram Data Demografi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	%
Laki-laki	17	16,7%
Perempuan	85	83,3%
Total	102	100%

b. Subjek Berdasarkan Usia

Berdasarkan kategori usia, penelitian ini berada pada rentang usia dewasa. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa usia responden berkisar antara 23 hingga 59 tahun. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 38–42 tahun dengan jumlah sebanyak 31 orang (30,4%). Selanjutnya, responden pada kelompok usia 43–47 tahun berjumlah 21 orang (20,6%) dan kelompok usia 33–37 tahun berjumlah 20 orang (19,6%). Adapun kelompok usia lainnya memiliki jumlah responden yang relatif lebih sedikit. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini berada pada kategori usia dewasa madya. Data demografi usia dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini:

Table 4.2
Data Demografi Berdasarkan Usia

No	Rentang usia	Jumlah	%
1	23–27 Tahun	4	3,9%
2	28–32 Tahun	15	14,7%
3	33–37 Tahun	20	19,6%
4	38–42 Tahun	31	30,4%
5	43–47 Tahun	21	20,6%
6	48–52 Tahun	7	6,9%

7	53–57 Tahun	2	2,0%
8	58–62 Tahun	2	2,0%
Total		102	100%

c. Data Demografi Berdasarkan Nama Sekolah

Berdasarkan data, jumlah responden sebanyak 102 orang yang berasal dari berbagai sekolah. Responden terbanyak berasal dari SDN Mamplam (15,7%), sedangkan beberapa sekolah hanya memiliki 1 responden (1,0%). Secara umum, responden didominasi oleh guru dari tingkat sekolah dasar dengan distribusi yang cukup beragam antarsekolah.

Table 4.3
Data Demografi Berdasarkan Nama Sekolah

No	Nama Sekolah	Jumlah	%
1	SDN 1 Teupin Raya	14	13,7%
2	SDN 3 Teupin Raya	12	11,8%
3	SDN Mamplam	16	15,7%
4	SDN Lueng Tahe	6	5,9%
5	SDN Jurong pande	7	6,9%
6	SDN Payong	4	3,9%
7	SDN Geumeuroh	8	7,8%
8	SDN Dayah Guci	9	8,8%
9	SDN Pulo Lon	3	2,9%
10	SDN 17 Bandar Baru	1	1,0%
11	SDN Aron	1	1,0%
12	SDN Tanjong Putek	1	1,0%
13	SDN Jaman Mesjid	1	1,0%
14	SMA Glumpang Tiga	1	1,0%
15	SMPS Darusa'adah	5	4,9%
16	SMPS Darussalamah Teupin Raya	6	5,9%
17	SMPS Tastafi Darimu AL-Aziziyah	6	5,9%
Total		102	100%

d. Data Demografi Berdasarkan Tempat Tinggal

Berdasarkan data tempat tinggal responden, mayoritas responden berasal dari Kecamatan Glumpang Tiga. Jumlah responden terbesar berasal

dari Pulo Batee sebanyak 14 orang (13,7%), diikuti oleh Blang Pueb dan Gampong Pisang yang masing-masing berjumlah 10 orang (9,8%). Selain itu, Cot Ara di Kecamatan Simpang Tiga memiliki 6 responden (5,9%), sedangkan beberapa desa lain memiliki jumlah responden antara 2–5 orang.

Secara keseluruhan, terdapat 39 desa atau gampong yang menjadi tempat tinggal responden dalam penelitian ini. Adapun desa yang masing-masing hanya memiliki 1 responden yaitu Meunyee, Paloh Raya, Pueb Lueng Nibong, Reudeup Melayu, Tiba Raya, Sukon Paku, Menasah Cut Langien, Lambaro, Kupula, Kumbang Unoe, Kruet Teumpeun, Karieng, Meunjee, Gampong Daboih, Gampong Simpang, Gampong Sangget, Gampong Megit, Gampong Kupula, Gampong Kandang, Gampong Jojo, Gampong Gajah, Desa Sukon Masjid, Desa Ruseb, Desa Mamplam, dan Blang Drang.

Secara umum, sebaran responden didominasi oleh wilayah Kecamatan Glumpang Tiga, namun penelitian ini juga mencakup beberapa kecamatan lain, seperti Kecamatan Simpang Tiga, Mutiara Timur, Bandar Baru, dan Mutiara, sehingga menunjukkan variasi tempat tinggal responden yang cukup beragam. Data lengkap mengenai tempat tinggal responden dapat dilihat pada Tabel 4.4.

Table 4.4
Data Demografi Berdasarkan Tempat Tinggal

No	Tempat Tinggal	Jumlah
1	Pulo Batee Kec Glumpang Tiga	14
2	Blang Pueb Kec Glumpang Tiga	10
3	Gampong Pisang Kec Glumpang Tiga	10
4	Cot Ara Kec Simpang Tiga	6
5	Sukon Mesjid Kec. Glumpang Tiga	5
6	Blang Baroh Kec Glumpang Tiga	5

7	Desa Panjae Kec Glumpang Tiga	5
8	Blang Tunong Kec Glumpang Tiga	5
9	Ude Gampong Kec Glumpang Tiga	4
10	Dayah Tanoh	3
11	Kayee Jatoe Kec Glumpang Tiga	3
12	Pulo Lueng Teuga Kec Glumpang Tiga	3
13	Gampong sukon baroh Kec Glumpang Tiga	2

e. Data Demografi Berdasarkan Status Perkawinan

Status pernikahan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa kategori, yaitu belum menikah, menikah, cerai hidup, dan cerai mati. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada kategori menikah dengan jumlah sebanyak 85 orang (83,3%). Selanjutnya, responden yang belum menikah berjumlah 10 orang (9,8%), diikuti oleh responden dengan status cerai mati sebanyak 5 orang (4,9%), dan cerai hidup sebanyak 2 orang (2%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini telah menikah, sehingga karakteristik responden didominasi oleh individu yang memiliki status pernikahan. Data demografi Status Perkawinan dapat dilihat pada Tabel 4.5 di bawah ini:

Table 4.5
Data Demografi Berdasarkan Status Perkawinan

No	Status Pernikahan	Jumlah	%
1	Belum Menikah	10	9,8%
2	Menikah	85	83,3%
3	Cerai Hidup	2	2%
4	Cerai Mati	5	4,9%
	Total	102	100%

f. Data Demografi Berdasarkan Status Kepegawaian

Berdasarkan tabel status kepegawaian, mayoritas responden berada pada kategori honorer, yaitu sebanyak 31 orang (30,3%). Sementara itu, responden dengan status PNS dan PKKK masing-masing berjumlah 27 orang (26,4%), serta PPPK PW sebanyak 17 orang (16,6%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berstatus honorer, sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 4.6 dibawah ini:

Table 4.6
Data Demografi Berdasarkan Status Kepegawaian

No	Status Kepegawaian	Jumlah	%
1	PNS	27	26,4%
2	Honorer	31	30,3%
3	PKKK	27	26,4%
4	PPPK PW	17	16,6%
Total		102	100%

g. Data Demografi Berdasarkan Lama Bekerja

Berdasarkan data lama bekerja, sebagian besar responden memiliki masa kerja 16–20 tahun dengan persentase tertinggi yaitu 32,4%. Selanjutnya diikuti oleh kelompok 6–10 tahun (19,6%), 1–5 tahun (18,6%), dan 11–15 tahun (17,6%). Sementara itu, responden dengan masa kerja lebih dari 20 tahun relatif lebih sedikit, yaitu 21–25 tahun (9,8%) dan 26–30 tahun (2,0%).

Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengalaman kerja yang cukup lama, sehingga dapat memberikan gambaran yang matang dan berpengalaman dalam penelitian, dapat dilihat pada Tabel 4.7 dibawah ini:

Table 4.7
Data Demografi Berdasarkan Lama Bekerja

No	Lama Bekerja	Jumlah	%
1	1–5 tahun	19	18,6%
2	6–10 tahun	20	19,6%
3	11–15 tahun	18	17,6%
4	16–20 tahun	33	32,4%
5	21–25 tahun	10	9,8%
6	26–30 tahun	2	2,0%
Total		102	100%

h. Data Demografi Berdasarkan Alat Transportasi

Berdasarkan alat transportasi menuju tempat mengajar, didominasi oleh penggunaan sepeda motor, yaitu sebanyak 100 orang (98,0%). Sementara itu, sebagian kecil responden lainnya menggunakan moda transportasi lain seperti diantar dan berjalan kaki. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini menggunakan sepeda motor sebagai sarana transportasi utama menuju tempat mengajar, dapat dilihat pada Tabel 4.8 dibawah ini:

Table 4.8
Data Demografi Berdasarkan Alat Transportasi

No	Alat Transportasi	Jumlah	%
1	Motor	100	98%
2	Diantar	1	1%
3	Jalan Kaki	1	1%
Total		102	100%

2. Kategorisasi Data Penelitian

Menurut Azwar (2021), kategorisasi merupakan proses pengelompokan individu ke dalam kelompok-kelompok yang tersusun secara berjenjang sepanjang suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Penentuan kategori ini dilakukan dengan menyusun skor sampel berdasarkan besaran satuan

deviasi standar populasi. Karena sifatnya relatif, lebar interval pada setiap kategori dapat disesuaikan dengan kebutuhan penelitian, selama tetap berada dalam kerangka pengkategorisasian sampel. Dalam penelitian ini, kategorisasi dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

a. Proactive Coping

Analisis data deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk menggambarkan kondisi data, baik yang mungkin terjadi (hipotetik) maupun yang diperoleh secara langsung dari lapangan (empirik) pada variabel *proactive coping*. Uraian mengenai hasil deskripsi data penelitian tersebut disajikan pada Tabel 4.9 berikut ini:

Table 4.9
Deskripsi Data Penelitian Proactive Coping

Variable	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmax	Xmin	M	SD	Xmax	Xmin	M	SD
<i>Proactive Coping</i>	220	55	137,5	27,5	196	96	162.03	14.170

Keterangan Rumus Skor Hipotetik

Xmin (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan Nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.

