**BAB 2**

# **TINJAUAN PUSTAKA**

## **2.1 Banjir**

### **2.1.1 Konsep Banjir**

Banjir merupakan kondisi di mana suatu lokasi mengalami genangan air sebagai akibat dari volume air yang meluap melebihi kapasitas debit air yang dapat diserap oleh wilayah tersebut. Kejadian ini menciptakan dampak kerugian fisik yang melibatkan berbagai aspek, termasuk bangunan, infrastruktur, dan lingkungan sekitar. Faktor pemicu banjir dapat berasal dari berbagai sumber, seperti curah hujan yang ekstrem, hujan deras dalam periode waktu singkat, atau pun dari proses pencairan salju yang cepat. Banjir menjadi suatu peristiwa alam yang seringkali menyebabkan kerugian signifikan baik dalam hal properti maupun aspek kehidupan manusia. Banjir adalah fenomena musiman yang terjadi ketika debit air dalam saluran mencapai tingkat overflow, mengakibatkan penyebaran air yang luas di sekitar daerah terdampak. Kejadian banjir ini merupakan salah satu peristiwa alam yang umum terjadi dan menyebabkan dampak kerusakan yang substansial, baik dalam konteks manusia maupun sektor ekonomi. Banjir merupakan situasi di mana wilayah yang biasanya tidak tergenang air, terutama yang bukan merupakan lahan basah, menjadi terendam oleh air. Kondisi ini umumnya dipicu oleh tingginya curah hujan dan karakteristik topografi daerah yang cekung, seperti dataran rendah. Selain itu, banjir dapat terjadi akibat luapan air permukaan yang melebihi kapasitas debit sistem drainase atau aliran sungai. Faktor lain yang berkontribusi terhadap terjadinya banjir melibatkan rendahnya kapasitas infiltrasi tanah, di mana tanah kehilangan kemampuannya untuk menyerap air dengan baik. Banjir dapat dipicu oleh peningkatan permukaan air di atas tingkat curah hujan normal, perubahan suhu, kegagalan tanggul atau bendungan, pencairan salju yang cepat, dan hambatan aliran air di lokasi lain (Balahanti et al., 2023).

Banjir merupakan fenomena di mana wilayah yang umumnya tidak tergenang oleh air, terutama yang bukan merupakan lahan rawa, mengalami genangan akibat berbagai faktor. Kejadian ini terjadi karena adanya curah hujan yang signifikan, ditambah dengan karakteristik topografi wilayah yang mencakup dataran rendah hingga kondisi geomorfologi yang cekung. Selain itu, banjir dapat dipicu oleh luapan air permukaan (runoff) yang melampaui kapasitas aliran dalam sistem drainase atau jalur sungai yang ada. Terjadinya bencana banjir juga dapat diperparah oleh kemampuan infiltrasi tanah yang rendah, menyebabkan tanah kehilangan daya serap yang optimal terhadap air. Berbagai faktor lainnya yang dapat menyebabkan kejadian banjir melibatkan kenaikan permukaan air di atas nilai curah hujan normal, fluktuasi suhu, kegagalan struktur tanggul atau bendungan, pencairan salju yang cepat, serta adanya hambatan pada aliran air di lokasi tertentu. Fenomena ini tidak hanya menimbulkan dampak secara lokal pada lingkungan fisik, tetapi juga memiliki implikasi yang meresahkan pada tingkat ekonomi dan sosial masyarakat yang terkena dampaknya. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai mekanisme dan faktor-faktor yang memicu banjir sangat penting dalam upaya mitigasi dan penanggulangan risiko bencana alam tersebut (laode munawar akbar idati, la ode muhammad magribi, 2020).

Banjir adalah fenomena dimana air mengalir dan merendam lahan atau daratan, menyebabkan dampak negatif seperti kerugian jiwa dan harta benda. Menurut definisi yang tercantum dalam Multilingual Technical Dictionary on Irrigation and Drainage yang diterbitkan oleh International Commission on Irrigation and Drainage (ICID), banjir dapat dijelaskan sebagai peningkatan laju aliran sungai yang relatif lebih tinggi dari kondisi normal, terbentuknya genangan air di daratan, serta peningkatan, penambahan, dan luapan air yang tidak umumnya terjadi di lahan daratan (Sudirman et al., 2017)

Menurut UU No. 4 tahun 2008, bencana adalah kejadian atau serangkaian kejadian yang mengancam dan menghambat kehidupan serta penghidupan masyarakat. Faktor pemicu bencana dapat bersumber dari alam, non-alam, maupun intervensi manusia, yang kemudian berpotensi menimbulkan korban jiwa, merusak lingkungan, menyebabkan kerugian materi, dan berdampak secara psikologis. Bencana banjir, dalam konteks ini, diartikan sebagai peristiwa yang membahayakan dan mengganggu kehidupan serta penghidupan masyarakat akibat banjir, yang dapat mengakibatkan kerugian manusia, kerusakan lingkungan, kehilangan harta, dan dampak psikologis (Eka Putri et al., 2023).

Banjir, sebagai salah satu peristiwa bencana alam yang paling perusak di dunia, melibatkan sepertiga dari seluruh ancaman geofisika global yang ada. Terutama banjir bandang, fenomena ini telah menarik perhatian dunia akademis maupun masyarakat luas, disebabkan oleh sifatnya yang sangat destruktif, menyebabkan kerusakan ekonomi yang signifikan dan kerugian nyawa yang besar.(Saharia et al., 2017).

### **2.1.2 Klasifikasi Jenis Banjir**

Menurut informasi yang disampaikan oleh Pusat Kritis Kesehatan Kemenkes RI pada tahun 2018, banjir dapat dikategorikan ke dalam lima tipe berikut ini:

1. Banjir Bandang

Banjir bandang merupakan jenis bencana banjir yang memiliki potensi besar untuk membawa berbagai jenis material, dan tingkat kerusakannya cukup parah. Kejadian banjir bandang sering terjadi akibat berkurangnya hutan di daerah pegunungan, menjadikan daerah tersebut rentan terhadap bencana ini.

1. Banjir Air

Banjir air merupakan bentuk umum dari banjir, biasanya dipicu oleh meluapnya sungai, danau, atau parit. Intensitas air yang tinggi menyebabkan air tidak dapat tertahan dan meluap, membentuk gelombang pasang.

1. Banjir Lumpur

Banjir lumpur serupa dengan banjir bandang, tetapi berbeda dalam asal usulnya, karena banjir lumpur berasal dari dalam bumi dan mencapai permukaan daratan. Banjir lumpur mengandung zat dan gas berbahaya yang dapat berdampak negatif pada kesehatan makhluk hidup lainnya.

1. Banjir Rob (Banjir Laut Air Pasang)

Banjir rob merupakan jenis banjir yang diakibatkan oleh tingginya permukaan air laut. Secara umum, banjir rob berpengaruh terutama di daerah sekitar pantai dan memiliki dampak signifikan pada wilayah tersebut.

1. Banjir Cileuncang

Banjir cileuncang memiliki kesamaan dengan banjir air, namun perbedaannya terletak pada pemicunya. Banjir cileuncang dipicu oleh intensitas hujan deras yang mengakibatkan air tidak dapat tertampung dengan baik.

### **2.1.3 Penyebab Banjir**

Menurut penelitian Kodoatie dan Sugiyanto (2002), penyebab terjadinya banjir dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor alami dan faktor yang diinduksi oleh aktivitas manusia. Banjir yang bersifat alami muncul sebagai hasil dari sejumlah variabel, termasuk intensitas curah hujan, karakteristik topografi wilayah, proses erosi dan sedimentasi, kapasitas sungai, efisiensi sistem drainase, dan pengaruh pasang air laut. Sementara itu, banjir yang disebabkan oleh manusia berakar pada modifikasi yang dilakukan pada lingkungan, seperti perubahan dalam Daerah Aliran Sungai (DAS), pembangunan pemukiman di sepanjang aliran sungai, kerusakan sistem drainase, penurunan kualitas hutan (vegetasi alami), dan perencanaan yang suboptimal dalam manajemen banjir. (Balahanti et al., 2023).

### **2.1..4 Faktor – Faktor Banjir**

Menurut Kodoatie dan rekannya pada tahun 2002, sebagaimana disitir oleh Nurhaimi A dan Sri Rahayu dalam kajian tahun 2014, terdapat dua aspek utama yang menjadi pemicu terjadinya banjir, yakni faktor alami dan faktor yang timbul dari intervensi manusia. Analisis menyeluruh mengenai faktor-faktor ini memberikan pemahaman mendalam terhadap dinamika kompleks yang menyebabkan kejadian banjir.

Dalam konteks faktor alami, beberapa elemen signifikan melibatkan (a) intensitas curah hujan yang tinggi, menjadi pemicu utama karena dapat menyebabkan volume air yang melimpah; (b) pengaruh geografi pada sungai di wilayah hulu dan hilir, di mana kondisi geografis dapat memengaruhi pola aliran sungai; (c) pengendapan sedimen, yang dapat mengurangi kapasitas sungai dan memperlambat aliran air; (d) disfungsi sistem jaringan drainase, yang menyebabkan air tidak dapat dialirkan dengan efisien; dan (e) fluktuasi pasang surut air laut, yang dapat memberikan dampak signifikan pada wilayah pesisir.

