

**STRATEGI KOPING INDIVIDU DAN KOMUNITAS DI KAWASAN RAWAN  
BENCANA**

(Studi Kasus Desa Kembang Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan Jawa Timur)



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk memenuhi sebagian syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

oleh:

**AHMAD ABRORI**

**STATE ISNIM 20102050073**

**SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

Pembimbing:

**Andayani. SIP, MSW**

**NIP 197210161999032008**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL**

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

**2024**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1550/Un.02/DD/PP.00.9/09/2024

Tugas Akhir dengan judul

: STRATEGI KOPING INDIVIDU DAN KOMUNITAS DI KAWASAN RAWAN BENCANA (STUDI KASUS DESA KEMBANG KECAMATAN PACITAN KABUPATEN PACITAN JAWA TIMUR)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AHMAD ABRORI  
Nomor Induk Mahasiswa : 20102050073  
Telah diujikan pada : Jumat, 23 Agustus 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang



Andayani, SIP, MSW  
SIGNED

Valid ID: 66d1a49a2fc10



Pengaji I

Rofah, MA, Ph.D.  
SIGNED

Valid ID: 66d13766d8222



Pengaji II

Khotibul Umam, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 66d12f6557260



Yogyakarta, 23 Agustus 2024  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 66d50c406197c

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Masrsda Adisucipto Telp. (0274) 515856  
Yogyakarta 55281

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
di Yogyakarta

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Ahmad Abrori  
NIM : 20102050073  
Judul Skripsi : Strategi Coping Individu dan Komunitas dikawasan Rawan Bencana  
(Studi kasus Desa Kembang Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan)

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Sosial.

Dengan ini kami mengharap agar Skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan.  
Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Yogtakarta, 13 Agustus 2024

Ketua Prodi,

Siti Solechah, S.Sos.I.,M.Si.  
NIP. 19830519 20912 2 002

Mengetahui:  
Pembimbing,

Andayani, SIP, MSW  
NIP. 19721016 199903 2 008

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

### **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

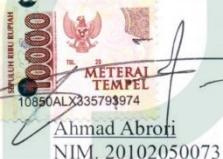
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Abrori  
NIM : 20102050073  
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Sosial  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Strategi Coping Individu dan Komunitas di Kawasan Rawan Bencana (Studi Kasus Desa Kembarang Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan) adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang benarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 13 Agustus 2024  
Yang menyatakan,



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
**YOGYAKARTA**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji syukur *Alhamdulillah*, Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada:

1. Pahlawan saya, Orangtua tercinta, yang terus mensupport dari awal perkuliahan hingga terselesaikannya tugas akhir dengan penuh do'a dan cinta.
2. Diri sendiri, yang telah berjuang dan terus berproses dalam tahap penyelesaian skripsi ini. Semoga ada hikmah dibalik perjuangan yang sudah dilalui dan bisa memberikan hasil yang bermanfaat terhadap diri sendiri maupun orang lain.
3. Almamater tercinta, Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, tempat proses terbentur hingga terbentuk dengan ilmu-ilmu dan pengalaman yang berharga.

Semoga skripsi ini bermanfaat dan memberikan kontribusi dalam kajian keilmuan, terkhusus bidang Ilmu Kesejahteraan Sosial. Serta menjadi saksi dimana tempat kaki berpijak, mengabdi, berproses di UIN Sunan Kalijaga.



## MOTTO

Untuk melewati badai kita harus terus berjalan, bukan berhenti. Dan untuk terus berjalan, hanya ada dua hal yang harus kita bawa; keyakinan dan cinta.

(Buya Hamka)

“Jika Allah menolong kamu, maka tidak ada yang bisa mengalahkanmu”

(QS. Ali-Imran: 160)

Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan menguji kekuatan akarnya.

(Sayyidina Ali bin Abi Thalib)

“Sura dira jayaningrat lebur dening pangastuti”



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarkatuh*

*Alhamdulillahirabbil'alamin*, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan hidayah serta maunahnya, sehingga peneliti mampu dan dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Strategi Coping Individu dan Komunitas di Kawasan Rawan Bencana (Studi kasus Desa Kembang Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan)”. Skripsi ini disusun dan ditulis merupakan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Shalawat serta salam senantiasa mengalir deras keharibaan baginda Nabi Muhammad SAW. Berkat beliaulah kita bisa mengenyam manisnya ilmu pengetahuan, yakni karena adanya *addinul islam wal iman*.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan rasa terimakasih kepada seluruh pihak-pihak yang telah membantu dengan ikhlas, membimbing dan serta motivasinya terhadap diri sendiri dan penulisan skripsi ini. Penulis menyadari penuh bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak-pihak baik secara moril maupun materiil. Maka dengan ini peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Norhaidi, M.A, M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Marhumah. M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Siti Solechah S.Sos.I, M.Si., selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Andayani, SIP, MSW, selaku Dosen Pembimbing Akademik dan sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan rendah hati dan sabar mengarahkan, memberi masukan, saran dan dukungan dalam proses penelitian maupun dalam proses perkuliahan dari awal semester hingga terselesaiannya skripsi ini.
5. Bapak ibu Dosen Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial yang telah memberikan dedikasinya berupa ilmu pengetahuan.
6. Kedua orang tua tercinta Bapak Adi Sasono dan Ibu Surahma yang selalu *ridha* mendukung dalam segala hal, mendoakan, memberikan arahan dalam menjalani hidup di perantauan. Terima kasih seluas samudera raya semoga Allah SWT membalas jasa-jasanya.
7. Kepada keluarga-keluarga saya kakek, nenek, adik-adik tercinta, terimakasih dukungannya kalian sebagai motivasi bagi saya untuk tetap berjuang.
8. Kepada Mas Dr. Naufal yang telah membimbing saya dari awal sebelum kuliah sampai selesai. Terimakasih semoga kebaikan dilipatgandakan oleh Allah SWT.
9. Teman-teman Keluarga Besar IKS angkatan 2020 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Semoga kita dipertemukan kembali di dimensi waktu yang berbeda, sukses dan sehat selalu kalian.

10. Sahabat-sahabat seperjuangan, keluarga saling memaafkan (Jay, Fawais, Diky, Haddat, Hanafi, Najwa, Vika, Elsa), yang selalu saling mendukung satu sama lain dalam segala hal.
11. Keluarga Takmir Masjid Al-Iman Ambarukmo Yogyakarta, Pak Qodri, Bu Qodri, Mas Reza, Pak Rudi. Teman kamar takmir, Ageng, Rijal, Rifky. Terimakasih atas dukungan dan pengalaman 4 tahun lebih.
12. Sahabat Kerajaan dusun Krajan, Akal, Jangki, Fia, Mazia, Vira, Isma, Nisa, Ilmi, Niken. Terimakasih 45 hari pengalamannya semoga kita bisa jumpa lagi dilain waktu.
13. Tidak lupa peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Desa Kembang terutama Kepala Desa Kembang yang telah bersedia membantu demi kelancaran proses penyusunan skripsi ini. Para informan terimakasih atas informasinya yang sangat berharga dan buat pengalaman bagi peneliti, semoga kebaikan dilipatgandakan oleh Allah SWT.
14. Kepada keluarga kecil di Jogja Mas Hanafi dan Mbak Desy dengan putri tercintanya Syafana Hubbi Hanafi, terimakasih motivasi dan dukungannya selama berada di jogja.
15. Teruntuk diri sendiri terimakasih sudah bertahan sampai titik ini.

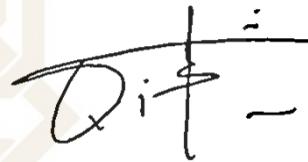
Akhir kata, kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Maka dari itu peneliti sangat menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti dengan terbuka mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Demikian, semoga skripsi ini bisa

memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi perkembangan ilmu pengetahuan. Untuk itu, sekali lagi mengucapkan banyak-banyak terimakasih pada pihak-pihak yang terkait. Kurang lebihnya mohon maaf,

***Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.***

Yogyakarta, 12 Agustus 2024

Penyusun



Ahmad Abrori

2012050073



# **STRATEGI COPING INDIVIDU DAN KOMUNITAS DI KAWASAN RAWAN BENCANA**

**(Studi Kasus Desa Kembang Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan)**

**Ahmad Abrori**

Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

## **ABSTRAK**

Desa kembang berada di wilayah kawasan rawan bencana, artinya wilayah tersebut memiliki risiko bencana tinggi. Bencana hidrologis seperti banjir, gempa bumi, longsor kerap kali menjadi rutinitas tahunan sehingga Desa Kembang diperkirakan masuk ke dalam zona merah bencana tsunami. Hal tersebut disebabkan posisi geografis Desa Kembang berada di hilir Sungai Grindulu dan berbatasan langsung dengan pantai selatan Jawa meningkatkan kerentanannya terhadap bencana alam. Ancaman-ancaman ini menyebabkan trauma dan kecemasan yang mendalam di kalangan masyarakat Desa Kembang, sehingga sangat berpengaruh terhadap psikologi individu dan komunitas dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa dan mengidentifikasi strategi coping individu dan komunitas di Desa Kembang dalam menghadapi dampak bencana alam. Metode penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, menghasilkan sembilan informan yang sesuai dengan kriteria dan tujuan penelitian. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, organisasi data, dan interpretasi data, serta validasi data melalui teknik triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi coping berfokus pada emosi, terutama aspek *positive reappraisal*, sering digunakan oleh individu. Sementara, strategi coping berfokus pada masalah di tingkat individu mengadopsi pendekatan *planful problem solving*. Pada tingkat komunitas, strategi coping yang dominan juga berfokus pada masalah dengan pendekatan *planful problem solving*, serta mengandalkan aspek *positive reappraisal* dalam strategi coping yang berfokus pada emosi. Temuan ini mengindikasikan bahwa masyarakat Desa Kembang telah berhasil menerapkan berbagai strategi coping yang efektif untuk menghadapi bencana. Serta keberagaman strategi coping yang digunakan menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi.

**Kata Kunci:** Strategi Coping, Individu dan Komunitas, Kawasan Rawan Bencana

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Tinjauan Pustaka .....	9
F. Kerangka Teori .....	15
G. Metodologi Penelitian .....	30
H. Sistematika Penulisan .....	38
<b>BAB II KAWASAN RAWAN BENCANA DESA KEMBANG PACITAN</b>	
A. Gambaran Umum Desa Kembang .....	39
B. Profil Subjek/ Gambaran Umum Individu .....	51
C. Gambaran Umum Komunitas .....	55

## **BAB III STRATEGI COPING INDIVIDU DAN KOMUNITAS DI KAWASAN RAWAN BENCANA**

A. Strategi Coping Individu .....	62
1. <i>Emotional Focused Coping (EFC)</i> .....	62
2. <i>Problem Focused Coping (PFC)</i> .....	73
B. Strategi Coping Komunitas .....	81
1. <i>Emotion Focused Coping (EFC)</i> .....	81
2. <i>Problem Focused Coping (PFC)</i> .....	91
C. Dinamika Strategi Coping Individu dan Komunitas .....	98
1. Individu .....	98
2. Komunitas .....	100

## **BAB IV PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	102
B. Saran .....	104

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>106</b>
-----------------------------	------------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>108</b>
-------------------------------	------------

1. Dokumentasi Wawancara dan Observasi
2. Panduan Wawancara
3. Daftar Riwayat Hidup

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Data Informan.....	32
Tabel 2 Data Penduduk Desa Kembang 2023 .....	46
Tabel 3 Susunan Kepengurus Komunitas Janggar Segoro Kidul.....	56
Tabel 4 Klasifikasi Informan Dalam <i>Emotion Focused Coping</i> .....	72
Tabel 5 Klasifikasi Informan Dalam <i>Problem Focused Coping</i> .....	80
Tabel 6 Klasifikasi Komunitas Dalam <i>Emotion Focused Coping</i> .....	90
Tabel 7 Klasifikasi Komunitas Dalam <i>Problem Focused Coping</i> .....	97



## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Struktur Pengurus Desa Kembang.....	45
Gambar 2 Struktur Pengurus BPBD Kabupaten Pacitan.....	58
Gambar 3 Sosialisasi dan Motivasi Kebencanaan .....	83
Gambar 4 Kegiatan Keagamaan Peringatan Kebencanaan .....	84



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Setiap individu maupun masyarakat/ komunitas pasti mengalami gangguan psikologis dalam kehidupan ini terutama yang yang disebabkan oleh kejadian traumatis. Kejadian traumatis adalah peristiwa yang menyebabkan tekanan emosional atau psikologis yang luar biasa, yang sering kali mengancam keselamatan fisik atau kesejahteraan emosional seseorang. Peristiwa ini bisa sangat bervariasi, tetapi semuanya memiliki potensi untuk menyebabkan trauma, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang seperti bencana alam.<sup>1</sup>

Bencana alam seringkali meninggalkan dampak psikologis yang serius, termasuk stres, kecemasan, depresi, dan trauma. Faktor lain yang mempengaruhi dampak psikologis adalah perasaan kehilangan kontrol atas kehidupan dan ketidakpastian yang menyertainya setelah terjadinya bencana. Gejala umum yang sering ditemui pada korban bencana meliputi kelelahan, kebingungan, gangguan konsentrasi, kesulitan memusatkan perhatian, kecemasan, depresi, rasa duka, gangguan tidur, perubahan pola makan, penyalahgunaan zat, dan lain sebagainya. Tingkat dampak dari gejala-gejala tersebut dapat bervariasi mulai dari yang ringan hingga berlanjut menjadi Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD).<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>“Coping With Traumatic Events”, National Institute Of Mental Heath, <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-traumatic-events>, diakses tanggal 15 Juni 2024.

<sup>2</sup> Patcho N Santiago and others, *A Systematic Review of PTSD Prevalence and Trajectories in DSM-5 Defined Trauma Exposed Populations : Intentional and Non-Intentional Traumatic Events*, 8.4 (April, 2013), hlm 1–5.

Selain dampak psikologis, bencana alam juga menyebabkan dampak sosial yang mengganggu kehidupan bermasyarakat, jaringan sosial, mata pencaharian, dan infrastruktur. Maka dengan meningkatnya risiko bencana, kemungkinan besar gangguan ini akan semakin parah, sehingga pola kehidupan sosial, ekonomi, dan budaya masyarakat yang telah lama ada akan terganggu akibat pengungsian, relokasi, dan pemukiman kembali.<sup>3</sup> Untuk meminimalisir dampak yang signifikan bagi kehidupan individu perlu adanya strategi dalam mengatasi dampak tersebut demi keberlangsungan hidup selanjutnya.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana, bencana dapat didefinisikan sebagai peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat. Bencana ini disebabkan oleh faktor alam, non-alam, maupun faktor manusia, sehingga mengakibatkan kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. Terdapat tiga jenis bencana berdasarkan sumber penyebabnya, yaitu bencana alam seperti tsunami, gempa bumi, banjir, bencana non-alam seperti kegagalan modernisasi, epidemi, wabah penyakit, dan bencana sosial seperti konflik dan teror.<sup>4</sup>

Terjadinya bencana di Indonesia dikarenakan letak geografis wilayah Indonesia terdapat pada kawasan cincin api (*ring of fire*), sehingga mempunyai tingkat tinggi kerentanan waspada bencana geologi seperti longsor, gunung meletus, gempa bumi, tsunami dan sebagainya. Dalam catatan Badan Nasional Penanggulangan Bencana

---

<sup>3</sup> Siri Hettige, “Exploring the Social Effects of Disasters: Causes, Consequences, and Mitigation”, (Singapore: Springer 2023) hlm 1-9.

<sup>4</sup> BNPB, “*definisi bencana*”, <https://bnpb.go.id/definisi-bencana>, diakses tanggal 03 Februari 2024.

(BNPB) Indonesia pada tahun 2023 mengalami peristiwa bencana sebanyak 2.728. adapun korban dari seluruh kejadian bencana tersebut berjumlah 4,2 juta orang, 24.726 mengalami kerusakan rumah dan 704 fasilitas umum rusak akibat bencana.<sup>5</sup>

Indonesia memiliki potensi bencana alam yang signifikan karena posisinya berada di Sirkum Pasifik dan merupakan titik pertemuan tiga lempeng utama, yaitu lempeng Eurasia, Indo-Australia, dan lempeng Pasifik. Selain itu, Indonesia juga dilalui oleh jalur gunung api global, menyebabkan negara ini rentan terhadap gempa bumi, letusan gunung, dan tsunami. Kondisi ini menjelaskan mengapa Indonesia sering mengalami bencana alam setiap tahunnya, dengan faktor utamanya terletak pada letak geografisnya yang dekat dengan zona penunjaman, subduksi, dan konvergensi. Oleh karena itu, potensi bencana alam di Indonesia sangat tinggi.<sup>6</sup>

Salah satu wilayah yang memiliki potensi bencana yaitu di wilayah Jawa Timur tepatnya di Kabupaten Pacitan. Kabupaten Pacitan merupakan salah satu Kabupaten di Jawa Timur yang mempunyai tingkat kerawanan tinggi/*high risk* dan zona merah bencana dari berbagai daerah. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) memprediksi dari tahun 2022-2026 seluruh kota Jawa Timur masuk dalam kriteria wilayah rawan bencana yang kemudian dijadikan dalam tiga klaster tingkat kerawanan bencana yaitu kelas I (rendah), kelas II (sedang), dan kelas III (tinggi). Dalam tiga klaster tersebut Kabupaten Pacitan termasuk kedalam klaster III yaitu tinggi, diantaranya 8 kabupaten termasuk Pacitan peringkat atas kemudian ada Trenggalek, Tulungagung, Blitar, Malang,

---

<sup>5</sup> Cindy mutia annur, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/09/01/ini-bencana-alam-paling-banyak-di-indonesia-sampai-awal-september-2023>, diakses tanggal 03 februari 2024.

<sup>6</sup> BMH. “potensi daerah rawan bencana di Indonesia”, <https://bmh.or.id/daerah-rawan-bencana-di-indonesia/>, diakses tanggal 05 Februari 2024.

Lumajang, Jember dan Banyuwangi, yang dimana kabupaten tersebut berada di wilayah Pesisir selatan jatim sehingga berpotensi terjadinya bencana seperti banjir, gempa, tanah longsor hingga tsunami.<sup>7</sup>

Pada tahun 2017 pacitan mengalami bencana yang sangat besar yaitu banjir yang hampir menenggelamkan kabupaten pacitan. Salah satu Daerah sekitarnya yaitu Desa Kembang Kecamatan Pacitan, Kabupaten Pacitan yang juga terdampak bencana banjir tersebut. Desa kembang sendiri memiliki wilayah yang sangat rentan bencana hidrologis seperti banjir, gempa bumi, longsor dan zona merah bencana tsunami. posisi wilayah Desa kembang berada di hilir sungai grindulu yang merupakan sungai terbesar di kabupaten pacitan yang rentan terhadap bencana terutama banjir, dan juga Bersebelahan langsung dengan Pantai selatan Jawa yang membuat masyarakat Desa Kembang sering merasakan guncangan gempa bumi. Dari sekian banyak gempa yang dirasakan, sebagian besar berpusat di laut selatan. Gempa merusak yang masih teringat jelas adalah gempa Yogyakarta tahun 2006.<sup>8</sup> Beberapa bangunan juga sempat mengalami kerusakan akibat gempa ini.

Akibat dari kejadian peristiwa tersebut berdampak besar terhadap masyarakat Desa Kembang tidak hanya kehilangan harta benda, psikososial individu dan komunitas dan masyarakat secara umum ikut terganggu. Dampak psikososial menjadi penyebab masyarakat tidak tenang dalam beraktivitas sehari-hari. menurut hasil wawancara

---

<sup>7</sup> Dhimas ginanjar, *delapan wilayah di jawa timur risiko tinggi dilanda bencana*, jawa pos, <https://www.jawapos.com/surabaya-raya/01417763/delapan-wilayah-di-jawa-timur-risiko-tinggi-dilanda-bencana>, diakses tanggal 08 Februari 2024.

<sup>8</sup> BNPB, Desa Kembang dan Memori kolektif tentang bencana yang terus berkembang, <https://sejarah.dibi.bnbp.go.id/artikel/desa-kembang-dan-memori-kolektif-tentang-bencana-yang-terus-berkembang/49>, diakses tgl 11 Mei 2024.

sebagian besar masyarakat sudah biasa dengan cuaca ekstrim dimana ketika cuaca sedang tidak baik baik saja masyarakat langsung mengecek titik-titik bencana seperti sungai dan pantai. Desa Kembang bahkan sering merasakan gempa berkali-kali dalam sebulan, dan yang paling sering terjadi yaitu banjir. Namun, ditengah-tengah situasi rasa trauma dan cemas masyarakat Kembang tetap tenang menghadapi gejala-gejala bencana. kebanyakan masyarakat khawatir akan bencana terutama saat musim penghujan masyarakat takut akan terjadinya suatu bencana kembali melanda.

Aspek psikososial merupakan hal yang paling penting dalam menangani korban bencana, bagaimana masyarakat bisa beradaptasi kembali setelah mengalami kejadian tragis. Adaptasi merupakan penyesuaian terhadap lingkungan, pekerjaan dan segala sesuatu yang lain ketika seseorang itu berada pada suatu lingkungan. Seperti yang dikatakan Marzali dalam bukunya bahwa strategi adaptasi secara luas merupakan upaya yang dilakukan seseorang dalam menentukan strategi adaptasi yang tepat melalui tindakan atau perbuatannya sehingga dapat mengalokasikan sumber daya yang dimilikinya untuk menghadapi berbagai masalah sebagai suatu pilihan yang tepat agar sesuai dengan lingkungan sosial, kultur dan ekologis di tempat yang ditinggalinya.<sup>9</sup>

Kesehatan Psikologis merupakan hal mendasar untuk menuju kesejahteraan sosial pasca bencana. Peristiwa bencana akan membawa dampak besar terhadap kondisi fisik, emosi, pikiran, dan tingkah laku korban. Maka dari itu ketika aspek psikososial belum

---

<sup>9</sup> Amri Marzali, *Strategi Peisan Cikalang dalam Menghadapi Kemiskinan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2003)

terpenuhi maka akan sulit individu untuk beradaptasi dan keluar dari zona kelamnya akibat bencana.

Desa Kembang tersebut merupakan salah satu desa di Kabupaten Pacitan yang telah ditetapkan sebagai Desa Tangguh Bencana (Destana) sejak tahun 2012. Penetapan ini didasarkan pada letak geografis Desa Kembang yang berada di wilayah pesisir Jawa Timur, dengan ketinggian 0-100 meter di atas permukaan laut (mdpl). Posisi ini membuat Desa Kembang rentan terhadap berbagai ancaman bencana alam, sehingga program Destana diharapkan dapat meningkatkan kesiapsiagaan dan kemampuan masyarakat dalam menghadapi dan mengelola risiko bencana.

Selain itu, mengingat menurut hasil wawancara pra penelitian bahwa Desa Kembang sering mengalami kejadian bencana alam di setiap tahun bahkan di setiap bulannya pasti ada gempa kecil dan bencana yang menjadi rutinan setiap tahun yaitu banjir. Hal itu dikarenakan posisi Desa Kembang berada di hilir sungai grindulu yang langsung bersentuhan dengan pantai selatan.<sup>10</sup> Berada di wilayah tersebut masyarakat Desa Kembang memiliki kecemasan dan trauma lama yang khawatir ketika cuaca mulai buruk. Namun sebagian ada yang mengatakan bahwa masyarakat sudah terbiasa dengan bencana, karena masyarakat Desa Kembang sudah paham ketika bencana datang harus bagaimana. Bisa disimpulkan bahwa ada strategi khusus untuk beradaptasi terhadap situasi di kawasan rawan bencana. Dari temuan awal tersebut peneliti ingin mencari tahu bagaimana proses adaptasinya.

---

<sup>10</sup> Annisa Sukmawati, ‘Penyelenggaraan Penanggulangan Bencana Di Desa Kembang Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan’, *Tata Kota Dan Daerah*, 12.1 (2020), 15–28 <<https://doi.org/10.21776/ub.takoda.2020.012.01.2>>.

Dari dampak yang sedemikian tinggi maka harus ada strategi coping untuk keluar dari keterpurukan yang ada. Strategi coping bencana mencakup berbagai langkah yang diambil oleh individu dan komunitas untuk mengatasi, mengurangi, dan pulih dari dampak bencana alam. Strategi coping adalah alat penting untuk membantu individu dan komunitas mengatasi dan pulih dari situasi stres atau trauma. Dengan menerapkan berbagai jenis strategi coping, baik secara individu maupun kolektif, dapat meningkatkan ketahanan dan kapasitas adaptasi terhadap bencana, serta mengurangi dampak negatif yang mungkin terjadi.

Maka pada penelitian ini, dengan latar belakang “Strategi Koping Individu dan Komunitas Di Kawasan Rawan Bencana Studi Kasus Desa Kembang Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan”, peneliti ingin melihat dan mengetahui bagaimana individu dan komunitas menjalani kehidupan setelah pasca bencana-bencana yang mereka telah lalui sebelumnya.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana Strategi Koping Individu dan komunitas di Desa Kembang setelah mengalami dampak bencana alam?”

## C. Tujuan

Adapun tujuan penelitian dengan rumusan masalah diatas yaitu menganalisa dan mengidentifikasi strategi coping apa yang digunakan individu dan komunitas di kawasan

rawan bencana, khususnya di Desa Kembang, dalam mengatasi dampak psikologis bencana alam seperti gempa bumi, tanah longsor, banjir.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan akan mampu memperkaya literatur akademik dalam bidang psikologi, kesehatan masyarakat, dan manajemen bencana di ranah Ilmu Kesejahteraan Sosial dengan menyediakan wawasan baru dan temuan empiris tentang strategi coping di kawasan rawan bencana

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi aktivis sosial**

Dengan memahami proses dan strategi adaptasi psikososial penelitian ini dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya kesiapsiagaan dan resiliensi dalam menghadapi bencana alam. Hal ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dan memperkuat kapasitas mereka untuk mengatasi bencana.

#### **b. Bagi pemerintah**

Temuan dari penelitian ini dapat memberikan rekomendasi bagi pengambilan keputusan dalam merancang kebijakan publik yang lebih efektif dalam manajemen bencana dan rehabilitasi pasca-bencana, terutama dalam aspek psikososial individu dan komunitas.

## E. Tinjauan Pustaka

Dalam penelitian ini penulis merujuk kepada beberapa referensi penelitian terdahulu yang dapat dijadikan tolak ukur serta mempermudah dalam menyelesaikan penelitian. Adalah temuan dari penelitian sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan topik yang akan diinvestigasi, bertujuan untuk mendukung studi yang akan dilaksanakan dan juga untuk menilai orisinalitas dari hasil penelitian peneliti sendiri. Penelitian ini dilakukan karena terinspirasi dari beberapa penelitian terdahulu, yang berkaitan dengan adaptasi psikososial terhadap keluarga dan komunitas di kawasan rawan bencana. Adapun perbedaan dan persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Suriadi, tahun 2018 yang berjudul “*Strategi Koping Korban Tsunami Aceh yang Mengalami Disabilitas*”.<sup>11</sup> Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan sejarah. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan wawancara dan telaah dokumentasi yang hasilnya bersifat deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa korban tsunami Aceh yang mengalami disabilitas menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan emosi (*emotion-focused coping*). Selain itu, para responden cenderung lebih sering menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada aspek religius. Lima dari enam responden menggabungkan lebih dari satu jenis strategi coping, yang dianggap dapat mempercepat proses penerimaan diri. Proses coping yang digunakan oleh responden

---

<sup>11</sup> Suriadi, “*Strategi Koping Korban Tsunami Aceh yang Mengalami Disabilitas*”, Thesis (Yogyakarta: Interdisciplinary Islamic Studies, Konsentrasi Studi Disabilitas dan Pendidikan Inklusif, Universitas Islam Negeri Yogyakarta, 2018), hlm 103.

dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti waktu, kepemilikan materi, tingkat pendidikan, pekerjaan yang layak, dukungan dari teman dan keluarga, standar hidup, serta pengalaman positif dalam kehidupan mereka. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi pilihan strategi coping yang mereka gunakan. Responden yang menggunakan lebih dari satu strategi coping biasanya melakukannya untuk menghadapi stres akibat disabilitas yang baru mereka alami, karena pendekatan ini dianggap lebih efektif dalam membantu mereka mengatasi tekanan dan tantangan yang muncul. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek penelitian, lokasi penelitian dan metode penelitian. Adapun persamaannya terletak pada fokus penelitian yaitu strategi coping.

*Kedua*, penelitian yang dilakukan oleh Sukma Utami, tahun 2024 yang berjudul **“Strategi Coping Pada Penyintas Bencana Erupsi Gunung Sinabung di Desa Siosar Kabupaten Karo”**. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara dan observasi. Penelitian ini mengungkapkan bahwa subjek menggunakan dua jenis strategi coping, yaitu coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa subjek menggabungkan kedua strategi tersebut untuk mengatasi masalah yang dihadapi.<sup>12</sup> Perbedaan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian dengan pendekatan penelitian yang berbeda dan juga subjek penelitian yang berbeda. Adapun persamaannya terletak pada fokus penelitian yaitu berkenaan dengan strategi coping.

---

<sup>12</sup> Sukma Utami, “*Strategi Coping Pada Penyintas Bencana Erupsi Gunung Sinabung di Desa Siosar Kabupaten Karo*”, Thesis (Karo: Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, 2024), hlm 11.

