

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banjir merupakan salah satu bencana alam yang paling umum dan berdampak luas secara global. Berdasarkan data dari *European State of the Climate 2024* yang diterbitkan oleh *World Meteorological Organization* (WMO) dan *Copernicus Climate Change Service* melaporkan bahwa sekitar 30% jaringan sungai di Eropa melampaui ambang banjir tinggi dan 12% mencapai ambang banjir berat sepanjang tahun 2024, dengan 335 korban jiwa dan lebih dari 413.000 orang terdampak (WMO & Copernicus, 2024). Hal ini mengalami peningkatan pada tahun 2025 dimana terjadi banjir besar di wilayah Thailand, Vietnam, Filipina, dan Malaysia yang menyebabkan lebih dari 2 juta orang terdampak banjir dan badai tropis di Asia Tenggara yang mengakibatkan lebih dari 500 korban jiwa dan kerusakan infrastruktur (WMO, 2025).

Fenomena serupa juga terjadi di Indonesia, negara kepulauan yang rentan terhadap berbagai jenis bencana alam. Berdasarkan data dari *World Risk Report* (2022) menyatakan Indonesia merupakan negara paling rawan bencana, yaitu berada pada urutan ke-3 di dunia dengan tingkat kerentanan 41.46 (CNBC Indonesia, 2022). Berdasarkan laporan Badan Nasional Penanggulangan Bencana, pada tahun 2023 terdapat sekitar 3.600 kejadian bencana di Indonesia, dengan banjir menempati peringkat pertama yaitu 1.400 kejadian atau sekitar 40% dari total bencana nasional. Hal ini

mengalami peningkatan pada tahun 2024, dimana terdapat sekitar 5.593 kejadian bencana, dengan 2.284 kejadian di antaranya merupakan banjir (BNPB, 2024).

Hal ini juga mengalami peningkatan pada tahun 2025, di mana data BNPB menunjukkan sekitar 3.000 kejadian bencana alam, termasuk lebih dari 1.200 kejadian banjir yang tersebar di banyak provinsi dan menyebabkan ribuan warga terdampak baik secara fisik maupun sosial ekonomi (BNPB, 2025). Sementara itu data kebencanaan di Indonesia pada awal tahun 2026 menunjukkan bahwa banjir masih menjadi bencana hidrometeorologi yang dominan dan berdampak luas terhadap masyarakat. Menurut laporan dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana, hingga 27 Januari 2026, tercatat sebanyak 205 kejadian bencana di seluruh Indonesia, di mana 127 di antaranya adalah banjir (BNPB, 2026).

Provinsi Sumatera Barat merupakan salah satu daerah di Indonesia yang rentan terhadap bencana hidrometeorologi seperti banjir, banjir bandang, dan tanah longsor akibat curah hujan tinggi yang sering terjadi. Pada tahun 2024, Provinsi Sumatera Barat mengalami bencana banjir yang berdampak signifikan terhadap masyarakat dan infrastruktur, salah satu bencana besar terjadi pada 11–12 Mei 2024, ketika hujan deras menyebabkan banjir bandang dan lahar di beberapa wilayah di Sumbar, termasuk kabupaten Agam dan Tanah Datar, hingga sedikitnya 67 orang meninggal dunia, 20 lainnya dilaporkan hilang, dan lebih dari 4.000 jiwa

harus mengungsi akibat banjir yang melanda beberapa daerah (BPBD Kota Padang, 2024).

Kejadian bencana banjir ini mengalami peningkatan pada tahun 2025 yaitu pada 11 Desember 2025 tercatat sebanyak 240 orang meninggal dunia, 382 orang luka-luka, serta 93 orang hilang akibat bencana ini. Dampak bencana tersebut juga memengaruhi kehidupan sosial ekonomi penduduk, dengan total 296.307 orang terdampak dan 15.878 orang masih mengungsi di berbagai lokasi di Provinsi Sumatra Barat (BPBD Kota Padang, 2025).

Kota Padang merupakan salah satu wilayah di Provinsi Sumatera Barat yang sering mengalami bencana banjir, terutama saat curah hujan tinggi. Berdasarkan data Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kota Padang Tahun 2025, terdapat 10.781 kepala keluarga (KK) atau 27.138 jiwa yang terdampak banjir di Kota Padang, adapun Kecamatan dengan jumlah terdampak terbesar antara lain Kecamatan Koto Tangah yaitu 9.164 KK atau 20.983 jiwa, kemudian Kecamatan Nanggalo dengan 447 KK atau 2.232 jiwa dan Kecamatan Lubuk Begalung dengan 285 KK atau 893 jiwa (BPBD Kota Padang, 2025).

Kecamatan Koto Tangah tercatat sebagai salah satu kecamatan terdampak banjir dengan jumlah warga terdampak yang cukup signifikan yaitu sebanyak 42.430 jiwa (BPBD Kota Padang, 2025). Adapun salah satu Kelurahan di Kecamatan Koto Tangah yang paling terdampak akibat banjir adalah Koto Panjang Ikua Koto, dimana terdapat sebanyak 2.845

jiwa yang terdampak banjir. Berdasarkan data terdapat 5 RW yang terdampak banjir di Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto, dan daerah yang paling terdampak banjir di Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto adalah RT 03 RW 04 dimana terdapat 99 KK atau 430 jiwa yang terdampak (Kecamatan Koto Tengah, 2025).

Banjir ini terjadi disebabkan oleh curah hujan yang tinggi sehingga volume air meningkat secara cepat dan berakibat pada ketidakseimbangan antara jumlah air yang masuk ke suatu wilayah dengan kemampuan tanah, sungai dan sistem *drainase* dalam menampung dan mengalirkannya. Selain faktor alam aktivitas manusia juga menjadi penyebab terjadinya banjir, seperti penebangan hutan secara liar, alih fungsi lahan dari hutan atau daerah resapan menjadi permukiman, pembangunan di bantaran sungai yang dapat mengurangi kemampuan tanah menyerap air, serta pembuangan sampah yang menyumbat *drainase* (Harahap, 2021).

Banjir ini jika tidak diatasi akan mengakibatkan beberapa dampak, baik itu jangka panjang maupun jangka pendek. Dalam jangka pendek banjir yang terjadi berdampak pada gangguan aktivitas sehari-hari masyarakat, kerusakan rumah, serta memaksa sebagian warga untuk beradaptasi dengan kondisi lingkungan yang tidak aman dan tidak nyaman. Adapun dalam jangka panjang banjir dapat menimbulkan tekanan psikologis bagi masyarakat, seperti rasa khawatir, kelelahan emosional, dan ketidakpastian akan kondisi tempat tinggal di masa mendatang.

Adapun di tingkat global, bencana tidak hanya menyebabkan kerugian fisik dan ekonomi, tetapi juga berpengaruh besar pada kesehatan mental para korban. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), menjelaskan bahwa satu dari lima orang yang mengalami bencana besar mengalami gangguan mental seperti stres berat, kecemasan, depresi, atau gangguan stres pascatrauma (*Post-Traumatic Stress Disorder*). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menunjukkan bahwa sekitar 32% penyintas bencana mengalami kecemasan ringan hingga sedang, dan 12% mengalami stres berat. Namun demikian, intervensi kesehatan mental pascabencana di Indonesia masih cenderung berfokus pada penanganan awal dan belum terintegrasi secara berkelanjutan di tingkat komunitas (Kemenkes RI, 2023).

Fenomena ini menunjukkan bahwa setiap bencana memiliki sisi psikologis yang rumit dan perlu mendapatkan perhatian setara dengan upaya tanggap darurat fisik. Tekanan yang berlangsung berulang dan dalam waktu yang lama berpotensi meningkatkan tingkat stres pascabencana pada masyarakat yang terdampak. Tingkat stres pascabencana merupakan derajat keparahan respon psikologis yang dialami individu setelah menghadapi peristiwa traumatis, seperti bencana banjir yang menyebabkan perubahan mendadak pada kondisi kehidupan individu (Kusuma et al., 2024).

Stres pascabencana muncul akibat pengalaman kehilangan, rasa tidak aman, serta perubahan kondisi kehidupan secara mendadak. Tingkat

stres ini dapat dibedakan menjadi stres ringan, sedang, dan berat. Stres ringan ditandai dengan perasaan cemas dan tegang, stres sedang ditandai dengan gangguan konsentrasi, emosi yang tidak stabil, serta gangguan tidur, sedangkan stres berat dapat mengganggu fungsi sosial dan kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Perbedaan tingkat stres ini menunjukkan variasi respon individu terhadap dampak psikologis pascabencana (Stuart, 2022).

Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan dampak serius bagi kesehatan fisik maupun psikologis seseorang. Secara fisiologis, stres kronis menyebabkan tubuh terus berada dalam kondisi siaga tinggi karena peningkatan hormon kortisol dan adrenalin. Kondisi ini dapat memicu gangguan tidur, kelelahan berkepanjangan, peningkatan tekanan darah, penurunan daya tahan tubuh, serta risiko penyakit jantung dan diabetes yang lebih tinggi (WHO, 2023). Dari sisi psikologis, stres yang dibiarkan tanpa penanganan dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan, depresi, dan dalam kasus berat berujung pada perilaku agresif atau keinginan bunuh diri (Kemenkes RI, 2023). Sehingga untuk mengelola tingkat stres yang dialami oleh masyarakat perlu adanya mekanisme koping karena mekanisme koping merupakan cara yang penting untuk menghadapi bencana yang dialami masyarakat (Akbar et al., 2022).

