

Analisis Hubungan Tingkat Stres, dan Strategi Koping pada Korban Bencana Gempa Bumi di Kabupaten Lombok Timur

R. Sukarni^{1*}  Diah Krisnatuti²  Tin Herawati²  Irwan Rahardi² 

¹ PAUD Bina Mardlotillah, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

² Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor (IPB), Bogor, Indonesia

³ Program Studi Pariwisata, Fakultas Bahasa Seni dan Humaniora, Universitas Hamzanwadi, Nusa Tenggara Barat, 83612, Indonesia

* Korespondensi: rsukarni1@gmail.com ; Tel: +62-8233-915-4270

Diterima: 28 Februari 2023; Disetujui: 19 Juli 2023; Diterbitkan: 29 Juli 2023

Abstrak: Penelitian ini dilakukan di dua kecamatan di kabupaten Lombok Timur, yaitu Sambelia dan Sembalun. Sebanyak 120 keluarga berpartisipasi dalam penelitian ini yang dibagi menjadi dua kelompok yang sama besar yang mewakili dataran tinggi/pegunungan dan wilayah dekat pantai/pesisir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan analisa hubungan antara tingkat stres dan strategi koping keluarga korban bencana. Uji Korelasi Spearman digunakan untuk melakukan Analisa hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian membuktikan bahwa tingkat stres respondent di daerah pegunungan secara signifikan lebih tinggi daripada di wilayah pesisir dengan nilai $p\text{-value} = 0.027$. Tingkat pendidikan istri dan tingkat stres juga secara signifikan berhubungan positif dengan strategi koping ($r = -0.203$, $p < 0.05$) dan ($r = -0.291$, $p < 0.01$). Penelitian ini merekomendasikan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam mengurangi gejala stres. Keluarga dapat melakukan ini dengan melakukan interaksi positif dan komunikasi yang baik satu sama lain, sehingga menciptakan lingkungan yang saling menguatkan. Pemerintah juga diharapkan untuk memberikan pendampingan psikologi jangka panjang kepada keluarga korban bencana, karena penelitian ini menemukan bahwa keluarga masih merasa takut, sedih, dan penuh ketidakpastian selama tinggal di hunian sementara. Selain itu, masyarakat dan Lembaga-lembaga swadaya masyarakat yang peduli dengan daerah bencana diharapkan untuk memberikan perhatian dalam bentuk edukasi, konseling, dan arahan secara berkala kepada keluarga korban bencana, untuk membantu mereka mengembangkan strategi koping yang efektif.

Kata Kunci: Analisis Korelasi, Fungsi Keluarga, Dukungan Sosial, strategi koping, tingkat stres.

Abstract: This research was conducted in two sub-districts in East Lombok regency, namely Sambelia and Sembalun. A total of 120 families participated in this study, divided into two equally sized groups representing the highland/mountainous and coastal areas. The aim of this research was to analyze the relationship between stress levels and coping strategies of disaster-affected families. Spearman Correlation Test was used to analyze the relationship between the two variables. The results of the study showed that the stress levels of respondents in the mountainous region were significantly higher than those in the coastal area, with a $p\text{-value}$ of 0.027. The wife's level of education and stress level were also significantly positively correlated with coping strategies ($r = -0.203$, $p < 0.05$) and ($r = -0.291$, $p < 0.01$), respectively. This study recommends that families play a crucial role in reducing stress symptoms. Families can achieve this by engaging in positive interactions and effective communication with each other, thus creating a supportive environment. The government is also expected to provide long-term psychological support to disaster-affected families, as the study found that families still feel fear, sadness, and uncertainty while living in temporary shelters. Furthermore, the community and non-governmental organizations concerned with disaster-affected areas are encouraged to provide periodic education, counseling, and guidance to disaster-affected families, helping them develop effective coping strategies.

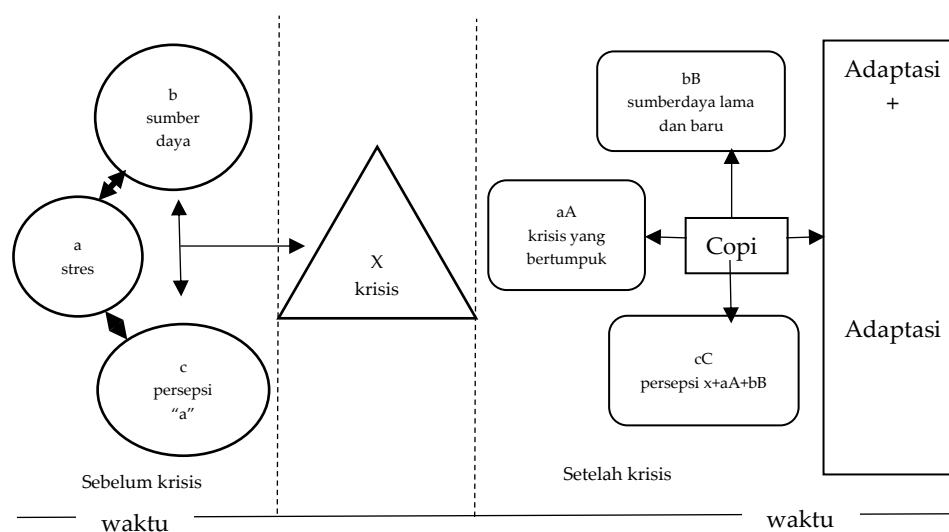
Keywords: Correlation analysis, family support, social support, coping strategy, stress level.

1. Pendahuluan

Gempa bumi yang terjadi di Lombok pada tahun 2018 merupakan peristiwa langka karena seismisitasnya yang tidak biasa, menyebabkan ketakutan dan kebingungan di kalangan masyarakat Lombok, Nusa Tenggara Barat. Pada tanggal 29 juli 2018, terhadai gempa pertama dengan kekuatan 6,4 SR dengan lokasi utara di Sembalun dan Sambelia. Setelah itu gempa dengan skala 7,0 SR pada 5 Agustus 2018 di Bayan kabupaten Lombok Utara, 6,3 SR dan 6,9 SR pada 9 Agustus 2018. Total gempa yang terjadi hingga 24 September 2018 mencapai 2133 gempa (BNPB 2018). Gempa bumi yang berturut-turut mengguncang Lombok memberikan dampak fisik dan psikologis bagi keluarga korban. Octarina dan Afiatin (2013) menyebutkan bahwa kehilangan harta benda dan anggota keluarga memunculkan stres bagi keluarga korban bencana. Merasakan kecemasan dalam waktu yang lama, dan berada pada tempat tinggal yang tidak layak akan meningkatkan tekanan stres (Myles et al. 2018). Dalam penelitian ini, tingkat stres diukur dengan cara menilai frekuensi dari gejala-gejala stres yang muncul, baik dari komponen perilaku (seperti kehilangan nafsu makan dan gangguan tidur) maupun komponen emosional (perasaan bersalah dan merasa tidak berharga, serta perasaan tidak berdaya dan putus asa)(Radloff 1977).