Sementara itu, faktor yang bersumber dari aktivitas manusia atau faktor antropogenik melibatkan (a) perubahan dalam pola aliran sungai yang disebabkan oleh deforestasi, mengindikasikan perubahan tata guna lahan yang signifikan; (b) pembuangan sampah ke sungai, menyebabkan penyumbatan aliran air dan meningkatkan risiko banjir lokal; (c) kekurangan pemeliharaan pada struktur pengendali banjir, yang dapat mengurangi efektivitasnya dalam mengelola aliran air; dan (d) kurangnya perawatan terhadap alur sungai, yang dapat menyebabkan pergeseran alami dan perubahan dalam karakteristik aliran sungai.(Eldi, 2020)

## **2.2 Konsep Banjir Rob**

Kata "rob" berasal dari wilayah pesisir utara Jawa pada akhir tahun 1980-an, menjadi istilah yang merujuk pada peristiwa banjir yang disebabkan oleh genangan air laut di wilayah pesisir. Dalam konteks bahasa Jawa, istilah ini bersesuaian dengan kata "rwab," yang mengandung arti air pasang atau meluap. Fenomena ini mencerminkan adaptasi lokal dalam merespon kejadian banjir akibat air laut yang mencapai wilayah pesisir, khususnya di sepanjang pesisir utara Jawa (Septian et al., 2022).

Banjir rob merujuk pada jenis banjir yang terjadi akibat overflow atau meluapnya air laut atau sungai. Faktor pemicu terjadinya banjir rob melibatkan kondisi di mana terjadi peningkatan jumlah air yang signifikan, dapat disebabkan oleh tingginya curah hujan, peluapan air dari sungai, atau bahkan kerusakan pada bendungan sungai. Dalam penelitian yang diselenggarakan oleh Dibyosaputro pada tahun 1984, diungkapkan bahwa banjir tidak hanya dipicu oleh meluapnya air sungai atau tingginya curah hujan, melainkan juga dapat disebabkan oleh fluktuasi permukaan air laut, terutama di daerah dataran aluvial pantai dan formasi geomorfologis tertentu seperti rawa, rawa belakang, dataran banjir, serta pertemuan antara sungai dengan dataran aluvial. Fluktuasi permukaan air laut inilah yang dikenal sebagai fenomena rob (Jannah & Rohmatun, 2020).

Banjir rob merupakan suatu peristiwa banjir yang timbul akibat naiknya permukaan air laut. Terjadinya banjir rob terkait dengan fenomena pasang surut air laut, dimana air laut mencapai tingkat pasang tertinggi dan meluap ke wilayah daratan. Banjir rob sering diidentifikasi sebagai banjir genangan karena melibatkan genangan air yang meluas di wilayah pesisir. Fenomena ini umumnya terjadi di daerah yang memiliki ketinggian permukaan lebih rendah daripada permukaan air laut. Sebagai hasil dari pasang laut yang mencapai daratan, banjir rob sering kali memberikan dampak signifikan pada wilayah pesisir. Kejadian banjir rob dapat menjadi hal yang umum di daerah-daerah tertentu, terutama di wilayah dengan topografi yang rendah (Sahana, 2021). Banjir rob merupakan suatu peristiwa bencana alam yang termanifestasi di wilayah pesisir pantai, di mana sejumlah besar volume air laut meluap dan meresapi wilayah pesisir sekitarnya. Terjadinya banjir rob terkait dengan kondisi pasang tertinggi (High Water Level), dimana air laut membanjiri wilayah yang memiliki elevasi lebih rendah dari rata-rata muka air laut (Mean Sea Level). Pemicu utama dari kejadian banjir rob adalah kenaikan pasang surut air laut.Genangan air yang dihasilkan oleh banjir rob kemudian mengalami penurunan ketika air laut mengalami fase surut. Periode serta waktu genangan akibat banjir rob ini diselaraskan dengan siklus dan periode pasang surut air laut yang melibatkan fluktuasi pasang dan surut dalam suatu rangkaian waktu tertentu. (Budi, 2022).

Peristiwa bencana alam, khususnya insiden banjir, memberikan dampak yang substantif terhadap individu dan unit keluarga. Dampak tersebut melibatkan gangguan pada aspek kesehatan fisik dan psikis, serta menimbulkan kerugian material dan penderitaan emosional yang dapat mengubah dinamika kehidupan secara menyeluruh, termasuk interaksi sosial dan lingkungan sekitar. Diperkirakan bahwa sekitar 15-20% dari individu yang terpapar oleh bencana alam ini akan mengalami gangguan mental pada tingkat ringan hingga sedang, yang sering kali terkait dengan kondisi Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). Sementara itu, sekitar 3-4% dari mereka mungkin mengalami gangguan mental yang lebih serius, seperti depresi berat dan tingkat kecemasan yang mencapai intensitas tinggi. Pengetahuan mengenai dampak psikologis ini memiliki relevansi penting dalam upaya penanganan pasca-bencana, dengan menggali pemahaman yang lebih mendalam terhadap tantangan kesejahteraan mental yang dihadapi oleh individu dan keluarga yang terdampak. Riset yang telah dilakukan di berbagai negara menyoroti bahwa bencana banjir secara psikososial memberikan dampak yang bermakna bagi para korban. Peristiwa ini tidak hanya berdampak secara signifikan terhadap kesejahteraan individu, namun juga memiliki pengaruh yang mencolok terhadap relasi sosial dan kesehatan mental. Kejadian banjir memiliki kecenderungan untuk menimbulkan masalah yang berkelanjutan dalam aspek sosial dan kesejahteraan, yang mungkin memerlukan penanganan dan intervensi yang berkelanjutan dalam kurun waktu yang lebih lama. (Ernawati, Dyah; Ulya, Ratna Rifatul; Kurniadi, 2021).

## **2.3 Stres**

### **2.3.1 Konsep Stres**

Lazarus (1993) menyifatkan stres sebagai hardship (penderitaan) atau adversity (kesulitan) yang dihadapi oleh individu. Istilah stres telah ditemukan sejak abad ke-14 dan mengalami perkembangan pada abad ke-17 melalui kontribusi fisikawan dan ahli biologi Robert Hooke. Selanjutnya, konsep stres terus berkembang dalam berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi dan sosiologi. Pestonjee (1992), dalam pandangannya, mengindikasikan bahwa konsep stres memiliki interpretasi yang beragam, mencakup: a) sebagai stimulus (faktor eksternal yang memberikan tekanan pada individu), b) sebagai respon (perubahan pada fungsi fisiologis), c) sebagai interaksi antara faktor eksternal dan perlawanan dari faktor fisiologis, dan d) sebagai kombinasi yang lebih holistik dari faktor-faktor yang disebutkan sebelumnya (Urbayatun, 2015).

Stres diartikan sebagai respons tubuh yang bersifat nonspecific terhadap beban atau tuntutan tertentu yang dikenakan padanya (Hawari, 2001: 17). Dalam terminologi kamus besar bahasa Indonesia (2008), stres didefinisikan sebagai gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul akibat pengaruh faktor eksternal yang menimbulkan ketegangan. Dalam konteks istilah konseling dan terapi, stres merujuk pada kondisi ketika tubuh mengalami beban melebihi kapasitas daya tahan, baik secara psikis maupun fisik. Secara spesifik, stres menciptakan suatu kondisi atau reaksi emosional yang diikuti, disertai, atau dibarengi oleh respons gugahan dan tekanan psikofisiologis. Istilah ini juga merujuk pada kondisi tertekan dalam organisme yang berhubungan dengan pikiran atau situasi yang memicu kecemasan (Nafi’ah, 2014). Stres dapat dijelaskan sebagai proses wear and tear (kerusakan) yang timbul pada tubuh seseorang akibat dinamika kehidupan sehari-hari (Selye, 1956).

Kondisi stres terjadi ketika individu menghadapi kesulitan dalam mengatasi berbagai situasi, masalah, atau tujuan hidup yang dihadapinya. Pengalaman stres dapat bersifat negatif (distress) atau positif (eustress). Penting untuk dicatat bahwa peristiwa yang menciptakan stres juga memiliki potensi untuk memberikan dampak positif, sebab stres dapat berfungsi sebagai katalisator yang mendorong individu untuk melakukan perubahan, seperti memperoleh keterampilan baru, atau sebagai pemicu bagi tindakan-tindakan positif tertentu (Tandungan, 2021).

### **2.3.2 Jenis Stres**

Berdasarkan penyebabnya, stres dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori (Afrian, 2021)(Lis Triasari, 2019):

1. Stres sosial

Merupakan stres yang timbul akibat konflik, perubahan dalam masyarakat, atau perubahan kehidupan yang mempengaruhi relasi sosial. Contohnya termasuk stres akibat perubahan di lingkungan kerja, modifikasi aliran hidup, atau konflik politik.

1. Stres fisik

Timbul karena faktor-faktor lingkungan fisik, seperti suhu ekstrem, kondisi cuaca yang sangat dingin, atau ketidaknyamanan lingkungan. Contohnya adalah stres yang muncul akibat kondisi lingkungan yang tidak menyenangkan, ketidaknyamanan, atau kekeringan.