Mekanisme koping merupakan strategi yang digunakan individu untuk menghadapi dan mengelola stres yang dialami. Mekanisme koping dapat bersifat adaptif maupun maladaptif. Penggunaan mekanisme koping

adaptif, seperti mencari dukungan sosial dan pemecahan masalah, dapat membantu individu menyesuaikan diri dengan kondisi pascabencana. Sebaliknya, mekanisme koping maladaptif, seperti menghindar dan menarik diri, dapat memperburuk kondisi psikologis dan meningkatkan tingkat stres yang dialami individu (Lazarus & Folkman, 1984; Rahma et al., 2025).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yanti dan Aliyupiudin (2023) tentang Hubungan mekanisme koping dengan tingkat stress pascabencana banjir menunjukkan bahwa responden yang menggunakan mekanisme koping adaptif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih ringan dibandingkan dengan responden yang menggunakan mekanisme koping maladaptif. Hasil uji statistik menunjukkan hubungan yang bermakna antara mekanisme koping dan tingkat stres pascabencana ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Husada dan Fibriana (2024) tentang *Impact of flood and psychological adaptation on flood survivor in Mojokerto Regency* yang menunjukkan bahwa strategi koping psikologis yang baik, seperti penerimaan diri dan pencarian dukungan sosial, berperan penting dalam menurunkan tingkat stres emosional pada korban banjir dengan hasil uji statistik yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dengan tingkat stres pascabencana ($p < 0,05$).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 21 Februari 2026 di RT 03 RW 04, didapatkan data bahwa banjir yang terjadi pada

akhir tahun 2025 sampai dengan awal tahun 2026 menyebabkan dampak yang sangat besar terhadap masyarakat, banyak bangunan rumah yang rusak bahkan hanyut akibat banjir yang telah terjadi, dari hasil wawancara dan pembagian kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk menilai tingkat stres dan kuesioner *Brief Cope* untuk menilai mekanisme koping dengan 15 orang warga di RT 03 RW 04, menunjukkan 10 dari 15 orang tersebut mengatakan bahwa mereka mengalami cemas, stress dan takut setelah terjadinya bencana banjir, kemudian 5 dari 15 orang mengatakan merasa takut dan cemas akan terjadinya banjir kembali setiap hujan turun, karena daerah RT 03 RW 04 merupakan daerah yang jarang terdampak banjir dan merupakan salah satu daerah yang paling parah terdampak banjir pada bulan desember 2025.

Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu dan keluarga di RT 03 RW 04 memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi kondisi pascabencana tersebut. Sebagian masyarakat mampu menyesuaikan diri dengan memanfaatkan dukungan keluarga dan lingkungan sekitar, namun sebagian lainnya mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan yang dirasakan. Perbedaan respon ini berkaitan erat dengan mekanisme koping yang digunakan oleh individu dalam menghadapi situasi stres. Mekanisme koping yang adaptif dapat membantu masyarakat mengelola stres dengan lebih baik, sedangkan mekanisme koping yang maladaptif berpotensi memperburuk kondisi psikologis. Berkaitan dengan hal ini, maka peneliti sudah melakukan penelitian mengenai “Hubungan Mekanisme Koping

Dengan Tingkat Stres Pada Korban Pascabencana Banjir Di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres pada korban pascabencana banjir di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres pada korban pascabencana banjir di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden pada korban pascabencana banjir di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang tahun 2026.
- b. Diketahui distribusi frekuensi tingkat stres pada korban pascabencana banjir di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang tahun 2026.
- c. Diketahui distribusi frekuensi mekanisme koping pada korban pascabencana banjir di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang tahun 2026.

- d. Diketahui hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres pada korban pascabencana banjir di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh selama masa perkuliahan serta menambah wawasan tentang hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres pada korban pascabencana banjir.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian terkait mekanisme koping dan stres pascabencana.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi stres pascabencana banjir, sehingga masyarakat mampu mengelola stres dengan lebih baik dan menjaga kesehatan mental setelah mengalami bencana.

b. Bagi Institusi Universitas Alifah Padang

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan perbandingan oleh peneliti selanjutnya serta mempermudah dalam penelitian yang berkaitan dengan hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres pada korban pascabencana banjir.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres pada korban pascabencana banjir di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang tahun 2026. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *deskriptif-analitik* dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini berfokus pada dua variabel, yaitu mekanisme koping sebagai variabel independen yang diukur menggunakan instrumen kuesioner *Bief Cope* yang dikembangkan oleh Carver, 1997 dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Huda et al., 2022 dan tingkat stres sebagai variabel dependen yang diukur menggunakan instrumen kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen, S & Williamson, G, 1988 dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Hakim et., 2024 . Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah masyarakat yang terdampak banjir di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang yang berjumlah 430 orang dengan sampel 81 orang yang didapatkan berdasarkan rumus *slovin*. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Maret-Agustus 2026. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 02 Juni-13 Juni

2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan lembar kuesioner. Pengolahan data dilakukan secara komputerisasi. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan *uji chi-square* didapatkan *p-value 0.001*.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Bencana Banjir

1. Pengertian Bencana Banjir

Menurut Undang-Undang Nomor 24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana, bencana didefinisikan sebagai peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam, non-alam, maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, serta dampak psikologis. Dalam klasifikasi yang tercantum dalam undang-undang tersebut, banjir termasuk ke dalam kategori bencana alam (UU RI No. 24 Tahun 2007). Definisi ini menegaskan bahwa suatu peristiwa tidak hanya disebut bencana karena faktor alam semata, tetapi karena dampak yang ditimbulkannya terhadap kehidupan manusia. Dengan demikian, banjir dikategorikan sebagai bencana ketika genangan air yang terjadi melampaui kapasitas normal suatu wilayah dan menimbulkan gangguan signifikan terhadap aktivitas sosial, ekonomi, dan kesehatan masyarakat.

Bencana banjir merupakan peristiwa ketika air meluap atau meningkat melebihi batas normal sehingga menggenangi daratan yang pada kondisi biasa tidak tergenang. Banjir dapat terjadi akibat luapan

sungai, kenaikan muka air danau atau waduk, maupun genangan yang terbentuk secara langsung akibat hujan lebat di suatu wilayah. Dalam penjelasan Perserikatan Bangsa-Bangsa di Indonesia, banjir dipahami sebagai fenomena alam yang terjadi ketika air melampaui kapasitas alami atau buatan dan menyebar ke wilayah daratan (*United Nations Indonesia*, 2025).

Banjir juga diartikan sebagai suatu bahaya alam (*natural hazard*) yang timbul akibat interaksi antara fenomena hidrologis dan kondisi lingkungan yang ada. Laidlaw & Percival (2024) menjelaskan bahwa banjir merupakan kejadian meluapnya air yang berdampak ketika air tersebut memasuki ruang hidup manusia dan mengganggu sistem sosial maupun lingkungan (Laidlaw & Percival, 2024). Dengan demikian, banjir dipahami tidak hanya sebagai peristiwa air yang naik, tetapi sebagai kejadian yang memperoleh makna kebencanaan ketika bersinggungan dengan aktivitas manusia.

Bencana banjir dapat didefinisikan sebagai peristiwa meluapnya air yang melampaui batas normal suatu wilayah dan berdampak pada terganggunya kehidupan masyarakat, baik secara fisik, sosial, maupun lingkungan.

2. Jenis-Jenis Bencana Banjir

Menurut Pusat Kritis Kesehatan Kemenkes RI (2018) dalam Harahap (2021). Banjir dibedakan menjadi 5, yaitu:

a. Banjir Bandang

Banjir bandang biasanya terjadi karena hutan gundul dan rentan terjadi di wilayah pegunungan. Banjir bandang sangat berbahaya karena dapat mengangkut apa saja.

b. Banjir Air

Banjir air adalah jenis banjir yang paling sering terjadi. Biasanya banjir ini muncul akibat meluapnya air dari sungai, danau, atau saluran pembuangan. Ketika curah hujan sangat tinggi sehingga air tidak dapat tertampung, akhirnya air meluap dan menyebabkan banjir.

c. Banjir Lumpur

Banjir lumpur merupakan jenis banjir yang hampir serupa dengan banjir bandang, bedanya banjir lumpur muncul dari dalam tanah dan mencapai daratan. Dalam banjir lumpur terdapat berbagai bahan berbahaya serta gas yang dapat membahayakan kesehatan makhluk hidup.

d. Banjir Rob (Banjir Laut Air Pasang)

Banjir rob merupakan banjir yang disebabkan oleh air laut. Umumnya banjir ini melanda daerah-daerah yang terletak di sekitar wilayah pesisir pantai.

e. Banjir Cileunang

Banjir cileunang memiliki kesamaan dengan banjir air, namun banjir cileunang terjadi akibat hujan yang turun sangat deras

sehingga air tidak dapat tertampung.

Menurut Yanuarto et al., (2020) jenis-jenis banjir dapat dibedakan sebagai berikut:

a. Banjir Lahar dingin

Banjir lahar dingin umumnya hanya terjadi ketika gunung berapi meletus. Letusan tersebut mengeluarkan lahar dingin dari puncak gunung yang kemudian mengalir menuju daerah di bawahnya. Lahar dingin ini mencemari sungai sehingga air sungai mudah meluap dan memasuki permukiman warga.

b. Banjir Sungai

Banjir sungai biasanya terjadi secara berulang. Penyebab luapan sungai meliputi hujan lebat di daerah hulu serta mencairnya es dan salju. Di Indonesia, banjir sungai cenderung terjadi pada musim hujan karena tumpukan sampah menghalangi aliran sungai dan lahan resapan air hujan yang telah berubah menjadi permukiman atau bangunan.

c. Banjir Bandang

Banjir bandang tidak hanya mengandung air tetapi juga membawa material berupa lumpur. Banjir ini lebih berbahaya dibandingkan banjir air karena seseorang tidak dapat berenang ditengah banjir untuk menyelamatkan diri. Banjir ini biasanya terjadi di daerah pegunungan, banjir ini dapat menghanyutkan segalanya seperti pohon atau bebatuan besar yang disebabkan oleh air hujan dan

mengalir ke daratan yang lebih rendah. Material tersebut dapat merusak pemukiman penduduk yang terdampak.

d. Banjir Lumpur

Banjir lumpur ini menyerupai banjir bandang, namun lebih sering disebabkan oleh material yang berasal dari dalam tanah dan membanjiri permukaan tanah. Lumpur yang muncul dari dalam tanah ini bukan lumpur biasa, melainkan juga mengandung bahan kimia dan gas tertentu yang berbahaya.

e. Banjir Dadakan

Banjir dadakan disebabkan oleh hujan dengan intensitas sangat tinggi yang berlangsung selama berjam-jam. Kondisi ini menyebabkan saluran air tidak mampu menampung debit air yang tinggi, sehingga air meluap ke jalan.