Stres adalah tekanan atau perasaan tertekan yang dirasakan oleh seseorang. Tingkat stres bervariasi tergantung pada sumber stres dan karakteristik individu yang mengalami gejala stres (Dyson 1997). Menurut Sunarti (2001), tingkat stres dapat diidentifikasi melalui pengamatan kerentanan seseorang terhadap stressor berupa gejala-gejala stress pada individu tersebut. Gejala stres ini dapat berupa gejala fisik maupun gejala emosional yang ditunjukkan oleh orang yang mengalami stres. Menurut Radloff (1977) bahwa simptomatologi stres dapat identified from the clinical literature and factordiidentifikasi dengan mengukur: depressedmood, feelings of guilt and worthless-perasaan depresi, perasaan bersalah dan tidak berharga, perasaan tidak berdaya dan putus asa, penghambatan psychomotor retardation, kehilangan nafsu makan, dan gangguan tidur. Tingkat stres dapat dibedakan menjadi beberapa level yaitu level tinggi, sedang dan rendah.

Model ABCX ganda dari McCubbin dan Patterson (1983) menjelaskan tentang proses stres keluarga menggunakan model ABCX asli Hill sebagai pondasinya dan menambahkan variabel pascakrisis, model ini digambarkan sebagai berikut; a) stres dan ketegangan hidup membentuk adaptasi keluarga, b) sumber-sumber koping keluarga dari waktu ke waktu, c) persepsi keluarga terhadap keadaan/ stresor, d) strategi koping yang digunakan keluarga, dan d) hasil upaya keluarga.



Gambar 1 Model Stres ABCX ganda

Model penelitian stres keluarga disajikan dalam bentuk kerangka kerja ABCX ganda untuk menumbuhkan pemahaman tentang bagaimana keluarga mengelola atau bahkan berkembang dalam kesulitan hidup. Memberikan pendekatan yang kritis terhadap perspektif dari alasan keluarga berjuang dengan perubahan, cara-cara kreatif mereka mendekati dan mengelola tuntutan kehidupan, dan penjelasan dari proses ketangguhan mereka dalam menghadapi transisi dan kemalangan yang dapat dihadapi. McCubbin dan Patterson (1983) menguji setiap variabel (ABCX) dan mendefinisikan modifikasi dari variabel tersebut sebagai berikut:

- a. Faktor aA (setumpuk stresor keluarga), stres keluarga bertumpuk diartikan ketika keluarga jarang menghadapi stresor tunggal, melainkan mengalami setumpukan stres dan tekanan (tuntutan) seperti kematian, perubahan peran utama satu anggota keluarga, atau bencana alam.
- b. Faktor bB (sumber-sumber koping keluarga) Sumber koping adalah sumber daya yang dimiliki oleh keluarga untuk mengatasi tuntutan yang dihadapinya. Sumber-sumber koping ini meliputi hal-hal seperti sumber pribadi, seperti pendidikan, kesehatan, dan karakteristik individu anggota keluarga. Selain itu, ada juga sumber koping internal dari sistem keluarga itu sendiri, seperti peran-peran yang fleksibel, kekuasaan bersama, komunikasi yang baik, ikatan keluarga yang kuat, dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar.
- c. Faktor cC (persepsi keluarga terhadap stresor) adalah makna dan arti yang dikembangkan keluarga dalam menanggapi stressor yang dihadapi untuk dapat mengalokasikan sumberdaya yang dimiliki.
- d. Faktor xX (Adaptasi keluarga) adalah faktor yang menggambarkan variasi respon keluarga dalam mengurangi atau menghilangkan gangguan dalam sistem keluarga.

Gempa bumi yang berkekuatan besar telah menyebabkan hampir semua kabupaten di Lombok dinyatakan dalam status darurat bencana. Status darurat bencana ini merupakan bagian dari darurat sipil, yang berarti upaya penanggulangan bencana berada di bawah kendali dan tanggung jawab pejabat sipil. Kasus gempa bumi di Lombok dinyatakan sebagai status darurat bencana di tingkat provinsi. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) menyatakan bahwa langkah untuk menetapkan status ini adalah tepat karena pemerintah daerah dianggap masih mampu menangani bencana di wilayahnya tanpa berada dalam kondisi krisis sehingga tidak perlu ditetapkan sebagai bencana nasional. BNPB mencatat total kerugian mencapai Rp12,15 triliun, yang mencakup kerusakan bangunan senilai Rp10,15 triliun dan kerugian ekonomi senilai Rp2 triliun. Gempa bumi ini juga memberikan dampak ekonomi besar dalam bentuk biaya langsung dan tidak langsung pada sektor pariwisata dan perdagangan, yang merupakan sektor utama dalam perekonomian di Pulau Lombok dan Sumbawa (BNPB 2018).

Baez dan Santos (2008) menyebutkan bencana alam telah mengakibatkan menurunnya pendapatan perkapita keluarga menjadi 1/3 (sepertiga) dibandingkan sebelum terjadinya bencana, sehingga terdapat peningkatan sebaran kemiskinan. Lombok Timur merupakan daerah dengan kemiskinan dan pengangguran tertinggi di Nusa Tenggara Barat. BPS (2018) menyebutkan bahwa kemiskinan di kabupaten Lombok Timur adalah 18,24 % yaitu pada zona merah yang artinya masih berada di atas angka kemiskinan nasional (10,96%). Bencana yang dialami semakin memperparah kondisi masyarakatnya.

Strategi koping merupakan sumberdaya yang penting bagi korban bencana. Folkman dan Lazarus (1986) menggambarkan koping sebagai upaya berkelanjutan dalam mengubah perilaku dan kognitif seseorang dalam menyesuaikan tuntutan dari luar maupun dari dalam yang dinilai melebihi kemampuan yang dimiliki. Baker et al. (2009) mengatakan bahwa menangani atau mengurangi efek dari situasi stres dapat dilakukan dengan penyesuaian yang baik atau strategi koping yang efektif. Beragam bentuk koping yang dapat dilaksanakan oleh keluarga korban bencana antara lain dengan pendekatan agama, meminta bantuan tenaga ahli, atau dengan mekanisme *self-defence* (Putri dan Risana 2005).