1. Stres kognitif

Timbul karena kekhawatiran, persepsi negatif, atau perasaan tidak mampu mengendalikan situasi secara personal. Misalnya, stres yang disebabkan oleh kesulitan pribadi, persepsi negatif terhadap diri sendiri, atau kekhawatiran internal.

1. Stres biologis

Muncul akibat kebutuhan biologis manusia, seperti hormon, stres hormonal, atau gangguan kesehatan. Contoh meliputi stres yang disebabkan oleh masalah kesehatan ginjal, hormonal, atau gangguan kesehatan yang memengaruhi organ ginjal.

1. Stres psikologis

Timbul karena perubahan dalam diri sendiri atau dalam lingkungan sosial. Contohnya mencakup stres yang disebabkan oleh perubahan perilaku, perubahan emosi, atau perubahan dalam hubungan sosial.

1. Stres kronis

Merupakan stres yang berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, seperti masalah keuangan atau tekanan pekerjaan yang berkelanjutan. Jika tidak ditangani dengan baik, stres kronis dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.

1. Stres akut

Stres yang bersifat singkat dan intens, seringkali terjadi secara mendadak seperti dalam situasi gawat darurat. Episodik stres akut dapat menunjukkan gejala seperti denyut jantung cepat, ketidaknyamanan, dan peradangan.

1. Stres positif (eustress

Merupakan jenis stres yang dianggap positif karena mendorong peningkatan kemampuan dan motivasi individu untuk mengatasi tantangan. tantangan. Eustress dapat menciptakan sensasi berganggian dan menarik peristiwa yang menarik.

### **2.3.3 Klasifikasi Stres**

Tingkat keparahan Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD) dapat dinilai dengan menggunakan berbagai ukuran, termasuk Tingkat Keparahan Gejala Stres Pasca Trauma-Dewasa (National Stressful Events Survey PTSD Short Scale [NSESSS]) (Kilpatrick et al., 2013) dan Skala Gejala PTSD - Wawancara untuk DSM-5 (PSS-I-5) (Foa, 2013). Ukuran NSESSS dinilai pada skala 5 poin (0 = Tidak sama sekali; 1 = Sedikit; 2 = Cukup; 3 = Sedikit, dan 4 = Sangat), dan skor total dapat berkisar antara 0 hingga 36, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat keparahan PTSD yang lebih besar. PSS-I-5 adalah wawancara semi-terstruktur dengan 24 pertanyaan yang menilai gejala-gejala PTSD dalam satu bulan terakhir, dan jumlah dari 20 pertanyaan gejala PTSD menghasilkan skor total keparahan gejala PTSD, mulai dari 0-80 (Foa, 2013). Kriteria diagnostik DSM-5 untuk PTSD meliputi riwayat paparan peristiwa traumatis yang memenuhi ketentuan dan gejala spesifik dari masing-masing dari empat kelompok gejala: intrusi, penghindaran, perubahan negatif dalam kognisi dan suasana hati, dan perubahan gairah dan reaktivitas. Tingkat keparahan PTSD dapat diklasifikasikan sebagai tidak ada, ringan, sedang, berat, atau ekstrem berdasarkan skor total dari ukuran yang digunakan (Kilpatrick et al., 2013).

### **2.3.4 Faktor Penyebab Stres**

Berdasarkn faktor penyebab, stress dapat dibagi menjadi :

1. Faktor Eksternal

Waktu dan uang, merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi stresor, 2) Pendidikan, latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap cara individu dalam menghadapi kondisi stres, 3)Standar hidup, standar yang diterapkan pada masing-masing individu berbeda antara satu dengan lainnya, hal ini berpengaruh pada seseorang menghadapi keadaan penuh stres, 4)Dukungan sosial, merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh oranglain dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu orang-orang tersebut menemukan alternatif cara *coping* dalam menghadapi stresor, 5) Stessor dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari, merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi kondisi (Yardley and Moss-Morris, 2009).

1. Faktor Internal

Kepribadian yang meliputi a) Afek, afek *negative* dapat mempengaruhi kondisi stres dan kesakitan. b) *Kepribadian hardiness* (kepribadian tahan banting), kepribadian tahan banting meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonformasi dengan aktifitas baru. c) Optimisme, Optimisme dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang stresful serta dapat menurunkan resiko dan kesakitan. d) Kontrol psikologis, perasaan seseorang dapat mengontrol kondisi yang stresfull serta membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif, e) Harga diri, dapat menjadi moderator antara stres dan kesakitan. f) Strategi *coping Coping* atau strategi mengatasi stres berarti mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres. Jenis *coping* ada dua, yaitu *coping* yang berorientasi pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi (Yardley and Moss-Morris, 2009).

## **2.4** **Mekanisme Koping**

### **2.4.1 Konsep Mekanisme Koping**

Istilah "koping" atau "coping" adalah terminologi yang sering digunakan untuk merujuk pada usaha individu dalam menanggapi dan mengatasi tekanan atau permasalahan dalam konteks kehidupan (Anisaturrohmah, 2021). Koping sebagai suatu konsep merujuk pada strategi yang digunakan individu untuk mengelola dan mengatasi kecemasan. Ketika dihadapkan pada tingkat kecemasan, individu cenderung menerapkan mekanisme koping yang difokuskan pada pemecahan masalah, dimensi kognitif, dan respons emosional. Pengidentifikasian mekanisme koping dapat dilakukan melalui analisis respon manifestasi, yang pada gilirannya dapat dieksplorasi melalui dimensi fisiologis dan psikologis. Mekanisme koping sebagai suatu metode mengatasi stres dan kecemasan dengan memperdayakan diri merupakan penanganan yang umumnya diterapkan oleh individu. Saat dihadapkan pada situasi kecemasan, individu cenderung menggunakan mekanisme koping yang terfokus pada aspek pemecahan masalah, kognitif, dan emosional. Identifikasi mekanisme koping dapat dilakukan dengan memperhatikan respon manifestasi, yang dapat dianalisis melalui lensa aspek fisiologis dan psikologis (Sumoked, 2019).

Mekanisme koping, atau coping mechanism, mengacu pada kumpulan strategi yang diterapkan oleh individu untuk menghadapi perubahan dalam kehidupan mereka. Kesuksesan dalam menerapkan mekanisme koping memungkinkan individu untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan dinamika perubahan yang terjadi. Proses pembelajaran mekanisme koping dimulai sejak timbulnya stresor, memberikan kesempatan bagi individu untuk memahami konsekuensi yang ditimbulkan oleh stresor tersebut. Kemampuan koping setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk temperamen, persepsi, kognisi, serta konteks latar belakang atau norma yang memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka (Carlon, 1994; Nursalam dan Ninuk, 2007 dalam (Anisaturrohmah, 2021)).

Koping dapat diartikan sebagai serangkaian strategi kognitif dan perilaku yang diadopsi untuk mengatasi kondisi berbahaya, ancaman, atau tantangan ketika respons yang biasa atau rutin tidak dapat diterapkan. Pentingnya strategi koping menjadi nyata dalam mendukung kesejahteraan fisik dan psikologis individu saat mereka menghadapi berbagai tantangan, peristiwa negatif, atau stres mendesak. Mekanisme Koping adalah suatu metode yang diterapkan untuk beradaptasi dengan stres. Strategi ini melibatkan proses berpikir dan perilaku yang terfokus pada pencarian informasi, pemecahan masalah, pencarian dukungan sosial, pengelolaan emosi, serta penetapan tujuan. Mekanisme koping mencerminkan suatu pola perilaku yang digunakan untuk merespon ketegangan, yang bisa bersifat mengancam (bertahan/maladaptif) atau untuk menanggapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi (adaptif). Mekanisme koping adaptif merujuk pada strategi penanganan yang mengintegrasikan fungsi pertumbuhan, pembelajaran, dan pencapaian tujuan. Ketika menghadapi ancaman atau tuntutan, individu mampu secara efektif menyelesaikan masalah, berkomunikasi terbuka dengan orang lain mengenai masalah yang dihadapi, menerapkan teknik relaksasi, dan terlibat dalam kegiatan yang bersifat konstruktif. (Aliyupiudin, 2022).

(Pambudhi, Yuliastri Ambar, Citra Marhan, Linda Fajriah, 2022) menggambarkan bahwa koping adalah suatu inisiatif yang mencakup baik aspek kognitif maupun perilaku, yang dilakukan oleh individu untuk menangani dan merespon tekanan, baik yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. Beban tekanan ini diidentifikasi sebagai situasi yang dianggap sebagai suatu tantangan yang berat atau melampaui kapasitas kemampuan individu. Dalam perspektif ini, koping menjadi gambaran dari respons adaptif, mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi serta menavigasi dinamika kehidupan yang kompleks dengan cara yang bermakna.