3. Penyebab Bencana Banjir

Menurut Harahap (2021) banjir disebabkan oleh 3 faktor yaitu:

a. Pengaruh Aktivitas Manusia

- 1) Pembuangan sampah secara sembarangan dapat menyumbat saluran air, terutama di kawasan perumahan.
- 2) Penggundulan hutan menyebabkan berkurangnya kemampuan tanah untuk menyerap air dan meningkatkan aliran permukaan. Hal ini mengakibatkan erosi yang menyebabkan sedimentasi di dasar sungai, sehingga mengganggu aliran air.

- 3) Pembangunan pemukiman di wilayah rawan banjir serta pembuatan saluran air yang tidak dirancang dengan baik dapat menghambat aliran sungai dan memicu terjadinya banjir.

b. Kondisi alam yang bersifat dinamis

- 1) Intensitas hujan yang sangat tinggi menjadi salah satu penyebab banjir.
- 2) Penurunan permukaan tanah yang disebabkan oleh pengambilan air tanah secara berlebihan, sehingga permukaan tanah menjadi lebih rendah dari sebelumnya.
- 3) Terjadinya hambatan aliran atau arus balik yang umumnya terjadi di muara sungai atau pertemuan sungai-sungai besar.
- 4) Dangkalnya dasar sungai yang terjadi karena pengendapan sedimen yang cukup tinggi.

c. Kondisi alam yang bersifat tetap (statis)

- 1) Karakteristik arus sungai, seperti dasar sungai yang datar dan kemiringannya tidak curam, alur sungai yang berkelok-kelok, adanya sumbatan di tengah sungai, atau terbentuknya pulau-pulau kecil di dalam sungai.
- 2) Kondisi geografis wilayah yang terletak di daerah yang sering mengalami badai atau siklon, seperti kawasan-kawasan yang berbentuk cekungan.

Menurut Yanuarto et al., (2020) beberapa penyebab utama banjir yaitu:

- a. Curah Hujan Tinggi.
- b. Kerusakan Daerah Resapan Air.
- c. Pendangkalan dan Penyempitan Sungai.
- d. Sistem *Drainase* yang Tidak Memadai.
- e. Pasang Air Laut (Rob).
- f. Akibat Ulah Manusia
 - 1) Berkurangnya kawasan resapan air karena alih fungsi lahan.
 - 2) Penggundulan hutan sehingga menyebabkan erosi.
 - 3) Membuang sampah di sungai.

4. Pencegahan Bencana Banjir

Pencegahan bencana banjir adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan risiko bencana banjir, baik melalui pengurangan ancaman bencana banjir maupun kerentanan pihak yang terkena bencana.

Menurut Harahap (2021) terdapat beberapa cara pencegahan banjir, yaitu:

- a. Tidak menggunduli hutan
- b. Menjaga kebersihan dan tidak membuang sampah diselokan, drainase, ataupun sungai.
- c. Menanam pohon untuk meningkatkan daya serap tanah.

5. Dampak Bencana Banjir

Menurut Harahap (2021) dampak yang dapat ditimbulkan oleh banjir, yaitu:

a. Merusak sarana dan prasarana

Banjir dapat merusak rumah, gedung, jembatan, jalan, dan lain sebagainya.

b. Putusnya jalur transportasi

Banjir dapat memutus jalur transportasi darat akibat dari genangan air pada jalan yang cukup tinggi sehingga tidak dapat dilewati serta rusaknya jembatan penghubung antara satu wilayah dengan wilayah lain.

c. Kehilangan harta, benda bahkan nyawa

d. Putusnya aliran listrik

e. Terganggunya aktivitas sehari-hari

f. Terganggunya perekonomian

Banjir yang terjadi dapat menyebabkan gagal panen, terputusnya jalur transportasi sehingga membutuhkan biaya tambahan untuk mengangkut bahan makanan.

g. Mencemari lingkungan

Banjir yang terjadi tidak hanya membawa air tetapi juga lumpur, pepohonan, serta sampah yang dapat mencemari lingkungan dan sumber air bersih.

h. Menyebabkan gangguan Kesehatan

Banjir dapat menyebabkan gangguan kesehatan secara fisik maupun psikologis. Secara fisik kondisi lingkungan yang tidak sehat dapat menyebabkan bibit penyakit berkembang dengan mudah, terbatasnya makanan dan minuman juga menyebabkan kondisi tubuh menurun dan secara psikologis banjir dapat mengganggu kesehatan mental masyarakat seperti kecemasan, stress hingga trauma.

Menurut Akbar (2022) dalam Sururi (2024) beberapa dampak dari banjir yaitu:

a. Dampak fisik

Meliputi kerusakan lingkungan, penyempitan lahan, penurunan produktivitas tanaman, kerusakan sarana dan prasarana, kerugian materi.

b. Dampak non fisik

Meliputi korban jiwa, kerugian ekonomi

c. Masalah kesehatan dan sosial

d. Dampak psikologis, meliputi:

- 1) Kecemasan.
- 2) Stress.
- 3) Trauma.
- 4) Ketakutan.

B. Tingkat Stres

1. Pengertian Stres

Stres merupakan respons nonspesifik tubuh terhadap setiap tuntutan yang diterimanya (Selye, 1976 dalam Azizah et al., 2016)). Stres merupakan respons antara seseorang dengan lingkungannya yang dianggap sebagai tuntutan atau ketidakmampuan untuk mengatasi situasi yang mengancam atau membahayakan (Lazarus & Folkman, 1984 dalam Rahma et al., 2025). Stres adalah respons biopsikososial terhadap tuntutan (stressor) yang dipersepsikan sebagai ancaman atau tantangan terhadap keseimbangan individu (Stuart, 2022).

Stres dalam batas tertentu bisa berdampak positif dan memotivasi kita untuk mencapai suatu tujuan, seperti mengerjakan tes atau berpidato. Namun, stres yang berlebihan, apalagi jika terasa sulit dikendalikan, dapat berdampak negatif terhadap suasana hati, kesehatan fisik dan mental, dan hubungan kita dengan orang lain (UNICEF, 2022). Tingkat stres yang dialami oleh seseorang tercermin dari respons terhadap peristiwa stres yang dipengaruhi oleh faktor objektif dari peristiwa tersebut, proses koping individu, dan faktor kepribadian (Olfah, 2025).

Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikologis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stres juga disebut reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan/beban kehidupan). Stres adalah

suatu keadaan dengan tingkat beban yang melebihi kemampuan maksimum seseorang, sehingga mengakibatkan reaksi dan perbuatan yang kurang terkontrol secara sehat (Shinta et al., 2023).

2. Faktor Penyebab Stres

Menurut Stuart (2022), stressor adalah setiap tuntutan internal maupun eksternal yang mengganggu keseimbangan individu dan memicu respons stres. Stuart mengelompokkan stressor berdasarkan beberapa kategori berikut:

a. Berdasarkan Sumbernya

1) *Stressor* Internal

Merupakan *stressor* yang berasal dari dalam diri individu.

Beberapa contohnya yaitu:

- a) Penyakit kronis
- b) Nyeri
- c) Konflik batin
- d) Perasaan bersalah
- e) Pikiran negatif

2) *Stressor* Eksternal

Merupakan *stressor* yang berasal dari lingkungan luar.

Beberapa contohnya yaitu:

- a) Bencana alam, seperti banjir, tanah longsor, gempa bumi
- b) Kehilangan anggota keluarga/orang-orang tersayang
- c) Masalah ekonomi

- d) Konflik sosial
- e) Tekanan pekerjaan
- b. Berdasarkan Sifatnya
 - 1) *Stressor* Biologis
 - a) Infeksi
 - b) Cidera
 - c) Kelelahan fisik
 - d) Perubahan hormonal
 - 2) *Stressor* Psikologis
 - a) Kecemasan
 - b) Ketakutan
 - c) Kehilangan
 - d) Kehilangan peran
 - 3) *Stressor* Sosial
 - a) Kehilangan tempat tinggal
 - b) Perceraian
 - c) Konflik keluarga
 - d) Kehilangan pekerjaan
 - e) Perubahan status sosial

c. Berdasarkan Waktu Terjadinya

1) *Stressor* Akut

Terjadi secara tiba-tiba dan jangka pendek. Contohnya, seperti banjir, kecelakaan.

2) *Stressor Kronis*

Berlangsung lama dan terus-menerus. Contohnya, seperti kemiskinan, penyakit kronis, konflik keluarga berkepanjangan.

3. **Jenis-Jenis Stres**

Menurut Ulrich (2017) stres terbagi menjadi 2 yaitu:

a. *Distress*

Yaitu hasil dari respons terhadap stress yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak)

b. *Eustress*

Yaitu hasil dari respon terhadap stress yang bersifat sehat, positif dan konstruktif (bersifat membangun).

Menurut Stuart (2022) stres terbagi menjadi 3 tingkat yaitu:

a. Stres ringan (mild stress)

- 1) Bersifat positif (eustress)
- 2) Meningkatkan kewaspadaan dan motivasi
- 3) Individu masih mampu berpikir jernih
- 4) Perasaan cemas dan tegang

b. Stres sedang (moderate stress)

- 1) Fokus perhatian mulai menyempit / gangguan konsentrasi
- 2) Individu lebih selektif dalam menerima informasi
- 3) Masih bisa diarahkan untuk mengatasi masalah
- 4) Emosi tidak stabil
- 5) Mengalami gangguan tidur

c. Stres berat (severe stress)

1. Persepsi sangat terbatas
2. Sulit berpikir rasional
3. Respon emosional meningkat (cemas, takut)
4. Terganggunya fungsi sosial dan aktivitas sehari-hari

4. Tahapan Stres

Menurut Selye (1976) dalam Azizah et al., (2016) stres dibagi menjadi 3 tahap yaitu;

a. Tahap *Alarm Reaction*

Tahap dimana tubuh menggerakkan sistem saraf simpatik untuk menghadapi ancaman langsung dari luar. Ciri-cirinya, yaitu denyut jantung meningkat, pernapasan cepat, tekanan darah naik, ketegangan otot. Tahap ini merupakan respon pertahanan awal dari tubuh.

b. Tahap *Resistance* / Perlawanan

Tahap dimana tubuh berusaha mengatasi atau menolak *stressor* yang dapat dihindari, tubuh akan beradaptasi dengan *stressor*.

c. Tahap *Exhaustion* / Kelelahan

Jika stres berlangsung lama dan sumber daya tubuh terkuras, maka tubuh akan masuk ke tahap kelelahan. Ciri-cirinya, yaitu kelelahan fisik dan mental, daya tahan tubuh menurun, rentan terhadap penyakit dan munculnya masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Pada tahap ini kemampuan adaptasi tubuh sudah tidak

efektif dan tubuh akan cenderung tidak merespon *stressor*.