Xmaks (Skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban

M (Mean) = Dengan rumus μ (skor max + skor min)/2

SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus $s = (\text{skor max} - \text{skor min})/6$

Berdasarkan hasil statistik pada tabel tersebut, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa skor maksimum sebesar 220, skor minimum 55, nilai mean 137,5, dan standar deviasi (SD) sebesar 27,5. Sementara itu, analisis deskriptif secara empirik menunjukkan skor maksimum 196, skor minimum 96, mean sebesar 162,03 dan standar deviasi (SD) sebesar 14,170.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa deskripsi data penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam penentuan batas kategorisasi pada sampel. Kategorisasi tersebut dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dengan menggunakan metode kategorisasi berjenjang (ordinal). Berikut merupakan rumus yang digunakan dalam pengkategorisasian skala *proactive coping*:

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < M - 1SD \\ \text{Sedang} &= M - 1SD \leq X < M + 1SD \\ \text{Tinggi} &= M + 1SD \leq X \end{aligned}$$

Keterangan:

X = skor total responden (rentang nilai hasil pengukuran)
M = mean (nilai rata-rata)
SD = standar deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan dalam penelitian ini, diperoleh hasil pengelompokan skor pada skala *proactive coping* sebagaimana disajikan pada Tabel 4.10 berikut ini:

Table 4.10
Kategorisasi Proactive Coping

Kategorisasi	Interval	Jumlah	%
Rendah	$X < 147,86$	9	8,8%
Sedang	$147,86 \leq X < 176,20$	78	76,5%
Tinggi	$176,20 \leq X$	15	14,7%
Total		102	100%

Berdasarkan tabel tersebut, hasil kategorisasi skala *proactive coping* menunjukkan bahwa guru di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie, berada pada kategori rendah sebanyak 9 orang (8,8%), kategori sedang sebanyak 78 orang (76,5%), dan kategori tinggi sebanyak 15 orang (14,7%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat kualitas hidup guru berada pada kategori sedang.

b. Skala Kualitas Hidup

Analisis data deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk menggambarkan kondisi data, baik yang mungkin terjadi (hipotetik) maupun yang diperoleh secara langsung dari lapangan (empirik) pada variabel kualitas hidup. Adapun deskripsi hasil data penelitian tersebut dapat dilihat pada Tabel 4.11 berikut ini:

Table 4.11
Deskripsi Data Penelitian Kualitas Hidup

Variable	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmax	Xmin	M	SD	Xmax	Xmin	M	SD
Kualitas Hidup	188	47	117,5	23,5	184	123	151,38	14,104

Keterangan Rumus Skor Hipotetik

Xmin (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.

Xmaks (Skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban

M (Mean) = Dengan rumus μ (skor max + skor min)/2

SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus $s = (\text{skor max} - \text{skor min})/6$

Berdasarkan hasil statistik pada tabel tersebut, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa skor maksimum sebesar 188, skor minimum 47, nilai mean 117,5, dan standar deviasi (SD) sebesar 23,5. Sementara itu, analisis deskriptif secara empirik menunjukkan skor maksimum 184, skor minimum 123, mean sebesar 151,38, dan standar deviasi (SD) sebesar 14,104.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa deskripsi data penelitian dapat digunakan sebagai dasar dalam penentuan batas kategorisasi pada sampel. Kategorisasi tersebut dibagi menjadi tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dengan menggunakan metode kategorisasi berjenjang (ordinal). Berikut merupakan rumus yang digunakan dalam pengkategorisasian skala kualitas hidup.

Rendah = $X < M - 1SD$
 Sedang = $M - 1SD \leq X < M + 1SD$
 Tinggi = $M + 1SD \leq X$

Keterangan:

X = skor total responden (rentang nilai hasil pengukuran)
 M = mean (nilai rata-rata)
 SD = standar deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan dalam penelitian ini, diperoleh hasil pengelompokan skor pada skala kualitas hidup sebagaimana disajikan pada Tabel 4.12 berikut ini:

Table 4.12
Kategorisasi Kualitas Hidup

Kategorisasi	Interval	Jumlah	(%)
Rendah	$X < 137,276$	17	16,7%
Sedang	$137,276 \leq X < 165,48$	66	64,7%
Tinggi	$165,48 \leq X$	19	18,6%
Total		102	100%

Berdasarkan tabel tersebut, hasil kategorisasi skala kualitas hidup menunjukkan bahwa guru di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie, berada pada kategori rendah sebanyak 17 orang (16,7%), kategori sedang sebanyak 66 orang (64,7%), dan kategori tinggi sebanyak 19 orang (18,6%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas tingkat kualitas hidup guru berada pada kategori sedang.

C. Pengujian Hipotesis

1. Hasil Uji Persyarat

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat. Uji prasyarat bertujuan untuk mengetahui kelayakan analisis serta memastikan hubungan antara variabel *independen* (X) dan variabel *dependen* (Y) dapat diuji secara tepat. Dalam penelitian ini, uji prasyarat yang digunakan meliputi dua jenis pengujian, yaitu uji normalitas dan uji linearitas, yaitu:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-*

Smirnov test dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 16 for Windows.

Disajikan pada Tabel 4.13 di bawah ini.

Table 4.13
Uji Normalitas Data Penelitian

No	Variable penelitian	Koefisien K-S	Sig
1	<i>Proactive coping</i>	1,114	0,167
2	Kualita hidup	0,974	0,299

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai koefisien K-S untuk variabel *proactive coping* sebesar 1,114 dengan nilai signifikansi 0,167, sedangkan variabel kualitas hidup memiliki nilai koefisien K-S sebesar 0,974 dengan nilai signifikansi 0,299. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi, sehingga analisis statistik parametrik dapat digunakan untuk pengujian selanjutnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa variabel bebas memiliki hubungan yang bersifat linier dengan variabel terikat. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 16.0 untuk Windows. Dua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila nilai signifikansi pada uji linearitas lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan

terhadap kedua variabel dalam penelitian ini, diperoleh data sebagaimana yang disajikan pada Tabel 4.14 di bawah ini.

Table 4.14
Uji Linieritas Hubungan Data Penelitian

Variabel penelitian	<i>F linierity</i>	<i>p</i>
<i>Proactive coping</i> Kualitas hidup	18,115	0,000

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai *From Linearity* sebesar 18,115 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Dikarenakan nilai p yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat linearitas, sehingga hubungan antara variabel *Proactive Coping* dan Kualitas Hidup memenuhi asumsi linear (terdapat indikasi hubungan yang linear) dalam penelitian ini.

2. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,347 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *proactive coping* dan kualitas hidup. Hubungan tersebut bersifat positif, yang berarti semakin tinggi *proactive coping*, maka semakin tinggi kualitas hidup. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Table 4.15
Uji Hipotesis Data Penelitian

Variabel penelitian	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Proactive coping</i> Kualitas hidup	0,347	0,000

D. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan antara *proactive coping* dengan kualitas hidup pada guru di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie. Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,347 dengan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara *proactive coping* dengan kualitas hidup. Artinya, semakin tinggi *proactive coping* yang dimiliki guru, semakin tinggi pula kualitas hidupnya. Sebaliknya, semakin rendah *proactive coping*, semakin rendah kualitas hidup yang dirasakan.

Adanya hubungan antara kedua variabel menunjukkan bahwa penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Ilmaya rizki, 2025) Meneliti hubungan *proactive coping* dengan kualitas hidup pada lansia di Gampong Lamgugob, Kota Banda Aceh. Dalam penelitiannya, Ilmaya menemukan bahwa *proactive coping* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kualitas hidup, di mana individu dengan tingkat *proactive coping* yang tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Hal

serupa juga ditemukan dalam penelitian (Palit *et al.*, 2021) Yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *proactive coping* yang tinggi memiliki kualitas hidup, kontrol diri, dan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat *proactive coping* rendah.

Secara teoritis, *proactive coping* merupakan strategi coping yang berorientasi pada masa depan, di mana individu secara aktif mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai kemungkinan *stresor*. Individu yang memiliki kemampuan ini tidak hanya mampu mengatasi tekanan yang muncul, tetapi juga mampu mengantisipasi dan meminimalkan dampak dari permasalahan tersebut. (Aspinwall & Taylor, 1997) Dalam konteks penelitian ini, guru yang memiliki *proactive coping* tinggi cenderung lebih mampu mengelola beban kerja, tekanan administratif, serta tuntutan sosial di lingkungan kerja, sehingga berdampak positif terhadap kualitas hidupnya.

Sebaliknya, guru dengan *proactive coping* yang rendah cenderung kurang mampu mengantisipasi permasalahan yang dihadapi. Hal ini dapat menyebabkan meningkatnya stres, kelelahan fisik, serta tekanan psikologis yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya kualitas hidup. (Nurhandayani, 2024) Oleh karena itu, kemampuan *proactive coping* menjadi salah satu faktor penting dalam membantu guru meningkatkan kesejahteraan hidupnya.

Selain itu, *proactive coping* tidak hanya berperan dalam menghadapi masalah, tetapi juga berkontribusi terhadap pengembangan diri. Individu yang

mampu mengantisipasi situasi sulit akan memiliki lebih banyak alternatif solusi dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini memungkinkan individu untuk tetap menjaga keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan, baik fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan, yang merupakan komponen utama dalam kualitas hidup (WHO, 1996).

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *proactive coping* memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup guru. Strategi ini membantu individu dalam mengubah situasi yang penuh tekanan menjadi lebih adaptif, sehingga individu mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang dihadapi. Ketika individu berhasil mengelola stres dengan baik, akan muncul penguatan positif yang turut meningkatkan kualitas hidupnya (Greenglass *et al.*, 1999).

Dilihat dari jenis kelamin, responden didominasi oleh guru perempuan dibandingkan dengan guru laki-laki. Kondisi ini mencerminkan bahwa profesi guru di wilayah penelitian masih banyak dijalani oleh perempuan, yang secara umum juga berkaitan dengan peran ganda yang dimiliki, baik sebagai pendidik maupun sebagai pengelola rumah tangga. Hal ini dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup karena adanya tuntutan peran yang lebih kompleks.