Mekanisme koping yang efektif cenderung menghasilkan adaptasi yang baik, sementara mekanisme koping yang tidak efektif dapat menyebabkan ketidakmampuan beradaptasi secara optimal.Mekanisme koping sendiri dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu koping adaptif dan maladaptif.Mekanisme koping mencakup strategi-strategi yang digunakan individu untuk beradaptasi dengan stres, menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan, dan merespons situasi yang mengancam hidup melalui pengaturan kebutuhan-kebutuhan tertentu, baik yang berasal dari lingkungan eksternal maupun internal, yang secara signifikan membatasi sumber daya individu (Koping et al., 2023)

Berdasarkan penjelasan tersebut, mekanisme coping stress dapat diartikan sebagai beragam tindakan yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi dan merespon situasi stres. Pentingnya coping stress terletak pada upaya mengurangi dampak negatif dari masalah yang timbul, bahkan mampu menyumbang pada penyelesaian masalah tersebut. Setiap individu memiliki mekanisme coping stress yang unik, dan terdapat beragam jenis strategi coping stress yang dapat dipilih dan diterapkan.

### **2.4.2 Jenis-Jenis Mekanisme Coping Stress**

Menurut teori Lazarus dan Folkman (1984; (Anisaturrohmah, 2021)), terdapat dua kategori Coping, yakni Problem-Focused Coping dan Emotional-Focused Coping.

1. Problem-Focused Coping adalah tindakan yang diarahkan pada eliminasi faktor-faktor penyebab stres.

Coping yang berfokus pada emosi (Emotional-Focused Coping), individu berupaya secara cepat mengurangi dampak dari stresor dengan melawan atau menghindari stressor tersebut. Meskipun demikian, pendekatan ini tidak menghilangkan stresor secara keseluruhan dan tidak memberikan dukungan yang optimal bagi individu untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengelola stresor. Beberapa contoh bentuk Coping berfokus pada emosi mencakup melamun atau berkhayal. Aktivitas semacam itu dianggap sebagai bentuk pelarian secara imajinatif dan bukan tindakan konkret untuk menangani

1. Emotional-Focused Coping merupakan strategi untuk mengelola dampak emosional dari suatu kejadian yang dapat menimbulkan stres.

Coping yang berfokus pada masalah (Problem-Focused Coping), individu melakukan evaluasi terhadap stresor atau penyebab stres yang dihadapi dan berupaya mengubah stresor atau meresponsnya dengan cara yang mengurangi dampak stresor tersebut. Pendekatan Coping yang berfokus pada masalah melibatkan strategi langsung untuk menyelesaikan sumber dari stres.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), ketika individu merasa bahwa situasi atau masalah yang dihadapi masih dapat diatur atau diatasi, mereka lebih mungkin menerapkan strategi coping yang berfokus pada masalah. Sebaliknya, jika individu menganggap bahwa situasi atau masalah tersebut tidak dapat diubah dan hanya dapat diterima, kecenderungan mereka adalah menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi.

Dalam penelitian yang diulas oleh King (2014), disebutkan bahwa terdapat dua jenis koping, yaitu Approach Coping dan Avoidant Coping.

1. Approach Coping (pendekatan pada inti masalah) melibatkan strategi penyelesaian yang berorientasi pada pemecahan masalah, yang aktif terlibat dalam menghadapi permasalahan. Pendekatan ini mencakup pendekatan yang mendalam pada inti masalah, mencerminkan keterlibatan berpikir kritis dan tingkat kepedulian yang tinggi, di mana individu secara sadar memahami seluruh aspek konflik yang dihadapi.
2. Avoidant Coping (pendekatan yang menghindar dari masalah) merujuk pada pendekatan di mana individu berusaha mengatasi masalah dengan cara mengabaikannya atau menghindarinya.

Menurut Wade & Tavris (2007), strategi mengatasi stres melibatkan berbagai pendekatan, termasuk :

1. Mengurangi dampak fisik melalui teknik seperti relaksasi bertahap, meditasi, pemijatan, dan aktivitas olahraga.
2. Menerapkan strategi problem-focused coping dan emotion-focused coping.
3. Melakukan refleksi terhadap masalah, melalui proses evaluasi kembali (reappraisal), pembelajaran, dan penemuan makna dari pengalaman, serta melakukan perbandingan sosial dengan individu lain yang mungkin menghadapi kondisi serupa atau memberikan contoh inspiratif mengenai cara mengatasi masalah.

Menurut Rasmun (2009), terdapat dua aspek utama dalam strategi koping :

1. Koping Psikologis
2. Penilaian individu terhadap tingkat ancaman dari stressor.
3. Evaluasi efektivitas strategi koping dalam mencapai penyesuaian diri yang positif atau potensi dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.
4. Koping Psiko-Sosial:

Respons psiko-sosial terhadap tekanan stres, dengan dua jenis koping umum:

1. Reaksi berorientasi pada tugas, melibatkan pendekatan untuk mengatasi konflik.
2. Reaksi yang mengarah pada Ego, dilakukan secara tidak sadar dan melibatkan berbagai mekanisme pertahanan diri seperti kompensasi, penyangkalan, dan pengalihan.

Bell (1977; Rasmun, 2009) mengidentifikasi dua metode koping:

1. Metode Koping Jangka Panjang:

Pendekatan ini efektif dan konkret dalam menangani masalah psikologis dalam rentang waktu yang lebih lama. Contohnya melibatkan berbicara dengan orang lain (curhat) mengenai masalah, menggali informasi tambahan terkait masalah yang dihadapi, serta merancang berbagai opsi tindakan untuk mengurangi situasi.

1. Metode Koping Jangka Pendek: Diterapkan untuk meredakan stres secara sementara, namun kurang efektif dalam jangka panjang. Contohnya termasuk konsumsi alkohol dan obat-obatan, berkhayal dan fantasi, mencoba melihat sisi humor dari situasi, tidur lebih banyak, merokok, menangis, dan lain sebagainya.

## **2.5 Coping pada Stres**

Stres adalah pengalaman umum, namun cara mengekspresikannya bervariasi tergantung pada karakteristik tiap individu. Respon terhadap stres dipengaruhi oleh mekanisme koping yang digunakan, yang dapat berbeda sesuai dengan sumber stres dan kapasitas individu. Setiap orang secara alami telah mengaplikasikan strategi koping dalam mengatasi stres, dengan koping yang efektif membentuk kebiasaan baru dan memfasilitasi pemulihan. Sebaliknya, koping yang tidak efektif dapat menghasilkan perilaku maladaptif yang merugikan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar (Anisaturrohmah, 2021)

Keberhasilan proses koping terkait dengan faktor seperti kemampuan mengendalikan situasi, sistem kekebalan yang sehat, sumber daya pribadi, dan emosi positif. Dalam menghadapi stres, penggunaan strategi koping beragam seringkali lebih efektif daripada hanya menggunakan satu pendekatan (Folkman & Moskowitz, 2004, dikutip oleh (King, 2017)).

Menurut Inner Health Studio (2008),beberapa aspek penting terkait koping dan manajemen stres melibatkan ketidakpastian dalam efektivitas strategi koping sepanjang waktu, pentingnya menghadapi situasi menekan, perlunya mengembangkan strategi baru ketika yang lama tidak efektif, dan penyesuaian terhadap karakteristik kesulitan yang berbeda. Semakin banyak alternatif strategi koping yang dimiliki individu, semakin besar peluang menemukan metode yang paling sesuai dengan setiap stresor yang dihadapi. Keefektifan strategi koping dapat bervariasi pada setiap individu, bahkan dalam menghadapi tantangan serupa (Hendriani, 2018).

## **2.5 Wilayah pesisir utara Kota Surabaya**

Wilayah pesisir utara Kota Surabaya, bersebelahan dengan Selat Madura, seringkali menanggung dampak serius dari banjir rob yang terjadi secara periodik. Tinggi banjir rob di wilayah ini berkisar antara 50 hingga 60 cm, dan peristiwa ini umumnya terjadi sebagai konsekuensi dari kombinasi beberapa faktor alam yang signifikan. Faktor-faktor tersebut melibatkan adanya fenomena bulan purnama yang memicu pasang surut air laut, serta penurunan muka tanah akibat beban yang berlebihan. Secara khusus, peran bulan purnama sebagai pemicu pasang surut air laut menjadi aspek krusial dalam terjadinya banjir rob di pesisir utara Kota Surabaya. Selama periode bulan purnama, gaya tarik gravitasi antara Bumi, Bulan, dan Matahari menciptakan perubahan pasang surut yang mencapai puncaknya. Hal ini menyebabkan tingginya air laut melebihi rata-rata normalnya, dan pada saat air surut, fenomena ini dapat menyebabkan air laut meluap dan menggenangi daerah pesisir.

Sementara itu, penurunan muka tanah juga menjadi faktor krusial dalam dinamika banjir rob di wilayah ini. Beban yang berlebihan, baik itu dalam bentuk pembangunan atau aktivitas manusia, dapat menyebabkan penurunan muka tanah. Keadaan ini lebih diperparah oleh karakter geologis wilayah Surabaya yang didominasi oleh batuan sedimen. Batuan tersebut cenderung rentan terhadap penurunan muka tanah, memperbesar risiko banjir rob. Dalam kerangka ini, studi mendalam yang dilakukan oleh para ahli di Pusat Kebumian dan Kajian Iklim Institut Teknologi Sepuluh November (IST) mencatat bahwa wilayah utara Kota Surabaya telah mengalami penurunan muka tanah sebesar 25 mm. Temuan ini menggambarkan dampak yang signifikan dari faktor geologis terhadap kondisi tanah di wilayah tersebut.