Menurut Lazarus & Folkman (1984) dalam Nur Khasanah et al., (2023) tahapan stres terbagi menjadi 2 yaitu:

a. *Primary appraisal*

Tahap dimana seseorang menilai apakah peristiwa yang terjadi mengancam, merugikan atau menantang.

b. *Secondary appraisal*

Tahap dimana individu menilai apakah dia memiliki sumber daya atau kemampuan untuk mengatasi situasi yang terjadi.

5. Tanda Dan Gejala Stres

Menurut WHO (2020) dalam Olfah (2025) beberapa tanda & gejala stres yaitu:

a. Reaksi Fisiologis

Biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, sulit tidur, selera makan berubah, tekanan darah tinggi, merasa sangat lelah.

b. Reaksi Psikologis

Seperti mudah marah, menangis, cemas, merasa bersalah, takut.

c. Reaksi Proses Berpikir (*cognitive*)

Seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa, atau sulit mengambil keputusan.

d. Reaksi Perilaku

Dalam hal ini terjadinya perilaku menyimpang seperti minum-

minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang dan menghindari interaksi dengan orang lain.

6. Dampak Stres

Menurut Ulrich (2017) stres dapat berdampak pada perilaku, kesehatan fisik dan psikologis, beberapa dampaknya yaitu:

a. Dampak pada perilaku

Kebiasaan makan berlebihan, konsumsi makanan tidak sehat, minum-minuman beralkohol, merokok, menggunakan obat-obatan terlarang.

b. Dampak pada kesehatan

Seperti menurunnya imunitas tubuh sehingga rentan terhadap penyakit, mudah merasa lelah, tubuh terasa lemah dan lain sebagainya.

c. Dampak pada psikologis

Secara psikologis stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, munculnya pikiran dan perasaan bunuh diri dan perasaan kesepian.

7. Cara-Cara Mengatasi Stres

Menurut Rahman et al., (2021) beberapa strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi stres yaitu:

a. Strategi fisik

Seperti relaksasi, meditasi, pijat, olahraga, dan kegiatan fisik lainnya.

b. Berorientasi pada masalah

Seperti menggunakan *problem focused coping* dan *problem emotion focused coping* dan menggunakan coping adaptif maupun maladaptif.

c. Strategi kognitif

Seperti menilai kembali masalah yang terjadi, belajar dari masalah, dan membuat perbandingan sosial.

d. Strategi sosial

Seperti menggunakan dukungan dari teman dan keluarga, membantu orang lain dan lain sebagainya.

8. Alat Ukur Tingkat Stres

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat stres adalah *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen dan Williamson tahun 1988 dan diadaptasi oleh Hakim et al., 2024 ke dalam bahasa Indonesia dengan hasil uji validitas menunjukkan ($r \geq 0,30$) sehingga dinyatakan valid dan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai ($\alpha = 0,85$) sehingga instrumen dinyatakan reliabel karena memenuhi kriteria $\alpha \geq 0,70$. Instrumen ini dirancang untuk mengukur persepsi individu terhadap tingkat stres yang dirasakan dalam satu bulan terakhir, khususnya terkait sejauh mana individu menilai kehidupannya sebagai tidak terkontrol, tidak dapat diprediksi, dan penuh tekanan.

Model skala ini menggunakan skala likert untuk setiap pertanyaan positif dan negatif. Item-item dalam skala ini merupakan pertanyaan dengan lima pilihan jawaban.

Untuk pertanyaan positif, yaitu:

- a. 4 = Tidak pernah
- b. 3 = Hampir tidak pernah (1-2 kali)
- c. 2 = Kadang-kadang (3-4 kali)
- d. 1 = Hampir sering (5-6 kali)
- e. 0 = Sangat sering (> 6 kali)

Untuk pertanyaan negatif, yaitu:

- a. 0 = Tidak pernah
- b. 1 = Hampir tidak pernah (1-2 kali)
- c. 2 = Kadang-kadang (3-4 kali)
- d. 3 = Hampir sering (5-6 kali)
- e. 4 = Sangat sering (> 6 kali)

Pengukuran tingkat stres dikategorikan sebagai berikut:

- a. Stres ringan, jika skor 1-13
- b. Stres sedang, jika skor 14-26
- c. Stres berat, jika skor 27-40

C. Mekanisme Koping

1. Pengertian Mekanisme Koping

Mekanisme koping merupakan setiap upaya yang diarahkan pada penatalaksanaan stress, yaitu cara dalam menyelesaikan masalah dengan mekanisme pertahanan yang digunakan untuk melindungi diri. Mekanisme koping pada dasarnya adalah mekanisme pertahanan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi baik dalam diri maupun dari luar diri (Stuart, 2022).

Mekanisme koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki. Koping adalah proses dinamis yang terus berubah sesuai dengan hasil evaluasi individu terhadap situasi stres (*appraisal*). Individu akan melakukan penilaian primer (apakah situasi mengancam) dan penilaian sekunder (apakah memiliki kemampuan untuk mengatasi) (Lazarus & Folkman, 1989, dalam Nur Khasanah et al., 2023)).

Mekanisme koping pasca bencana merupakan upaya-upaya yang dilakukan oleh korban bencana yang selamat untuk melewati kondisi darurat pada saat dan setelah terjadi bencana untuk mengatasi masalah dan tekanan yang timbul agar dapat melanjutkan kehidupannya (Yanti & Aliyupiudin, 2023).

Mekanisme koping merupakan strategi untuk manajemen perilaku menuju penyelesaian masalah yang paling sederhana dan

realistis, serta berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata.

2. Jenis-Jenis Mekanisme Koping

Menurut Stuart dan Sudeen (1991) dalam Rahma et al., (2025), terdapat 2 jenis strategi *coping* yang dapat diterapkan oleh para korban bencana alam, yaitu:

a. Mekanisme koping adaptif

Mekanisme koping adaptif adalah mekanisme yang membantu seseorang menjaga keutuhan atau keseimbangan diri, mendorong pertumbuhan pribadi, memfasilitasi pembelajaran, serta membantu pencapaian tujuan hidup. Beberapa contoh mekanisme koping adaptif meliputi: berkomunikasi secara terbuka dengan orang lain, menemukan solusi yang efektif dalam menghadapi masalah, menerapkan teknik relaksasi untuk meredakan stres, memiliki pandangan atau sudut pandang yang lebih luas terhadap suatu situasi, menerima bantuan atau dukungan dari orang lain, serta melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat membangun atau produktif.

b. Mekanisme koping maladaptif

Mekanisme koping maladaptif adalah cara-cara menghadapi masalah yang justru menghalangi keseimbangan diri, menghentikan pertumbuhan, dan mengurangi kemandirian, serta cenderung bersifat merusak. Ciri-cirinya meliputi: keterlibatan

dalam aktivitas yang tidak sehat seperti penggunaan obat-obatan terlarang, jamu-jamuan tertentu, dan alkohol, mengalami kebingungan atau ketidakmampuan untuk berpikir jernih (disorientasi), serta kegagalan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.

3. Strategi Koping

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dalam Rahma et al., (2025) strategi koping dibagi menjadi 2, yaitu:

- a. Koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*), yaitu upaya untuk mengatasi stres dengan cara mengelola atau mengubah masalah yang dihadapi serta lingkungan yang menjadi sumber tekanan tersebut.

Strategi koping yang berfokus pada masalah terdiri dari:

- 1) *Planful problem solving* : merupakan usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap dan analitis.
 - 2) *Confrontative coping* : merupakan usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi dan mengambil resiko.
 - 3) *Seeking social support* : merupakan usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain.
- b. Koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*), yaitu upaya untuk mengatasi stres dengan cara mengatur respon

emosional dalam menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang dianggap penuh tekanan.

Strategi koping yang berfokus pada emosi terdiri dari:

- 1) *Positive reappraisal* : merupakan usaha untuk menemukan makna positif dari permasalahan dengan berfokus pada pengembangan diri, dan melibatkan hal-hal yang religius.
- 2) *Accepting responsibility* : merupakan usaha untuk menyadari bahwa permasalahan yang dihadapi merupakan tanggungjawab diri sendiri dan menerimanya agar menjadi lebih baik.
- 3) *Self controlling* : merupakan usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi permasalahan.
- 4) *Distancing* : merupakan usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindar dari permasalahan atau menciptakan pandangan yang positif.
- 5) *Escape avoidance* : merupakan usaha untuk mengatasi situasi yang menekan dengan cara lari dari situasi tersebut dengan cara beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok atau menggunakan obat-obatan.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Mekanisme Koping

Menurut Liu et al., (2024) faktor-faktor yang mempengaruhi mekanisme koping yaitu:

a. Jenis kelamin

Wanita dan pria memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi dan mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

b. Usia

Usia berhubungan dengan toleransi seseorang terhadap stres yang dihadapi. Usia dewasa lebih mampu mengontrol stres dibandingkan usia anak-anak dan usia lanjut.

c. Tingkat pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka toleransi dan pengontrolan terhadap stresor akan jauh lebih baik.

d. Pekerjaan

Aspek finansial seseorang yang bekerja mempengaruhi mekanisme koping seseorang terhadap kualitas hidupnya dibandingkan yang tidak bekerja.