Berdasarkan usia, responden berada pada rentang usia produktif hingga mendekati usia matang dalam dunia kerja. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru masih berada pada fase aktif bekerja, sehingga tuntutan pekerjaan seperti beban administratif, kegiatan mengajar, serta tanggung jawab sosial masih sangat dominan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat

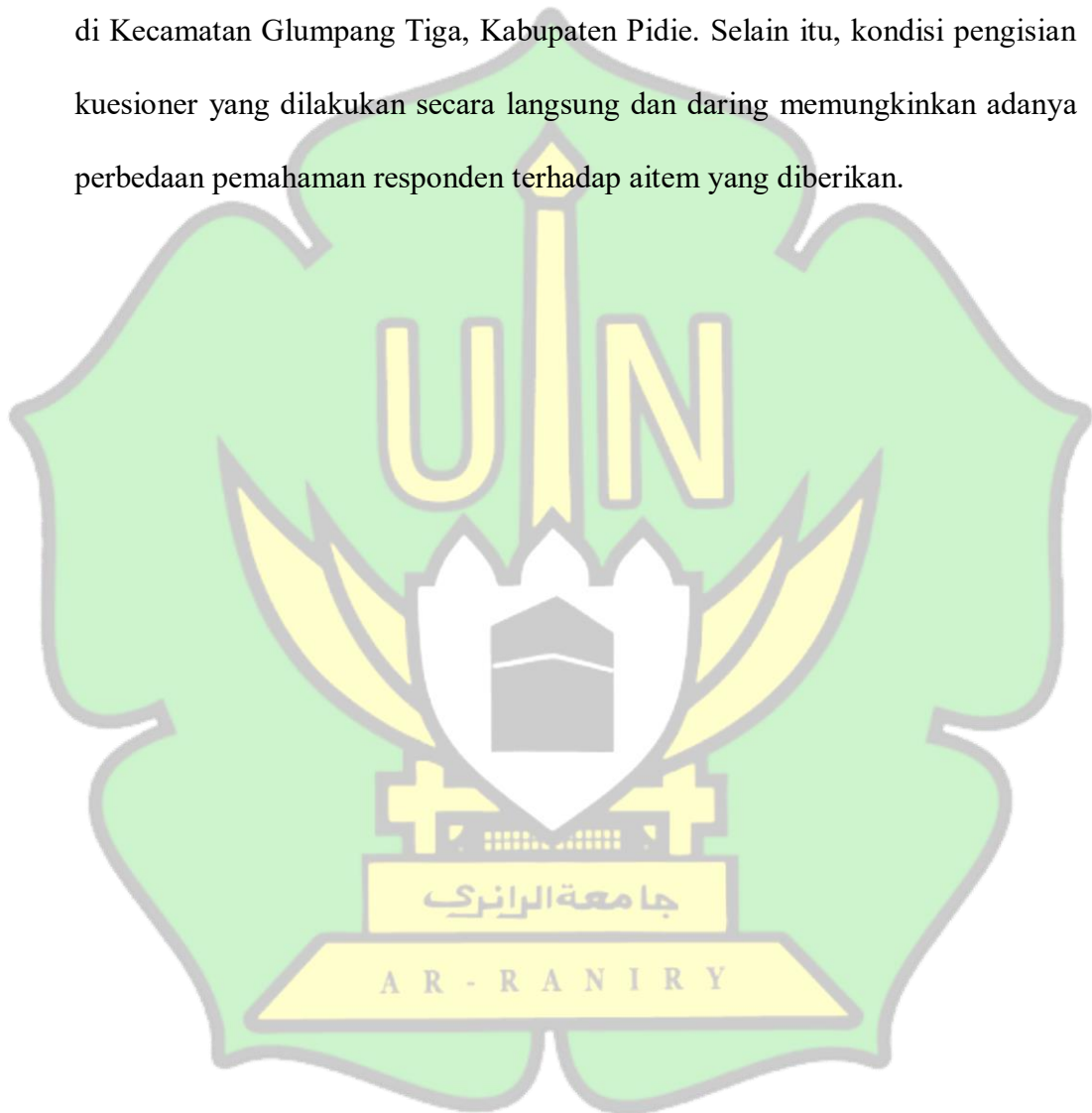
menjadi faktor yang memengaruhi variasi tingkat *proactive coping* maupun kualitas hidup yang dimiliki guru.

Selanjutnya, berdasarkan status kepegawaian, responden terdiri dari guru PNS dan guru non-PNS (honorar). Perbedaan status ini berpotensi memengaruhi kondisi psikologis dan kesejahteraan individu, terutama terkait dengan stabilitas pendapatan, jaminan pekerjaan, serta beban kerja yang dirasakan. Guru honorar cenderung menghadapi tekanan ekonomi yang lebih besar dibandingkan dengan guru PNS, sehingga hal ini dapat berdampak pada kualitas hidup yang mereka alami.

Dari segi lama kerja, sebagian besar responden memiliki masa kerja yang bervariasi, mulai dari guru dengan pengalaman kerja singkat hingga guru dengan pengalaman kerja yang lebih lama. Lama kerja ini dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengembangkan strategi coping, termasuk *proactive coping*, karena pengalaman kerja yang lebih panjang biasanya berkaitan dengan kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan pekerjaan.

Secara keseluruhan, keberagaman data demografi ini menunjukkan bahwa kondisi guru tidak homogen, melainkan memiliki variasi yang cukup luas. Variasi ini penting untuk dipahami karena dapat memberikan gambaran bahwa hubungan antara *proactive coping* dan kualitas hidup tidak berdiri sendiri, tetapi juga dipengaruhi oleh latar belakang individu seperti jenis kelamin, usia, status pekerjaan, pengalaman kerja, dan lingkungan kerja.

Namun demikian, dalam pelaksanaan penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan. Salah satu keterbatasan terletak pada teknik pengambilan sampel yang belum sepenuhnya optimal, serta keterbatasan dalam menjangkau seluruh populasi guru dan juga lokasi sekolah-sekolah yang berada di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie. Selain itu, kondisi pengisian kuesioner yang dilakukan secara langsung dan daring memungkinkan adanya perbedaan pemahaman responden terhadap aitem yang diberikan.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *proactive coping* dengan kualitas hidup pada guru di Kecamatan Glumpang Tiga, Kabupaten Pidie. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar (r) 0,347 dengan nilai signifikansi (p) 0,000, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *proactive coping* yang dimiliki guru, semakin tinggi pula kualitas hidup yang dirasakan. Sebaliknya, semakin rendah *proactive coping*, semakin rendah kualitas hidup guru. Dengan demikian, *proactive coping* memiliki peran penting dalam membantu guru menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan dan tekanan yang ada, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan hidup baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan.

B. Saran

1. Bagi para guru

Berdasarkan hasil penelitian, guru dapat meningkatkan kemampuan *proactive coping* dalam menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan, seperti beban administrasi dan tanggung jawab mengajar, dengan cara lebih terencana dalam mengatur waktu dan mempersiapkan strategi.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat memperluas cakupan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan wilayah yang lebih beragam agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dengan lebih baik. Selain itu, disarankan untuk menggunakan metode yang lebih bervariasi agar data yang diperoleh lebih mendalam.

3. Bagi Pemerintah

Pemerintah dapat lebih memperhatikan kesejahteraan dan kualitas hidup guru melalui kebijakan yang mendukung, seperti peningkatan kesejahteraan, pemberian fasilitas kerja yang memadai, serta perhatian terhadap beban kerja guru agar guru dapat menjalankan tugasnya secara optimal.

4. Bagi Instansi Terkait di Bidang Pendidikan

Instansi terkait di bidang pendidikan dapat memberikan dukungan terhadap kualitas hidup guru melalui penyediaan lingkungan kerja yang kondusif, dukungan psikologis, serta program pengembangan diri yang dapat membantu guru dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan meningkatkan kemampuan *proactive coping*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). *A stitch in time: Self-regulation and proactive coping*. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417–436. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417>
- Arsini, Y., & Yoana, L., Y. P. (2023). Peranan Guru Sebagai Model Dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik. *Journal Mudabbir*, 3, 27–3
- Azwar, S. (2021). *Metode penelitian psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Buulolo, D. (2019). *Quality Of Life Ditinjau Dari Spiritual Well-Being Pada Mahasiswa Kependetaan Di Sekolah Tinggi Teologia Injili Indonesia Medan, Sumatera Utara*. *Jurnal Psikologi Universitas Hkbp Nommensen*, 6(1), 21–27.
- Calman, K. C. (1984). Quality Of Life In Cancer Patients -A Hypothesis. *Journal Of Media Ethics*, 10, 124–127.
- Cruz, J. P., Cabrera, D. N. C., Hufana, O. D., Alquwez, N., & Almazan, J. (2018). *Optimism, proactive coping, and quality of life among nurses: A cross-sectional study*. *Journal of Clinical Nursing*, 27(9-10), 2098-2108.
- Dara, Y. P., Aisyah, S., & Rahma, U. (2021). Kesejahteraan Guru : Apakah Tuntutan Emosional Kerja Dan Kepercayaan Pada Rekan Kerja Itu Penting ? *Journal Ecopsy*, 8(2), 109–118. <https://doi.org/10.20527/Ecopsy.2021.06.010>
- Depari, R. S., Dahlan, Z., Yusuf, R. A., & Hidayat, T. (2025). *Paradigma Pendidik Terhadap Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar Di Raudhatul Athfal Swasta Harapan Bandar Pulo*. (4).
- Ernaliza, Fitria, H., & Fitriani, Y. (2020). *Peranan Manajerial Kepala Sekolah Dalam Mengatasi Konflik Guru*. 1(3), 245–250.
- Faridah, H. L., & Khasan, M. (2026). Dinamika Kesejahteraan Guru Honorer : Ditinjau Dari Subjective Well-Being Dalam Realitas Profesi Pendidikan. *Jiip (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 9(2), 1473–1482.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). *The Proactive Coping Inventory (Pci): A Multidimensional Research Instrument*.
- Hartono, H. H., & Monika. (2024). Regulasi Emosi Dan Stres Kerja Pada Guru Sekolah Luar Biasa Harrison Himawan Hartono 1 & Monika 2 1. *Jurnal Muara*

Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 8(2), 262–269.