McCubbin (1979) dalam Dyk dan Schvaneveldt (1987) menjelaskan bahwa koping secara luas didefinisikan sebagai strategi untuk mengelola stres melalui strategi penanggulangan, mengalihkan, mengurangi atau menghilangkan sumber stres. Koping diidentifikasi sebagai konsep yang menjembatani komponen kognitif dan perilaku, sumber daya, persepsi, dan tanggapan perilaku ketika

keluarga mencoba untuk mencapai keseimbangan dalam fungsi keluarga. Upaya koping keluarga dapat diarahkan pada (1) menghilangkan dan / atau menghindari stres dan ketegangan; (2) mengelola kesulitan; (3) menjaga integritas dan sistem keluarga; (4) memperoleh dan berkembang untuk memenuhi tuntutan; dan (5) menerapkan perubahan struktural dalam sistem keluarga untuk mengakomodasi tuntutan yang baru. Walker (1985) mengatakan bahwa kerangka kerja penelitian stres keluarga bertujuan untuk memeriksa proses penyesuaian terhadap stres dengan fokus dari waktu ke waktu pada perubahan individu, perubahan diadik, perubahan jaringan sosial, dan perkembangan di masyarakat yang lebih luas yang mempengaruhi kemampuan individu, pasangan, dan keluarga untuk merespons secara efektif.

McCubbin et al. (1985) menjelaskan bahwa proses aktif keluarga dalam adaptasi melibatkan strategi koping yang terdiri atas koping dari keluarga dan transaksi dengan komunitas. Strategi koping keluarga melibatkan pengelolaan berbagai dimensi kehidupan keluarga secara bersamaan yaitu: 1) Pola internal koping keluarga: menjaga kondisi internal yang memuaskan untuk komunikasi, mempromosikan kemandirian dan harga diri anggota, dan pemeliharaan ikatan keluarga, koherensi dan persatuan, dan 2) Pola eksternal koping keluarga: pemeliharaan dan pengembangan dukungan sosial dalam transaksi dengan komunitas; dan pemeliharaan beberapa upaya untuk mengendalikan dampak dari stresor dan perubahan di unit keluarga.

Istilah pola internal koping keluarga mendefinisikan cara anggota keluarga atau individu mengatasi kesulitan dengan menggunakan sumber daya yang berada di sistem keluarga inti. Strategi keluarga eksternal adalah perilaku aktif atau pola koping yang dilakukan keluarga untuk memperoleh sumber daya di luar sistem keluarga inti. Carver et al. (1989) menyebutkan koping yang dilakukan oleh setiap orang berbeda-beda dalam menanggapi stres. Ada 3 dimensi menilai cara orang menanggapi stres yaitu: (1) koping berfokus masalah adalah upaya pengendalian dalam mengatasi stres dengan mengubah lingkungan sekitar yang menyebabkan tekanan pada diri sendiri. Koping ini terdiri atas koping aktif, melakukan perencanaan, penekanan kegiatan yang bersaing, upaya menahan diri dan mencari dukungan sosial), (2) koping berfokus emosi adalah upaya mengelola/ mengatur emosi dalam menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi. Koping ini terdiri atas mencari dukungan emosi, reinterpretasi yang selalu positif, penerimaan dan penolakan, dan bergeser ke ke agama), (3) regulasi diri adalah upaya mengubah respon terhadap tekanan yang dihadapi dengan mengendalikan sikap dan emosi terdiri atas (pelepasan emosi, pelepasan perilaku, dan pelepasan mental).

Menurut hasil penelitian Putri dan Risana (2005), perbedaan karakter personal juga merupakan faktor yang mempengaruhi pendekatan dalam mengatasi stres. Acevedo dan Ekkekakis (2006) menyatakan bahwa stres dapat disebabkan oleh faktor dari dalam diri individu maupun dari luar diri individu. Hasil penelitian Zeidner (2007) menunjukkan wanita lebih rentan terhadap traumatis daripada pria. Berdasarkan Sunarti (2001), jenis kelamin, pendapatan, pendidikan dan jabatan berhubungan dengan tingkat stres. Tingkat stress juga dipengaruhi oleh masalah tempat tinggal. Artinya, semakin kompleks masalah terkait tempat tinggal, maka tingkat stress juga akan semakin meningkat. Hal ini terjadi karena hubungannya dengan ketenangan dan kenyamanan bagi seluruh anggota keluarga. Jika tempat tinggal tidak memiliki kapasitas yang memadai dan layak, serta tidak memenuhi standar kesehatan, hal ini dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari anggota keluarga. Selain itu, pekerjaan kepala keluarga juga memiliki pengaruh sebaliknya terhadap tingkat stres yang dialami oleh kepala keluarga. Artinya, semakin baik pekerjaan kepala keluarga, semakin rendah tingkat stres yang dialami olehnya. (Maryam 2007).

Hasil penelitian Green et al. (1991) menunjukkan bahwa faktor usia dan jenis kelamin berkontribusi pada strategi koping. Beberapa faktor yang memengaruhi strategi koping yang umumnya fokus pada emosi adalah kepribadian, usia kepala keluarga, jumlah anggota dalam keluarga, dan dukungan sosial. Tingkat stres yang tinggi yang dialami oleh kepala keluarga dapat menyebabkan kurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi, sehingga upaya penyelesaian masalah menjadi terhambat. Pada kepala keluarga dengan kepribadian ekstrovert, usia yang semakin tua, dan jumlah anggota keluarga yang besar, strategi koping berfokus pada emosi menjadi lebih efektif. Artinya, semakin tua usia kepala keluarga, semakin mungkin keluarga tersebut akan lebih

menggunakan strategi koping yang berfokus pada aspek emosional dalam menghadapi masalah. Hal ini dapat dimengerti karena dengan bertambahnya usia, seseorang cenderung lebih mengutamakan aspek spiritual atau emosional yang positif dalam menyelesaikan berbagai persoalan yang dihadapi. Jumlah anggota keluarga yang besar juga berkontribusi positif pada strategi koping berfokus pada emosi. Ini berarti semakin banyak anggota keluarga yang selamat saat bencana, keluarga akan cenderung lebih mendekatkan diri kepada Sang Pencipta dan bersyukur atas keselamatan mereka (Maryam 2007). Ukuran keluarga dan pekerjaan tambahan suami juga berpengaruh signifikan pada jumlah strategi koping. Semakin banyak jumlah anggota keluarga, semakin banyak strategi koping yang diterapkan oleh keluarga. Selain itu, adanya pekerjaan tambahan yang dimiliki suami juga menjadi salah satu strategi koping untuk meningkatkan pendapatan keluarga (Rosidah et al. 2012).