5. Alat Ukur Mekanisme Koping

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur mekanisme koping adalah *Briefe Cope* yang dikembangkan oleh Carver tahun 1997. Ini merupakan versi singkat dari *coping Orientation to Problems Experience Inventory (Cope Inventory)*. Yang diadaptasi oleh Huda et al., 2022 ke dalam bahasa Indonesia dan instrumen penelitian ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan $\alpha \geq 0,70$.

Model skala ini menggunakan skala likert. Item-item dalam skala ini merupakan pernyataan dengan empat pilihan jawaban, yaitu:

- a. 4 = Selalu
- b. 3 = Sering
- c. 2 = Kadang-kadang
- d. 1 = Tidak pernah

Pengukuran mekanisme koping dikategorikan sebagai berikut:

- a. Koping adaptif ≥ 70
- b. Koping maladaptif < 70

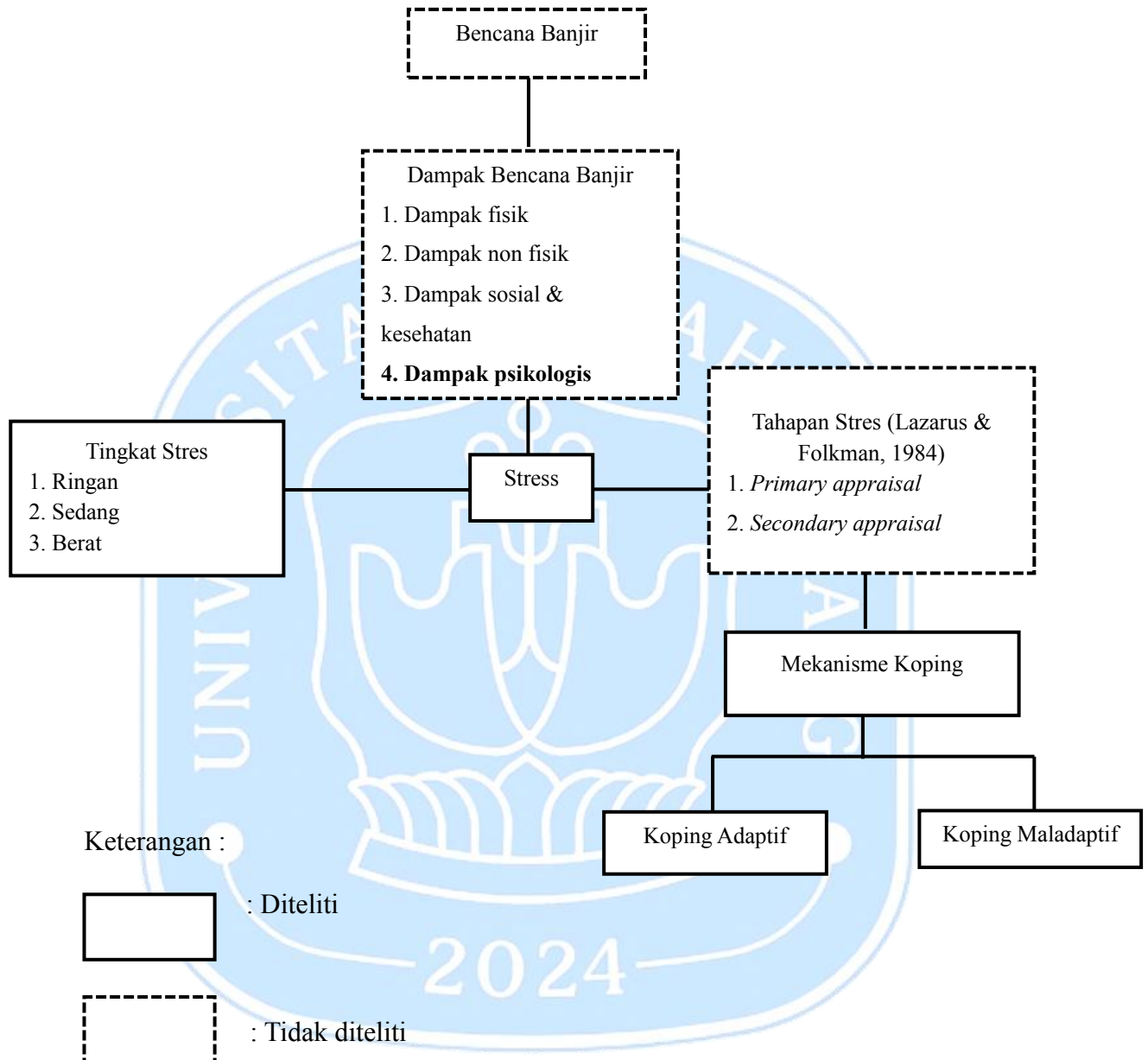
Penelitian yang dilakukan oleh (Azni et al., 2025) mengenai hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres pada masyarakat terdampak banjir menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi setelah terjadinya bencana banjir. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa responden yang menggunakan mekanisme koping maladaptif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang menggunakan mekanisme koping adaptif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* serta teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner mekanisme koping dan skala stres. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dengan tingkat stres pada masyarakat yang terdampak banjir. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang akan dilakukan karena sama-sama meneliti hubungan antara mekanisme

koping dengan tingkat stres pada masyarakat yang mengalami bencana banjir.



D. Kerangka Teori

Adapun kerangka teori yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut :



Sumber: Lazarus & Folkman (1984), Stuart (2022)

Gambar 2.1 Kerangka Teori
Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Pada Korban
Pascabencana Banjir Di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto
Kota Padang Tahun 2026.

E. Kerangka Konsep

Menurut Nursalam (2020) Kerangka konsep adalah kerangka yang menghubungkan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan variabel independen dan variabel dependen melalui penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep
Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Pada Korban
Pascabencana Banjir Di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto
Kota Padang Tahun 2026.

F. Definisi Operasional

Tabel 2.1 Definisi Operasional
Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Pada Korban
Pascabencana Banjir Di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua
Koto Kota Padang Tahun 2026

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Mekanisme Koping	Mekanisme koping adalah cara atau strategi yang digunakan individu dalam menghadapi stres, baik secara adaptif maupun maladaptif.	Kuesioner <i>Brief Cope</i>	Wawancara Terpinpin	1. Koping adaptif ≥ 70 2. Koping maladaptif < 70	Ordinal
2	Tingkat Stres	Tingkat stres adalah kondisi psikologis individu yang menggambarkan sejauh mana seseorang merasa tertekan, tidak mampu mengontrol, dan tidak dapat mengatasi peristiwa dalam hidupnya selama 1 bulan terakhir. Tingkat stres yang dilihat yaitu ringan, sedang, berat.	Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10)	Wawancara Terpinpin	1. Ringan jika skor (1-13) 2. Sedang jika skor (14-26) 3. Berat jika skor (27-40)	Ordinal

G. Hipotesis

Ha : Terdapat hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres pada korban pascabencana banjir di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang Tahun 2026.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *deskriptif-analitik* dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen (mekanisme coping) dan variabel dependen (tingkat stres).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kec. Koto Tangah Kota Padang tahun 2026 pada bulan Maret s/d Agustus 2026. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 02 Juni-13 Juni 2026.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang terdampak banjir di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kec. Koto Tangah Kota Padang yang berjumlah 99 KK atau 430 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dianggap mewakili populasi (Sugiyono, 2022). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple random sampling* dengan *door to door* (rumah ke rumah). Jika populasi diketahui maka untuk mencari sampel digunakan rumus slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

$$n = \frac{430}{1 + 430(0.1^2)}$$

$$n = \frac{430}{1 + 430(0.01)}$$

$$n = \frac{430}{1 + 4.3}$$

$$n = \frac{430}{5.3}$$

$$n = 81.132$$

Jadi sampel pada penelitian ini berjumlah 81 orang.

Keterangan :

N = Jumlah populasi penelitian

n = Jumlah sampel yang dicari

e = *margin of error* (0,1)

Adapun kriteria sampel pada penelitian ini adalah :

a. Kriteria Inklusi

1) Korban pascabencana banjir yang berdomisili di RT 03 RW 04

Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang.

2) Bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*.

3) Berada ditempat saat penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

1) Tidak berada di lokasi saat pengumpulan data berlangsung.

2) Tidak bersedia menjadi responden.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner sebagai pedoman wawancara kepada masyarakat yang terdampak banjir di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kec. Koto Tangah Kota Padang. Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk memperoleh, mengukur dan menganalisa data dari subjek atau sampel mengenai topik atau masalah yang diteliti (Auliya et al., 2020).

Terdapat 2 kuesioner dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagian 1

Berisi tentang karakteristik responden yang terdiri dari nama, usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan.

2. Bagian 2

Kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat stres pada penelitian ini menggunakan *Perceived stress scale* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen dan Williamson tahun 1988 serta telah dimodifikasi oleh (Hakim et al., 2024) ke dalam bahasa Indonesia dengan hasil uji validitas menunjukkan ($r \geq 0,30$) sehingga dinyatakan valid dan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai ($\alpha = 0,85$) sehingga instrumen dinyatakan reliabel karena memenuhi kriteria $\alpha \geq 0,70$. Tingkat stres pada PSS-10 diukur berdasarkan persepsi subjektif individu terhadap situasi yang dianggap menekan atau tidak terkendali dalam 1 bulan terakhir.

Klasifikasi tingkat stres berdasarkan skor total PSS-10 adalah sebagai berikut:

- a. Skor 1–13 dikategorikan sebagai tingkat stres ringan.
- b. Skor 14–26 dikategorikan sebagai tingkat stres sedang.
- c. Skor 27–40 dikategorikan sebagai tingkat stres berat.