- Hasanah, S. N., & Zainuddin, A. (2024). Pengaruh Kesejahteraan Guru Terhadap Kinerja Guru Sd Muhammadiyah Pk Kottabarat Dan Sd Muhammadiyah 10 Tipes. *Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(2), 902–908.
- Hutasuhut, S., Siagian, I., Silaban, H., Sitio, F., Silalahi, H. H., Naibaho, H. S. D., & Lahagu, P. H. (2025). Kesejahteraan Guru Di Indonesia. *Journal Of Multidisciplinary Research On Scientific And Advanced*, 3, 227–235.
- Ilmaya Rizki. (2025). *Hubungan Proactive Coping Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Gampong Lamgugob Kota Banda Aceh*.
- McCaffrey, N., Bradley, S., Ratcliffe, J., & Currow, D. C. (2016). What Aspects Of Quality Of Life Are Important From Palliative Care Patients ' Perspectives ? A Systematic Review Of Qualitative Research. *Journal Of Pain And Symptom Management*, 52(2), 318-328. E5. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2016.02.012>
- Nurhandayani, A. (2024). *Pengaruh Lingkungan Kerja , Kepuasan Kerja , Dan Beban Kerja Terhadap Kinerja Pegawai*. 3, 1–5.
- Purba, B., & Purba, E. (2022). *Aplikasi analisis data penelitian menggunakan SPSS*. Yayasan Kita Menulis.
- Palit, I. D., Kandou, G. D., Kaunang, W. J. P., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Salurang, Kecamatan Tabukan Selatan Tengah, Kabupaten Kepulauan Sangihe*. *Jurnal Kesmas*, 10(6), 93–100.
- Phillips, D. (2006). *Quality Of Life Concept, Policy, And Practice*.
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147–1152.
- Rahayu, K. T., Mubina, N., & Rahman, P. R. U. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Pada Perempuan Dengan Polycystic Ovary Syndrome Di Komunitas Pcos Fighter 4*. 2(1), 57–63.
- Rachmat, N. (2021). Optimasi performa kualitas hidup pada pasien post-amputasi transfemorale. *Gracias Logis Kreatif*.
- Ritonga, B. (2019). *Pengaruh Komunikasi Interpersonal, Gaya Kepemimpinan, Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Guru Di Man 2 Model Bulgansyah*. 246–257.
- Rosyada, A., Syahada, P., & Chanifudin. (2024). Kurikulum Merdeka : Dampak Peningkatan Beban Administrasi Guru Terhadap Efektivitas Pembelajaran. *Jurnal Inovasi, Evaluasi, Dan Pengembangan Pembelajaran (Jiepp)*, 4(2), 238–244.

- Siwi, K. (2017). *Hubungan Antara Proactive Coping Dan Kualitas Hidup Pada Family Caregiver Penderita Diabetes Mellitus Tipe II*.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2023). Job Satisfaction And Motivation To Leave The Teaching Profession: The Mediating Role Of Psychological Need Satisfaction. *Social Psychology Of Education*, 26(5), 1227–1244. <https://doi.org/10.1007/S11218-023-09787-X>
- Skevington, S. M., Lotfy, M., & Connell, K. A. O. (2004). *The World Health Organization's WHOQOL-BREF Quality Of Life Assessment: Psychometric Properties And Results Of The International Field Trial. A Report From The WHOQOL Group Q*. 299–310.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sohl, S. J., & Moyer, A. (2009). *Refining The Conceptualization Of An Important Future-Oriented Self-Regulatory Behavior: Proactive Coping*. 47(2), 139–144. <https://doi.org/10.1016/J.Paid.2009.02.013>.Refining
- Taubert, R. S. S., Berlin, F. U., & Schwarzer. (2002). *Tenacious Goal Pursuits And Striving Toward Personal Growth: Proactive Coping*. (1956), 1–17.
- Verešová, M., & Malá, D. (2012). *Stress, Proactive Coping, and Self-Efficacy of Teachers*. 55(2001), 294–300. <https://doi.org/10.1016/J.Sbspro.2012.09.506>
- Wiraini, T. P., Zuhra, R. M., & Hasneli, Y. (2021). *Lansia Pada Masa Covid-19*.
- World Health Organization. (1996). *WHOQOL-BREF: Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment*. Author.
- Yadav, D. M., & Singh, D. S. (2025). *The Role Of Sense Of Coherence And Proactive Coping In Enhancing Quality Of Life: A Statistical Analysis*. 14(5), 122–132.

جامعة الرانري

A R - R A N I R Y

LAMPIRAN



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

Nomor : B-1749/Un.08/F.Psi/Kp.00.4/10/2025

TENTANG

PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2025/2026
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2025/2026 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;-
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No 89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 02 Oktober 2025.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama : Menunjuk Saudara 1. Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama
2. Vera Nova, S.Psi.,M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua

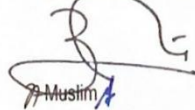
Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Zaifatul Azkia
NIM/Prodi : 220901111/Psikologi
Judul : Hubungan Proactive Coping dengan Kualitas Hidup pada Guru di Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie

- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2025.
Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 08 Oktober 2025

Dekan Fakultas Psikologi,


Muslim

- Tembusan :
1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Bagian Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Yang bersangkutan.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY Banda Aceh
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B-315/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/02/2026

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pidie

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 220901111

Nama : ZAIFATUL AZKIA

Program Studi/Jurusan : Psikologi

Alamat : Jalan Tgk Glee iniem Cot leubee sayang Lambitra

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **HUBUNGAN PROACTIVE COPING DENGAN KUALITAS HIDUP PADA GURU DI KECAMATAN GLUMPANG TIGA KABUPATEN PIDIE**

Banda Aceh, 04 Maret 2026

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Berlaku sampai : 20 Maret 2026

Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si.

NIP. 197004201997031001



PEMERINTAH KABUPATEN PIDIE
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Alamat Jl. Tgk. Chik Ditiro Nomor. 8 Blang Asan Kota Sigli 24112 Telepon 0653-21576
(Hunting): Laman <https://disdik.pidiekab.go.id/>Email: dinaspendidikanpidie@gmail.com

Nomor : 800.2 / 2358 / 2026
Lamp. : -
Perihal : Izin Mengadakan Penelitian

Yang Terhormat :
Kepala SD, SMP Di Wilayah Glumpang Tiga Kabupaten Pidie
Di -
Tempat

Sehubungan dengan Surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh Nomor : B-315/Un.08/F.Psi.I/PP.00.9/02/2026 Tanggal 04 Maret 2026, maka Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pidie menerangkan bahwa :

Nama : **ZAIFATUL AZKIA**
N I M : 220901111
Jurusan/Prodi : Psikologi

Untuk mengadakan penelitian / mengumpulkan data pada **SD, SMP di Wilayah Glumpang Tiga** Kabupaten Pidie sebagai berikut :

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Sekolah agar tidak mengganggu proses belajar mengajar
2. Bagi yang bersangkutan supaya menyampaikan foto copy hasil penelitian ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pidie.

Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka penyusunan Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Studi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh dengan judul :

" Hubungan Proactive Coping Dengan Kualitas Hidup pada Guru Di Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie "

Demikianlah surat izin ini diberikan kepada saudara guna penyelesaian selanjutnya, terima kasih.

Sigli, 30 Maret 2026 M
10 Syawal 1447 H

**KEPALA DINAS PENDIDIKAN
DAN KEBUDAYAAN**



YUSMADI, S. Pd, M.Pd
Pembina JK-1 / NIP. 19680610 199905 1 001

Tembusan :
1. Ketua Prodi yang bersangkutan
2. Arsip



**PEMERINTAH KABUPATEN PIDIE
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

Alamat Jl. Tgk. Chik Ditiro Nomor. 8 Blang Asan Kota Sigli 24112 Telepon 0653-21576
(Hunting): Laman <https://disdik.pidiekab.go.id>/Email: dinaspendidikanpidie@gmail.com

Nomor : 800.2 / 2554/2026
Lamp. : -
Perihal : Telah Selesai Mengadakan Penelitian

Yang Terhormat :
**Kepala SD, SMP Di Wilayah Glumpang
Tiga Kabupaten Pidie**
Di -
Tempat

Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Pidie menerangkan bahwa :

Nama : **ZAIFATUL AZKIA**
N I M : 220901111
Jurusan/Prodi : Psikologi

Telah selesai mengadakan penelitian/mengumpulkan data di SD, SMP Wilayah Glumpang Tiga Kabupaten Pidie.

Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka penyusunan Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh.

Demikianlah surat telah selesai mengadakan penelitian ini diberikan kepada saudara guna penyelesaian selanjutnya, terima kasih.

Sigli, 06 April 2026 M

17 Syawal 1447 H

**KEPALA DINAS PENDIDIKAN
DAN KEBUDAYAAN**

YUSMADI, S. Pd, M. Pd
Pembina TK.I / NIP.19680610 199905 1 001

Tembusan :
1. Ketua Prodi yang bersangkutan
2. Arsip

KUISIONER PENELITIAN

Assalamualaikum wr wb.

Perkenalkan, saya Zaifatul Azkia , mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Saat ini saya sedang melakukan penelitian sebagai salah satu syarat dalam penyelesaian studi Sarjana (S1)

Skala ini merupakan bagian dari penelitian skripsi yang bertujuan untuk memperoleh data penelitian. Partisipasi Saudara/i dalam penelitian ini bersifat sukarela , dan seluruh data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik

Skala ini ditujukan kepada Guru di Kecamatan Glumpang Tiga Kabupaten Pidie

Tidak terdapat jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini. Oleh karena itu, diharapkan Saudara/i dapat menjawab setiap pernyataan dengan jujur dan sesuai dengan kondisi diri yang sebenarnya.