Strategi koping juga dapat memengaruhi tingkat stres seseorang (Oktarina et al. 2015). Sunarti & Syahrini (2011) pada penelitian kasus bencana longsor di Bogor menunjukkan bahwa stres pada keluarga korban bencana dipengaruhi oleh strategi koping keluarga. Hasil penelitian Baker et al (2009) menegaskan bahwa menangani atau mengurangi efek dari situasi stres dapat dilakukan dengan penyesuaian yang baik (strategi koping yang efektif). Sahari et al (2012) menjelaskan melakukan koping dengan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung seperti melakukan dekorasi warna, atau pengaturan furnitur dapat menekan rangsangan stres. Strategi koping terkait dimensi keluarga berhubungan dengan rendahnya tingkat stres ibu (Sunarti 2005). Berdasarkan uraian diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan analisis hubungan antara tingkat stres, dan strategi koping pada korban bencana selama tinggal di hunian sementara.

2. Metode

Penelitian ini menerapkan desain cross-sectional study. Survey dilakukan untuk mengumpulkan data dengan memanfaatkan kuisioner yang telah disiapkan. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan secara purposive di dua wilayah yang memiliki perbedaan geografis yang signifikan yaitu daerah pantai yang diwakili oleh kecamatan sambelia, dan daerah dataran tinggi yang diwakili oleh kecamatan sembalun. Pemilihan hunian sementara (huntara) dilakukan secara purposive berdasarkan rekomendasi pemerintah kecamatan, dengan pertimbangan bahwa jumlah rumah yang rusak berat paling banyak, dan hunian sementara tersebut dibangun di atas lahan milik responden. Penelitian dilaksanakan selama dua bulan pada periode Januari hingga Februari 2019.

Populasi penelitian terdiri dari keluarga korban gempa bumi di dua wilayah berbeda yang telah disebutkan sebelumnya. Jumlah total populasi di wilayah pegunungan adalah 2.371KK, dan 125 KK di daerah pesisir. Setelah menjangkau responden berdasarkan kesesuaian kriteria penelitian, ditemukan 331KK dan 125KK di masing-masing wilayah tersebut secara berurutan. Responden dalam penelitian ini adalah istri yang memenuhi persyaratan berikut: (1) memiliki keluarga yang lengkap atau utuh, (2) memiliki anak pada rentang usia balita, dan (3) bersedia menjadi responden dalam penelitian. Penarikan contoh bagi responden adalah dengan teknik random sampling disproportional. Jumlah total contoh yang diambil dalam penelitian ini adalah 120 orang istri, yang dibagi dua berdasarkan asal tempat tinggal.

Penelitian ini menggunakan data primer yang dikumpulkan secara langsung dari responden yang meliputi tingkat stres. Untuk mengukur tingkat stres menggunakan instrument The CES-D Scale yang dikembangkan oleh Radloff(1977) dengan Cronbach's Alpha (0.850). The CES-D Scale terdiri dari 20 item pertanyaan yang dirancang untuk memberikan indeks jumlah dan frekuensi gejala stres, disusun berdasarkan tiga jenis tingkatan gejala stres yaitu: rendah, sedang, dan tinggi. Pernyataan tentang gejala stres ditetapkan dengan menggunakan skala Likert meliputi TP= tidak pernah (jika terjadi kurang dari 1 hari selama seminggu); J= jarang (jika terjadi kurang dari 1-2 hari selama seminggu); S= sering (jika terjadi 3-4 hari selama seminggu); S = selalu (jika terjadi 5-7 hari selama minggu). Strategi koping Untuk mengukur Strategi koping menggunakan instrumen Coping scale dikembangkan oleh Carver et al.(1989) dengan Cronbach's Alpha (0.900). Coping scale dilihat dari koping berfokus masalah meliputi (coping aktif, perencanaan, penekanan kegiatan yang bersaing, dan Upaya menahan diri), koping berfokus emosi meliputi (reinterpretasi yang positif, penerimaan dan penolakan, dan beralih

R. Sukarni, Diah Krisnatuti, Tin Herawati, Irfan Rahadi

Analisis Hubungan Tingkat Stres, dan Strategi Koping pada Korban Bencana Gempa Bumi di Kabupaten Lombok Timur

ke agama), dan regulasi diri meliputi (pelepasan emosi, pelepasan perilaku, dan pelepasan mental). Pernyataan tentang strategi koping dijawab dengan menggunakan skala Likert meliputi (TP = tidak pernah; J = jarang; S = sering; dan S = selalu) dan terdiri dari 20 pernyataan. Pengolahan data menggunakan perangkat lunak Microsoft Office Excel dan analisis data dilakukan dengan menggunakan program Statistical Package for Social Science (SPSS) untuk windows. Variabel penelitian selanjutnya diberikan skor penilaian pada setiap pertanyaan yang diperoleh dari kuesioner.

3. Hasil

3.1 Tingkat Stres

Bencana mengakibatkan perubahan yang memicu stres bagi keluarga. Berbagai masalah yang ditemukan pada bulan ke-6 hingga ke-7 pascabencana yaitu keluarga kehilangan harta benda, perubahan dalam masalah pekerjaan, masalah perumahan dan mengalami ketidakpastian selama di hunian sementara menjadi suatu persoalan yang serius karena mengganggu keseimbangan keluarga. Hasil penelitian pada Tabel 1 menggambarkan bahwa tidak terdapat adanya perbedaan antara tingkat stres keluarga yang berada di wilayah pegunungan dan wilayah pesisir.