3.1 Kisi-Kisi Instrumen Tingkat Stres

Indikator	Nomor Item	Jenis Pertanyaan
Respon emosional (marah, stres)	1, 3, 9, 10	<i>Unfavorable</i> (Negatif)
Perasaan tidak mampu mengontrol diri	2, 6	<i>Unfavorable</i> (Negatif)
Keyakinan diri dalam mengatasi masalah	4, 5	<i>Favorable</i> (Positif)
Kemampuan pengendalian diri	7, 8	<i>Favorable</i> (Positif)

3

.2 Skoring Skala Likert Pertanyaan Positif Tingkat Stres

Jawaban	Skor
Tidak pernah	4
Hampir tidak pernah	3
Kadang-kadang	2
Hampir sering	1
Sangat sering	0

3.3 Skoring Skala Likert Pertanyaan Negatif Tingkat Stres

Jawaban	Skor
Tidak pernah	0
Hampir tidak pernah	1
Kadang-kadang	2
Hampir sering	3
Sangat sering	4

3. Bagian 3

Kuesioner untuk mengukur mekanisme koping pada penelitian ini adalah *Brief cope* yang dikembangkan oleh Carver tahun 1997 dan dimodifikasi oleh (Huda et al., 2022) ke dalam bahasa Indonesia dan instrumen penelitian ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan $\alpha \geq 0,70$.

Pengukuran mekanisme koping dikategorikan sebagai berikut:

- Koping adaptif ≥ 70
- Koping maladaptif < 70

Kriteria penilaian terdiri dari 16 pernyataan mekanisme koping adaptif dan 12 pernyataan mekanisme koping maladaptif, instrumen ini terdiri dari 28 pernyataan dengan kisi-kisi sebagai berikut:

3.4 Kisi – kisi Instrumen Mekanisme Koping

Pernyataan	Nomor Item	Macam Mekanisme Koping
Koping Adaptif	1-16	1 & 8 (pengalihan diri), 2&9 (Koping Aktif), 3 & 10 (penggunaan Dukungan Insrumental), 4 & 11 (Penilaian Positif), 5 & 15 (Perencanaan), 6 13 (penerimaan), 7&14 (Religi), 15& 16 (Humor)
Koping Maladaptif	17-28	17 & 18 (penyangkalan), 21 & 28 (penggunaan obat-obatan), 24 &25 (perilaku Pelepasan), 20 & 23 (penggunaan dukungan emosional), 19 & 26 (Melepaskan Kemarahan), 22 & 27 (Menyalahkan Diri Sendiri)

3.5 Skoring Skala Likert Pernyataan Mekanisme Koping

Jawaban	Skor
Selalu	4
Sering	3
Kadang-kadang	2
Tidak pernah	1

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang diperlukan untuk mencapan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022). Adapun sumber yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu :

1. Data Primer

Data primer diperoleh peneliti dengan memberikan kuesioner yang diisi langsung oleh responden untuk mendapatkan informasi tentang mekanisme koping dan mekanisme koping.

2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh oleh peneliti dari sumber yang sudah ada atau instansi yang terkait dengan penelitian.

Langkah-langkah pengumpulan data yaitu:

a. Tahap persiapan

- 1) Peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian pada Institusi Pendidikan Universitas Alifah Padang.
- 2) Peneliti mengajukan surat permohonan penelitian dari Institusi Pendidikan Universitas Alifah Padang ke Camat Koto Tengah.
- 3) Peneliti memasukkan surat izin dari Camat Koto Tengah ke Lurah Koto Panjang Ikua Koto.
- 4) Peneliti memasukkan surat izin penelitian dari Lurah Koto Panjang Ikua Koto Ke RW 04 RT 03.
- 5) Setelah mendapatkan izin penelitian, peneliti melanjutkan untuk melakukan penelitian.

b. Tahap pelaksanaan

- 1) Peneliti menentukan sampel sebanyak 81 orang dengan teknik *Simple random sampling*.
- 2) Peneliti berkoordinasi dengan ketua RT mengenai sampel penelitian.
- 3) Peneliti melakukan penelitian pada mekanisme koping dan tingkat stres di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua

Koto Kec. Koto Tangah Kota Padang dengan mendatangi langsung ke rumah responden dan melakukan wawancara langsung menggunakan kuesioner.

- 4) Peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan penelitian serta tujuan penelitian kepada responden.
- 5) Peneliti meminta kesediaan responden untuk mengisi lembar persetujuan untuk menjadi responden sebelum melakukan penelitian.
- 6) Setelah mendapatkan persetujuan dari responden peneliti menanyakan tentang karakteristik responden yang terdiri dari : nama, usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan.
- 7) Setelah itu peneliti memberikan kuesioner dengan metode wawancara yang berkaitan dengan mekanisme coping dan tingkat stres pascabencana banjir.
- 8) Responden mengisi kuesioner didampingi oleh peneliti.
- 9) Sebelum penelitian berakhir, peneliti memeriksa kelengkapan kuesioner setelah kuesioner terisi dengan lengkap, peneliti mengumpulkan kembali kuesioner yang telah diisi responden, kemudian peneliti berterimakasih kepada responden telah meluangkan waktunya dan setelah semua data terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data dan analisa data.

c. Tahap terminasi

Mengucapkan terimakasih kepada responden atas ketersediaan waktunya untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tabel 3.6 Pengumpulan Data

No	Hari	Tanggal	Jumlah Sampel
1	Selasa	2 Juni 2026	8 Orang
2	Rabu	3 Juni 2026	7 Orang
3	Kamis	4 Juni 2026	8 Orang
4	Jumat	5 Juni 2026	8 Orang
5	Sabtu	6 Juni 2026	5 Orang
6	Minggu	7 Juni 2026	6 Orang
7	Senin	8 Juni 2026	7 Orang
8	Selasa	9 Juni 2026	9 Orang
9	Rabu	10 Juni 2026	5 Orang
10	Kamis	11 Juni 2026	7 Orang
11	Jumat	12 Juni 2026	6 Orang
12	Sabtu	13 Juni 2026	5 Orang
Total			81 Orang

E. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dilakukan terlebih dahulu dengan mengolah data menjadi sebuah informasi (Sugiyono, 2022). Proses yang dilakukan dalam pengolahan data antara lain:

1. *Editing*

Peneliti memeriksa kembali kuesioner yang telah dibagikan, setelah kuesioner dinyatakan lengkap dan benar sebanyak 81 sampel selanjutnya peneliti memberikan skor masing-masing responden sesuai dengan ketentuan dalam kuesioner.

2. *Coding* (pengkodean data)

Peneliti memberi kode pada instrumen penelitian untuk mempermudah dan mempercepat tahap *entry* data.

a. Variabel Independen (mekanisme koping)

- 1) Koping adaptif jika skor $\geq 70 = 1$
- 2) Koping maladaptif jika skor $< 70 = 2$
- 3) Skala Likert Mekanisme Koping
 - a) Selalu = 4
 - b) Sering = 3
 - c) Kadang-kadang = 2
 - d) Tidak pernah = 1

b. Variabel Dependen (tingkat stres)

- 1) Ringan jika skor 1-13 = 1
- 2) Sedang jika skor 14-26 = 2
- 3) Berat jika skor 27-40 = 3
- 4) Skala Likert Pertanyaan Positif Tingkat Stres
 - a) Tidak pernah = 4
 - b) Hampir tidak pernah = 3
 - c) Kadang-kadang = 2

d) Hampir sering = 1

e) Sangat sering = 0

5) Skala Likert Pertanyaan Negatif Tingkat Stres

a) Tidak pernah = 0

b) Hampir tidak pernah = 1

c) Kadang-kadang = 2

d) Hampir sering = 3

e) Sangat sering = 4

c. Jenis Kelamin

1) Kode 1 = Laki-laki

2) Kode 2 = Perempuan

d. Usia

1) Kode 1 = Remaja (12-19 tahun)

2) Kode 2 = Dewasa (20-59 tahun)

3) Kode 3 = Lansia (≥ 60 tahun)

e. Tingkat Pendidikan

1) Kode 1 = SD

2) Kode 2 = SMP

3) Kode 3 = SMA

4) Kode 4 = D3/S1

3. *Entry data*

Peneliti memasukan data yang dikumpulkan dari masing-masing responden dalam bentuk kode kedalam program komputer

untuk diproses menggunakan *software statistic*. Data yang diolah meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, mekanisme koping dan tingkat stres untuk di analisis.

4. *Cleaning*

Peneliti melakukan pengecekan ulang apakah terdapat kesalahan pada data-data yang sudah dimasukkan atau ketidaklengkapan saat entry data, kemudian dilakukan perbaikan atau koreksi.

5. *Tabulating*

Peneliti memasukkan data ke dalam tabel *software statistic* yang telah dikelompokkan sesuai dengan variabel yang telah ditentukan, yaitu mekanisme koping dan tingkat stres.

F. Teknik Analisa Data

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel penelitian secara deskriptif atau distribusi frekuensi dari masing-masing variabel independen (mekanisme koping) dan variabel dependen (tingkat stres). Analisa univariat ini dilakukan dengan menggunakan komputerisasi.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara dua variabel yaitu variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan komputerisasi dengan analisis hasil uji statistik dengan

menggunakan uji *Chi-Square*, dengan derajat kemaknaan signifikan 0,05. Setelah dilakukan uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* = 0,001 ($<0,05$) maka secara statistik disebut bermakna.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

RT 03 RW 04 merupakan salah satu wilayah yang berada di Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang. Berdasarkan data yang diperoleh RW 04 memiliki 3 RT yaitu RT 01, RT 02 dan RT 03. Pada wilayah RT 03 RW 04 ini terdapat sebanyak 99 KK dengan jumlah warga sebanyak 430 orang.

Wilayah RT 03 RW 04 ini berada di bantaran sungai dan sebagian besar permukiman warga dibangun pada area yang berdekatan dengan aliran sungai sehingga memiliki kerentanan yang cukup tinggi terhadap bencana banjir. Kondisi tersebut menyebabkan wilayah ini menjadi salah satu daerah yang terdampak ketika terjadi hujan dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Curah hujan yang tinggi mengakibatkan debit air sungai meningkat hingga meluap dan menggenangi permukiman warga. Sehingga wilayah RT 03 RW 04 ini menjadi salah satu wilayah yang terdampak banjir yang diakibatkan oleh meluapnya aliran sungai.