Atas perhatian dan kesediaan Saudara/i menjadi responden, saya mengucapkan terima kasih, Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Hormat saya,

Zaifatul Azkia

Peneliti

IDENTITAS RESPONDEN

Nama (inisial) :

Jenis Kelamin :

Usia :

Nama Sekolah :

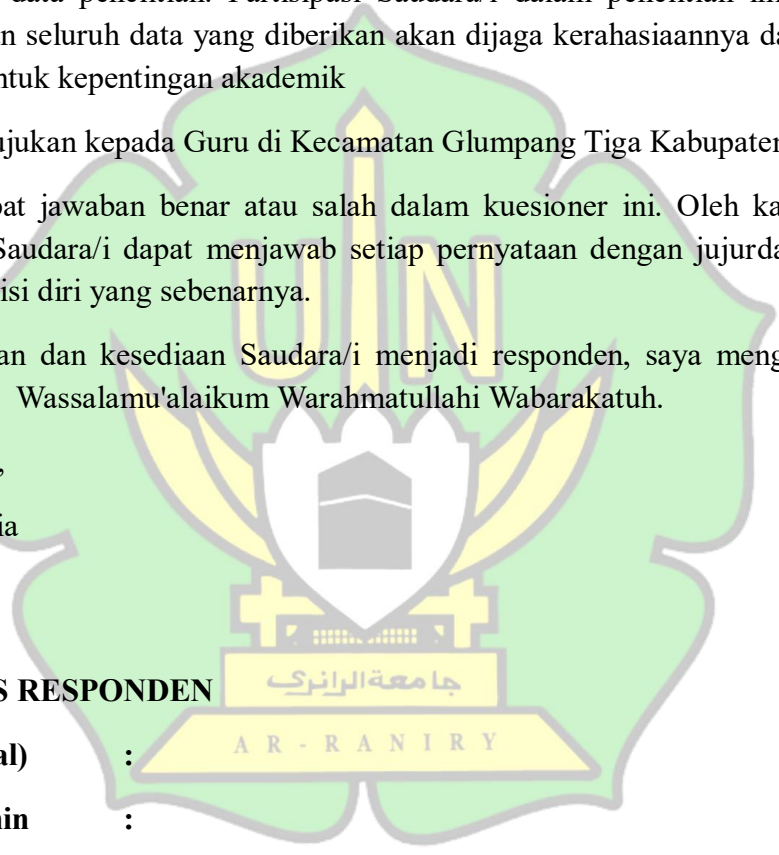
Tempat Tinggal :

Status Pernikahan :

Lama Bekerja :

Status Kepegawaian :

Transportasi :



A. Skala 1

No	Pernyataan	Penilaian			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa memiliki cukup energi untuk menjalani kegiatan disekolah.				
2.	Penghasilan saya cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.				
3.	Saya merasa kondisi fisik saya baik sehingga dapat melakukan aktivitas secara optimal				
4.	Saya merasa aman berada di lingkungan sekolah.				
5.	Saya merasa bangga dengan diri saya sebagai guru				
6.	Saya mampu menyelesaikan aktivitas sehari-hari sebagai guru tanpa hambatan.				
7.	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik saat mengajar.				
8.	Saya merasa kurang segar ketika bangun tidur.				
9.	Saya merasa dihargai oleh orang-orang di sekitar saya.				
10.	Saya menerima kondisi tubuh saya apa adanya.				
11.	Saya puas dengan kapasitas saya menyelesaikan pekerjaan.				
12.	Saya puas dengan kualitas kehidupan seksual saya.				
13.	Saya mendapatkan dukungan yang saya butuhkan dari rekan-rekan di sekolah.				
14.	Saya merasa dapat menjalankan aktivitas dengan baik tanpa memerlukan obat atau alat medis.				
15.	Saya merasa cukup tidur sehingga merasa segar saat memulai beraktivitas keesokan harinya.				
16.	Saya merasa terlindungi di lingkungan sekolah.				
17.	Saya dapat menikmati hidup meskipun memiliki banyak tanggung jawab sebagai guru.				
18.	Peran saya sebagai guru membuat hidup saya terasa berarti.				
19.	Saya merasa kondisi keuangan saya sering menyulitkan saya memenuhi kebutuhan.				
20.	Saya mudah mendapatkan informasi yang diperlukan untuk pekerjaan				
21.	Saya dapat bergerak dengan mudah saat menjalankan aktivitas sehari-hari.				
22.	Saya mudah mengakses layanan kesehatan ketika membutuhkannya.				
23.	Saya merasa puas dengan kondisi tempat tinggal saya.				
24.	Saya tidak puas dengan bentuk atau kondisi tubuh saya saat ini				

25.	Saya merasa transportasi di sekitar saya mudah diakses untuk membantu aktivitas sehari-hari.				
26.	Saya merasa kekurangan energi untuk menjalankan aktivitas mengajar				
27.	Kondisi fisik saya kurang baik sehingga mengganggu saya saat mengajar				
28.	Saya merasa hidup saya kurang berarti				
29.	Lingkungan tempat tinggal saya kurang mendukung kenyamanan saya.				
30.	Akses transportasi sering menyulitkan sehingga menghambat kegiatan saya.				
31.	Saya merasa kesulitan menjalani aktivitas harian sebagai guru.				
32.	Saya merasa sulit menikmati kehidupan sehari-hari.				
33.	Saya membutuhkan obat agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari.				
34.	Saya merasa dukungan dari teman saya kurang memadai.				
35.	Saya merasa kesulitan untuk berpindah tempat saat beraktivitas.				
36.	Saya merasa kesulitan menjaga konsentrasi saat melakukan aktivitas di sekolah.				
37.	Saya merasa kemampuan saya belum memadai untuk menyelesaikan pekerjaan ini.				
38.	Saya merasa waswas terhadap keamanan lingkungan sekolah				
39.	Saya memiliki kesempatan yang cukup untuk rekreasi.				
40.	Saya mudah merasa stres ketika menghadapi beban pekerjaan.				
41.	Saya merasa diri saya belum sesuai dengan harapan saya sebagai guru.				
42.	Saya merasa tidak puas dengan hubungan sesama guru				
43.	Saya tidak merasa tenang terhadap keselamatan diri ketika berada di lingkungan sekolah.				
44.	Beban pekerjaan jarang membuat saya merasa tertekan				
45.	Akses terhadap informasi yang saya butuhkan dalam kehidupan sehari-hari masih terbatas				
46.	Kesempatan saya untuk melakukan kegiatan rekreasi sangat terbatas.				
47.	Lingkungan sekitar belum menyediakan layanan kesehatan yang mudah dijangkau.				

B. Skala 2

No	Pernyataan	Penilaian			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tahu siapa yang bisa saya hubungi saat tertekan.				
2.	Nasihat dari orang lain membantu saya menyelesaikan masalah.				
3.	Saya suka menghadapi tantangan dan menyelesaikannya.				
4.	Saya membayangkan langkah-langkah yang perlu dipertimbangkan untuk menyelesaikan masalah yang sulit.				
5.	Saat melamar suatu posisi, saya membayangkan diri saya berada di posisi tersebut.				
6.	Ketika saya memiliki masalah dengan rekan kerja, teman, atau keluarga, saya membayangkan terlebih dahulu bagaimana saya akan menanganinya dengan baik				
7.	Saya adalah orang yang mengambil kendali.				
8.	Saya sering menemukan cara untuk memecah masalah sulit menjadi bagian-bagian yang dapat dikelola.				
9.	Saya lebih suka membiarkan sesuatu berjalan dengan sendirinya				
10.	Saya merencanakan hal-hal untuk masa depan				
11.	Saya mempersiapkan diri terlebih dahulu sebelum menghadapi kesalahpahaman yang serius.				
12.	Saya mencoba menemukan apa yang saya butuhkan untuk berhasil.				
13.	Saya membuat strategi terlebih dahulu sebelum bertindak.				
14.	Saya mempertimbangkan beberapa cara sebelum memutuskan tindakan.				
15.	Saya bertanya kepada orang lain apa yang mereka lakukan jika mereka di posisi saya.				
16.	Jika seseorang meragukan kemampuan saya, saya ingin membuktikan bahwa saya mampu.				
17.	Saya merencanakan langkah untuk mencapai hasil terbaik.				
18.	Saya membayangkan cita-cita saya dan berusaha mewujudkannya.				
19.	Saya mempersiapkan diri terlebih dahulu sebelum menghadapi masalah secara langsung.				
20.	Saya membuat daftar dan mencoba fokus pada hal-hal paling penting terlebih dahulu.				

21.	Setelah mencapai suatu tujuan, saya mencari tujuan lain yang lebih menantang.				
22.	Saya tahu siapa yang bisa membantu saya mencari solusi.				
23.	Saya meninjau masalah dari berbagai sudut sampai saya menemukan cara yang tepat.				
24.	Saya sering membayangkan kemungkinan gagal agar tidak terlalu berharap.				
25.	Saya menabung untuk berjaga-jaga.				
26.	Saya memikirkan kemungkinan hasil yang akan terjadi sebelum menghadapi situasi tertentu				
27.	Saya selalu mencari cara untuk mengatasi hambatan yang muncul.				
28.	Saya membuat rencana dan melaksanakannya.				
29.	Ketika menghadapi masalah, saya berinisiatif untuk menyelesaikannya.				
30.	Saya mengembangkan keterampilan agar terhindar dari risiko pengangguran.				
31.	Saya membayangkan keberhasilan sebelum menghadapi tugas yang sulit.				
32.	Walaupun sering gagal, saya biasanya berhasil mendapatkan apa yang saya inginkan.				
33.	Saya mempertimbangkan beberapa alternatif ketika menghadapi masalah.				
34.	Jika masalah terasa berat, saya menundanya sampai saya siap menghadapinya.				
35.	Ketika menghadapi masalah, saya sering merasa tidak memiliki jalan keluar.				
36.	Saya mempersiapkan diri untuk kemungkinan terjadinya hal buruk.				
37.	Saya memikirkan setiap kemungkinan hasil dari suatu masalah sebelum menanganinya.				
38.	Saya menghubungi teman untuk membahas masalah menjadi lebih rumit.				
39.	Saya mengatur keuangan agar terhindar dari kesulitan di masa tua.				
40.	Saya berusaha menjadikan hambatan sebagai pengalaman positif.				
41.	Saya menyelesaikan masalah secara bertahap, satu bagian demi satu bagian.				
42.	Saya berusaha siap menghadapi risiko sebelum masalah terjadi.				
43.	Saat sedih atau tertekan, saya menceritakan kepada orang lain.				