Tabel 1. Data statistik sebaran keluarga berdasarkan kategori tingkat stres dan wilayah tempat tinggal

Tingkat stres	Persentase Kategori		
	Daerah Pegunungan	Daerah Pesisir	Total
Rendah (<60)	96.7	93.3	95.0
Sedang (60-79)	3.3	6.7	5.0
Tinggi (≥80)	0.0	0.0	0.0
Total	100.0	100.0	100.0
Min-maks	20.0-66.0	13.0-66.0	13.0-66.0
Mean±SD	40.2±10.3	38.2±12.6	39.2±11.5
<i>p-value</i>	0.343		

Sebagian besar keluarga 96.7% di wilayah pegunungan dan 93.3% keluarga wilayah dekat pantai berada pada tingkat stres dengan kategori rendah. Meskipun demikian, terdapat keluarga yang masih sering merasa terganggu dengan segala sesuatu yang mengingatkan pada gempa sebesar 56.6%, sedih 59.1%, takut 54.1%, dan tidak menikmati hidup selama tinggal di hunian sementara dengan persentase 61.6%.

Tingkat stres pada penelitian ini dilihat dari frekuensi gejala stres yang muncul pada dua komponen yaitu, komponen sikap dan suasana hati. Tingkat stres keluarga wilayah pegunungan dan pesisir terkategori rendah karena sembilan dari 10 keluarga wilayah pegunungan (90.0%) dan tiga per empat keluarga (73.3%) wilayah pesisir tidak pernah merasa memiliki penurunan nafsu makan. Selain itu, keluarga di wilayah pegunungan dan pesisir yang tidak pernah merasa gagal sebesar 73.4% dan 85.0%, tidak pernah merasa susah berkonsentrasi pada angka 68.4% dan 78.4%, tidak pernah merasa susah tidur pada persentase 50.0% dan 63.3%, serta tidak pernah putus asa untuk keluar dari masalah pada angka 76.6% dan 88.4%.

3.2 Strategi Koping

Tabel 2 tentang data persentase sebaran keluarga berdasarkan kategori strategi koping menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang nyata antara strategi koping korban bencana di wilayah pegunungan dan pesisir. Proporsi strategi koping terbanyak ditunjukkan oleh hampir setengah keluarga pada angka 48.3% di daerah pegunungan berada pada kategori sedang dan 53.3% keluarga di wilayah pesisir berada pada strategi koping kategori rendah.

Tabel 2. Data statistik sebaran keluarga berdasarkan kategori strategi koping dan wilayah tempat tinggal

Strategi koping	Persentase Kategori	
	Daerah Pegunungan	Daerah Pesisir
Rendah (<60)	46.7	53.3
Sedang (60-79)	48.3	43.3
Tinggi (≥80)	5.0	3.3
Total	100.0	100.0
Min-maks	28.3-85.0	31.7-86.7
Mean±SD	60.6±12.7	57.4±12.1
<i>p-value</i>	0.154	

Keluarga di daerah pegunungan memiliki strategi koping kategori sedang karena 88.3 persen keluarga sering mencari informasi tentang rehabilitasi wilayah gempa, 85.0 persen membuat rencana untuk segera membangun rumah kembali, 86.6 persen belajar dari masalah yang dihadapi, dan 82.5 persen sering membuat humor agar masalah terasa lebih ringan. Namun, 56.7 persen keluarga daerah pegunungan tidak pernah menganggap enteng masalah yang dihadapi, 26.6 persen tidak pernah menyusun rencana jangka pendek, menengah dan panjang agar mengambil langkah prioritas, dan 51.7 persen tidak menahan diri agar tidak terburu-buru mengambil tindakan agar terhindar dari masalah yang lebih besar. Sementara itu, strategi koping keluarga di daerah pesisir terkategori rendah. Hal ini karena 73.4 persen menyatakan tidak pernah ingin melaksanakan rencana secepatnya, dan 70 persen tidak pernah mencari informasi tentang rehabilitasi wilayah gempa.

3.3 Dimensi Koping Berfokus Masalah

Tabel 3 menunjukkan bahwa dimensi koping berfokus masalah pada keluarga di daerah pegunungan lebih tinggi dari pada keluarga di area pesisir secara signifikan ($p\text{-value}=0.027$). Hasil juga menunjukkan, 6.7 persen keluarga di daerah pegunungan memiliki dimensi koping berfokus masalah pada kategori tinggi dan sebanyak 68.3 persen keluarga di wilayah pesisir memiliki strategi koping terkategori rendah.

Tabel 3. Data statistik sebaran keluarga berdasarkan kategori dimensi strategi koping dan wilayah tempat tinggal

Dimensi strategi koping	Persentase Kategori	
	Daerah Pegunungan	Daerah Pesisir
Koping berfokus masalah		
Rendah (<60)	55.0	68.3
Sedang (60-79)	38.3	28.3
Tinggi (≥80)	6.7	3.3
Total	100.0	100.0
Min-maks	22.0-96.0	18.0-88.0
Mean±SD	57.7±15.3	51.3±16.7
<i>p-value</i>	0.027*	
Koping berfokus emosi		
Rendah (<60)	23.3	25.0
Sedang (60-79)	41.7	45.0
Tinggi (≥80)	35.0	30.0
Total	100.0	100.0
Min-maks	33.0-100	23.0-100
Mean±SD	69.7±16.6	71.1±16.4
<i>p-value</i>	0.673	

R. Sukarni, Diah Krisnatuti, Tin Herawati, Irfan Rahadi

Analisis Hubungan Tingkat Stres, dan Strategi Koping pada Korban Bencana Gempa Bumi di Kabupaten Lombok Timur

Regulasi diri		
Rendah (<60)	81.7	85.0
Sedang (60-79)	15.0	11.7
Tinggi (≥80)	3.3	3.3
Total	100.0	100.0
Min-maks	16.0-91.0	16.0-91.0
Mean±SD	48.7±15.6	44.9±15.9
<i>p-value</i>	0.197	

Keterangan: * Signifikan pada $p < 0.05$

Adapun dimensi koping berfokus masalah pada keluarga area pegunungan berada pada kategori tinggi karena, 88.3% keluarga sering mencari informasi tentang rehabilitasi wilayah gempa, 83.3% sering menyiasati tinggal di hunian sementara, 80.0% berusaha berpikir sebelum bertindak agar mendapatkan keputusan yang tepat dan 85.0% membuat rencana untuk segera membangun rumah kembali. Namun, keluarga di area pesisir memiliki strategi koping terkategori rendah. Hal ini karena 73.4% keluarga menyatakan tidak pernah ingin melaksanakan rencana secepatnya, 45.0% tidak pernah menyusun rencana jangka pendek, menengah dan panjang agar mengambil langkah prioritas dan 70% tidak pernah mencari informasi tentang rehabilitasi wilayah gempa.