2. Karakteristik Responden

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	<i>f</i>	%
Umur		
a. 12-19 Tahun	2	2.5
b. 20-59 Tahun	69	85.2
c. ≥ 60 Tahun	10	12.3
Jenis Kelamin		
a. Laki-Laki	27	33.3
b. Perempuan	54	66.7
Tingkat Pendidikan		
a. SD	6	7.4
b. SMP	18	22.2
c. SMA	43	53.1
d. D3/S1	14	17.3
Total	81	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat karakteristik responden di RT 03 RW 04 dari 81 responden sebagian besar (85.2%) responden berada pada rentang umur 20-59 tahun, dilihat dari jenis kelamin sebagian besar (66.7%) responden berjenis kelamin perempuan serta berdasarkan tingkat pendidikan sebagian besar (53.1%) responden berada pada tingkat pendidikan SMA di wilayah RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang Tahun 2026.

3. Analisa Univariat

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pada
Korban Pascabencana Banjir Di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto
Panjang Ikua Koto Kota Padang Tahun 2026.

Tingkat Stres	<i>f</i>	%
Ringan	14	17.3
Sedang	36	44.4
Berat	31	38.3
Total	81	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa hampir setengah responden memiliki tingkat stres pada kategori sedang sebesar (44.4%) di wilayah RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang Tahun 2026.

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mekanisme Koping
Pada Korban Pascabencana Banjir Di RT 03 RW 04 Kelurahan
Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang Tahun 2026.

Mekanisme Koping	<i>f</i>	%
Adaptif	20	24.7
Maladaptif	61	75.3
Total	81	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan mekanisme koping pada kategori maladaptif sebesar (75.3%) di wilayah RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang Tahun 2026.

4. Analisa Bivariat

Tabel 4.4
Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Pada
Korban Pascabencana Banjir Di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto
Panjang Ikua Koto Kota Padang Tahun 2026.

Tingkat Stres	Mekanisme Koping				Total		<i>P-Value</i>
	Adaptif		Maladaptif				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	n	%	
Ringan	9	64.3	5	35.7	14	100	=0.001
Sedang	7	19.4	29	80.6	36	100	
Berat	4	12.9	27	87.1	31	100	
Jumlah	20	24.7	61	75.3	81	100	

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres sedang banyak ditemukan pada responden yang menggunakan coping pada kategori maladaptif yaitu 29 responden (80.6%). Sedangkan responden dengan tingkat stres ringan banyak ditemukan pada responden yang menggunakan coping pada kategori adaptif yaitu 9 responden (64.3%). Berdasarkan uji statistik didapat p-value =0.001 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme coping dengan tingkat stres pada korban pascabencana banjir di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang Tahun 2026.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

1. Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah (44.4%) responden memiliki tingkat stres dengan kategori sedang di wilayah RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang Tahun 2026. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Azni et al., (2025) yang menunjukkan bahwa 52% responden mengalami tingkat stres dengan kategori sedang setelah terjadinya bencana banjir. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih & Gati (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang terkena dampak banjir berada dalam kategori stres sedang (79,8%).

Tingkat stres yang dialami korban pascabencana banjir bisa bermacam-macam. Adapun tingkat stres terbagi menjadi 3 tingkat yaitu stres ringan, sedang dan berat. Stres adalah respons biopsikososial terhadap tuntutan (*stressor*) yang dipersepsikan sebagai ancaman atau tantangan terhadap keseimbangan individu (Stuart, 2022).

Menurut Lazarus & Folkman (1984) dalam Rahma et al., (2025) stres muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya.

Kondisi ini menyebabkan munculnya perasaan cemas, kehilangan kendali, dan emosi negatif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lotzin et al., (2023) yang menyatakan bahwa penyintas bencana cenderung mengalami tekanan psikologis berupa kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan stres akibat perubahan kondisi kehidupan setelah bencana.

Stres yang dialami oleh responden dipengaruhi oleh pengalaman responden dalam menghadapi dampak banjir yang masih dirasakan pada saat pengumpulan data. Kondisi tersebut dapat terjadi karena banjir tidak hanya menyebabkan kerugian fisik dan materi, tetapi juga menimbulkan berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, ketakutan, stres, trauma, ketidakpastian serta kekhawatiran terhadap kondisi kehidupan setelah bencana (Harahap, 2021).

Hal ini juga terlihat dari hasil analisis kuesioner dengan tiga indikator pertanyaan dengan persentase tertinggi yaitu pertanyaan nomor 3 (61,73%) mengenai perasaan gelisah dan tertekan, pertanyaan nomor 2 (61,42%) mengenai ketidakmampuan mengontrol hal-hal penting dalam kehidupan, serta pertanyaan nomor 1 (56,17%) mengenai kemarahan akibat sesuatu yang tidak terduga. Hasil ini menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengalami tekanan emosional, kehilangan kontrol terhadap situasi kehidupan, dan reaksi emosional sebagai respons terhadap kondisi yang dihadapi, sehingga tingkat stres responden mayoritas berada pada kategori sedang.

Peneliti berasumsi bahwa tingginya proporsi responden dengan tingkat stres sedang pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar korban pascabencana banjir masih merasakan tekanan psikologis setelah mengalami bencana, tetapi tekanan tersebut belum sepenuhnya berada pada tingkat yang berat. Kondisi ini diduga berkaitan dengan proses adaptasi responden terhadap keadaan pascabencana yang masih berlangsung, pengalaman menghadapi banjir, perubahan kondisi kehidupan setelah bencana, serta tuntutan untuk kembali menjalankan aktivitas sehari-hari dapat menjadi sumber tekanan yang dirasakan oleh responden.

Namun, adanya responden yang berada pada tingkat stres ringan menunjukkan bahwa sebagian individu telah mampu menyesuaikan diri dengan kondisi pascabencana banjir dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia, baik dari keluarga, lingkungan sekitar, maupun pengalaman pribadi dalam menghadapi tekanan pascabencana, sedangkan responden dengan stres berat menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi terhadap pengalaman bencana berbeda pada setiap individu. Oleh karena itu, meskipun responden masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari, tekanan yang dirasakan menyebabkan sebagian besar berada pada kategori stres sedang hingga berat.

Hasil penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia

dewasa sebesar (85.2%) yang memungkinkan mereka memiliki berbagai tanggung jawab sosial, ekonomi, dan keluarga yang dapat menjadi tambahan sumber stres. Sebagian besar responden juga berjenis kelamin perempuan sebesar (66.7%) dimana dalam kondisi pascabencana perempuan sering kali memiliki peran ganda, yaitu mengurus kebutuhan diri sendiri sekaligus keluarga, sehingga berpotensi meningkatkan beban psikologis yang dirasakan. Serta sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMA sebesar (53.1%) yang memungkinkan mereka memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memahami situasi dan mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan uraian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar korban pascabencana banjir masih mengalami tekanan psikologis dalam proses menyesuaikan diri dengan kondisi setelah bencana. Karakteristik responden dapat memberikan gambaran mengenai kondisi individu yang menghadapi situasi pascabencana banjir, namun respons stres tetap berbeda pada setiap individu. Hal ini terlihat dari masih adanya responden yang mengalami stres ringan maupun stres berat meskipun berada dalam karakteristik responden yang relatif sama. Dengan demikian, tingkat stres yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman dan respons psikologis terhadap kondisi pascabencana bersifat individual, sehingga diperlukan

kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dan mengelola berbagai tekanan yang dihadapi setelah bencana.

2. Mekanisme Koping

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan mekanisme koping dengan kategori maladaptif yaitu sebesar (75.3%) di wilayah RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang Tahun 2026. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Azni et al., (2025) menunjukkan bahwa 61% responden menggunakan mekanisme koping dengan kategori maladaptif setelah terjadinya bencana banjir. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamaruddin (2024) yang menunjukkan bahwa 70% responden menggunakan mekanisme koping maladaptif setelah terjadinya bencana banjir.

Mekanisme koping merupakan cara yang penting untuk mengelola tingkat stres yang dialami masyarakat setelah terjadinya bencana (Akbar et al., 2022). Mekanisme koping merupakan upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimiliki. Mekanisme koping ini terbagi menjadi 2 yaitu mekanisme koping adaptif dimana seseorang dapat menjaga keutuhan atau keseimbangan diri, mendorong pertumbuhan pribadi, serta membantu pencapaian tujuan hidup sehingga seseorang dapat mengelola masalah yang dialaminya dan mekanisme koping

maladaptif yang merupakan cara menghadapi masalah yang menghalangi keseimbangan diri yang membuat seseorang cenderung sulit untuk mengelola masalah yang dialaminya (Stuart, 2022).

Mekanisme koping maladaptif yang ditemukan pada sebagian besar responden dapat menggambarkan bahwa responden masih mengalami kesulitan dalam mengelola berbagai tuntutan dan tekanan yang muncul setelah bencana banjir. Kondisi pascabencana tidak hanya berkaitan dengan pengalaman saat banjir terjadi, tetapi juga dengan proses penyesuaian terhadap keadaan setelah bencana. Individu perlu kembali menjalankan aktivitas sehari-hari sekaligus menghadapi berbagai perubahan dan permasalahan yang mungkin muncul setelah bencana. Situasi tersebut dapat menuntut kemampuan individu untuk memilih strategi yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Apabila strategi yang digunakan kurang membantu individu dalam menghadapi sumber masalah, maka strategi tersebut dapat dikategorikan sebagai koping maladaptif.

Meskipun sebagian besar responden berada dalam kategori mekanisme koping maladaptif, hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa terdapat beberapa strategi koping yang cukup sering digunakan. Tiga indikator dengan persentase tertinggi yaitu mencari ketenangan dalam agama sebesar (76,85%), penggunaan humor sebesar (75,62%) dan berdoa sebesar (75,31%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa responden tetap melakukan berbagai upaya untuk mengelola tekanan

yang dialami, terutama melalui pendekatan spiritual dan emosional. Penggunaan strategi tersebut dapat menjadi bentuk upaya individu dalam memperoleh ketenangan dan mengurangi beban psikologis setelah mengalami bencana.