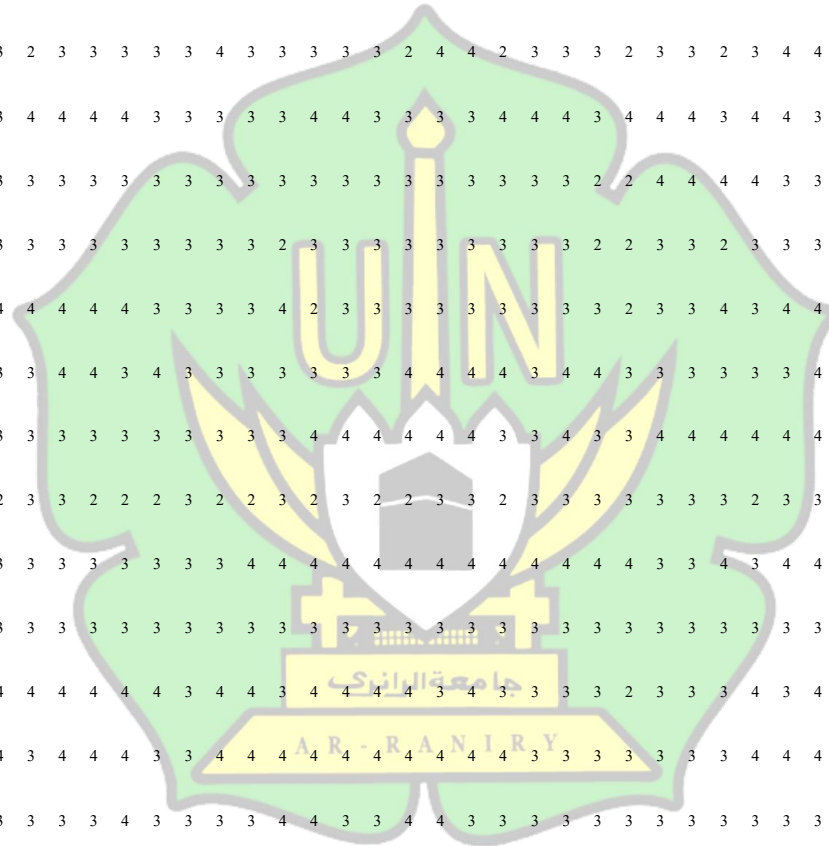
44.	Saya berpikir jauh ke depan untuk menghindari situasi berbahaya.				
45.	Saya bertindak setelah mempertimbangkan masalah secara matang.				
46.	Saat menghadapi kesulitan, saya biasanya menemukan solusi melalui bantuan orang lain.				
47.	Berbicara dengan orang lain memberi saya sudut pandang baru.				
48.	Saya merasa mendapat bantuan dan dukungan dari orang lain ketika menghadapi masalah.				
49.	Informasi dari orang lain membantu saya menyelesaikan masalah.				
50.	Saya memastikan keluarga saya siap menghadapi kondisi sulit.				
51.	Saya menunda masalah sebelum menyelesaikannya.				
52.	Saya mengetahui siapa yang dapat saya andalkan dalam keadaan sulit.				
53.	Ketika menghadapi masalah, saya memilih beristirahat terlebih dahulu.				
54.	Saya menceritakan masalah saya kepada orang lain untuk mendapatkan masukan.				
55.	Saya membagikan perasaan saya kepada orang lain untuk menjaga hubungan yang dekat.				



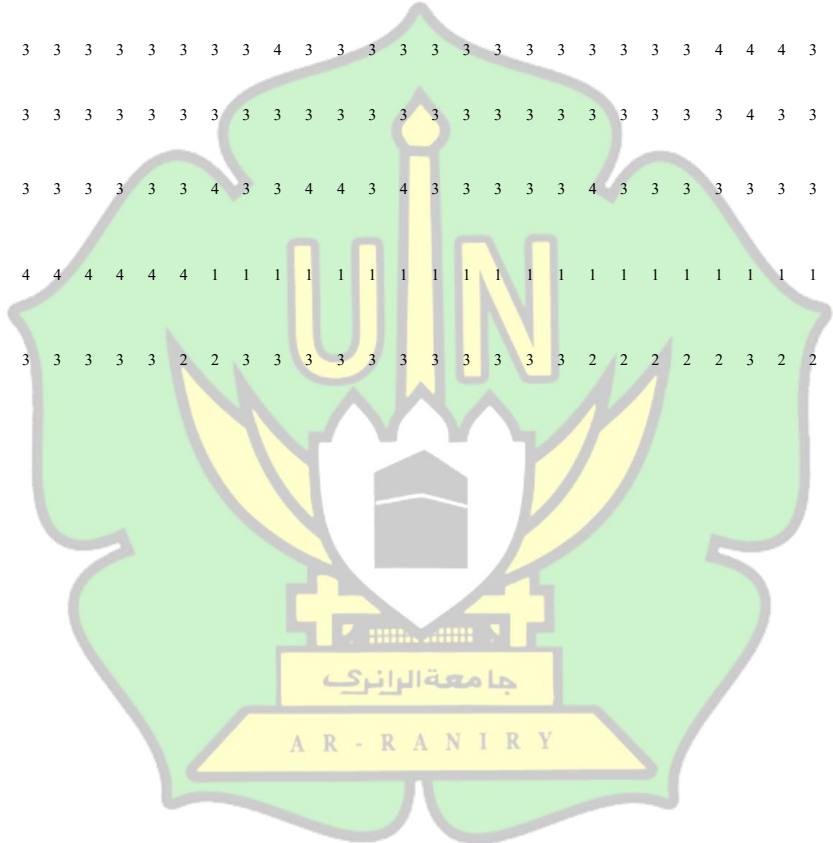
TABULASI SKALA *PROACTIVE COPING*

No	P C C C C					P C C			P C		P C		P C		P C		P C		P C		P C		P C		P C		P C		P C		P C		P C		P C		P C		total																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8		9	0	1	2	3	4	5												
1	2	4	2	1	1	3	2	2	2	1	1	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	147					
2	4	4	2	1	1	3	3	2	3	1	1	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	3	1	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	1	3	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	1	2	170		
3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	151						
4	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	181		
5	4	4	1	1	1	4	1	1	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	184			
6	4	4	1	1	1	4	3	1	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	1	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	185				
7	4	4	1	1	1	4	2	2	2	1	1	4	4	1	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	149					
8	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	152					
9	4	4	1	1	2	4	3	1	2	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	3	2	3	4	4	4	4	2	3	2	4	3	2	2	2	2	4	167					
10	3	4	2	1	2	3	3	2	2	2	2	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	159					
11	1	4	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	155				
12	3	4	2	2	2	3	3	2	4	1	2	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	179			
13	4	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	1	4	3	2	3	4	4	3	1	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	1	159			
14	4	4	1	1	1	4	4	1	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	196				
15	4	4	3	1	3	4	2	2	2	1	2	3	4	1	2	3	4	4	3	4	2	3	2	3	3	2	4	3	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	2	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	2	4	3	167

80	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	2	4	3	2	1	3	2	2	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	159		
81	3	3	2	2	2	3	4	1	4	1	1	4	4	1	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	178		
82	4	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	4	2	2	2	2	4	3	3	3	2	4	4	2	2	157		
83	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	174	
84	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	160			
85	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	153			
86	4	4	2	1	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	165			
87	4	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	172		
88	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	177		
89	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	140	
90	4	4	1	1	1	4	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	189		
91	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	158	
92	3	3	2	1	2	4	3	2	2	2	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	175	
93	3	4	1	1	2	4	1	1	4	1	1	4	3	1	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	180		
94	3	4	4	1	2	4	1	4	4	2	2	4	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	167	
95	3	4	1	1	2	4	1	1	4	2	1	3	4	1	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	176



96	4	4	1	1	2	4	1	2	2	2	2	4	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	173	
97	4	4	1	1	2	4	1	2	2	2	2	4	3	1	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	181
98	4	4	1	1	2	4	1	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	161		
99	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	158			
100	4	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	163				
101	3	4	1	1	1	4	4	1	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	96				
102	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	136			



47	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	146						
48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	123						
49	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	139						
50	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	143						
51	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	1	1	126						
52	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	168						
53	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	150				
54	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	149					
55	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	142				
56	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	165				
57	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	139		
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	125			
59	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	139			
60	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	125		
61	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	135			
62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	123		
63	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	126	
64	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	131		
65	2	2	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	123	
66	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124		
67	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	1	4	3	1	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	1	3	138				
68	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	122		
69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	124			
70	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2	125			
71	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	126		
72	3	4	4	4	3	2	1	2	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	123

6 8	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	1 4 6 1 3 8 1 6 5 1 2 0 1 2 4 1 3 0 1 7 1 6 1 3 9 1 2 6 1 2 9 1 2 0 1 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2 1 2 2 1 1					
6 9	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3 8 1 6 5 1 2 0 1 2 4 1 3 0 1 7 1 6 1 3 9 1 2 6 1 2 9 1 2 0 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2 1 2 2 1 1					
7 0	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1 4 6 1 3 8 1 6 5 1 2 0 1 2 4 1 3 0 1 7 1 6 1 3 9 1 2 6 1 2 9 1 2 0 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2 1 2 2 1 1				
7 1	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1 4 6 1 3 8 1 6 5 1 2 0 1 2 4 1 3 0 1 7 1 6 1 3 9 1 2 6 1 2 9 1 2 0 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2 1 2 2 1 1		
7 2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	1	2	4	1	1 4 6 1 3 8 1 6 5 1 2 0 1 2 4 1 3 0 1 7 1 6 1 3 9 1 2 6 1 2 9 1 2 0 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2 1 2 2 1 1		
7 3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1 4 6 1 3 8 1 6 5 1 2 0 1 2 4 1 3 0 1 7 1 6 1 3 9 1 2 6 1 2 9 1 2 0 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2 1 2 2 1 1	
7 4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1 4 6 1 3 8 1 6 5 1 2 0 1 2 4 1 3 0 1 7 1 6 1 3 9 1 2 6 1 2 9 1 2 0 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2 1 2 2 1 1	
7 5	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1 4 6 1 3 8 1 6 5 1 2 0 1 2 4 1 3 0 1 7 1 6 1 3 9 1 2 6 1 2 9 1 2 0 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2 1 2 2 1 1			
7 6	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1 4 6 1 3 8 1 6 5 1 2 0 1 2 4 1 3 0 1 7 1 6 1 3 9 1 2 6 1 2 9 1 2 0 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2 1 2 2 1 1	
7 7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1 4 6 1 3 8 1 6 5 1 2 0 1 2 4 1 3 0 1 7 1 6 1 3 9 1 2 6 1 2 9 1 2 0 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2 1 2 2 1 1	
7 8	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1 4 6 1 3 8 1 6 5 1 2 0 1 2 4 1 3 0 1 7 1 6 1 3 9 1 2 6 1 2 9 1 2 0 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2 1 2 2 1 1	
7 9	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1 4 6 1 3 8 1 6 5 1 2 0 1 2 4 1 3 0 1 7 1 6 1 3 9 1 2 6 1 2 9 1 2 0 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2 1 2 2 1 1
8 0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1 4 6 1 3 8 1 6 5 1 2 0 1 2 4 1 3 0 1 7 1 6 1 3 9 1 2 6 1 2 9 1 2 0 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2 1 2 2 1 1	
8 1	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1 4 6 1 3 8 1 6 5 1 2 0 1 2 4 1 3 0 1 7 1 6 1 3 9 1 2 6 1 2 9 1 2 0 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 1 2 1 2 2 1 1		

96	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	1	2	1						
97	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4					
98	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	4					
99	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2		
100	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6		
101	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1		
102	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	
																																														8	
																																														1	
																																														2	
																																															7



UJI DAYA BEDA AITEM DAN RELIABILITAS

1. Skala *Proactive Coping* sebelum aitem gugur

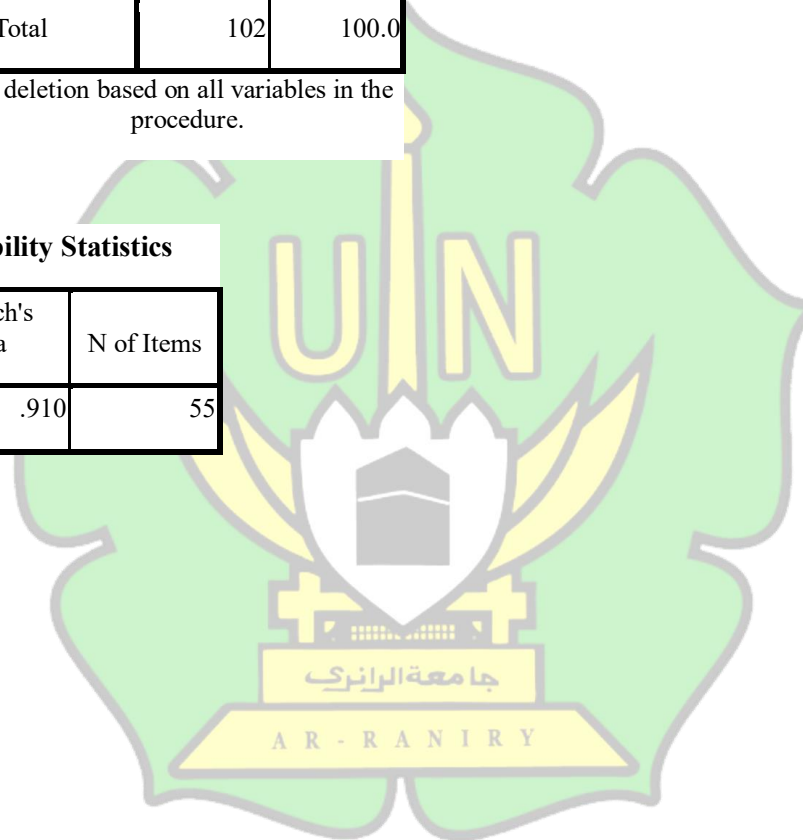
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	102	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	102	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	55



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PC1	158.85	192.008	.431	.908
PC2	158.63	194.097	.348	.909
PC3	160.27	205.666	-.317	.915
PC4	160.35	207.260	-.405	.915
PC5	160.14	205.922	-.347	.915
PC6	158.83	197.903	.137	.911
PC7	159.31	199.227	.048	.912
PC8	160.12	206.461	-.391	.915
PC9	159.42	196.088	.186	.911
PC10	160.38	206.338	-.389	.915
PC11	160.29	207.180	-.440	.915
PC12	158.76	194.380	.365	.909
PC13	158.66	195.000	.363	.909
PC14	160.41	207.037	-.429	.915
PC15	158.85	194.305	.388	.908
PC16	158.75	194.821	.386	.908
PC17	158.56	195.061	.337	.909
PC18	158.59	195.294	.303	.909
PC19	158.64	195.164	.336	.909
PC20	158.72	193.948	.391	.908
PC21	158.87	195.459	.362	.909
PC22	158.84	188.866	.691	.905
PC23	158.75	190.246	.635	.906
PC24	158.98	189.940	.554	.907
PC25	158.58	191.058	.543	.907
PC26	158.79	189.393	.650	.906

PC27	158.75	189.915	.696	.906
PC28	158.71	188.586	.700	.905
PC29	158.65	191.320	.608	.907
PC30	158.70	191.323	.602	.907
PC31	158.88	188.996	.620	.906
PC32	158.77	191.226	.518	.907
PC33	158.75	188.424	.752	.905
PC34	158.96	188.256	.584	.906
PC35	159.76	195.607	.187	.911
PC36	158.95	193.037	.437	.908
PC37	158.96	190.890	.558	.907
PC38	159.48	193.500	.273	.910
PC39	158.82	190.741	.566	.907
PC40	158.84	189.381	.679	.906
PC41	158.79	189.393	.712	.906
PC42	158.86	189.862	.661	.906
PC43	159.45	197.339	.134	.911
PC44	158.85	188.958	.691	.906
PC45	158.80	191.248	.616	.907
PC46	158.95	189.156	.694	.906
PC47	158.80	191.387	.607	.907
PC48	158.83	190.318	.633	.906
PC49	158.84	190.173	.629	.906
PC50	158.93	189.886	.672	.906
PC51	159.58	195.098	.234	.910
PC52	158.98	191.287	.583	.907
PC53	159.35	190.706	.462	.908
PC54	159.05	189.829	.580	.906
PC55	159.14	189.882	.527	.907

2. Skala *Proactive Coping* setelah gugur

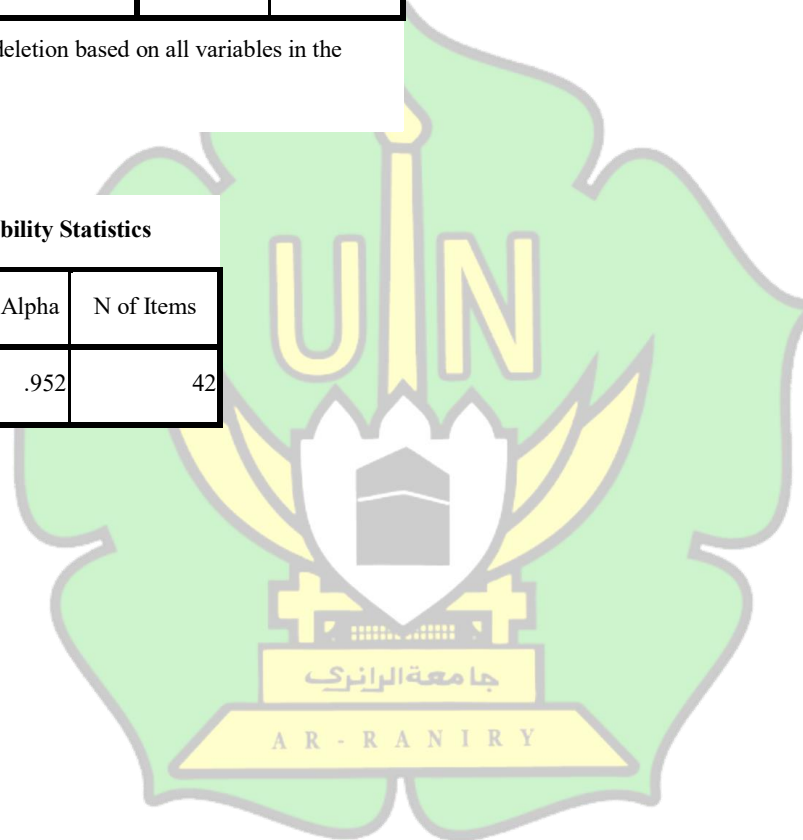
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	102	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	102	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.952	42



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PC1	130.8039	211.882	.495	.951
PC2	130.5784	213.553	.443	.951
PC12	130.7157	214.602	.425	.951
PC13	130.6078	214.657	.466	.951
PC15	130.8039	214.120	.475	.951
PC16	130.7059	215.220	.443	.951
PC17	130.5098	214.985	.419	.951
PC18	130.5392	214.924	.398	.951
PC19	130.5882	215.156	.416	.951
PC20	130.6667	214.007	.459	.951
PC21	130.8235	215.969	.417	.951
PC22	130.7941	209.215	.726	.949
PC23	130.7059	210.764	.666	.950
PC24	130.9314	211.312	.536	.951
PC25	130.5294	211.658	.569	.950
PC26	130.7451	210.311	.654	.950
PC27	130.6961	210.491	.723	.950
PC28	130.6569	209.158	.721	.949
PC29	130.5980	212.183	.622	.950
PC30	130.6471	212.528	.594	.950
PC31	130.8333	210.655	.583	.950

PC32	130.7255	212.162	.526	.951
PC33	130.7059	209.319	.754	.949
PC34	130.9118	209.903	.550	.951
PC36	130.9020	214.208	.438	.951
PC37	130.9118	211.705	.573	.950
PC38	131.4314	216.327	.209	.954
PC39	130.7745	211.424	.587	.950
PC40	130.7941	210.601	.664	.950
PC41	130.7451	209.895	.742	.949
PC42	130.8137	210.470	.685	.950
PC44	130.8039	209.605	.710	.949
PC45	130.7549	211.949	.640	.950
PC46	130.9020	210.664	.661	.950
PC47	130.7549	212.484	.606	.950
PC48	130.7843	211.319	.635	.950
PC49	130.7941	211.116	.634	.950
PC50	130.8824	210.778	.679	.950
PC52	130.9314	212.520	.574	.950
PC53	131.3039	214.016	.357	.952
PC54	131.0000	211.465	.546	.950
PC55	131.0882	211.566	.494	.951

3. Skala Kualitas Hidup sebelum aitem gugur

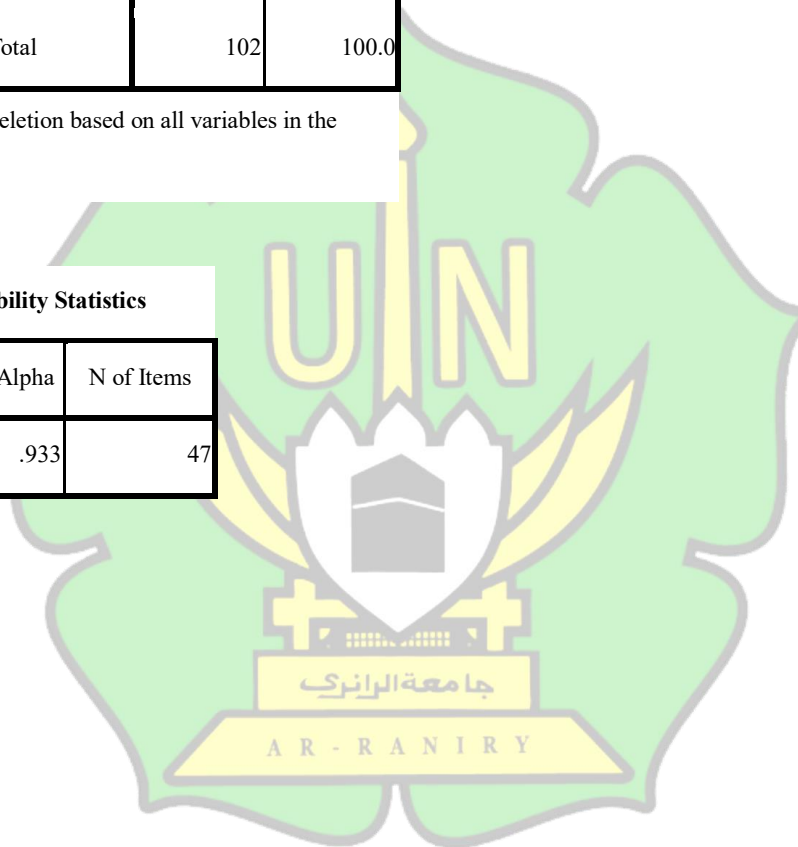
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	102	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	102	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.933	47



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	147.8529	191.018	.531	.931
VAR00002	148.5588	195.912	.134	.934
VAR00003	147.8824	189.669	.626	.930
VAR00004	147.7843	191.161	.553	.931
VAR00005	147.7059	191.378	.539	.931
VAR00006	147.8725	190.231	.564	.931
VAR00007	147.8431	190.094	.537	.931
VAR00008	148.4608	192.964	.263	.933
VAR00009	147.8922	189.305	.628	.930
VAR00010	148.0098	190.604	.434	.932
VAR00011	147.9902	189.950	.522	.931
VAR00012	148.2549	193.142	.321	.932
VAR00013	147.7745	190.355	.616	.930
VAR00014	148.1471	190.899	.425	.932
VAR00015	147.8824	188.600	.632	.930
VAR00016	147.8039	190.258	.616	.930
VAR00017	147.8137	190.212	.617	.930
VAR00018	147.7549	191.494	.513	.931
VAR00019	149.3431	200.327	-.087	.938
VAR00020	147.9608	189.899	.554	.931
VAR00021	147.8627	188.892	.681	.930

VAR00022	147.9902	189.871	.602	.930
VAR00023	147.8922	190.909	.518	.931
VAR00024	148.3922	193.429	.222	.934
VAR00025	148.0882	190.774	.428	.932
VAR00026	148.2941	188.170	.615	.930
VAR00027	148.3529	189.280	.514	.931
VAR00028	148.1078	190.751	.562	.931
VAR00029	148.1471	190.404	.509	.931
VAR00030	148.2353	190.796	.466	.931
VAR00031	148.1275	191.281	.433	.932
VAR00032	148.0686	188.144	.679	.930
VAR00033	148.2451	189.137	.542	.931
VAR00034	148.1569	189.837	.533	.931
VAR00035	148.1765	188.642	.638	.930
VAR00036	148.1667	188.457	.666	.930
VAR00037	148.2353	188.479	.609	.930
VAR00038	148.1569	188.292	.629	.930
VAR00039	148.7843	196.824	.078	.935
VAR00040	148.3529	187.993	.604	.930
VAR00041	148.2451	189.771	.589	.930
VAR00042	148.1078	188.216	.670	.930
VAR00043	148.1176	190.679	.409	.932
VAR00044	149.0980	201.812	-.160	.937

VAR00045	148.4706	191.063	.441	.932
VAR00046	148.7451	191.400	.333	.933
VAR00047	148.3824	188.476	.582	.930

3. Skala Kualitas Hidup setelah aitem gugur

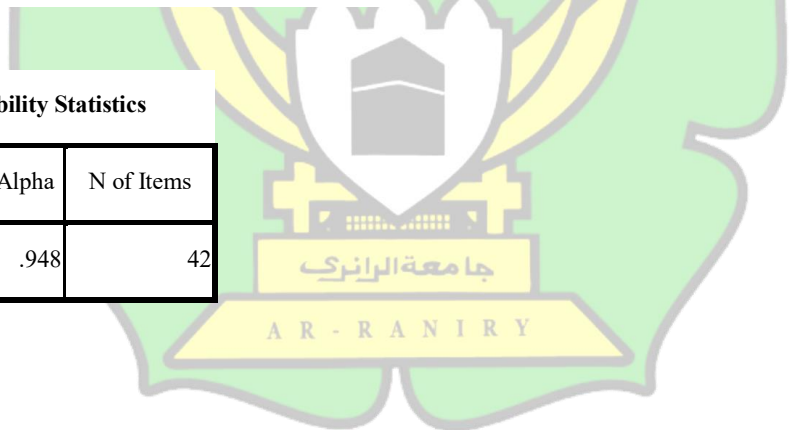
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	102	82.9
	Excluded ^a	21	17.1
	Total	123	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.948	42



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	135.12	185.550	.532	.947
VAR00003	135.15	184.344	.618	.946
VAR00004	135.05	185.691	.554	.947
VAR00005	134.97	185.831	.546	.947
VAR00006	135.14	184.476	.587	.947
VAR00007	135.11	184.612	.540	.947
VAR00008	135.73	187.825	.247	.949
VAR00009	135.16	183.856	.630	.946
VAR00010	135.27	185.350	.423	.948
VAR00011	135.25	184.429	.527	.947
VAR00012	135.52	187.460	.333	.948
VAR00013	135.04	184.810	.624	.947
VAR00014	135.41	184.997	.452	.948
VAR00015	135.15	183.018	.644	.946
VAR00016	135.07	184.758	.621	.947
VAR00017	135.08	184.509	.638	.946
VAR00018	135.02	185.901	.524	.947
VAR00020	135.23	184.355	.562	.947
VAR00021	135.13	183.083	.710	.946
VAR00022	135.25	184.093	.627	.946
VAR00023	135.16	185.381	.524	.947

VAR00025	135.35	185.557	.415	.948
VAR00026	135.56	182.942	.605	.946
VAR00027	135.62	184.060	.503	.947
VAR00028	135.37	185.385	.556	.947
VAR00029	135.41	184.997	.507	.947
VAR00030	135.50	185.243	.473	.947
VAR00031	135.39	185.666	.443	.948
VAR00032	135.33	182.977	.663	.946
VAR00033	135.51	183.242	.571	.947
VAR00034	135.42	183.910	.564	.947
VAR00035	135.44	182.922	.659	.946
VAR00036	135.43	183.040	.666	.946
VAR00037	135.50	183.025	.612	.946
VAR00038	135.42	182.840	.632	.946
VAR00040	135.62	182.536	.607	.946
VAR00041	135.51	184.391	.586	.947
VAR00042	135.37	182.969	.659	.946
VAR00043	135.38	185.446	.398	.948
VAR00045	135.74	185.167	.468	.947
VAR00046	136.01	185.911	.335	.949
VAR00047	135.65	183.003	.586	.947

KATEGORIS DATA PENELITIAN

1. Proactive coping

Statistics

pc

N	Valid	102
	Missing	0

kategorisasipc

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	9	8.8	8.8	8.8
	2	78	76.5	76.5	85.3
	3	15	14.7	14.7	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

2. Kualitas Hidup

Statistics

KategorisasiKH

N	Valid	102
	Missing	0

kategorisasikh

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	17	16.7	16.7	16.7
	2	66	64.7	64.7	81.4
	3	19	18.6	18.6	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

KATEGORISASI DATA EMPIRIK

Statistics

		totalPC	totalKH
N	Valid	102	102
	Missing	0	0
Mean		162.03	151.38
Std. Deviation		14.170	14.104
Minimum		96	123
Maximum		196	184

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		totalKH	totalPC
N		102	102
Normal Parameters ^a	Mean	151.38	1.6203E2
	Std. Deviation	14.104	1.41704E1
Most Extreme Differences	Absolute	.096	.110
	Positive	.096	.107
	Negative	-.047	-.110
Kolmogorov-Smirnov Z		.974	1.114
Asymp. Sig. (2-tailed)		.299	.167

a. Test distribution is Normal.

UJI LINEARITAS

Case Processing Summary

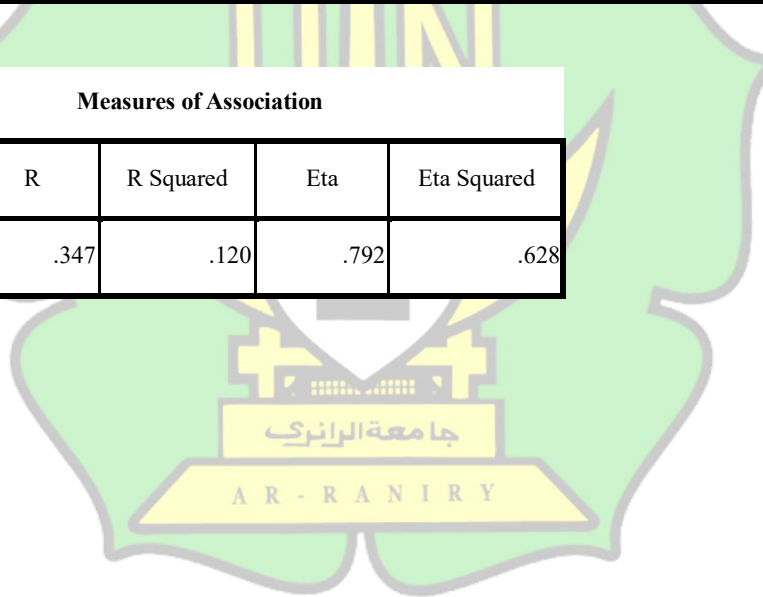
	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
KH * PC	102	100.0%	0	.0%	102	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KH * PC	Between Groups	(Combined)	12615.055	45	280.335	2.100	.004
		Linearity	2418.725	1	2418.725	18.115	.000
		Deviation from Linearity	10196.330	44	231.735	1.736	.026
	Within Groups		7477.033	56	133.518		
	Total		20092.088	101			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
KH * PC	.347	.120	.792	.628



UJI HIPOTESIS

Correlations

		totalKH	totalPC
totalKH	Pearson Correlation	1	.347**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	102	102
totalPC	Pearson Correlation	.347**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	102	102

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