3.4 Dimensi Koping Berfokus Emosi

Hasil penelitian yang terdapat dalam Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat koping berfokus pada emosi pada keluarga di wilayah pegunungan dan pesisir. Hasil juga mengungkapkan bahwa 41.7% responden di wilayah pegunungan dan 45.0% keluarga di wilayah pesisir memiliki tingkat koping berfokus pada emosi dalam kategori sedang. Hal ini dapat disebabkan oleh fakta bahwa lebih dari 80% dari kedua grup responden sering mencari sisi baik atau hikmah dari apa yang terjadi. Lebih dari 83% responden menyampaikan bahwa mereka belajar dari masalah yang dihadapi, dan menerima kenyataan sebagai kondisi yang harus dihadapi. Namun, terdapat perbedaan pada tingkat koping berfokus pada emosi antara korban bencana di wilayah pegunungan dan pesisir. Sebanyak 56.7% korban bencana di wilayah pegunungan dan 38.3% keluarga di wilayah pesisir menyatakan bahwa mereka tidak pernah menganggap enteng masalah yang dihadapi, dan 28.3% keluarga di wilayah pegunungan serta 20.0% keluarga di wilayah pesisir cenderung terlalu serius menanggapi masalah.

3.5 Dimensi Regulasi Diri

Regulasi diri dalam penelitian ini dilihat dari sikap dan emosi. Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi diri pada keluarga di area pegunungan dan pesisir. Sebanyak 81.7% keluarga di area pegunungan dan 85.0% keluarga di area pesisir berada pada kategori regulasi diri rendah. Hal ini disebabkan oleh 38.3% keluarga di area pegunungan dan 16.7% keluarga di area pesisir menyatakan sering menangis dan marah untuk meluapkan emosi, 21.7% keluarga di area pegunungan dan 13.3% keluarga di area pesisir sering menyerah dan tidak melakukan upaya untuk mengatasi masalah yang ada, dan 17.5% keluarga di area pegunungan dan 25% keluarga di area pesisir tidak pernah membuat humor agar masalah yang dihadapi terasa lebih ringan.

3.6 Hubungan antara Karakteristik Demografi, Tingkat Stres, dan Strategi Koping.

Hasil penelitian pada Tabel 4 menunjukkan bahwa pendidikan istri dan tingkat stres berhubungan positif signifikan dengan strategi koping ($r = -0.203$, $p < 0.05$; $r = -0.291$, $p < 0.01$). Hal ini berarti semakin tinggi pendidikan istri dan tingkat stres maka semakin tinggi pula strategi koping.

Tabel 4. Hubungan antara wilayah tempat tinggal, karakteristik demografi, tingkat stres, strategi koping, dukungan sosial dan fungsi keluarga

Variabel	Tingkat stres	Stretegi koping
Usia istri (tahun)	-0.097	-0.178
Pendidikan istri (tahun)	-0.084	0.203*
Jumlah anak (orang)	-0.032	-0.099
Besar keluarga (orang)	0.035	-0.054
Tingkat stres	1	0.291**
Strategi koping		1

Keterangan: * Signifikan pada $p < 0.05$; ** Signifikan pada $p < 0.01$

4. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa tingkat stres pada keluarga di area pegunungan dan keluarga di area pesisir berada pada kategori rendah. Studi yang dilakukan oleh Bjertrup et al. (2018) mengungkapkan bahwa korban bencana pada umumnya mengalami tekanan dan penderitaan psikososial, sehingga banyak dari mereka merasa tidak berarti dan tidak berdaya. Meskipun demikian, temuan lain dari penelitian oleh Yang et al. (2018) menunjukkan bahwa seiring berlalunya waktu setelah kejadian bencana, gejala stres cenderung menurun. Stres pada bulan 1 hingga bulan 6 setelah kejadian cenderung lebih tinggi daripada stres pada bulan 18 hingga 21. Asnayanti et al. (2013) juga menemukan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya tingkat stres pasca bencana adalah korban bencana merasa terbiasa dengan keadaan yang terjadi karena pengalaman berulang kali. Hal ini dapat mengurangi tingkat stres yang dirasakan oleh keluarga setelah menghadapi bencana. Selain itu, jarak tempat tinggal dengan pusat utama terjadinya bencana juga berhubungan negatif dengan gejala stres. Penelitian oleh McDermott dan Cobham (2012) menemukan bahwa semakin jauh korban bencana berada dari pusat terjadinya bencana, semakin rendah gejala stres yang mereka alami. Hal ini dapat diartikan bahwa korban bencana yang berada lebih jauh dari pusat terjadinya bencana mungkin memiliki tingkat stres yang lebih rendah karena dampak langsung dari bencana tidak begitu dirasakan dengan intensitas tinggi.

Tingkat koping berfokus masalah pada keluarga di area pegunungan ternyata lebih tinggi daripada keluarga di area pesisir. Temuan ini menggambarkan bahwa keluarga yang tinggal di daerah pegunungan cenderung lebih aktif dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chou et al. (2011) yang menyatakan bahwa strategi koping pasif biasanya digunakan saat menghadapi stres yang sangat besar, sedangkan saat stres lebih rendah, keluarga cenderung menggunakan strategi koping yang lebih aktif. Penelitian oleh Martínez-Montilla et al. (2017) juga menegaskan pentingnya memiliki strategi koping yang baik dalam menghadapi peristiwa stres. Peristiwa stres dapat menyebabkan keadaan cemas dan mengubah keseimbangan sistem keluarga.

Oleh karena itu, keluarga perlu memiliki cara yang efektif untuk mengatasi berbagai peristiwa stres guna menjaga fungsi keluarga secara optimal. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa strategi koping yang paling banyak digunakan oleh keluarga adalah strategi yang bertujuan mencari informasi. Penelitian oleh Moreno (2018), Sunarti, dan Syahrini (2011) mendukung temuan ini dengan menemukan bahwa strategi koping berhubungan positif dengan dukungan sosial. Artinya, keluarga yang aktif mencari dukungan sosial cenderung lebih mampu menghadapi dan pulih dari dampak bencana. Dukungan sosial ini berperan penting dalam membangun ketahanan keluarga dan mengurangi risiko paparan terhadap bencana. Dengan demikian, temuan-temuan ini memberikan gambaran yang lebih jelas tentang strategi koping keluarga di area pegunungan dan pesisir saat menghadapi stres dan bencana. Dalam rangka meningkatkan kesiapan dan pemulihan keluarga dari bencana, penting bagi pihak terkait untuk mempertimbangkan strategi koping yang efektif dan meningkatkan akses terhadap dukungan sosial bagi keluarga yang menghadapi situasi stres dan

R. Sukarni, Diah Krisnatuti, Tin Herawati, Irvan Rahadi

Analisis Hubungan Tingkat Stres, dan Strategi Koping pada Korban Bencana Gempa Bumi di Kabupaten Lombok Timur

bencana. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan perlunya pendekatan yang berbeda untuk membantu keluarga di area pegunungan dan pesisir dalam menghadapi dan mengatasi stres serta membangun ketahanan di tengah-tengah tantangan bencana yang mungkin mereka hadapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Latifah et al. (2010) menemukan bahwa lama pendidikan istri berhubungan positif dengan peningkatan strategi koping. Artinya, semakin lama seseorang bersekolah, semakin banyak cara yang dapat digunakan untuk menghadapi permasalahan yang dihadapi. Pendidikan memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan hidup, sehingga orang yang memiliki latar belakang pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki strategi koping yang lebih beragam dan efektif. Selain itu, pendidikan juga berperan penting dalam meningkatkan dukungan sosial. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa semakin banyak jumlah anak dalam keluarga, maka tingkat dukungan sosial yang diterima cenderung lebih rendah. Hal ini bisa dimengerti karena semakin banyak anggota keluarga, semakin terbagi pula perhatian dan dukungan yang diberikan, sehingga individu dalam keluarga mungkin merasa kurang didukung secara sosial. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh kepala keluarga, maka semakin tinggi pula tingkat penggunaan strategi koping. Ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres, individu cenderung mencari cara-cara untuk mengatasi dan mengurangi tingkat stres yang dirasakannya. Strategi koping merupakan cara-cara ini yang dapat digunakan untuk mengatasi tekanan dan kesulitan hidup.

Namun, hasil ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa strategi koping yang rendah berhubungan dengan gejala depresi yang lebih tinggi. Penelitian lain oleh Cardoso (2018) dan Memarian et al. (2015) menemukan bahwa memiliki strategi koping yang baik dapat melindungi individu dari dampak kejadian traumatis dan gejala depresi. Perbedaan hasil ini mungkin disebabkan oleh konteks dan karakteristik populasi yang berbeda dalam penelitian tersebut.

Dalam kesimpulannya, pendidikan istri dapat berpengaruh positif terhadap strategi koping yang digunakan dalam menghadapi tantangan hidup. Pendidikan memberikan kemampuan untuk mengatasi masalah dan dukungan sosial yang penting bagi kesejahteraan keluarga. Namun, tingkat stres yang dialami juga berperan dalam penggunaan strategi koping. Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya menunjukkan kompleksitas dalam faktor-faktor yang mempengaruhi strategi koping dan perlu penelitian lebih lanjut untuk memahami hubungan ini secara lebih mendalam.

5. Kesimpulan

Tingkat stres keluarga di kedua wilayah responden ternyata tidak memiliki perbedaan yang nyata. Tetapi, jika dilihat melalui dimensi koping yang berfokus pada masalah keluarga, maka data responden di area pegunungan lebih tinggi. Hasil uji hubungan menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan dan tingkat stres maka semakin tinggi pula strategi koping.

Rekomendasi yang dapat diberikan adalah keluarga korban bencana hendaknya selalu meningkatkan intensitas komunikasi yang baik agar mampu menciptakan lingkungan yang saling menguatkan agar berpengaruh positif pada perasaan tidak merasa terbebani secara berlebihan pada masalah yang dihadapi. Pihak masyarakat dan Lembaga-lembaga swadaya masyarakat yang peduli dengan daerah bencana diharapkan memberikan peran masing-masing dalam bentuk edukasi, perhatian, konseling, dan arahan secara berkala untuk membantu keluarga melakukan strategi koping secara maksimal. Bagi pemerintah diharapkan menyiapkan tenaga ahli dalam memberikan pendampingan psikologi jangka panjang agar keluarga terhindar dari stres yang lebih kronis.

Tingkat stres keluarga di wilayah pegunungan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan keluarga di wilayah pesisir. Demikian juga, strategi koping yang digunakan oleh kedua kelompok keluarga tersebut tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Namun, terdapat perbedaan pada dimensi koping berfokus masalah, di mana keluarga di wilayah pegunungan menunjukkan tingkat yang lebih tinggi daripada keluarga di wilayah pesisir. Hasil uji hubungan menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan dan tingkat stres yang dialami, maka semakin tinggi pula strategi koping.

6. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat diberikan. Bagi keluarga korban bencana, disarankan untuk meningkatkan komunikasi yang baik dalam keluarga. Komunikasi yang baik dapat menciptakan lingkungan yang saling mendukung dan menguatkan, sehingga keluarga tidak merasa terlalu terbebani dengan masalah yang dihadapi. Selain itu, pihak masyarakat dan LSM yang peduli dengan daerah bencana diharapkan memberikan edukasi, perhatian, konseling, dan arahan secara berkala kepada keluarga korban bencana. Dengan memberikan dukungan ini, keluarga dapat melakukan strategi koping secara maksimal dan menghadapi stres dengan lebih baik.

Selain itu, bagi pemerintah diharapkan memberikan pendampingan psikologi jangka panjang kepada keluarga korban bencana. Pendampingan ini dapat membantu keluarga mengatasi stres yang mereka alami dan mencegah stres menjadi lebih kronis. Upaya pemerintah ini juga dapat membantu keluarga dalam proses pemulihan setelah mengalami bencana.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran mengenai hubungan antara tingkat stres, strategi koping, dan dimensi koping berfokus masalah pada keluarga korban bencana di wilayah pegunungan dan pesisir. Hasilnya dapat menjadi acuan bagi berbagai pihak, termasuk keluarga, masyarakat, LSM, dan pemerintah, dalam memberikan dukungan dan upaya untuk membantu keluarga menghadapi tantangan dan permasalahan setelah mengalami bencana.

Ucapan terimakasih: Saya sampaikan kepada para penulis yang telah mengambil peran masing-masing dalam tersusunnya tulisan ini.

Daftar Pustaka

- Acevedo EO, Ekkekakis P. 2006. *Psychobiology of Physical Activity*. Champaign (USA): Human Kinetics.
- Asnayanti A, Kumaat L, Wowiling F. 2013. Hubungan Mekanisme Koping dengan Kejadian Stres Pasca Bencana Alam pada Masyarakat Kelurahan Tubo Kota Ternate. *Jurnal Keperawatan*. 1(1):
- Baez JE, Santos IV. 2008. On shaky ground: The effects of earthquakes on household income and poverty. RPP LAC-MDGs and Poverty-02/2008, RBLAC-UNDP, New York.
- Baker SR, Owens J, Stern M., Willmot D. 2009. Coping strategies and social support in the family impact of cleft lip and palate and parents' adjustment and psychological distress. *The Cleft Palate-Craniofacial Journal*. 46(3): 229-236.
- Bjertrup PJ, Bouhenia M, Mayaud P, Perrin C, Farhat JB, Blanchet K. 2018. A life in waiting: Refugees' mental health and narratives of social suffering after European Union border closures in March 2016. *Social Science & Medicine*. 215: 53-60.
- [BNPBJ] Badan Nasional Penanggulangan Bencana. 2018. *Pembelajaran Penanganan Darurat Bencana Gempa Bumi Lombok*. Perpustakaan Nasional Indonesia (ID): Katalog Dalam Terbitan (KDT)
- Cardoso JB. 2018. Running to stand still: Trauma symptoms, coping strategies, and substance use behaviors in unaccompanied migrant youth. *Children and Youth Services Review*.
- Carver CS, Scheier MF, Weintraub, JK. 1989. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*. 56(2): 267.
- Chou PC, Chao YMY, Yang HJ, Yeh GL, Lee TSH. 2011. Relationships between stress, coping and depressive symptoms among overseas university preparatory Chinese students: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 11(1): 352.
- Dyk PA, Schvaneveldt JD. 1987. Coping as a concept in family theory. *Family science review*. 1(1): 23-40.
- Dyson LL. 1997. Fathers and mothers of school-age children with developmental disabilities: Parental stress, family functioning, and social support. *American journal on mental retardation*. 102(3): 267-279.
- Folkman S, Lazarus RS, Dunkel-Schetter C, DeLongis A, Gruen RJ. 1986. Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology*. 50(5): 992.
- Green BL, Korol M, Grace MC, Vary MG, Leonard AC, Gleser GC, Smitson Cohen, S. 1991. Children and disaster: Age, gender, and parental effects on PTSD symptoms. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*. 30(6): 945-951.

R. Sukarni, Diah Krisnatuti, Tin Herawati, Irfan Rahadi

Analisis Hubungan Tingkat Stres, dan Strategi Koping pada Korban Bencana Gempa Bumi di Kabupaten Lombok Timur

- Latifah EW, Hartoyo H, Guhardja S. 2010. Persepsi, Sikap, dan Strategi Koping Keluarga Miskin Terkait Program Konversi Minyak Tanah Ke LPG di Kota Bogor. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*. 3(2): 122-132.
- Martínez-Montilla, J. M., Amador-Marín, B., & Guerra-Martín, M. D. (2017). Family coping strategies and impacts on family health: A literature review. *Enfermería Global*, 16(3), 592-604.
- Maryam S. 2007. Strategi coping keluarga yang terkena musibah gempa dan tsunami di Provinsi Nanggroe Aceh Darussalam [tesis]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- McDermott BM, Cobham VE. 2012. Family functioning in the aftermath of a natural disaster. *BMC psychiatry*. 12(1): 55. doi: 10.1186/1471-244X-12-55
- Memarian S, Azaraeen S, dan Sadri Koupaei M. 2015. The Relationship between Stress Coping Strategies and Mental Health in Patients with Cardiovascular Disorders. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*. 5(11S): 869-873
- McCubbin HI, Patterson JM. 1983. The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation. *Marriage & family review*. 6(1-2): 7-37.
- ____ HI, Larsen A, Olson DH. 1985. F-COPES: Family crisis oriented personal evaluation scales. *Family inventories*.
- Moreno J. 2018. The role of communities in coping with natural disasters: Lessons from the 2010 Chile Earthquake and Tsunami. *Procedia engineering*. 212: 1040-1045.
- Myles P, Swenshon S, Haase K, Szeles T, Jung C, Jacobi F, Rath B. 2018. A comparative analysis of psychological trauma experienced by children and young adults in two scenarios: evacuation after a natural disaster vs forced migration to escape armed conflict. *Public health*. 158: 163-175.
- Octarina M, Afiatin T. 2013. Efektivitas pelatihan koping religius untuk meningkatkan resiliensi pada perempuan penyintas erupsi merapi. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 5(1): 95-110.
- Oktarina R, Krisnatuti D, Muflikhati I. 2015. Sumber Stres, Strategi Koping, Dan Tingkat Stres Pada Buruh Perempuan Berstatus Menikah Dan Lajang. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*. 8(3): 133-141.
- Oktarina R, Krisnatuti D, Muflikhati I. 2015. Sumber Stres, Strategi Koping, Dan Tingkat Stres Pada Buruh Perempuan Berstatus Menikah Dan Lajang. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*. 8(3): 133-141.
- Putri DE, Risana R. 2005. Metode-metode dalam mengatasi stres akibat tsunami pada keluarga korban tsunami Aceh.. *Proceeding Seminar Nasional PESAT 200*: 133-145.
- Radloff LS. 1977. The CES-D scale: A self-report depression scale for Research in the general population. *Applied psychological measurement*. 1(3): 385- 401.
- Rosidah U, Hartoyo H, Muflikhati I. 2012. Kajian Strategi Koping dan Perilaku Investasi Anak pada Keluarga Buruh Pemetik Melati Gambir. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*. 5(1): 77-87.
- Sahari SH, Yaman YM, Awang-Shuib AR. 2012. Environmental stress among part time students in Sarawak. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 36: 96-102.
- Sunarti E. 2001. Studi ketahanan keluarga dan ukurannya: telaah kasus pengaruhnya terhadap kualitas kehamilan. [disertasi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- ____ E, Syahrini JS. 2011. Pengelolaan stres pada keluarga korban bencana longsor di Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*. 4(2): 111-120.
- Walker AJ. 1985. Reconceptualizing family stress. *Journal of Marriage and The Family*. 827-837.
- Yang HJ, Kim G, Lee K, Lee J, Cheong HK, Choi BY, Lee SY. 2018. Changes in the levels of depressive symptoms and anxiety in Ansan city after the 2014 Sewol ferry disaster. *Journal of affective disorders*, 241, 110-116.
- Zeidner M. 2007. Anxiety and coping with community disasters: The Israeli experience. *Journal of Research in Personality*. 41(1): 213-220.



© 2020 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).