Tingginya penggunaan strategi spiritual dan humor tersebut dapat terjadi karena individu tidak selalu menggunakan satu jenis strategi koping dalam menghadapi stresor. Skinner dan Zimmer-Gembeck (2022) menjelaskan bahwa individu dapat menggunakan berbagai strategi koping secara bersamaan dan penggunaannya dapat berubah sesuai dengan situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, penggunaan strategi seperti berdoa, mencari ketenangan dalam agama, maupun menggunakan humor tidak dapat dijadikan satu-satunya dasar untuk menentukan bahwa mekanisme koping seseorang secara keseluruhan sudah adaptif. Responden dapat menggunakan strategi tersebut bersamaan dengan strategi lain yang kurang efektif, sehingga hasil penilaian keseluruhan tetap berada dalam kategori maladaptif.

Hasil penelitian menunjukkan adanya kombinasi strategi koping pada responden, tetapi secara keseluruhan strategi yang digunakan masih lebih dominan berada pada kategori maladaptif. Hal tersebut dapat terjadi karena seseorang dapat menggunakan strategi yang membantu mengurangi tekanan emosional dalam jangka pendek, tetapi pada saat yang sama belum menggunakan strategi yang efektif

untuk menghadapi sumber permasalahan. Hal ini menunjukkan bahwa responden masih lebih sering menggunakan strategi koping maladaptif.

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden menggunakan mekanisme koping pada kategori maladaptif menunjukkan bahwa responden masih memerlukan proses penyesuaian dalam menghadapi kondisi pascabencana banjir. Dengan demikian, meskipun responden telah berupaya memperoleh ketenangan melalui pendekatan spiritual, emosional, maupun humor, sebagian responden masih menggunakan strategi lain seperti menghindari masalah, menyerah terhadap keadaan, atau menyalahkan diri sendiri. Kondisi tersebut menyebabkan hasil pengukuran keseluruhan tetap menunjukkan dominasi mekanisme koping maladaptif.

Hasil tersebut juga memberikan gambaran bahwa mekanisme koping pada korban pascabencana banjir merupakan proses yang kompleks dan tidak hanya ditentukan oleh satu bentuk strategi koping. Tetapi individu dapat memilih strategi yang berbeda sesuai dengan situasi, pengalaman, dan permasalahan yang sedang dihadapi. Oleh karena itu, adanya indikator koping tertentu dengan persentase tinggi tidak bertentangan dengan hasil bahwa sebagian besar responden berada pada kategori maladaptif. Temuan ini menunjukkan bahwa responden telah melakukan berbagai upaya untuk menghadapi tekanan, tetapi strategi yang digunakan secara keseluruhan masih perlu

diarahkan pada bentuk koping yang lebih efektif dalam menghadapi sumber masalah.

B. Analisa Bivariat

Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres Pada Korban Pascabencana Banjir

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki mekanisme koping maladaptif yaitu sebanyak 61 responden (75.3%), dimana mayoritas berada pada kategori stres sedang sebanyak 29 responden (35.8%). Sementara itu, responden dengan mekanisme koping adaptif sebanyak 20 responden (24.7%) sebagian besar berada pada kategori stres ringan sebanyak 9 responden (11.1%). Berdasarkan uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0.001$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dengan tingkat stres pada korban pascabencana banjir di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang Tahun 2026.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Yanti dan Aliyupiudin (2023) tentang “Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres Pascabencana Banjir” didapatkan hasil ada hubungan yang bermakna antara mekanisme koping dengan tingkat stres pascabencana dengan $p\text{-value} < 0.05$. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Husada dan Fibriana (2024) tentang “*Impact of flood and psychological adaptation on flood survivor in Mojokerto Regency*” dimana terdapat hubungan yang signifikan antara

mekanisme koping dengan tingkat stres pascabencana dengan $p\text{-value} < 0,05$.

Mekanisme koping merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi tekanan dan mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi suatu stresor. Seseorang yang menggunakan mekanisme koping adaptif cenderung mampu menerima kondisi yang terjadi, mencari dukungan sosial, melakukan pemecahan masalah, serta memanfaatkan nilai-nilai religius dalam menghadapi dampak banjir. Sebaliknya, seseorang yang menggunakan mekanisme koping maladaptif cenderung menggunakan strategi yang kurang efektif seperti menghindari masalah, menyangkal kondisi yang terjadi, melampiaskan emosi, atau menyalahkan diri sendiri sehingga tekanan psikologis yang dialami menjadi lebih berat (Stuart, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang menggunakan mekanisme koping adaptif cenderung mengalami tingkat stres yang lebih ringan dibandingkan responden yang menggunakan mekanisme koping maladaptif. Sebaliknya, responden yang menggunakan mekanisme koping maladaptif lebih banyak berada pada kategori stres sedang dan berat. Temuan ini menunjukkan bahwa cara individu menghadapi dan mengelola tekanan akibat bencana sangat berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialaminya.

Namun pada penelitian ini terdapat variasi hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stres pada korban pascabencana banjir,

berdasarkan hasil tabulasi silang terdapat 5 responden dengan mekanisme koping maladaptif yang memiliki tingkat stres ringan serta 7 responden dengan mekanisme koping adaptif yang memiliki tingkat stres sedang dan 4 responden memiliki tingkat stres berat dengan koping adaptif.

Kondisi tersebut dapat dijelaskan berdasarkan teori dari Lazarus & Folkman (1984) dalam Khasanah et al., (2023), yang menyatakan tingkat stres dipengaruhi oleh proses penilaian individu terhadap stresor (*cognitive appraisal*) serta sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Oleh karena itu, individu dengan mekanisme koping yang sama dapat menunjukkan tingkat stres yang berbeda. Penggunaan mekanisme koping maladaptif tidak secara otomatis menyebabkan individu mengalami stres sedang atau berat. Responden dengan mekanisme koping maladaptif dapat tetap berada pada tingkat stres ringan apabila kondisi pascabencana yang dihadapi dipersepsikan sebagai tuntutan yang masih dapat dikendalikan atau tidak dinilai sebagai ancaman yang berat.

Selain itu, individu dapat memiliki sumber daya lain, seperti dukungan keluarga, dukungan sosial, pengalaman menghadapi permasalahan sebelumnya, maupun kondisi lingkungan yang relatif mendukung, yang dapat membantu mengurangi tekanan meskipun strategi koping yang digunakan tergolong maladaptif. Sebaliknya, mekanisme koping adaptif juga tidak selalu menghasilkan tingkat stres yang ringan. Responden dengan koping adaptif dapat mengalami stres sedang maupun

berat apabila tuntutan atau stresor yang dihadapi dinilai lebih besar dibandingkan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya.

Hasil penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden, sebagian besar responden berada pada usia dewasa sebesar (85,2%) sehingga telah memiliki pengalaman hidup dan pengalaman menghadapi berbagai situasi yang dapat membantu proses adaptasi terhadap kondisi pascabencana, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebesar (66,7%) yang memungkinkan adanya perbedaan dalam respons emosional terhadap tekanan yang dihadapi serta sebagian besar responden berpendidikan SMA sebesar (53,1%) dimana dapat mendukung kemampuan responden dalam memahami informasi serta menentukan cara menghadapi permasalahan.

Karakteristik tersebut dapat memengaruhi bagaimana setiap individu menilai dan merespons stresor yang dihadapi, sehingga penggunaan mekanisme koping yang sama belum tentu menghasilkan tingkat stres yang sama. Temuan ini didukung oleh Fatema et al., (2021) yang menyatakan bahwa usia, pendidikan, dan jenis kelamin dimana perempuan cenderung mengalami dampak psikologis yang lebih besar setelah bencana.

Peneliti berasumsi bahwa mekanisme koping dan tingkat stres berkaitan dengan kemampuan responden dalam menghadapi berbagai dampak pascabencana banjir, seperti kerugian materi, perubahan kondisi lingkungan, serta ketidakpastian dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan

hasil tabulasi silang, sebagian besar responden yang menggunakan mekanisme koping adaptif berada pada kategori stres ringan, sedangkan responden dengan mekanisme koping maladaptif lebih banyak berada pada kategori stres sedang hingga berat. Meskipun demikian, terdapat 5 responden dengan mekanisme koping maladaptif yang mengalami stres ringan dan 7 responden dengan mekanisme koping adaptif yang mengalami stres sedang serta 4 responden yang mengalami stres berat dengan koping adaptif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa respon terhadap stres dapat berbeda pada setiap individu.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 02 Juni-13 Juni 2026 mengenai Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stres Pada Korban Pascabencana Banjir Di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang Tahun 2026, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hampir setengah responden (44.4%) memiliki tingkat stres pada kategori sedang di wilayah RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang Tahun 2026.
2. Sebagian besar responden (75.3%) menggunakan mekanisme koping pada kategori maladaptif di wilayah RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang Tahun 2026.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dengan tingkat stres pada korban pascabencana banjir di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto Kota Padang Tahun 2026 dengan $p\text{-value} = 0.001$

B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi masyarakat di RT 03 RW 04 Kelurahan Koto Panjang Ikua Koto dalam memahami dan menerapkan mekanisme koping yang adaptif untuk

menghadapi stres pascabencana yang dirasakan dengan cara mencari dukungan dari keluarga atau lingkungan sekitar, menyelesaikan permasalahan secara bertahap, melakukan aktivitas positif untuk mengurangi tekanan, serta berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila mengalami stres yang sulit dikelola sehingga dapat mengurangi tingkat stress yang dirasakan masyarakat pascabencana banjir.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Melalui penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan dan masukan bagi studi keperawatan Universitas Alifiah Padang untuk mengetahui dan memahami tentang mekanisme koping dan tingkat stres pada korban pascabencana banjir.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya tentang hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres pada korban pascabencana banjir dan dapat mengembangkan penelitian ini untuk melihat pengaruh mekanisme koping terhadap tingkat stres serta mengembangkan penelitian ini menggunakan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi tingkat stres seperti dukungan sosial, pengalaman bencana sebelumnya, serta resiliensi individu untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam.