



## **HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN TINGKAT STRES PADA MASYARAKAT YANG TERDAMPAK BANJIR**

**Anisa Yulvi Azni\*, Sri Wahyuni, Aminatul Fitri, Nur Aulia**

Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Jalan HR. Soebrantas Km 12.5 Pekanbaru, Riau, 28293

\*[anisa.yulvi@lecturer.unri.ac.id](mailto:anisa.yulvi@lecturer.unri.ac.id)

### **ABSTRACT**

Banjir merupakan bencana yang paling sering terjadi di Indonesia dan tidak hanya menyebabkan kerusakan fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental masyarakat. Mekanisme koping berperan penting dalam menentukan kemampuan individu mengelola stres akibat bencana. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres pada masyarakat terdampak banjir di wilayah kerja Puskesmas Umban Sari. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif-analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 100 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) dan mekanisme koping menggunakan Brief COPE. Analisis hubungan menggunakan uji Chi-square dengan  $\alpha = 0,05$ . Sebanyak 61% responden menggunakan mekanisme koping maladaptif. Tingkat stres didominasi kategori sedang (52%) dan berat (34%). Terdapat hubungan signifikan antara mekanisme koping dan tingkat stres ( $p = 0,023$ ). Responden dengan koping adaptif lebih banyak berada pada kategori stres ringan-sedang, sedangkan koping maladaptif berhubungan dengan stres berat. Mekanisme koping berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres masyarakat terdampak banjir.

Kata kunci: banjir; kesehatan mental; mekanisme koping; stres

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING MECHANISMS AND STRESS LEVELS IN COMMUNITIES AFFECTED BY FLOODS***

#### **ABSTRACT**

*Floods are among the most frequent disasters in Indonesia and, beyond causing physical damage, they also have substantial impacts on community mental health. This study aimed to investigate the relationship between coping mechanisms and stress levels among flood-affected communities in the Umban Sari Public Health Center area. The study found that coping mechanisms were crucial in determining an individual's ability to cope with disaster-related stress. A descriptive-analytic design with a cross-sectional approach was used. A total of 100 respondents were selected through purposive sampling. The Perceived Stress Scale (PSS-10) was used to measure stress levels, and the Brief COPE was used to evaluate coping strategies. The Chi-square test with a significance level of  $\alpha = 0.05$  was used to examine the relationship between the variables. The findings showed that 61% of respondents used maladaptive coping mechanisms. Stress levels were predominantly in the moderate (52%) and severe (34%) categories. A significant relationship was found between coping mechanisms and stress levels ( $p = 0.023$ ). Respondents who employed adaptive coping strategies were more likely to experience mild to moderate stress, whereas maladaptive coping was associated with severe stress. These findings suggest that coping strategies have a major impact on stress levels in people impacted by flooding. In order to lower the likelihood of moderate to severe stress in populations affected by disasters, adaptive coping techniques must be strengthened.*

Keywords: coping mechanism; flood; mental health; stress

### **PENDAHULUAN**

Banjir merupakan salah satu bencana alam yang paling umum terjadi didunia dan memberikan dampak luas terhadap masyarakat. Banjir dapat terjadi akibat curah hujan berlebih, kapasitas sungai yang tidak memadai, ketidakoptimalan sistem drainase, serta peningkatan muka air laut. Kondisi

tersebut menyebabkan menyebabkan genangan yang mengganggu aktivitas sosial ekonomi, mengancam keselamatan jiwa, dan merusak infrastruktur (Rentschler et al., 2022).

Indonesia termasuk negara dengan frekuensi banjir tertinggi di dunia. Menurut data Badan Penanggulangan Bencana (BNPB), banjir adalah bencana dengan jumlah kematian tertinggi setiap tahunnya. Ini disebabkan oleh curah hujan yang tinggi, iklim tropis, dan wilayah pesisir yang luas (BNPB, 2023). Provinsi Riau adalah salah satu daerah yang paling rentan terhadap banjir. Dari Januari hingga Maret 2025, tercatat 32 banjir yang melanda Riau. Ini membuat Riau menjadi provinsi dengan tingkat banjir tertinggi keempat di Indonesia. Jumlah banjir yang tinggi menyebabkan masyarakat menghadapi kondisi yang dapat membahayakan kesehatan fisik dan mental.

Kerusakan fisik dan materi yang diakibatkan oleh banjir sangat berdampak pada kondisi ekonomi masyarakat. Escobar Carias et al. (2022) menunjukkan bahwa banjir dapat merusak rumah, lahan, dan aset keluarga, sehingga menyebabkan penurunan kekayaan dan meningkatnya beban ekonomi jangka panjang. Banjir tidak hanya menyebabkan kerusakan fisik, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental orang yang menyelamatkan diri. Varela et al. (2025) menemukan bahwa 41% penyintas masih mengalami PTSD empat tahun setelah kejadian, serta gejala depresi, kecemasan, somatisasi, permusuhan, paranoid, dan psikotisme. Kondisi psikologis ini lebih mungkin terjadi pada orang yang mengalami kerusakan properti, cedera, atau kehilangan anggota keluarga.

Mekanisme coping adalah cara penting untuk mengelola tekanan yang disebabkan oleh bencana. Penelitian Haruna et al. (2025) menemukan bahwa sebagian besar anak terdampak banjir di Maiduguri menggunakan mekanisme coping maladaptif seperti penghindaran, penarikan diri, agresi, dan penyangkalan. Hal ini ditunjukkan oleh jumlah anak yang mengalami coping maladaptif yang sedang (43,6%) dan tinggi (19,3%). Di sisi lain, penggunaan coping adaptif masih rendah, dengan 53,8% anak berada dalam kategori coping adaptif yang buruk. Hasilnya menunjukkan bahwa banyak anak belum mampu menggunakan teknik coping yang sehat, yang meningkatkan risiko mengalami distress psikologis setelah bencana.

Kemampuan seseorang untuk mengelola stres bergantung pada kemampuan mereka menggunakan coping dengan baik. Faryabi et al. (2022) menunjukkan bahwa penerapan strategi coping yang adaptif, terutama yang berfokus pada masalah, seperti dukungan sosial dan evaluasi positif, terbukti mampu menurunkan tingkat stres pada keluarga pasien. Sebaliknya, strategi coping yang lebih emosional, seperti self-controlling, dapat mempertahankan atau memperburuk tekanan psikologis. Penelitian tentang hubungan antara mekanisme coping dan tingkat stres diperlukan mengingat risiko banjir yang tinggi di wilayah pesisir Riau dan kemungkinan meningkatnya stres pada masyarakat yang mengalaminya. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan gambaran tentang bagaimana reaksi psikologis masyarakat terhadap banjir. Ini juga akan berfungsi sebagai dasar untuk pembuatan intervensi psikososial, program mitigasi bencana, dan kebijakan penanganan yang lebih tepat sasaran. Adapun tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan mekanisme coping dengan tingkat stres pada masyarakat terdampak banjir di wilayah kerja Puskesmas Umban Sari.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan studi deskriptif-analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 100 masyarakat di wilayah Puskesmas Umban Sari dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS)-10, sedangkan mekanisme coping diukur dengan kuesioner Brief COPE. Data dianalisis secara bivariat menggunakan uji Chi-square dengan tingkat signifikansi 0,05. Pengumpulan data dilakukan pada November 2025, dan semua instrumen telah diuji validitas serta reliabilitasnya sebelumnya. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik penelitian Keperawatan dan

## HASIL

Tabel 1.  
Karakteristik Responden (n=100)

Karakteristik	f	%
Usia		
Dewasa muda	14	14
Dewasa	62	62
Lansia	24	24
Pekerjaan		
Bekerja	59	59
Tidak Bekerja	41	41

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden berusia dewasa sebanyak 62 responden (62%), dan memiliki pekerjaan sebanyak 59 responden (59%).

Tabel 2.  
Mekanisme koping pada Masyarakat terdampak banjir (n=100)

Mekanisme Koping	f	%
Adaptif	39	39
Maladaptif	61	61

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa mayoritas responden menggunakan mekanisme koping maladaptif saat terdampak banjir sebanyak 61 responden (61%).

Tabel 3.  
Mekanisme koping pada Masyarakat terdampak banjir (n=100)

Tingkat Stres	f	%
Ringan	14	14
Sedang	52	52
Berat	34	34

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang saat terdampak banjir sebanyak 52 responden (52%).

Tabel 4.  
Hubungan mekanisme koping dengan Tingkat stres Masyarakat terdampak banjir

Mekanisme koping	Tingkat Stres								P value
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Adaptif	6	15,4	26	66,7	7	17,9	39	100	0.023
Maladaptif	8	13,1	26	42,6	27	44,3	61	100	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa pada responden dengan mekanisme koping adaptif, sebagian besar mengalami tingkat stress sedang (66,7%). Sedangkan responden dengan mekanisme koping maladaptif, sebagian besar mengalami tingkat stress berat (44,3%). Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai  $p < \alpha$  atau  $0,023 < 0,05$  yang berarti ada hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat stress Masyarakat yang terdampak banjir di wilayah pesisir.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat terdampak banjir menggunakan mekanisme koping maladaptif (61%). Kondisi ini menggambarkan bahwa banyak responden masih kesulitan menyesuaikan diri dengan tekanan yang muncul saat banjir. Situasi banjir yang datang tiba-tiba, menimbulkan kerugian, dan menghambat aktivitas harian dapat membuat seseorang

merasa tidak berdaya atau bingung. Dalam kondisi seperti ini, orang cenderung memilih cara mengatasi stres yang kurang sehat, seperti menghindari atau menahan emosi, sehingga masuk dalam kategori koping maladaptif.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Kamaruddin (2024), yang menemukan bahwa strategi *avoidance* bentuk utama dari mekanisme koping maladaptive digunakan oleh 70% responden di daerah rawan banjir. Strategi *reliance on avoidanc* dianggap kurang efektif karena dapat meningkatkan stres dan mencegah penyelesaian masalah yang konstruktif. Ini menunjukkan bahwa bencana yang berulang, seperti banjir musiman, seringkali mendorong orang untuk menggunakan strategi menghindari saat keadaan menjadi sulit dikendalikan. Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh studi Wu et al. (2025) di Taiwan, yang menjelaskan bahwa pengalaman banjir dapat meningkatkan kecenderungan seseorang menggunakan strategi koping penghindaran atau penyangkalan. Menariknya, Wu et al. menemukan bahwa bahkan individu dengan dukungan sosial yang kuat tetap dapat menggunakan koping maladaptif ketika stresor bencana sangat berat atau menimbulkan ketidakpastian yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa paparan bencana dapat memengaruhi cara orang mengendalikan emosi mereka dan cara mereka melihat dunia, membuat mereka lebih mudah menggunakan strategi koping yang tidak konstruktif.

Dengan demikian, tingginya penggunaan koping maladaptif pada masyarakat terdampak banjir dalam penelitian ini bukanlah hal yang tidak wajar. Pola ini tampak muncul ketika individu merasa tidak memiliki sumber daya internal maupun eksternal yang cukup untuk mengendalikan situasi yang mereka hadapi. Namun demikian, fenomena ini penting untuk diperhatikan karena penggunaan koping maladaptif yang terus berlanjut dapat meningkatkan risiko stres berkepanjangan dan gangguan psikologis lainnya. Sebagian besar orang yang terkena dampak banjir berada dalam kategori stres sedang (52 persen), dan sekitar sepertiga dari mereka mengalami stres berat (34 %). Ini sejalan dengan Penelitian Setyaningsih & Gati (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar orang yang terkena dampak banjir berada dalam kategori stres sedang (79,8%). Bencana banjir menyebabkan respons stres sedang hingga berat karena terjadi secara tiba-tiba, sulit diprediksi, dan menimbulkan perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih dari separuh penyintas banjir bandang mengalami gangguan psikologis berat seperti PTSD karena pengalaman traumatis, kerugian, dan tekanan lingkungan setelah bencana, menurut penelitian Suwarningsih et al. (2020). Meta-analisis Handayani et al. (2023) menunjukkan bahwa orang yang terdampak banjir memiliki risiko lebih tinggi mengalami depresi dan kecemasan dibandingkan orang yang tidak terdampak banjir. Penemuan ini semakin mendukung kesimpulan ini. Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa banjir menyebabkan kerusakan fisik dan psikologis yang signifikan, meningkatkan tingkat stres masyarakat yang sedang hingga berat.

Hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dan tingkat stres ( $p = 0,023$ ) menunjukkan bahwa bagaimana seseorang mengelola keadaan berperan besar dalam tingkat stres yang mereka alami. Mereka yang memiliki koping adaptif cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Teori koping Lazarus dan Folkman (1984) sejalan dengan ini, menyatakan bahwa teknik koping adaptif membantu orang menilai stresor dengan lebih akurat dan mengendalikan emosi mereka dengan lebih baik. Seseorang dapat mengendalikan situasi dan mengurangi stres dengan mencari dukungan sosial, berpikir positif, atau melakukan pemecahan masalah. Penggunaan koping yang tidak sesuai, seperti penghindaran atau penolakan, cenderung meningkatkan ketegangan karena tidak menyelesaikan sumber stres.

Studi yang dilakukan oleh Kushayati dan Fibriana (2022) juga menemukan hubungan yang kuat antara mekanisme koping dan tingkat stres yang dialami penyintas banjir. Setiap responden dalam studi tersebut menggunakan koping maladaptif, sementara individu dengan koping adaptif mengalami tingkat stres normal hingga ringan. Ini menunjukkan bahwa koping adaptif berfungsi

sebagai pelindung psikologis, sedangkan koping maladaptif dapat meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan, iritabilitas, dan stres berkepanjangan.

Secara keseluruhan, temuan studi ini menunjukkan bahwa mekanisme koping merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat stres yang dialami masyarakat umum yang menyadari dampak banjir. Banyaknya kasus koping maladaptif dan dominasi terkait stres menunjukkan pentingnya intervensi psikososial yang berfokus pada peningkatan kemampuan mengelola emosi, mengelola stres, dan memperkuat ikatan sosial dalam masyarakat. Program pengajaran kebencanaan, koping adaptif, dan psikologi pascabencana harus dimasukkan dalam strategi penanggulangan banjir. Hal ini akan membantu masyarakat mengatasi dampak fisik bencana dan membuat mereka lebih tangguh secara mental untuk menghadapi masalah yang muncul pascabencana.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa populasi yang terkena dampak banjir di wilayah kerja Puskesmas Umban Sari didominasi oleh penggunaan mekanisme koping maladaptif, dan tingkat stres sebagian besar berada pada kategori sedang hingga berat. Koping adaptif melindungi terhadap stres yang lebih besar, sedangkan koping maladaptif menyebabkan stres yang lebih besar. Analisis statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara mekanisme koping dan tingkat stres. Hasilnya menunjukkan bahwa mekanisme koping yang baik merupakan komponen penting dalam respons psikologis terhadap bencana banjir. Oleh karena itu, untuk mengurangi kerentanan masyarakat terhadap stres pascabencana, diperlukan peningkatan kemampuan koping adaptif melalui intervensi psikososial berbasis komunitas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Escobar Carías, M. S., Johnston, D. W., Knott, R., & Sweeney, R. (2022). Flood disasters and health among the urban poor. *Health Economics*, 31(9), 2072–2089. <https://doi.org/10.1002/hec.4566>
- Faryabi, R., Rahimi, T., Daneshi, S., Movahed, E., Yusefi, A. R., Shojaei Shahrokhbadi, M., Chen, D.-G., Azaraeen, S., & Clark, C. C. T. (2022). Stress coping styles in family and relatives of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) patients in the south of Iran: Application of Lazarus and Folkman's theory of stress coping. *The Open Public Health Journal*, 15. <https://doi.org/10.2174/18749445-v15-e>
- Handayani, R. T., Wardani, R., Indasah, I., Peristiowati, Y., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2024). Dampak bencana air yang disebabkan oleh perubahan iklim terhadap kesehatan mental: Studi meta analisis. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(5). <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i5.4504>
- Haruna, H., Kever, R., Maigari, B., Ahmadu, I., Hamina, D., Salihu, D., Jibril, U. N., & Chutiyami, M. (2025). Psychological distress and coping mechanisms among flood-affected children in Maiduguri, Nigeria. *Children*, 12(9), 1137. <https://doi.org/10.3390/children12091137>
- Kamaruddin, S. (2024). Coping Strategies of High School Students in Flood-Prone Areas: A Study of Adaptive and Maladaptive Behaviors in Labakkang, Pangkep Regency. *Jurnal Bahasa, Sastra, dan Budaya Tamaddun*, 23(2). <https://doi.org/10.33096/tamaddun.v23i2.805>
- Kushayati, N., & Fibriana, L. P. (2022). Impact of flood and psychological adaptation on flood survivors in Mojokerto Regency, Indonesia. *International Conference of Kerta Cendekia*, 2(1), 157–163. <http://ejournal-kertacendekia.id/index.php/ickc/index>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

- Rentschler, J., Salhab, M., & Jafino, B. A. (2022). Flood exposure and poverty in 188 countries. *Nature Communications*, 13(1), 3527. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-30727-4>
- Setyaningsih, D., & Gati, N. M. (2023). Gambaran Tingkat Stress Pasca Bencana Banjir Di Kelurahan Semanggi Kecamatan Pasar Kliwon. *Indonesian Journal of Public health*, 1(3). <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH/article/view/205>
- Suwarningsih, S., Muhafilah, I., & Herawati, T. M. (2019). Perubahan Kondisi Psikososial Dan Spiritual Pada Korban Ptsd (Post Traumatic Stress Disorder) Pasca Banjir Bandang Di Kota Garut Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1). <https://doi.org/10.37012/jik.v11i1.62>
- Varela, V., Kontoangelos, K., & Papageorgiou, C. C. (2025). Long-term psychological sequelae in flood survivors of the 2017 Eurydice flood: PTSD, dissociation, depression and the role of personality. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 9(1), 100506. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2025.100506>
- Wu, Y. L., Lin, T. W., Lam, J., Wang, S. S. C., & Lo, H. H. M. (2025). Resilience, coping strategies, and disaster experience: A path analysis of preparedness and avoidance in Taiwan. *BMC Public Health*, 25(1), 200. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21361-y>