*Ketiga*, penelitian selanjutnya oleh Della Tri Damayanti dan Alviyatun Masitoh, tahun 2020 yang berjudul “**Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19**”.<sup>13</sup> Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi. Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi. Lokasi penelitian ini dilakukan di daerah Klaten dengan informan tiga siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan ketiga siswa memiliki kesamaan dalam strategi coping yang mereka gunakan. Strategi coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) diterapkan melalui langkah-langkah seperti merencanakan pemecahan masalah dan mencari dukungan sosial dari orang lain. pada sisi lain, strategi coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) dilakukan melalui penilaian ulang yang positif terhadap situasi dan pengendalian diri untuk menghadapi emosi yang muncul. Selain itu, peneliti juga menemukan bentuk lain dari strategi coping pada salah satu subjek, yaitu coping religius. Strategi ini melibatkan sikap tawakal (menyerahkan hasil kepada Tuhan setelah berusaha) dan qanaah (menerima dengan lapang dada apa yang telah diberikan oleh Tuhan). Hal ini menunjukkan bahwa selain strategi coping umum, siswa juga menggunakan pendekatan religius sebagai upaya untuk menghadapi situasi yang menantang. Secara keseluruhan, temuan ini menggambarkan bagaimana siswa menggunakan berbagai strategi coping, termasuk pendekatan berbasis masalah, emosi, dan agama, untuk menavigasi situasi sulit dan mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka. Perbedaan penelitian ini yaitu

---

<sup>13</sup> Della Tri Damayanti dan Alviyatun Masitoh, “*Strategi Koping Siswa dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19*”, Journal of Multidisciplinary Studies, vol. 4 No. 2, (Juli-Desember: 2020) hlm 185.

terletak pada subjek penelitian dengan metode pendekatan yang berbeda. Adapun persamaannya terletak pada fokus penelitian yaitu pada strategi coping.

*Keempat*, penelitian berikutnya oleh Anita Miranti dan Triana Aprilia, tahun 2024 yang berjudul “**Strategi Coping Korban Bencana Gempa Bumi di Cianjur**”.<sup>14</sup> Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan metode pengumpulan data menggunakan wawancara. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa korban gempa bumi menggunakan berbagai strategi coping yang berfokus pada masalah dan emosi yang mereka alami. Strategi coping yang berfokus pada masalah membantu para korban mengatasi masalah yang muncul akibat bencana gempa bumi dan memulai proses membangun kembali kehidupan mereka, seperti memperbaiki dinding rumah yang retak untuk meningkatkan rasa aman dan nyaman bagi mereka dan keluarganya. Sementara itu, untuk strategi coping yang berfokus pada emosi, para korban cenderung mencari dukungan sosial, menggunakan strategi coping religius, serta pendekatan yang positif. Adapun perbedaan penelitian ini yaitu terletak pada lokasi penelitian dan juga subjek penelitian. Persamaan penelitian ini terletak pada metode penelitian menggunakan kualitatif dengan pendekatan studi kasus dan fokus penelitian yaitu strategi coping.

*Kelima*, Penelitian oleh Nurjannah dan Nurhasanah, tahun 2021 yang berjudul “**Adaptasi Psikososial Klien Dengan Kanker Payudara di RS Nurul Hasanah Kutacane Tahun 2021**”. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan

---

<sup>14</sup> Anita Miranti dan Triana Aprilia, “*Strategi Coping Korban Bencana Gempa Bumi di Cianjur*”, Jurnal Psikologi Islami, (Juni, 2024) hlm 7.

pengambilan data yang didapatkan dengan kuesioner. Temuan dari penelitian menyatakan bahwa sebagian besar dari 24 responden (96%) pernah mengalami adaptasi psikososial yang adaptif. Hasil penelitian ini memiliki dampak pada sektor pendidikan institusi dan praktik keperawatan. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas klien yang mengalami kanker payudara, sebanyak 24 orang (80%), mengalami adaptasi psikososial yang baik, sementara minoritas sebanyak 6 orang (20%) mengalami adaptasi psikososial yang kurang baik.<sup>15</sup> Adapun persamaan dari penelitian terkait terletak pada subjek yang sama yaitu adaptasi psikososial. Sementara perbedaannya terletak pada fokus objek yang berbeda, penelitian yang akan dilakukan adalah adaptasi psikososial terhadap korban bencana sedangkan penelitian terkait fokus pada klien kanker di rumah sakit.

**Keenam**, penelitian oleh Lia Novianty, tahun 2022 dengan judul “**Strategi Koping Keluarga Korban Bencana Tanah Longsor di Desa Sinaresmi Kecamatan Cisolok Kabupaten Sukabumi**”. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan studi dokumentasi, observasi dan wawancara. Penelitian ini menyimpulkan bahwa keluarga korban bencana tanah longsor di Desa Sirnaresmi mengalami stres yang ditandai dengan kecemasan, kegelisahan, dan rasa takut berkepanjangan. Masyarakat di desa ini merasakan tekanan emosional yang signifikan akibat bencana tersebut.

---

<sup>15</sup> Nurhasanah Sym, Stikes Nurul, and Hasanah Kutacane, "*Adaptasi Psikologi Klien Dengan Kanker Payudara Di Rs Nurul Hasanah Kutacane Tahun 2021*", Jurnal Maternitas Kebidanan, Vol. 6 No. 2 (Oktober, 2021) hlm. 51-56.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga korban bencana tanah longsor menggunakan berbagai strategi coping, terutama yang berorientasi pada konfrontasi, pengendalian diri, pengalihan, serta melarikan diri dan menghindar. Strategi *Problem Focused Coping* telah dilaksanakan dengan baik oleh keluarga korban. Selain itu, dalam menggunakan *emotion focused coping*, keluarga korban lebih menekankan pada *positive reappraisal*, yaitu menilai kembali situasi dengan cara yang lebih positif. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa strategi coping keluarga korban yang menggunakan pendekatan *emotion focused coping* berfokus pada *positive reappraisal*. Dengan adanya temuan ini, diharapkan masyarakat korban bencana lebih siap menghadapi kemungkinan kejadian yang lebih buruk di masa depan dengan menerapkan strategi coping yang baik.<sup>16</sup>

Persamaan penelitian ini yaitu terletak pada tema penelitian yaitu mengenai strategi coping pada korban bencana dengan pendekatan penelitian yang sama yaitu kualitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini terletak di bagian fokus penelitian yang diteliti dan lokasi penelitian. Penelitian ini membahas mengenai strategi coping pada korban bencana tanah longsor sedang peneliti mengarah kepada pembahasan bencana secara umum. Peneliti terdahulu yang digunakan peneliti memiliki Novelty yaitu: pertama, peneliti lebih membahas secara umum tentang strategi coping di kawasan rawan bencana, kedua: penelitian ini berlokasi di Desa Kembang Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan.

---

<sup>16</sup> Lia Novianty and others, "Strategi Koping Keluarga Korban Bencana Tanah", 11.2 (2022), 76–87.

## F. Kerangka Teori

### 1. Strategi Koping

Untuk menghadapi dampak stres, trauma, dan tekanan yang ditimbulkan oleh bencana alam, keluarga perlu memiliki tingkat ketahanan yang kuat dan mengembangkan strategi yang cocok dengan situasi yang dihadapi, yang sering kali disebut sebagai strategi koping. Lazarus & Folkman menggambarkan strategi koping sebagai proses perubahan dari satu kondisi ke kondisi lainnya sebagai cara untuk menghadapi situasi yang tidak terduga.<sup>17</sup>

Menurut Lazarus & Folkman, strategi koping merujuk pada upaya konkret dalam bentuk perilaku atau keadaan mental yang digunakan untuk mengatasi situasi yang beresiko, mengancam, dan mengurangi atau menghilangkan faktor-faktor yang menyebabkan tekanan. Koping melibatkan respons kognitif, emosional, dan perilaku secara bersama-sama dalam konteks keluarga. Faktor penentu utama dalam kemampuan keluarga untuk mengatasi stres adalah interpretasi makna dari peristiwa yang dialami oleh keluarga dan anggotanya.<sup>18</sup>

Taylor menjelaskan bahwa definisi koping memiliki dua aspek penting dalam bukunya "*Health Psychology*" edisi keenam. Pertama, hubungan antara koping dan stres bersifat dinamis, erat, dan saling terkait. Koping bukanlah tindakan yang dilakukan sekali saja, melainkan sebuah respon yang berlangsung terus menerus dan bergantung pada kondisi lingkungan serta pengaruh orang lain. Kedua, koping memiliki definisi yang luas,

---

<sup>17</sup> Richard S. Lazarus, Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*. (New York: by Springer Publishing Company, 1984) hlm 134

<sup>18</sup> Ibid., 124

mencakup aksi dan reaksi seseorang dalam menghadapi tekanan. Oleh karena itu, reaksi seperti marah dan depresi juga termasuk dalam proses coping, yang sering kali terjadi secara tidak sadar sebagai respon terhadap tekanan yang dihadapi.<sup>19</sup>

Berdasarkan definisi tersebut, strategi coping dapat dipahami sebagai usaha kognitif dan perilaku untuk mengelola situasi yang membebani atau menimbulkan stres, yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara tuntutan, baik internal maupun eksternal, dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki oleh individu. Ini mencakup berbagai strategi dan teknik yang dapat membantu individu menyesuaikan diri dan mengurangi dampak negatif dari stres atau ancaman yang dihadapi. Dengan coping, seseorang dapat mengembangkan cara-cara untuk menangani tekanan, mengatasi tantangan, dan beradaptasi dengan kondisi yang sulit, sehingga mereka bisa tetap berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Adaptasi melibatkan berbagai strategi dan mekanisme, baik yang sadar maupun tidak sadar, untuk menyesuaikan diri dengan perubahan. Ini termasuk perubahan perilaku, pemikiran, dan emosi untuk beradaptasi dengan situasi baru. Namun demikian, coping melibatkan penggunaan berbagai teknik, baik yang berorientasi pada masalah (problem-focused) maupun yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused*), untuk mengelola stres. Teknik-teknik ini dirancang untuk membantu individu mengatasi tekanan dan menemukan solusi.

---

<sup>19</sup> Shelley E. Taylor, “Health Psychology Sixth Edition” (New York: McGraw-Hill Higher Education, 2006), hlm 193.

Dalam kesimpulan, adaptasi dan coping adalah bagian integral dari mekanisme pertahanan psikologis yang membantu individu menghadapi dan mengatasi tantangan hidup. Mereka memainkan peran kunci dalam menjaga keseimbangan dan kesehatan mental, memungkinkan individu untuk terus berkembang dan berfungsi secara optimal dalam berbagai situasi kehidupan.

### b. Tujuan Strategi Koping

Taylor dalam bukunya mengemukakan bahwa ada empat tujuan koping, yaitu:

- 1) Mempertahankan keseimbangan emosi
- 2) Mempertahankan keseimbangan self image yang positif
- 3) Mengurangi tekanan yang ditimbulkan oleh lingkungan sekitar
- 4) Tetap menjalin hubungan yang positif ke sesama orang<sup>20</sup>

### c. Metode Strategi Coping

Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa ada dua strategi koping yang biasanya digunakan individu, bergantung pada masalah yang dihadapi dan respons emosional yang muncul. Kedua metode strategi koping tersebut adalah:<sup>21</sup>

#### a) *Emotional-focused coping* (EFC)

*Emotional-focused coping* bertujuan untuk mengendalikan respons emosi yang muncul akibat tekanan yang menyebabkan masalah bagi individu. Metode ini digunakan oleh individu yang percaya bahwa mereka hanya dapat melakukan perubahan kecil untuk mengatasi situasi yang penuh tekanan.

---

<sup>20</sup> Selley E. Taylor, Healt Psychology,

<sup>21</sup> Richard S. Lazarus, *Emotion and Adaptation* (New York: Oxford University Press,1991), hlm 112

Dalam metode ini, Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa individu dapat mengatur respons emosinya dengan dua pendekatan: perilaku (behavioral) dan kognitif. Pendekatan perilaku (behavioral) melibatkan kegiatan yang membuat individu lupa atau teralihkan dari masalah yang dihadapi, seperti penggunaan alkohol, narkoba, atau terlibat dalam berbagai aktivitas seperti berolahraga atau menonton TV. Pendekatan kognitif melibatkan cara berpikir individu tentang situasi yang menekan. Individu akan mendefinisikan ulang situasi tersebut dan menilai kembali situasi itu. Pendekatan ini berfokus pada cara individu memandang masalah yang ada. Beberapa teknik yang termasuk dalam pendekatan perilaku dan kognitif dalam metode *emotional-focused coping* adalah:<sup>22</sup>

- 1) *Positive Reappraisal* (penilaian positif): Mencari makna positif dari masalah yang ada dengan fokus pada pengembangan diri. Usaha ini biasanya melibatkan aspek religius atau keagamaan.
- 2) *Escape/avoidance* (menghindar): Mengatasi masalah dengan cara melarikan diri atau menghindari masalah yang terjadi dan beralih ke hal-hal lain, seperti makan, tidur, atau menggunakan obat-obatan terlarang. Individu juga dapat menghindar dengan menciptakan fantasi seolah situasi yang ada tidak pernah terjadi.
- 3) *Self-controlling* (pengendalian diri): Usaha untuk mengatur atau mengendalikan perasaan saat menghadapi situasi yang menekan. Contohnya, individu yang

---

<sup>22</sup> Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, Healt Psychology Biopsychosocial Interaction (United States of America: John Wiley & Sons, Inc, 2014).

menggunakan teknik ini akan berpikir sebelum bertindak dan menghindari tindakan yang tergesa-gesa.

- 4) *Distancing* (menjaga jarak): Usaha untuk tidak terlibat dalam situasi tertentu sehingga tidak terbebani oleh masalah yang muncul. Individu yang menggunakan teknik ini cenderung terlihat tidak peduli terhadap situasi yang dihadapi, seolah-olah tidak terjadi apa-apa.
- 5) *Accepting Responsibility* (menerima tanggung jawab): Usaha untuk menyadari tanggung jawab pribadi terhadap masalah yang terjadi. Individu berusaha menerima segala sesuatu sebagaimana adanya dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang dihadapi.

b) *Problem-focused Coping* (PFC)

*Problem-focused coping* adalah tindakan yang dilakukan individu untuk menyelesaikan masalah. Metode ini bertujuan untuk mengurangi tekanan dengan meningkatkan sumber daya atau kemampuan yang dimiliki sehingga masalah dapat diatasi. Individu yang menggunakan metode ini percaya bahwa sumber daya dan tuntutan dapat berubah sewaktu-waktu. Oleh karena itu, mereka fokus mencari cara untuk menyelesaikan masalah melalui tindakan nyata.

Contoh sederhana dari coping dengan metode ini adalah menawar harga barang, memilih jalur karir yang berbeda, dan mempelajari keterampilan baru. Individu melakukan tindakan-tindakan tersebut untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi. Selain itu, beberapa teknik dalam metode *problem-focused coping* meliputi:

- 1) *Seeking Social Support* (mencari dukungan sosial): Bereaksi terhadap masalah dengan mencari dukungan dari pihak lain, seperti informasi, bantuan nyata, dukungan sosial, atau dukungan emosional.
- 2) *Planful Problem Solving* (pemecahan masalah yang terencana): Melakukan usaha-usaha terencana yang bertujuan untuk mengubah keadaan. Individu akan merencanakan solusi masalah dengan konsentrasi penuh dan perencanaan yang baik sehingga masalah dapat diselesaikan secara bertahap.
- 3) *Confrontative Coping*: Menyelesaikan masalah dengan tindakan yang agresif dan berisiko tinggi. Individu mungkin melanggar aturan tertentu asalkan masalahnya bisa terselesaikan.<sup>23</sup>

#### **d. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Koping**

##### 1) Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik adalah salah satu faktor penting dalam proses koping. Kesehatan fisik yang baik memberikan individu energi dan stamina yang dibutuhkan untuk menghadapi dan mengatasi stres. Sebaliknya, seseorang dengan kondisi kesehatan yang buruk mungkin mengalami kesulitan dalam menggunakan strategi koping yang efektif. Kesehatan fisik yang baik mendukung penggunaan strategi koping yang lebih efektif dan beragam, memungkinkan individu untuk menghadapi dan mengatasi stres dengan lebih baik. Sebaliknya, gangguan kesehatan fisik dapat membatasi kemampuan individu dalam memilih dan menggunakan strategi koping yang efektif, sehingga mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola stres dan tekanan.

---

<sup>23</sup> Ibid.,

## 2) *Positive Beliefs*

Berpikir positif dalam menghadapi masalah adalah strategi yang dapat membantu individu menyelesaikan masalah dengan lebih efektif. Ketika seseorang memiliki pikiran positif terhadap situasi yang menekan, mereka cenderung melihat sisi baik dari masalah tersebut dan mengembangkan harapan untuk masa depan. Maka dengan demikian, berpikir positif adalah kunci dalam proses coping yang efektif. Ini membantu individu menjaga keseimbangan emosional, melihat peluang dalam kesulitan, dan mengambil tindakan yang terukur dan tepat untuk menyelesaikan masalah. Pikiran positif bukan hanya tentang optimisme yang tidak realistik, tetapi tentang membangun sikap yang proaktif dan adaptif dalam menghadapi tantangan hidup.

## 3) Keterampilan Memecahkan Masalah

Kemampuan memecahkan masalah mencakup keahlian individu dalam mengumpulkan informasi, menilai ulang situasi yang dihadapi untuk menemukan cara yang paling efektif dalam mengatasi masalah, mempertimbangkan alternatif lain, serta memilih dan melaksanakan tindakan yang dianggap paling tepat. Keterampilan ini mengharuskan individu untuk menemukan jawaban dari pertanyaan yang ada, yang dalam konteks ini adalah solusi untuk masalah yang dihadapi. Pengalaman individu dalam menangani situasi serupa di masa lalu juga mempengaruhi kemampuan memecahkan masalah ini.

## 4) Social Skills

Kemampuan sosial adalah aspek yang sangat penting dalam coping karena berperan sebagai penentu utama dalam kehidupan sosial seseorang. Kemampuan sosial ini

melibatkan keterampilan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain secara baik dan efektif. Dengan kemampuan sosial yang baik, individu dapat lebih mudah menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan memanfaatkan dukungan dan koneksi sosial yang ada. Misalnya, seseorang yang memiliki kemampuan sosial yang kuat dapat meminta nasihat, mendapatkan dukungan emosional, atau mencari bantuan dari orang lain dalam mengatasi stres atau masalah yang sedang dihadapinya.

### 5) Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari orang-orang yang memiliki hubungan dekat dengannya. Bentuk dukungan ini bisa bervariasi, termasuk dukungan informasi, bantuan materi, atau tindakan tertentu yang membuat individu merasa diperhatikan, dihargai, dan tidak sendirian. Misalnya, teman atau keluarga yang memberikan nasihat, menawarkan bantuan finansial, atau sekadar hadir untuk mendengarkan bisa membuat individu merasa lebih kuat dan mampu menghadapi tantangan. Dukungan sosial ini sangat penting karena dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan membantu individu mengatasi stres atau masalah yang mereka hadapi.

### 6) Material Resources

Sumber daya material merujuk pada uang, barang, dan layanan yang bisa dibeli dengan uang. Individu yang memiliki uang, terutama mereka yang mampu mengelola uang dengan baik, umumnya menunjukkan perilaku coping yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki sumber daya tersebut. Dengan uang, individu memiliki lebih banyak pilihan dalam melakukan coping. Mereka dapat mengakses berbagai layanan seperti bantuan hukum, pelayanan kesehatan, dan pendampingan

profesional lainnya. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa uang memfasilitasi individu untuk melakukan coping yang lebih efektif.<sup>24</sup>

#### e. Fungsi Strategi Koping

*Pertama*, Fungsi strategi coping yang berpusat pada masalah (*problem focused coping*) menurut Lazarus dan Folkman yaitu untuk mengatur dan merubah masalah stres, strateginya yaitu dengan mengidentifikasi masalah, Mengumpulkan alternatif pemecahan masalah, mempertimbangkan nilai dan keuntungan alternatif tersebut, menilai alternatif terbaik, mengambil tindakan.

*Kedua*, fungsi dari coping yang berpusat pada emosi (*emotion focused coping*) yaitu untuk mengatur respon emosi terhadap masalah. Strategi coping ini terdiri dari proses kognitif yang bertujuan untuk pengukuran tekanan emosional, cakupan strateginya yaitu dengan penghindaran, peminiman atau pembuatan jarak, perhatian yang selektif, memberikan penilaian yang positif pada kejadian yang negatif<sup>25</sup>

## 2. Individu dan Komunitas

Individu adalah unit dasar dalam struktur masyarakat yang lebih besar, dan sebagai makhluk sosial, mereka terlibat dalam berbagai bentuk interaksi sosial yang membentuk dan memelihara struktur sosial tersebut. Interaksi sosial ini memungkinkan individu untuk berkomunikasi, berkolaborasi, dan berkembang dalam konteks yang lebih luas dari komunitas dan masyarakat. Melalui interaksi sosial, individu dan kelompok saling mempengaruhi dan berkontribusi pada dinamika dan perkembangan masyarakat<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> Richard S.Lazarus, Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, hlm 157

<sup>25</sup> Lazarus, *Emotion and Adaptation*, hlm 115-116.

<sup>26</sup> Bimo Waligito, *Psikologi Sosial (suatu pengantar)* edisi revisi, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2003) hlm 57.

Menurut Wenger asal usul kata "komunitas" berasal dari bahasa Latin "*communities*", yang berarti "kesamaan". Kata ini kemudian dapat diturunkan dari "*communis*", yang memiliki makna "sama, publik, dibagi oleh semua atau banyak". Komunitas merujuk pada sebuah kelompok sosial yang terdiri dari beberapa organisme yang berbagi lingkungan dan umumnya memiliki minat dan habitat yang serupa. Dalam konteks komunitas manusia, individu-individu di dalamnya dapat memiliki tujuan, keyakinan, sumber daya, preferensi, kebutuhan, risiko, serta kondisi-kondisi lain yang serupa.<sup>27</sup>

Komunitas adalah sebuah kelompok individu yang terhubung oleh karakteristik, kepentingan, atau tujuan bersama yang mereka bagi. Komunitas dapat terbentuk di tingkat lokal, regional, nasional, atau bahkan global, dan sering kali berfokus pada aktivitas, kegiatan, atau kepentingan yang bersamaan. Anggota dalam komunitas ini berbagi nilai, norma, dan tujuan tertentu, serta sering kali terlibat dalam interaksi sosial, kerjasama, dan dukungan saling antaranggota. Komunitas dapat berupa kelompok etnis, agama, profesional, sukarela, atau berdasarkan minat tertentu seperti olahraga, seni, atau lingkungan. Dengan demikian, komunitas adalah wadah di mana individu dapat merasa terhubung, diakui, dan mendapatkan dukungan dari orang-orang dengan latar belakang atau kepentingan yang sama.

---

<sup>27</sup> Etienne Wenger, *cultivating communities of practice* (Amerika Serikat: Harvard Business Press, 2002) hlm. 4.

### 3. Kawasan Rawan Bencana

Kawasan rawan bencana adalah merupakan suatu wilayah yang memiliki kondisi atau karakteristik geologis, biologis, hidrologis, klimatologis, geografis, sosial, budaya, politik, ekonomi, dan teknologi yang untuk jangka waktu tertentu tidak dapat atau tidak mampu mencegah, meredam, mencapai kesiapan, sehingga mengurangi kemampuan untuk menanggapi dampak buruk bahaya tertentu.<sup>28</sup>

Kawasan rawan bencana merupakan suatu wilayah yang memiliki risiko tinggi terhadap ancaman bencana. Disebut kawasan rawan bencana merupakan salah satu langkah mitigasi bencana, yaitu hasil identifikasi terhadap wilayah yang rentan terhadap bencana. Penetapan wilayah rawan bencana dilakukan dengan mempertimbangkan hasil identifikasi sumber bencana serta klasifikasi area-area yang berpotensi terkena dampak bencana berdasarkan jenis dan tingkat keparahannya. Selain itu, juga dilakukan penyampaian informasi mengenai tingkat kerentanan wilayah terhadap setiap jenis ancaman bencana alam yang mungkin terjadi. Menurut Ramli, bencana diklasifikasi atas 3 macam sebagai berikut:<sup>29</sup>

#### a. Bencana Alam

Bencana alam merupakan bencana yang bersumber dari fenomena alam seperti letusan gunung api, banjir, pemanasan global, tanah longsor, gempa bumi, dan tsunami.

---

<sup>28</sup> Linda Tondobala, "Pemahaman Tentang Kawasan Rawan Bencana Dan Tinjauan Terhadap Kebijakan Dan Peraturan Terkait", *Jurnal Sabua*, 3.1 (2011), 58–63.

<sup>29</sup> Soehatman Ramli, *Manajemen Risiko Dalam Prespektif K3 OHS Risk Management*. (Jakarta: Dian Rakyat, 2010).

bencana alam terjadi hampir sepanjang tahun di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Jenis bencana alam sangat banyak diantaranya sebagai berikut:<sup>30</sup>

1) Gempa Bumi

Gempa bumi merupakan gejala alam berupa hentakan alamiah yang terjadi di bumi dan merambat ke permukaan bumi.

2) Tsunami

Kata "tsunami" dalam bahasa Jepang terdiri dari dua kata: "tsu" yang berarti pelabuhan dan "nami" yang berarti gelombang. Jadi, secara harfiah, "tsunami" dapat diterjemahkan sebagai "gelombang pelabuhan." Namun, dalam konteks fenomena alam, tsunami dikenal sebagai gelombang pasang yang besar dan berbahaya.

Tsunami diperkirakan terjadi karena adanya perpindahan badan air yang disebabkan perubahan muka laut secara vertikal dengan tiba-tiba yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti gempa bumi yang berpusat di bawah laut, longsor bawah laut

3) Letusan Gunung Api

Letusan terjadi karena magma yang tersimpan di dalam perut bumi ter dorong keluar oleh tekanan tinggi dari gas-gas. Magma merupakan cairan panas yang berada di dalam lapisan bumi dengan suhu yang sangat tinggi, diperkirakan melebihi 1.000°C.

4) Banjir

Banjir adalah bencana alam yang kedatangannya bisa diprediksi, karena berkaitan erat dengan tingginya curah hujan. Banjir biasanya terjadi di daerah dataran rendah dan di bagian hilir dari aliran sungai, seringkali berbentuk delta atau aluvial. Secara geologis,

---

<sup>30</sup> *Ibid.*,

banjir terjadi di lembah atau cekungan bumi lainnya yang memiliki porositas rendah. Banjir terjadi ketika tanah tergenang oleh luapan air sungai akibat hujan deras atau air yang datang dari daerah yang lebih tinggi.

### 5) Longsor

Longsor adalah fenomena alam yang terjadi untuk mencapai kestabilan wilayah. Seperti banjir, gerakan tanah sebenarnya merupakan bencana alam yang dapat diprediksi kedatangannya, karena terkait dengan tingginya curah hujan.

## b. Bencana Non alam

Bencana non alam adalah bencana yang disebabkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa non alami, seperti kegagalan teknologi, kegagalan modernisasi, dan penyebaran penyakit.

## c. Bencana Sosial

bencana sosial adalah bencana yang disebabkan oleh aktivitas manusia, terutama dalam bentuk konflik sosial dan tindakan terorisme, yang dapat menimbulkan dampak negatif pada masyarakat.

Menurut Ramli, manajemen bencana adalah sebuah proses yang direncanakan untuk mengelola bencana secara efektif dan aman melalui tiga tahapan utama sebagai berikut:<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Soehatman Ramli, *Pedoman Praktis Manajemen Bencana (Disaster Manajemen)* (Jakarta: Dian Rakyat, 2010), hal 31.

### a. Pra Bencana

Tahap manajemen bencana sebelum terjadinya bencana, yang meliputi kesiapsiagaan, peringatan dini, dan mitigasi.

#### 1) Kesiapsiagaan

Kesiapsiagaan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengantisipasi bencana melalui pengorganisasian dan penerapan langkah-langkah yang efisien dan efektif.

#### 2) Peringatan dini

Peringatan dini bertujuan memberikan informasi kepada masyarakat tentang potensi bencana yang mungkin terjadi, seperti banjir, tsunami, letusan gunung berapi, dan tanah longsor, sebelum bencana tersebut terjadi. Informasi ini harus segera disampaikan kepada masyarakat dan pihak-pihak terkait, khususnya mereka yang berpotensi terkena dampak bencana di daerah mereka masing-masing. Peringatan ini didasarkan pada berbagai data teknis dan ilmiah yang diperoleh atau diterima dari pihak berwenang mengenai kemungkinan terjadinya bencana.

#### 3) Mitigasi bencana

Mitigasi bencana adalah serangkaian upaya untuk mengurangi risiko bencana, baik melalui pembangunan fisik maupun melalui peningkatan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam menghadapi ancaman bencana.<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Ramli

b. Saat terjadi bencana

Saat terjadi bencana, tahapan yang paling penting dalam sistem manajemen bencana adalah ketika bencana benar-benar terjadi. Bencana bisa terjadi setelah proses peringatan dini, tanpa peringatan dini, atau secara tiba-tiba. Pada tahap ini, dibagi menjadi dua bagian utama: tanggap darurat dan penanggulangan bencana.

1) Tanggap darurat

Tanggap darurat bencana (response) adalah serangkaian tindakan yang dilakukan segera setelah terjadinya bencana untuk menangani dampak buruk yang timbul. Ini meliputi penyelamatan dan evakuasi korban, penyelamatan harta benda, pemenuhan kebutuhan dasar, perlindungan bagi pengungsi, serta pemulihan prasarana dan sarana yang terkena dampak.

2) Penanggulangan

Penanggulangan bencana dilakukan selama tahap tanggap darurat, dengan usaha untuk mengatasi bencana sesuai dengan jenis dan sifatnya. Penanggulangan bencana memerlukan keahlian khusus dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi dan skala kejadian. Tim tanggap darurat diharapkan mampu menangani berbagai jenis bencana dengan efektif.

c. Pasca bencana

Setelah terjadi suatu bencana dan melewati tahap tanggap darurat (Pasca Bencana), langkah selanjutnya adalah melakukan rehabilitasi dan rekonstruksi.

### 1) Rehabilitasi

Rehabilitasi adalah proses perbaikan dan pemulihan semua layanan masyarakat hingga mencapai tingkat yang memadai di wilayah yang terkena dampak bencana. Tujuan utamanya adalah untuk mengembalikan keadaan normal dan fungsi semua aspek pemerintahan dan kehidupan masyarakat di wilayah pasca bencana. Di sektor industri atau perusahaan, rehabilitasi bertujuan untuk memulihkan operasi perusahaan seperti sebelum terjadinya bencana. Upaya rehabilitasi mencakup perbaikan peralatan yang rusak dan pemulihan fungsi operasional perusahaan.

### 2) Rekonstruksi

Rekonstruksi adalah proses pembangunan kembali semua infrastruktur dan fasilitas, serta lembaga-lembaga di wilayah yang terkena dampak bencana. Tujuannya adalah untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan ekonomi, sosial, dan budaya, serta untuk memastikan keberlakuan hukum dan ketertiban di wilayah pasca bencana. Proses ini membutuhkan upaya yang besar, terencana, dan melibatkan partisipasi aktif dari seluruh anggota masyarakat.

## G. Metodologi Penelitian

Penelitian pada intinya merupakan sebuah kegiatan untuk mendapatkan kebenaran terkait suatu permasalahan dengan menggunakan metode ilmiah. Setiap penelitian diadakan adalah sebab keingintahuan setiap manusia yang didorong oleh kemampuan akalnya untuk berusaha mengetahui segala sesuatu yang menjadi keresahan di sekitarnya dan untuk kebutuhan di kehidupan sosial.

## 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian *case study* research (studi kasus) dan bersifat deskriptif. Jenis penelitian ini adalah menggunakan pendekatan Kualitatif Deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan dalam melakukan penelitian yang berorientasi pada fenomena atau gejala yang bersifat alami. Bogdan dan Taylor dalam bukunya Zuhri Abdussamad menyebutkan bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang dan perilaku yang dapat diamati.<sup>33</sup> Penelitian Deskriptif adalah penelitian dengan metode untuk menggambarkan suatu hasil penelitian. Jenis penelitian deskriptif memiliki tujuan untuk memberikan deskripsi, penjelasan, juga validasi mengenai fenomena yang sedang diteliti.<sup>34</sup>

## 2. Sumber Data

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pengumpulan data sebagai berikut:

### a. Data Primer

Menurut Sugiyono yang dimaksud data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data.<sup>35</sup> Artinya data primer adalah sumber yang diperoleh dan dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari informan keluarga dan komunitas di lapangan yang melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

---

<sup>33</sup> Dr.H. Zuchri Abdussamad, S.I.K., M.Si, *Metode Penelitian Kualitatif*, (CV. Syakir Media Press, 2021), hlm. 30.

<sup>34</sup> M.M Dr. Muhammad Ramdhan, S.Pd, *Metode Penelitian*, pertama (Surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN), 2021), hlm 7.

<sup>35</sup> B A B Iii, ‘Bab Iii Metode Penelitian 3.1’, 2013, 2009, 33–39.

### b. Data Sekunder

Data sekunder menurut Sugiyono adalah sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data.<sup>36</sup> Artinya data sekunder adalah data yang diperoleh dari referensi buku, literatur atau artikel dan sumber referensi yang lain yang mencakup penelitian. Peneliti memperoleh sumber data penelitian melalui media perantara atau melalui jalur tidak langsung seperti buku catatan, dokumen yang telah ada, atau arsip, baik yang telah dipublikasikan atau belum dipublikasikan secara luas. Maka, dengan cara lain untuk mengumpulkan data, peneliti perlu melakukan kunjungan ke Perpustakaan Pusat Kajian, pusat arsip, atau membaca sejumlah besar buku yang relevan dengan penelitiannya.

### 3. Subjek dan Objek Penelitian

#### a. Subjek Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah individu dan komunitas di Desa Kembang Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan.

Tabel 1 Data Informan

No	Informan	Jumlah
1	Ketua Komunitas	3
2	Kepala Desa Kembang	1
3	RT	1
4	Kasun	3
5	Masyarakat	3

Sumber: Hasil wawancara peneliti.

---

<sup>36</sup> Ibid., hlm. 35.

Subjek atau informan pada penelitian ini merupakan individu dan komunitas yang mengalami kejadian bencana di Desa Kembang. Teknik yang digunakan dalam pengambilan informan penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* (pemilihan berdasarkan tujuan). Teknik ini melibatkan pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Peneliti memilih individu yang dianggap memiliki informasi, pengalaman, atau karakteristik khusus yang bisa memberikan data yang mendalam dan sesuai dengan fokus penelitian. Informan tersebut terdiri dari 3 (tiga) Komunitas yang terlibat dalam hal kebencanaan, 1 (satu) Kepala Desa, RT 1 orang (satu), Kepala Dusun 3 (orang), Masyarakat 3 (tiga) orang. Dari informan tersebut didominasi oleh informan laki-laki dikarenakan pada informan yang terpilih termasuk kedalam ciri-ciri teknik *Purposive Sampling*.

b. Objek penelitian

Objek dari penelitian ini adalah Strategi Koping Individu dan Komunitas di kawasan rawan bencana di Desa Kembang Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan.

#### **4. Metode Pengumpulan Data**

Menurut Sugiyono teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian mendapatkan data. Pengumpulan data yang dihimpun dalam sebuah penelitian harus dilakukan dengan metode dan teknik yang memastikan keakuratan dan kualitas data dari setiap objek yang diteliti. Hal ini penting agar kebenaran dan keandalan data yang diperoleh bisa

dipertanggungjawabkan.<sup>37</sup> Dalam memperoleh data yang diinginkan, maka peneliti menggunakan teknik penelitian sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi merupakan penelitian dengan melakukan pengamatan menyeluruh pada sebuah kondisi tertentu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengamati dan memahami perilaku kelompok maupun individu di lapangan.<sup>38</sup> Teknik dalam observasi penelitian ini adalah observasi non partisipan yang dilakukan langsung di wilayah Desa Kembang Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan. Observasi dilakukan dari pra penelitian sampai selesai penelitian dengan mengamati kegiatan-kegiatan yang ada di Desa Kembang diantaranya adalah simulasi dan sosialisasi kebencanaan di tingkat Desa maupun Dusun. Selain itu observasi dilakukan untuk mengamati pola atau kegiatan keseharian masyarakat, interaksi sosial, dan juga respon emosional. Hal ini untuk memastikan dan mengukur coping yang telah diterapkan oleh masyarakat.

b. Wawancara

Wawancara adalah salah satu penelitian yang merupakan proses untuk memperoleh informasi dengan cara tanya jawab antara peneliti dengan subjek yang diteliti.<sup>39</sup> Wawancara merupakan proses interaksi peneliti dan informan lewat komunikasi dengan tujuan menggali data yang bersifat *word view* untuk mengungkapkan makna yang terkandung dari permasalahan yang diteliti.<sup>40</sup>

---

<sup>37</sup> Asep Nanang Yuhana, ‘Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konselor Dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa’, 7.1 (2019).

<sup>38</sup> Andra Tersiana, “Metode Penelitian” (Anak Hebat Indonesia, 2018), hal.12.

<sup>39</sup> Ibid., hlm. 12.

<sup>40</sup> Ajat Rukajat, “Pendekatan Penelitian Kualitatif” (Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2018), hal. 23.

Penelitian ini menggunakan teknik wawancara terstruktur dan tidak terstruktur, yaitu wawancara yang dilakukan dengan meyiapkan pertanyaan secara tersusun sesuai dengan masalah maupun pertanyaan yang diajukan sesuai dengan alur pembicaraan. Namun tidak menutup kemungkinan wawancara tidak terstruktur dilakukan sesuai dengan kondisi di lapangan. Adapun yang diwawancarai yaitu Kepala Desa Kembang, tiga Kepala Dusun, tiga masyarakat umum dengan beberapa fokus pertanyaan terkait Desa Kembang secara umum dilihat dari segi kebencanaan serta bagaimana mengatasi tekanan psikologis. Komunitas kebencanaan Desa Kembang dengan fokus pertanyaan dalam segi strategi serta pemulihan dampak bencana .

### c. Dokumentasi

Menurut Suharsini Arikunto, metode dokumentasi ialah metode mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, buku, transkip, surat kabar, prasasti, majalah, notulen rapat, agenda serta foto-foto kegiatan.<sup>41</sup> Metode dokumentasi dalam penelitian ini, dipergunakan untuk melengkapi data dari hasil wawancara dan hasil pengamatan (observasi) serta kegiatan yang ada di Desa Kembang.

Dalam penelitian ini, dokumentasi melibatkan pengumpulan data dari dokumen serta catatan resmi seperti kajian resiko, mitigasi, dan dokumen lain-lain mengenai kebencanaan Desa Kembang yang dapat mengarahkan dan memberikan gambaran tentang strategi coping individu dan komunitas di Desa Kembang.

---

<sup>41</sup> Suharsimi arikunto, “*prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*”, (jakarta: rineka cipta 2006), hlm. 206

## 5. Analisis Data

Analisis data kualitatif merupakan proses penelitian yang sistematis, karena dimulai dari pengumpulan data, pemilihan data, pengkategorian, pembandingan, penyatuan, dan penafsiran data. Dalam analisis data kualitatif secara umum terdapat 3 (tiga) langkah yaitu sebagai berikut:

### a. Reduksi Data

Reduksi data yaitu penyelesaian dan pemilihan semua data terkait relevan tidaknya data atau informasi yang didapatkan di lapangan yang telah diperoleh dari hasil proses wawancara, observasi dan dokumentasi terkait adaptasi psikososial keluarga dan komunitas di kawasan rawan bencana tersebut. Reduksi data berfungsi untuk menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengorganisasi sehingga interpretasi bisa ditarik.

### b. Organisasi Data

Organisasi data adalah proses penyusunan dan pengelompokan data ke dalam struktur yang teratur dan dapat diakses dengan mudah. Tujuannya adalah untuk menyediakan cara yang sistematis untuk menyimpan, mengelola, dan mengakses informasi.

### c. Interpretasi Data

Interpretasi data adalah proses menganalisis, mengurai, dan memberikan makna pada data yang dikumpulkan atau disajikan. Tujuannya adalah untuk memahami implikasi, tren, pola, atau hubungan yang tersembunyi di dalam data tersebut. Interpretasi

data melibatkan evaluasi secara cermat terhadap informasi yang diberikan oleh data, serta menyusun kesimpulan atau hipotesis berdasarkan temuan yang ditemukan.

## 6. Teknik Keabsahan Data

Dalam penelitian ini teknik keabsahan data menggunakan triangulasi untuk mengetahui kevaliditasan data hasil penelitian. Triangulasi merupakan penggabungan data dari berbagai teknik pengumpulan data. Pada penelitian ini teknik triangulasi sumber data digunakan untuk menguji keabsahan data yang diperoleh dari beberapa sumber yang berbeda seperti hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Tujuan dari teknik triangulasi dalam penelitian ini adalah untuk membandingkan data yang telah diperoleh melalui informasi dari subjek dengan informasi dari beberapa informan.

## 7. Jadwal Penelitian

## **H. Sistematika Penulisan**

Bab I. Bab ini berisi tentang pendahuluan, yang membahas mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka konseptual, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II. Bab ini membahas mengenai gambaran umum Desa Kembang Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan Jawa Timur

BAB III. Bab ini berisi pembahasan tentang hasil adaptasi psikososial keluarga dan komunitas di kawasan rawan bencana: studi kasus Desa Kembang

Bab IV. Bab penutup, yang berisi mengenai kesimpulan yang diperoleh dari hasil analisis data pada penelitian ini, dan saran-saran dari penulis untuk instansi terkait yang digunakan sebagai tempat penelitian.



## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa masyarakat Desa Kembang, yang berada di kawasan rawan bencana, telah mengembangkan berbagai strategi coping yang beragam dan adaptif untuk menghadapi stres, trauma, dan kecemasan akibat bencana.

Dalam konteks individu, strategi coping yang berfokus pada emosi yang paling sering digunakan adalah *positive reappraisal* dan *distancing*. Individu juga lebih banyak mengandalkan strategi coping yang berfokus pada masalah dengan pendekatan *planful problem solving*. Dalam menghadapi ancaman bencana alam, komunitas di kawasan rawan bencana memainkan peran kunci dalam mengurangi dampak dan meningkatkan ketahanan. Komunitas secara aktif menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosi, seperti *positive reappraisal*, *escape/avoidance*, dan *accepting responsibility*. Selain itu, komunitas juga mengandalkan strategi coping yang berfokus pada masalah dengan pendekatan *seeking social support* dan *planful problem solving*.

Strategi coping yang diterapkan oleh individu dan komunitas di Desa Kembang menunjukkan bahwa upaya kolaboratif, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, sangat penting untuk meningkatkan ketahanan terhadap bencana. Dengan menggabungkan pendekatan *emotion-focused* dan *problem-focused coping*, masyarakat tidak hanya mampu memulihkan diri dari dampak bencana, tetapi juga memperkuat

kesiapsiagaan untuk menghadapi tantangan di masa depan. Pembentukan infrastruktur yang kokoh, simulasi bencana, serta kerja sama antar lembaga merupakan langkah-langkah kunci dalam membangun komunitas yang tangguh dan siap menghadapi bencana alam.

Dalam kaitannya dengan ilmu kesejahteraan sosial, temuan ini menekankan pentingnya intervensi yang berbasis komunitas dalam meningkatkan ketahanan sosial dan kesejahteraan masyarakat. Strategi coping yang beragam dan adaptif, seperti yang diterapkan oleh masyarakat Desa Kembang, tidak hanya membantu mereka untuk mengatasi dampak psikososial akibat bencana, tetapi juga memperkuat kohesi sosial dan solidaritas komunitas. Pendekatan-pendekatan ini memperlihatkan pentingnya dukungan sosial dan kerja sama antaranggota komunitas sebagai bagian dari upaya kesejahteraan sosial dalam menghadapi dan mengatasi kerentanan yang dihadapi. Maka dengan adanya pendekatan kesejahteraan sosial, masyarakat tidak hanya didorong untuk bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga diberdayakan untuk mengembangkan kapasitas mereka dalam merespons dan beradaptasi terhadap perubahan kondisi lingkungan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat Desa Kembang telah berhasil mengembangkan dan mengimplementasikan berbagai strategi coping yang efektif dalam menghadapi bencana. Pendekatan-pendekatan ini tidak hanya membantu mereka bertahan hidup dari dampak bencana, tetapi juga memungkinkan mereka untuk tumbuh, berkembang, dan memperkuat solidaritas sosial di tengah kesulitan yang ada. Keberagaman strategi coping yang digunakan menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi

dalam individu dan komunitas ini, yang dapat menjadi contoh bagi yang lain dalam menghadapi tantangan serupa.

## **B. Saran**

### **1. Untuk peneliti selanjutnya**

Selain pendekatan kualitatif, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menggunakan data kuantitatif, seperti survei atau statistik resmi, untuk mengukur efektivitas strategi coping yang digunakan oleh individu dan komunitas.

### **2. Untuk Pekerja Sosial**

Pekerja sosial disarankan untuk mengembangkan dan menerapkan program dukungan psikososial yang berkelanjutan di kawasan rawan bencana. Program ini dapat mencakup kegiatan seperti konseling individu dan kelompok, pelatihan coping, serta aktivitas rekreatif yang membantu mengurangi stres dan trauma akibat bencana. Maka dari itu Pekerja sosial harus membangun kemitraan dengan berbagai pihak, termasuk BPBD, lembaga pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan komunitas lokal. Kolaborasi ini penting untuk memperkuat dukungan yang tersedia bagi individu dan komunitas, serta memastikan bahwa upaya penanggulangan bencana lebih terpadu dan efektif.

### **3. Untuk Komunitas/Lembaga Terkait**

Komunitas harus didorong untuk terus meningkatkan kapasitas mereka dalam menghadapi bencana melalui pelatihan, pengembangan keterampilan, dan akses terhadap sumber daya yang diperlukan. Kegiatan ini dapat mencakup pelatihan pertolongan pertama, manajemen bencana, dan pemulihan pasca bencana. Lembaga dan komunitas

perlu menjalin kolaborasi dengan berbagai pihak eksternal, seperti pemerintah, LSM, dan sektor swasta, untuk mengakses sumber daya, teknologi, dan pengetahuan yang diperlukan dalam menghadapi bencana. Kemitraan ini juga penting untuk koordinasi dalam penanganan bencana dan pemulihan pascabencana.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdussamad, H. Z., & Sik, M. S. *Metode penelitian kualitatif*. CV. Syakir Media Press. 2021.
- Chaplin, James P.; Kartini Kartono, *Kamus lengkap psikologi / James P. Chaplin; penerjemah, Kartini Kartono*. Jakarta: Raja Grafindo Persada Deepublish, 1995.
- Daulay, Wardiyah, Mahnum Lailan Nasution, Sri Eka Wahyuni, Fakultas Keperawatan, and Universitas Sumatera, "Perkembangan Psikososial Anak Dan Remaja Pasca Erupsi Sinabung Di Kabupaten Karo", vol 4.2, 2021.
- Dr. Muhammad Ramdhan, S.Pd, M.M, *Metode Penelitian*, ed. by Aidil Amin Effendy, pertama (Surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN), 2021.
- Hettige, S. Exploring the Social Effects of Disasters: Causes, Consequences, and Mitigation. In *International Handbook of Disaster Research* (pp. 1-9). Singapore: Springer Nature Singapore. 2022.
- Lazarus, R. S. *Emotion and adaptation*. Oxford University Press. 1991.
- Lazarus, RS, & Folkman, S. *Stres, penilaian, dan penanggulangan*. Perusahaan penerbitan Springer. 1984.
- Marzali, A. *Strategi peisan Cikalang dalam menghadapi Kemiskinan*. Yayasan Obor Indonesia. 2002.
- Muhafilah, Ilah, and Tri Mulia Herawati, "Perubahan Kondisi Psikososial Dan Spiritual Pada Korban Ptsd" ( Post Traumatic Stress Disorder ), vol.11:1, 2019.
- Muslich, M. *Pendidikan karakter: menjawab tantangan krisis multidimensional*. Bumi Aksara. 2022.
- Novianty, Lia, Program Studi, Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi, and Ilmu Kesehatan, "Strategi Koping Keluarga Korban Bencana Tanah", vol.11:2 2022.
- Pieter, H. Z. *Pengantar psikologi dalam keperawatan*. Kencana, 2017.
- Purborini, Nurul, Muhammad fandi Wicaksana, Syamsul Ma'arif, Dita Julfiyanti, and Fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah magelang, "Gambaran Kondisi Psikososial Masyarakat Lereng Merapi Pasca 6 Tahun Erupsi Gunung Merapi", vol. 1:1 2016.
- Ramdhan, M. *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara. 2021

- Ramli, S. Manajemen Risiko dalam Perspektif K3 OHS Risk Management. *Jakarta: Dian Rakyat*. 2010.
- Ramli, Soehatman. Pedoman Praktis Manajemen Bencana (Disaster Manajemen). Jakarta, Dian Rakyat, 2010.
- Rukajat, A. Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative research approach), 2018.
- Santiago, Patcho N, Robert J Ursano, Christine L Gray, Robert S Pynoos, David Spiegel, Roberto Lewis-fernandez, and others, "A Systematic Review of PTSD Prevalence and Trajectories in DSM-5 Defined Trauma Exposed Populations : Intentional and Non-Intentional Traumatic Events", vol. 8:4 2013.
- Schneiders, AA. Penyesuaian pribadi dan kesehatan mental, 1955.
- Sukmawati, Annisa, "Penyelenggaraan Penanggulangan Bencana Di Desa Kembang Kecamatan Pacitan Kabupaten Pacitan", *Tata Kota Dan Daerah*, vol. 12:1, 2020.
- Surudani, Conny Juliana, Yenny Budiman Makahaghi, Nansy Delia Pangandaheng, and Jurnal Ilmiah Tatengkorang, "Penerapan Adaptasi Psikososial Pada Masyarakat Pasca Trauma Bencana Alam Di Kampung Lebo Kecamatan Manganitu Implementation Of Psychosocial Adaptation Of Post Trauma Natural Disaster To People In Lebo Village , Manganitu", 16–20
- Sym, Nurhasanah, Stikes Nurul, and Hasanah Kutacane, 'Adaptasi Psikologi Klien Dengan Kanker Payudara Di Rs Nurul Hasanah Kutacane Tahun 2021', vol. 6:2, 2021.
- Tondobala, Linda, "Pemahaman Tentang Kawasan Rawan Bencana Dan Tinjauan Terhadap Kebijakan Dan Peraturan Terkait", *Jurnal Sabua*, 3:1, 2011.
- Walgitto, B. Psikologi Sosial (Suatu Pengantar) Edisi Revisi. Penerbit Andi. Yokyakarta. 2003
- Yuhana, Asep Nanang, 'Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konselor Dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa', 7.1 (2019)
- Zacharias, L., Christy, J., Roopesh, B. N., Binu, V. S., Das, S. K., & Sekar, K. (2022). *Development of an instrument on psychosocial adaptation for people living in a disaster-prone area*. International Journal of Disaster Risk Reduction, 68, 102716.