Melalui analisis menggunakan ArcGIS, zona bahaya banjir rob di pesisir utara Kota Surabaya dapat diidentifikasi. Tambak Wedi, yang mana dengan 166 unit bangunan rumah di kelurahan ini. Tambak Osowilangun, berbatasan dengan Tambak Wedi, tidak memiliki lahan terbangun dalam zona bahaya, terutama terdiri dari tambak untuk budidaya perikanan. Tiga kelurahan dengan pergudangan, yaitu Tambak Langon, Greges, dan Kalianak, memiliki variasi jumlah bangunan gudang. Morokrembangan memiliki keragaman bangunan termasuk kantor pemerintahan, rusunawa, rumah, sekolah, masjid, dan kawasan militer. Perak Barat dan Perak Utara memiliki bangunan gudang, dengan Perak Utara juga terlibat dalam wilayah pelabuhan. Ujung mencakup bangunan cagar budaya dan kawasan militer TNI AL. Bulak Banteng tidak memiliki bangunan dalam zona bahaya. Tambak Wedi, dengan 166 unit bangunan rumah, menjadi fokus untuk pemahaman dampak banjir rob di pemukiman. Integrasi temuan ArcGIS dan karakteristik kelurahan dapat membantu merumuskan strategi mitigasi dan adaptasi (Refnitasari et al., 2022)

Dengan demikian, pemahaman lebih mendalam tentang interaksi antara faktor alam dan aktivitas manusia, terutama dalam konteks fenomena bulan purnama dan penurunan muka tanah, menjadi krusial untuk mengembangkan strategi mitigasi dan adaptasi yang efektif dalam menghadapi tantangan banjir rob di pesisir utara Kota Surabaya.

## **2.7 Keaslian Peneliatan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No. | Judul Artikel; Penulis; Tahun | Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisi) | Hasil Penelitian |
| 1. | Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress Pasca Bencana Banjir; Yufi Aliyupiudin; 2022 | Desain penelitian deskriptif-analitik kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 35 responden yang dipilih melalui teknik pengambilan sampel acak. Instrumen penelitian berupa kuesioner, dan data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat, termasuk uji Kendall's tau. | Sebagian besar responden di kedua lokasi menunjukkan mekanisme koping yang adaptif, dengan 97,1% di Cileuksa Village dan 78% di Tubo Village. Selain itu, sebagian besar responden di Cileuksa Village mengalami stres pasca banjir yang ringan (80%). Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dan tingkat stres pasca bencana banjir di Cileuksa Village. |
| 2. | Gambaran Mekanisme Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi; Anisaturrohmah; 2021 | enelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 100 orang yang dipilih menggunakan teknik snowball sampling. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala mekanisme coping stress hasil modifikasi yang dilakukan oleh penulis. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi menggunakan mekanisme coping stress yang adaptif, yaitu dengan cara mencari dukungan sosial, berdoa, dan berpikir positif. Namun, sebagian kecil mahasiswa juga menggunakan mekanisme coping stress maladaptif, seperti menghindari masalah dan merokok. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi cukup tinggi, terutama pada aspek stres emosional dan stres sosial. |
| 3. | IDENTIFIKASI KEJADIAN BANJIR ROB WILAYAH SURABAYA TAHUN 2021-2022; Ifrad Budi Pranowo & Peneliti dari Badan Riset dan Inovasi Nasional, BRIN | Desain: Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis data dari kejadian banjir rob di wilayah Surabaya pada tahun 2021-2022.  Sampel: Data banjir rob diambil dari media sosial dan berita online, sementara data lainnya, seperti curah hujan, kecepatan angin, dan arah angin, diambil dari berbagai sumber termasuk website (power.larc.nasa.gov) dan aplikasi (WXTide32).  Variabel: Variabel yang dianalisis melibatkan kejadian banjir rob, curah hujan, kecepatan angin, dan arah angin.  Instrumen: Instrumen yang digunakan termasuk data dari media sosial, website, dan aplikasi WXTide32.  Analisis: Analisis dilakukan melalui pemantauan dan pengumpulan data, termasuk analisis windrose untuk kecepatan dan arah angin serta analisis residu pasut untuk mengetahui faktor penyebab banjir rob. | Terdapat 4 kejadian banjir rob pada bulan Mei, Juni, dan Juli tahun 2021-2022 di wilayah Surabaya.  Penyebab banjir rob adalah penurunan muka tanah, sehingga saat surut air laut, terjadi banjir rob di wilayah tersebut.  Kecepatan angin selama periode banjir rob memiliki dua kategori, yaitu light air dan light breeze. |
| 4. | Faktor Determinan Sosial Dan Gambaran Kejadian Post Traumatic Syndrome Disorder (Ptsd) Pasca Banjir Di Dki Jakarta Dan Bekasi Tahun 2020; Thresya Febrianti, Nurfadhillah, Mitha Nurhjanah, Tiara Kautsa Aliefya; 2021 | Desain: Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional study untuk melihat prelevansi kejadian PTSD pasca banjir di Jakarta dan Bekasi tahun 2020.  Sampel: Total sampel sebanyak 100 orang dipilih dengan metode purposive sampling.  Variabel: Variabel yang dianalisis melibatkan Variabel terikat mencakup kriteria PTSD yang terdiri dari 20 pertanyaan sesuai dengan ketentuan yang tercantum dalam DSM-V. Sementara itu, variabel bebas melibatkan karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, dan pekerjaan. Variabel dukungan sosial melibatkan tingkat dukungan dari keluarga, teman, tokoh agama, dan relawan.  Analisis: Analisis dilakukan melalui analisis data univariat dan bivarat. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari setengah usia responden berada pada kelompok usia remaja (12-25 tahun) sebanyak 65%, responden perempuan sebanyak 69%, dan setengah dari responden bekerja. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian kecil responden (3%) memiliki risiko PTSD pasca banjir. Analisis bivariat menunjukkan tidak adanya hubungan antara karakteristik responden, dukungan keluarga, teman, relawan, tokoh agama, dan risiko kejadian PTSD. Artikel juga mencakup gambaran kejadian banjir di wilayah Jakarta dan Bekasi pada tahun 2020 dan dampaknya pada masyarakat, termasuk data statistik terkait kejadian banjir. |
| 5. | Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Penyintas Banjir Rob Tambak Lorok: Syahriah Nur Jannah dan Rohmatun: 2018 | Desain Penelitian: Kuantitatif korelasional.  Populasi: Penyintas banjir rob di Kampung Tambak Lorok, Semarang (308 kepala keluarga).  Sampel: (Jumlah sampel tidak disebutkan dalam kutipan yang diberikan).  Variabel:  Variabel Independen: Dukungan Sosial  Variabel Dependen: Resiliensi  Instrumen: Tidak dijelaskan dalam kutipan.  Analisis Data: Korelasi untuk menentukan hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi pada penyintas banjir rob. | Subjek penelitian merasakan tingkat dukungan sosial yang tinggi, menandakan persepsi subjek bahwa mereka mendapat dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional, serta dukungan dari kelompok sosial. Sementara itu, tingkat ketahanan (resiliensi) subjek dalam penelitian ini berada dalam kategori sedang, menunjukkan bahwa belum semua subjek mampu pulih dengan cepat saat menghadapi tantangan kehidupan, terutama ketika rumah mereka terkena banjir akibat rob. |
| 6. | Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19: Yuliastri Ambar Pambudhi, Citra Marhan, Linda Fajriah, Muhammad Abas: 2022 | Desain Penelitian: Kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.  Sampel: Mahasiswa Jurusan Psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi pada masa pandemi Covid-19.  Variabel: Stres (tingkat, sumber), strategi coping stress.  Instrumen: Perceived Stress Scale (PSS), wawancara, catatan lapangan, Focus Group Discussion (FGD).  Analisis: Thematic analysis. | Tingkat stres responden: 5 tinggi, 13 sedang, 1 rendah.  Sumber stres: Psikologis (18 responden), Sosial (13 responden), Ekonomi (6 responden), Fisik (2 responden).  Strategi Coping Stress: Problem Focused Coping (18 responden), Emotional Focused Coping (15 responden).  Strategi Problem Focused Coping: Planful Problem Solving (10 responden), Seeking Social Support (11 responden).  Strategi Emotional Focused Coping: Distancing (4 responden), Self Control (9 responden), Accepting Responsibility (3 responden), Escape Avoidance (2 responden), Positive Reappraisal (2 responden). |
| 7. | Strategi Adaptasi Bermukim dalam Merespon Banjir Rob  di Tambak Lorok, Semarang; Lukman Hendra Septian, Agustinus Adib Abadi, Allis Nurdini; 2022 | Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif. analisis deskriptif statistik untuk  mengungkap keterkaitan antar variabel-variabel atau mengungkap bagaimana variabel  independen mempengaruhi variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah 8.377 warga Tambak Lorok yang tersebar  dalam 5 Rukun Warga (RW). Simple random sampling digunakan sebagai teknik untuk  menentukan sampel dalam penelitian in, dengan pengambilan sample yang dilakukan  secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. | menunjukkan bahwa faktor internal (kapasitas adaptasi, lingkungan keluarga, pekerjaan, kesamaan budaya) dan eksternal (kebijakan pemerintah, karakteristik bencana) memengaruhi strategi adaptasi masyarakat. Mayoritas masyarakat melihat banjir sebagai sesuatu yang biasa dan memilih untuk tetap tinggal, dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan bantuan pemerintah. Strategi adaptasi dominan melibatkan penyesuaian, seperti meninggikan pondasi bangunan. Adaptasi perilaku melibatkan pengaturan barang berharga. Relokasi kurang diminati, sebagian besar memilih bertahan di wilayah yang terkena dampak banjir rob. Potensi pembangunan Kampung Wisata Bahari Tambak Lorok sebaiknya dipertahankan. Karakteristik responden menunjukkan kesamaan latar belakang suku, pendidikan, dan pendapatan. Strategi adaptasi cenderung kontekstual dan terintegrasi dengan kehidupan sehari-hari. |
| 8. | Hubungan Mekanisme Koping dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester III Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran yang Akan Mengikuti Praktek Klinik Keperawatan; Adelina Sumoked, Ferdinand Wowiling, Sefti Rompas; 2019 | Desain: Penelitian kuantitatif dengan jenis non-eksperimen (observasional) dan rancangan cross-sectional.  Sampel: Total sampling pada 73 mahasiswa semester III Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.  Variabel: Mekanisme koping (adaptif/maladaptif), kecemasan (ringan/sedang/berat).  Instrumen: Penggunaan dua instrumen, yaitu kuesioner mekanisme koping (20 butir) dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan (14 gejala).  Analisis: Analisis univariat, analisis bivariat dengan uji Chi Square, tingkat kepercayaan 95%. | Mekanisme Koping: 58,9% mahasiswa menggunakan mekanisme koping adaptif, 41,1% menggunakan mekanisme koping maladaptif.  Tingkat Kecemasan: 64,4% mahasiswa mengalami kecemasan sedang.  Hubungan: Terdapat hubungan signifikan antara mekanisme koping dengan kecemasan pada mahasiswa semester III Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran yang akan mengikuti praktek klinik keperawatan terpadu (p = 0,000). |

# **BAB III**

# **KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS**

### **Kerangka Konseptual**

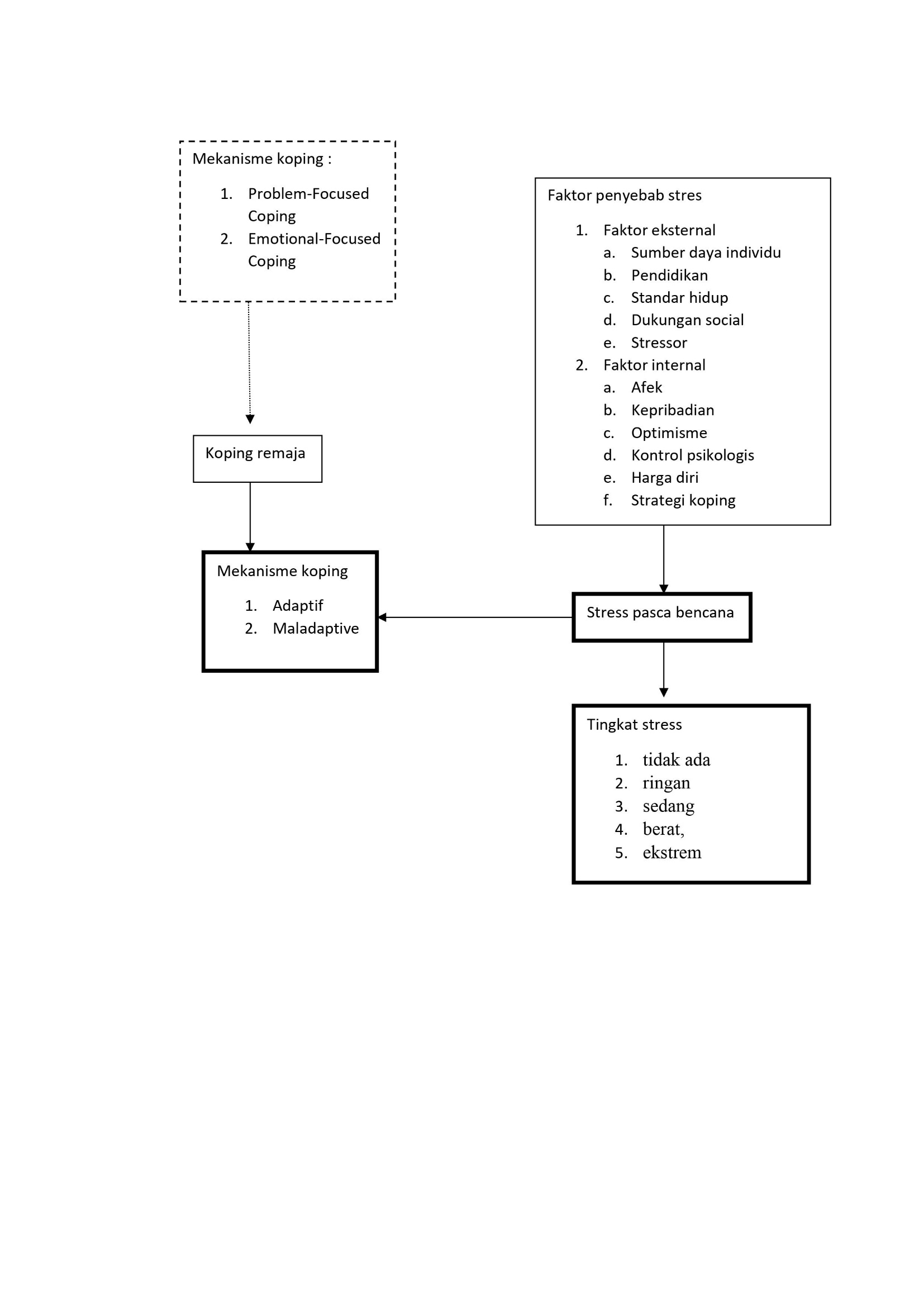
Kerangka konseptual adalah metode penelitian yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara variabel-variabel dalam suatu penelitian. Teori stress dan coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa koping adalah upaya seseorang untuk mengatur kognisi dan perilaku secara konstan, untuk menangani berbagai tuntutan atau menghadapi berbagai kondisi baik internal maupun eksternal yang berubah. Dalam penelitian ini, teori tersebut akan digunakan untuk menjelaskan hubungan antara mekanisme koping dengan kejadian stres pasca bencana alam banjir rob pada remaja di Kelurahan Tambak Wedi Surabaya.

Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mekanisme koping dan kejadian stres pasca bencana alam banjir rob pada remaja di Kelurahan Tambak Wedi Surabaya. Mekanisme koping akan diukur dengan menggunakan kuesioner yang mengukur jenis-jenis mekanisme koping yang digunakan oleh remaja dalam menghadapi stres pasca bencana alam banjir rob. Sedangkan kejadian stres pasca bencana alam banjir rob akan diukur dengan menggunakan kuesioner yang mengukur tingkat stres yang dialami oleh remaja setelah mengalami bencana alam banjir rob.

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian akan diambil dari remaja yang tinggal di Kelurahan Tambak Wedi Surabaya yang pernah mengalami bencana alam banjir rob. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data akan dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi untuk mengetahui hubungan antara mekanisme koping dengan kejadian stres pasca bencana alam banjir rob pada remaja di Kelurahan Tambak Wedi Surabaya.

Dari kerangka konseptual tersebut, dapat dibuat gambar sebagai berikut:

Gambar Kerangka Konseptual.

****

Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan Mekanisme Koping dengan Kejadian Stres Pasca Bencana Alam Banjir Rob pada Remaja di Kelurahan Tambak Wedi Surabaya

Keterangan :

: yang diteliti

: yang tidak diteliti

: alur pikir yang diteliti

: Alur piker yang tidak diteliti

### **Hipotesis Penelitian**

Hipotesis 0: Tidak ada hubungan antara mekanisme koping dengan kejadian stres pasca bencana alam banjir rob pada remaja di Kelurahan Tambak Wedi Surabaya.

Hipotesis 1: Terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan kejadian stres pasca bencana alam banjir rob pada remaja di Kelurahan Tambak Wedi Surabaya.

# **BAB IV**

# **METODE PENELITIAN**

### **4.1 Rincian Penelitian Yang Digunakan**

Desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional yaitu dilakukan pengambilan sampel dalam waktu bersamaan. Desain ini dipilih untuk menjelaskan hubungan antara stres dengan strategi koping remaja di wilayah pesisir Pantai Utara Surabaya Keluarahan Tambak Wedi Surabaya. Tujuan penelitian dengan menggunakan metode ini adalah menilai adanya hubungan antara mekanisme koping yang digunakan oleh remaja dan kejadian stres pasca bencana banjir rob di Kelurahan Tambak Wedi, Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa kuesioner yang diadopsi dan dimodifikasi dari kuesioner Perceived Stres Scale (PSS) dan Coping Behavior Inventory (CBI) oleh Lin (2006). Kuesioner Perceived Stres Scale (PSS) terdiri dari 24 item pertanyaan yang berisi tentang stres yang dialami remaja serta 17 pertanyaan yang dimodifikasi dari Coping Behavior Inventory (CBI). Peneliti memodifikasi kuesioner dengan menyesuaikan karakteristik responden dan sesuai dengan tujuan penelitian. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala Likert yang dirancang oleh peneliti berdasarkan studi pustaka. Analisis bivariat menggunakan uji chi-square.

### **4.2 Populasi, Sampel (Kriteria Inklusi, Eksklusi), Besar Sampel (Sample Size) Dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)**

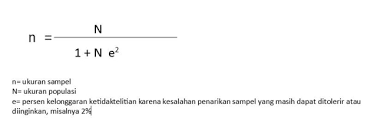
Populasi :

Penelitian ini adalah seluruh remaja berusia 15-17tahun di kelurahan Tambak Wedi Surabaya

Sampel : Jumlah sampel ditargetkan 100 klien

Penentuan besar sampel :

Penentuan besar sampel menggunakan metode slovin



Sampling :

Sampling yang digunakan adalah purposive sampling

### **4.3 Variabel penelitian dan Definisi operasional variable**

Variabel penelitian :

Variabel independen dalam penelitian ini adalah mekanisme koping (misalnya, penyelesaian masalah, dukungan sosial, penyendiri, dll.) sedangkan variabel dependen yaitu kejadian stres pada remaja pasca bencana banjir rob

Definisi Operasional:

Definisi operasional dari variabel independen "mekanisme koping" dalam penelitian ini adalah:

Penyelesaian Masalah: Kemampuan remaja untuk mengatasi atau menyelesaikan masalah yang timbul akibat dampak bencana banjir rob dengan mencari solusi atau tindakan yang efektif.

Dukungan Sosial: Tingkat dukungan yang diterima oleh remaja dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya, atau masyarakat, dalam menghadapi stres pasca bencana.

Penyendiri: Kebiasaan remaja untuk mencari ruang atau waktu untuk menyendiri guna mengatasi stres dan pemulihan dari pengalaman bencana alam.

Definisi operasional dari variabel dependen "kejadian stres pada remaja pasca bencana banjir rob" dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Kejadian stres pada remaja diukur melalui observasi dan self-report remaja terkait dengan dampak psikologis, emosional, dan perilaku yang muncul setelah mengalami bencana banjir rob. Variabel ini mencakup gejala-gejala stres seperti kecemasan, ketegangan, perubahan suasana hati, gangguan tidur, atau perubahan perilaku sosial yang dapat diidentifikasi dan diukur melalui instrumen penelitian yang relevan yaitu dengan Perceived Stres Scale (PSS).

## Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Mekanisme Koping dengan Kejadian Stres Pasca Bencana Alam Banjir Rob pada Remaja di Kelurahan Tambak Wedi Surabaya

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Definisi Operasional | Parameter | Alat Ukur | Skala | Skala data |
| Independen mekanisme koping | strategi dan cara-cara yang digunakan oleh remaja untuk mengatasi stres pasca bencana banjir rob. | * Penyelesaian Masalah (Problem Solving) * Dukungan Sosial * enyendiri (Isolation) * Strategi Koping Emosional * Coping dengan Diri Sendiri | Coping Behavior Inventory (CBI) oleh Lin (2006 | ordinal |  |
| Dependen stress remaja | Kejadian stres pada remaja diukur melalui observasi dan self-report remaja terkait dengan dampak psikologis, emosional, dan perilaku yang muncul setelah mengalami bencana banjir rob | mencakup gejala-gejala stres seperti kecemasan, ketegangan, perubahan suasana hati, gangguan tidur, atau perubahan perilaku sosial | Perceived Stres Scale (PSS) | ordinal | likret |

### **4.4 Alat dan Bahan Penelitian**

Untuk menunjang pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan, dibutuhkan alat dan bahan antara lain:

1. Laptop Asus X550Z dengan sistem operasi windows 10 dan RAM 8 GB.
2. Software SPSS
3. Software brave browser.
4. Google form.
5. Kertas dan alat tulis lainnya.

### **Instrumen Penelitian**

1. Perceived Stress Scale (PSS): PSS adalah skala yang digunakan untuk mengukur tingkat stres yang dirasakan oleh individu dalam periode waktu tertentu, seperti dalam satu minggu terakhir atau dalam satu bulan terakhir
2. Coping Behavior Inventory (CBI): CBI adalah skala yang digunakan untuk mengukur mekanisme coping pada individu, terdiri dari 28 item yang mengukur tingkat mekanisme coping pada individu dalam berbagai situasi

### **Lokasi Dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih satu bulan di wilayah pemukiman pesisir Pantai Utara Surabaya Keluarahan Tambak Wedi Surabaya.

### **Prosedur Pengambilan Atau Pengumpulan Data**

Tahap persiapan

Peneliti memulai dengan mengajukan permohonan persetujuan bimbingan skripsi. Setelah mendapatkan persetujuan tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melibatkan sejumlah remaja di Kelurahan Tambak Wedi untuk mengumpulkan informasi terkait variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Setelah menyelesaikan studi pendahuluan, peneliti melanjutkan dengan menyusun proposal, merancang pelaksanaan penelitian, dan menyiapkan instrumen penelitian, termasuk dokumen seperti informed consent, surat pernyataan, serta kuesioner demografi dan variabel, yaitu mekanisme koping dan stres pasca bencana banjir.

Tahap pelaksanaan

Peneliti menggunakan kuisioner online yang didistribusikan melalui seorang kader atau pemuda/pemudi Karang Taruna di Kelurahan Ramakalisari. Kuisioner kemudian disebarkan kembali ke grup atau calon responden lain melalui platform media sosial seperti LINE, WhatsApp, dan Twitter. Calon responden yang menerima kuisioner online diberikan informasi terkait kriteria inklusi dan eksklusi. Jika responden memenuhi kriteria, mereka kemudian diminta untuk melibatkan diri dalam proses informed consent. Melalui informed consent, responden menyetujui partisipasinya dalam penelitian. Selanjutnya, responden diminta mengisi bagian demografi dan mengisi kuesioner sesuai dengan petunjuk, berdasarkan pengalaman atau situasi yang mereka alami. Kuesioner mencakup pertanyaan tentang tingkat stres dan mekanisme koping. Setelah responden mengisi kuesioner, data akan dikumpulkan oleh peneliti untuk dilanjutkan ke proses analisis data.

### **Cara Analisis Data**

Pada tahapan setelah pengumpulan seluruh kuesioner dari responden, dilakukan analisis data yang terdiri dari dua langkah utama, yakni persiapan dan tabulasi data (Arikunto, 2006). Proses setelah pengumpulan data melibatkan pengolahan dan analisis data dengan langkah-langkah berikut:

1) Proses Editing

Tahap ini merupakan langkah di mana data diperiksa kembali untuk memastikan kebenarannya. Peneliti melakukan pengecekan ulang (double check) terhadap kelengkapan data, dan jika ditemukan data yang tidak memenuhi kriteria, data tersebut tidak digunakan.

2) Proses Coding

Langkah ini merupakan pengklasifikasian jawaban dari responden. Peneliti memberikan kode pada setiap jawaban untuk memudahkan penyajian data.

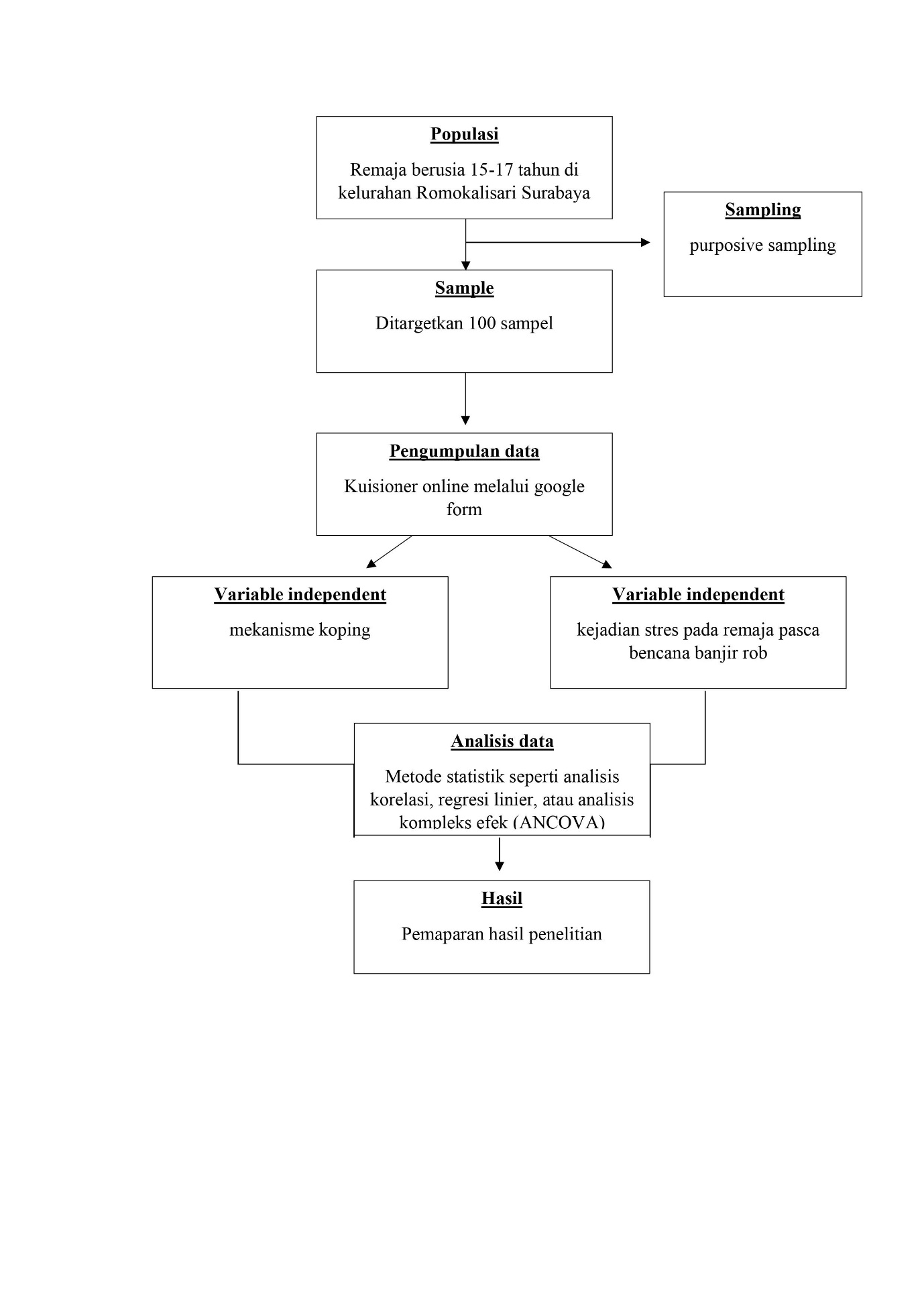
3) Proses Entry

Tahap ini melibatkan penginputan data yang telah diterima oleh peneliti, berupa jawaban dari kuesioner yang diisi oleh setiap responden, dalam bentuk kode ke dalam perangkat lunak komputer.

4) Proses Tabulating

Tahapan ini adalah penyusunan data dengan tujuan mempermudah dalam penjumlahan, penyusunan, dan penataan data sehingga dapat disajikan dan dianalisis secara lebih efisien.

### **Kerangka Operasional**



Gambar 4. 1 Kerangka Operasional Penelitian Hubungan Mekanisme Koping dengan Kejadian stres pada remaja di kelurahan Tambak Wedi Surabaya

### **4.10 Masalah Etik (Ethical Clearance)**

# **DAFTAR ISI**

Afrian, R. (2021). Kajian Mitigasi Terhadap Penyebab Bencana Banjir di Desa Sidodadi Kota Langsa. *Jurnal Georafflesia: Artikel Ilmiah Pendidikan Geografi*, *5*(2), 165. https://doi.org/10.32663/georaf.v5i2.1660

Aliyupiudin, Y. (2022). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stress Pasca Bencana Banjir. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, *14*(1), 1–12.

Anisaturrohmah. (2021). *Gambaran Mekanisme Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi*. http://repository.uir.ac.id/id/eprint/16597

Balahanti, R., Mononimbar, W., Pierre, I., & Gosal, H. (2023). Analisis Tingkat Kerentanan Banjir Di Kecamatan Singkil Kota Manado. *Jurnal Spasial*, *11*, 69–79.

Budi, I. (2022). IDENTIFIKASI KEJADIAN BANJIR ROB WILAYAH SURABAYA TAHUN 2021-2022. *Indonesian Journal of Oceanography*, *4*(2), 29–40. https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/ijoce

Eka Putri, S., Corp, A. F., Rembrandt, Dasman Lanin, Genius Umar, & Mulya Gusman. (2023). Kota Padang : Identifikasi Potensi Bencana Banjir Dan Upaya Mitigasi. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Nusantara (JIMNU)*, *1*(3), 116–122. https://doi.org/10.59435/jimnu.v1i3.56

Eldi. (2020). *ANALISIS PENYEBAB BANJIR DI DKI JAKARTA*.

Ernawati, Dyah; Ulya, Ratna Rifatul; Kurniadi, A. (2021). Faktor Determinan Sosial Dan Gambaran Kejadian Post Traumatic Syndrome Disorder (Ptsd) Pasca Banjir Di Dki Jakarta Dan Bekasi Tahun 2020. *Visikes Jurnal Kesehatan*, *20*(1), 127–137.

Foa, D. E. B. (2013). *PTSD Symptom Scale - Interview for DSM-5 (PSS-I-5)*. https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-int/pss-i.asp

Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologi : sebuah pengantar*.

Jannah, S. N., & Rohmatun, R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Penyintas Banjir Rob Tambak Lorok. *Proyeksi*, *13*(1), 1. https://doi.org/10.30659/jp.13.1.1-12

Kilpatrick, D. ., Resnick, A. ., & Friedman, M. J. (2013). Severity of Posttraumatic Stress Symptoms-Adult (National Stressful Events Survey PTSD Short Scale [NSESSS]). *American Psychiatric Association*, 1–3. http://www.psychiatry.org/practice/dsm/dsm5/online-assessment-measures

King, L. A. (2017). *Psikologi umum Edisi 3 Buku 2 (The Science of Psychology--An Appreciative View, 3th Ed : Sebuah pandangan apresiatif / Laura A. King ; penerjemah, Yuditha Hardini dan Petty Gina Gayatri : editor, Desi Mandasari Dan Ahda Sartika*.

Koping, M., Diri, E., Kualitas, D. A. N., Di, H., Pasien, A., Natashia, D., Wanandi, E. W., Fitria, D., Irawati, D., Studi, P., Profesi, P., & Husada, S. R. S. (2023). *DIABETES MELLITUS TIPE II Coping Mechanisms , Self-Efficacy and Quality of Life Among Patients with Type II Diabetes Mellitus 1 . Dosen , Fakultas Ilmu Keperawatan , Universitas Muhammadiyah Jakarta 2 . Mahasiswa , Fakultas Ilmu Keperawatan , Universitas* .

laode munawar akbar idati, la ode muhammad magribi, irwan lakawa. (2020). Analisis Banjir, Faktor Penyebab Dan Prioritas Penanganan Sungai Anduonuhu. *Civil Engineering Journal(SCiJ)*, *1*(2), 54–71.

Lis Triasari. (2019). *PENGARUH TERAPI BERMAIN TERHADAP PENINGKATAN STRATEGI KOPING DAN PENURUNAN STRES TRAUMATIK PADA ANAK KORBAN BENCANA GEMPA BUMI DI KABUPATEN LOMBOK UTARA NUSA TENGGARA BARAT*. http://repository.unair.ac.id/92817/4/TKP 41 19 Tri p.pdf

Nafi’ah, K. (2014). *STRATEGI COPING STRESS YANG DILAKUKAN MASYARAKAT DESA JATI WETAN KECAMATAN JATI KABUPATEN KUDUS DALAM MENGHADAPI BENCANA BANJIR (ANALISIS BIMBINGAN KONSELING ISLAM)*. 16–43.

Pambudhi, Yuliastri Ambar, Citra Marhan, Linda Fajriah, M. A. (2022). Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*. http://ojs.uho.ac.id/index.php/japend

Refnitasari, L., Cahyaka, H. W., Handayani, K. D., & Amudi, A. (2022). Analisis Kerentanan Fisik Wilayah Pesisir Utara Kota Surabaya Terhadap Bencana Banjir Rob. *Tata Kota Dan Daerah*, *14*(2), 55–62. https://doi.org/10.21776/ub.takoda.2022.014.02.2

Roosmini, D., Septiono, M. A., Putri, N. E., Shabrina, H. M., Salami, I. R. S., & Ariesyady, H. D. (2018). River water pollution condition in upper part of Brantas River and Bengawan Solo River. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, *106*(1). https://doi.org/10.1088/1755-1315/106/1/012059

Sahana, W. (2021). Penanganan Banjir Rob Di Kota Tanjungbalai. *Prosiding Universitas Dharmawangsa* , *1*(1), 43–46.

Saharia, M., Kirstetter, P. E., Vergara, H., Gourley, J. J., & Hong, Y. (2017). Characterization of floods in the United States. *Journal of Hydrology*, *548*(March), 524–535. https://doi.org/10.1016/j.jhydrol.2017.03.010

Septian, L. H., Abadi, A. A., & Nurdini, A. (2022). Strategi Adaptasi Bermukim dalam Merespon Banjir Rob di Tambak Lorok, Semarang. *Review of Urbanism and Architectural Studies*, *20*(2), 144–155. https://doi.org/10.21776/ub.ruas.2022.020.02.13

Sudirman, S., Sutomo, S. T., Barkey, R. A., & Ali, M. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Banjir atau Genangan Di Kota Pantai Dan Implikasinya Terhadap kawasan Tepian Air. *Jurnal Seminar Nasional Space*, *3*(7), 141–157.

Sumoked, A. (2019). HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN KECEMASAN PADA MAHASISWA SEMESTER III PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN YANG AKAN MENGIKUTI PRAKTEK KLINIK KEPERAWATAN. *E-Journal Keperawatan*, *7*.

Tandungan, A. A. (2021). Gambaran Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Mahasiswa Profesi Ners Universitas Hasanuddin Makassar Terhadap Kejadian Pandemi Covid-19. *Universitas Hasanuddin Makasar*, 1–37.

Urbayatun, S. (2015). Stres Pada Penyintas Gempa Yang Mengalami Cacat Fisik. *Jurnal Indigenous*, *13*(1), 102–109.