



Literatur Review : Strategi Coping yang digunakan oleh Korban Bencana Alam Gempa Bumi yang Mengalami PTSD

Mutiara Rahma Eldita^{1*}, Kartika Aulia Rahmi², Faisal Kurnia³,
Zahwa Saviola Ramadhini⁴, Lidya Yuliani⁵

¹⁻⁵ Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Korespondensi Penulis : mutiararahmaeldita@gmail.com

Abstract The frequent earthquakes in Indonesia have had complex impacts, not only on physical damage and material losses, but also on the psychological aspects of survivors. One psychological problem that often arises is Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), which can disrupt mental health, quality of life, and an individual's ability to return to normal activities. This condition requires appropriate treatment, one of which is through providing effective coping strategies for survivors. The purpose of this study is to collect and review knowledge related to coping strategies used by earthquake disaster victims who experience PTSD. This study uses a literature review approach by exploring various relevant scientific sources that are in line with the topic. The analysis process was carried out using the content analysis method, namely an in-depth discussion of the data with reference to the stress coping theory proposed by Lazarus and Folkman. The results of the study indicate that each region, both in Indonesia and in various countries, has a different approach to coping strategies to overcome PTSD in earthquake victims. These differences are influenced by culture, social values, community support, and available resources. In general, the identified coping strategies fall into two main categories: problem-focused coping (active coping), which focuses on solving problems, and emotion-focused coping (passive coping), which focuses on managing emotions resulting from trauma. These findings confirm that a combination of these two strategies, tailored to individual characteristics and cultural context, can be an effective approach to the psychological recovery of earthquake survivors.

Keywords: Coping Strategies, Earthquake, Natural Disaster Survivors, Psychological Recovery, PTSD

Abstrak Maraknya bencana gempa bumi yang terjadi di Indonesia menimbulkan dampak yang kompleks, tidak hanya pada kerusakan fisik dan kerugian materi, tetapi juga pada aspek psikologis para penyintas. Salah satu permasalahan psikologis yang kerap muncul adalah *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), yang dapat mengganggu kesehatan mental, kualitas hidup, dan kemampuan individu untuk kembali beraktivitas normal. Kondisi ini menuntut adanya penanganan yang tepat, salah satunya melalui pemberian strategi coping yang efektif bagi para penyintas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengumpulkan dan mengkaji pengetahuan terkait strategi coping yang dilakukan oleh korban bencana gempa bumi yang mengalami PTSD. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (*literature review*) dengan menelusuri berbagai sumber ilmiah yang relevan dan selaras dengan topik. Proses analisis dilakukan menggunakan metode *content analysis*, yaitu pembahasan mendalam terhadap data dengan mengacu pada teori coping stress yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Hasil kajian menunjukkan bahwa setiap wilayah, baik di Indonesia maupun di berbagai negara, memiliki pendekatan strategi coping yang berbeda untuk mengatasi PTSD pada korban gempa bumi. Perbedaan ini dipengaruhi oleh budaya, nilai sosial, dukungan komunitas, serta sumber daya yang tersedia. Secara umum, strategi coping yang diidentifikasi terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu *problem-focused coping* (koping aktif) yang berorientasi pada pemecahan masalah, dan *emotion-focused coping* (koping pasif) yang berfokus pada pengelolaan emosi akibat trauma. Temuan ini menegaskan bahwa kombinasi kedua strategi tersebut, yang disesuaikan dengan karakteristik individu dan konteks budaya, dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam pemulihan psikologis penyintas gempa bumi.

Kata Kunci: Gempa Bumi, Pemulihan Psikologis, Penyintas Bencana Alam, PTSD, Strategi Coping

1. PENDAHULUAN

Bencana alam merupakan suatu fenomena atau peristiwa yang menimbulkan korban jiwa, kerusakan, kerugian dan dampak psikologis yang disebabkan oleh alam seperti gempa bumi, tsunami, gunung meletus, banjir, angin topan dan tanah longsor. Gempa bumi merupakan salah satu bencana yang menimbulkan kerugian di berbagai sektor, baik itu kerusakan fisik, sarana prasarana, ekonomi dan hilangnya nyawa manusia. Indonesia merupakan salah satu

negara yang sering mengalami bencana gempa bumi sebab Indonesia berada di pertemuan tiga lempeng tektonik utama yakni, Lempeng Indo-Australia, Lempeng Pasifik dan Lempeng Eurasia sehingga rawan mengalami gempa (Tantyoko, Sari and Wijaya, 2023). Walaupun sudah marak penelitian terkait gempa, hingga saat ini belum terdapat metode yang dapat memprediksi secara akurat terkait lokasi, kekuatan serta lokasi gempa bumi yang akan terjadi di suatu tempat secara spesifik (Tantyoko, Sari and Wijaya, 2023).

Berdasarkan data Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG), dalam rentang tahun 2023 diketahui bahwa sudah terjadi 176 gempa bumi besar dengan skala kekuatan Magnitudo > 5 mengguncang Indonesia dengan rincian paling sering terjadi di kawasan Maluku, yakni 54 kali, kemudian di Sulawesi 42 kali, dan Sumatra 23 kali, Jawa dan Bali, dengan jumlah kejadian masing-masing 20 kali, Nusa Tenggara ada 12 kali, dan Bali 5 kali (Muhamad, 2024). Dilansir dari laman Goodstats (2023), pada tahun 2022 diketahui bahwa BMKG mencatat bahwa telah terjadi 10.843 gempa di Indonesia dengan beberapa diantaranya berskala kecil dengan skala kekuatan Magnitudo < 4 . Gempa bumi yang getarannya kuat dapat berdampak pada rusaknya fasilitas umum, bangunan, rumah, bahkan korban jiwa. Oleh karena itu, masyarakat Indonesia harus waspada terkait berbagai dampak yang akan terjadi akibat bencana gempa.

Dampak yang ditimbulkan dari bencana alam gempa bumi tidak hanya dapat dilihat dari kerusakan alam, tetapi juga terlihat dari kondisi psikologis korban bencana. Ketidakstabilan kondisi alam dapat menjadi pemicu munculnya tekanan pada korban. Peristiwa bencana alam dapat menjadi stressor bagi para korban (Itsnaini, 2007). Berdasarkan hasil survei WHO pada tahun 2013, terdapat serangkaian respon psikologis pasca bencana dengan persentase 15-20% korban bencana mengalami gangguan mental ringan hingga sedang yang tergolong kedalam gangguan stress pasca trauma atau *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Hasil survei tersebut juga menunjukkan bahwa 3-4% diantaranya menderita gangguan mental berat seperti depresi, kecemasan tingkat tinggi, hingga psikosis (Abdiani et al., 2023).

PTSD merupakan gangguan psikis yang dapat terjadi setelah seseorang menyaksikan dan melalui pengalaman traumatis (Ayuningtyas, 2017). Artinya, pasca terjadinya bencana gempa bumi seseorang akan memiliki kemungkinan yang besar untuk mengalami PTSD sebab pengalaman traumatis yang dialaminya saat terjadi bencana. Hal ini dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara fisik dan psikologis seseorang. Oleh karena itu, dalam mengatasi gangguan stress pasca trauma tersebut, korban bencana dapat melakukan coping. Menurut Daniel dan Moos (dalam Rice, 1999), kejadian yang merugikan dalam hidup, seperti kerugian materil dan kehilangan anggota keluarga merupakan situasi yang penuh tekanan dan

mebutuhkan coping untuk mengatur tekanan yang dialami. Menurut Sarafino (1994), coping merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatur perbedaan antara apa yang dirasakan dengan tuntutan untuk menghadapi suatu tekanan (baik itu berasal dari biologis, psikologis, dan sosial). Keberadaan kemampuan tersebut dalam diri individu memiliki perbedaan, tergantung bagaimana individu menghadapi suatu permasalahan. Individu yang memiliki kemampuan coping yang positif biasanya memperlihatkan perilaku yang positif dalam menanggapi suatu tekanan. Begitupun sebaliknya, individu yang memiliki kemampuan coping negatif akan memperlihatkan perilaku yang negatif pula dalam menanggapi suatu tekanan.

Penelitian yang semakin berkembang dari waktu ke waktu memberikan pemahaman yang lebih luas terkait berbagai strategi coping yang dapat digunakan dalam menghadapi bencana gempa bumi. Dari banyaknya strategi coping yang sudah dikaji, diketahui bahwa masih kurangnya tinjauan literatur yang secara khusus memaparkan berbagai strategi coping terkait bencana alam terutama gempa terlebih lagi khusus untuk korban yang mengalami PTSD. Oleh sebab itu, kajian ini ditulis untuk memaparkan berbagai strategi coping yang dikemukakan oleh para ahli dan digunakan diberbagai daerah di dunia dalam satu hasil tinjauan literatur, sehingga dapat diperoleh rincian dari masing-masing strategi yang dapat digunakan oleh para korban yang mengalami PTSD dalam menghadapi bencana alam gempa yang terjadi di Indonesia.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *literature review*. *Literature review* dalam penelitian ini berfokus untuk memberikan informasi mengenai strategi coping yang digunakan oleh korban bencana alam gempa bumi. Pencarian artikel yang digunakan sebagai sumber literatur dilakukan pada bulan April 2024 yang mana artikel yang akan dijadikan sebagai sumber dipublikasikan selama 10 tahun terakhir yaitu tahun 2014-2024. Website yang digunakan untuk mencari artikel-artikel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Google Scholar, ScienceDirect, Sage Journal dan Elsevier. Artikel-artikel tersebut disaring secara manual dengan membaca abstrak dari artikel tersebut untuk menemukan artikel yang memiliki kesamaan dengan tujuan dalam penelitian ini.

Adapun tahapan-tahapan dalam proses analisis data penelitian yakni; (a) *Identification*, yaitu artikel yang dihasilkan dari pencarian kata kunci, *coping Strategies*, *coping Strategies for earthquake* dan *impact coping strategies for earthquake* yang dikumpulkan pada database seperti google scholar, ScienceDirect, Sage Journal dan Elsevier Sebanyak 100 Artikel yang

mencakup jurnal nasional dan Internasional. (b) *Screening*, yaitu diperoleh 25 artikel yang akan ditinjau lebih lanjut. (c) *Eligibility*, yakni didapatkan 10 artikel yang memenuhi persyaratan. (d) *Included*, yakni 10 artikel digunakan sebab sudah sesuai dengan tujuan penelitian.

3. HASIL

Hasil dari 10 (sepuluh) penelitian yang diterbitkan pada tahun 2014-2024 ditemukan Strategi Coping sebagai berikut:

NO	Peneliti	Tahun	Judul	Jurnal	Hasil
1.	Ishwari Adhikari Barali dan Bhagawati K.C	2019	Post traumatic stress disorder and coping strategies among adult survivors of earthquake, Nepal	Adhikari Baral and K.C BMC Psychiatry	Strategi coping yang paling tinggi digunakan oleh orang dewasa korban gempa bumi di Nepal adalah coping aktif. Coping aktif adalah strategi coping yang mana mengatasi stresor secara langsung. Korban yang tidak menderita PTSD mendapat skor lebih banyak pada coping aktif, sedangkan penderita PTSD sebagian besar menggunakan coping pasif.
2.	Ganime Can Gür	2024	Shattered ground, resilient souls: examining coping strategies, social support, and earthquake exposure's effects on post-traumatic stress disorder symptoms among adolescent and young adults survivors of the 2023 earthquake in Türkiye	Current Psychology	Terdapat tiga strategi coping yang digunakan pada remaja dan dewasa muda gempa bumi di Turki pada tahun 2023 dalam penelitian ini, yaitu <i>problem-focused coping</i> , <i>avoidance coping</i> , dan <i>seeking social support coping</i> . <i>Problem-focused coping</i> dan <i>seeking social support coping</i> berkaitan dengan penurunan tingkat gejala stres pasca-trauma, sementara <i>avoidance coping</i> berkaitan dengan peningkatan gejala stres mental. Penelitian menunjukkan bahwa <i>problem-focused coping</i> dan <i>seeking social support coping</i> memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat stres pasca-trauma (PTSD) pada

					individu yang terpapar peristiwa traumatis seperti gempa bumi.
3.	Weiqing Zhang, Hui Liu, Xiaolian Jiang, Dongmei Wu, dan Yali Tian	2014	A Longitudinal Study of Posttraumatic Stress Disorder Symptoms and Its Relationship with Coping Skill and Locus of Control in Adolescents after an Earthquake in China	PLoS ONE	Strategi coping yang digunakan oleh para remaja korban gempa bumi di Tiongkok yaitu coping pasif. Coping pasif merupakan cara yang merugikan dalam menangani maladaptasi psikologis, yang menyebabkan pengalaman mental yang buruk dan gejala stres pasca trauma karena memilih untuk tidak berhadapan dengan hal yang dapat membuat stress.
4.	Ajana Löw, Martina Lotar Rihtarić and Ivana Vrselja	2023	Resource loss, coping strategies and post-traumatic stress disorder symptoms in survivors of the 2020 Croatia earthquake	Löw et al. BMC Psychology, (2023) 11:128	Sebanyak 374 orang dewasa berusia 18–64 tahun yang tinggal di wilayah sekitar episentrum gempa Petrinja (kroasia). Peserta yang rumahnya rusak akibat gempa bumi secara signifikan lebih cenderung menggunakan strategi penanggulangan pasif, yaitu penghindaran dan pelepasan emosi, dan satu strategi penanggulangan aktif, yaitu tindakan, dibandingkan mereka yang rumahnya selamat. Terakhir, penggunaan coping pasif yang lebih sering dikaitkan dengan risiko gejala PTSD yang lebih tinggi dapat digunakan menjadi salah satu strategi coping yang efektif untuk dilakukan.
5.	Eyyüp Yıldız, Sedat Bostan	2021	Coping Strategies of The Victims Related To The 2011 Van Earthquake	SANITAS MAGISTERI UM	Pada penelitian ini dilakukan kepada subjek yang berusia 18 tahun ke atas dan selamat dari gempa bumi di Van, Turki. Strategi yang digunakan yaitu dengan menerima dukungan dari satu atau beberapa pihak keluarga, kerabat, tetangga, organisasi

					masyarakat sipil dan lembaga publik pada periode yang berbeda waktu, strategi ini dilakukan pada korban gangguan stres pasca trauma
6.	Neng Cica 2023 Caswati, Untung Sudharmono	Tingkat Kecemasan Pasca Gempa Bumi Warga Desa Cijedil Kecamatan Cugenang Kabupaten Cianjur Jawa Barat	Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)		Pada penelitian ini peneliti menyarankan kepada Masyarakat korban gempa bumi untuk meningkatkan coping manajemen stress yang efektif untuk menurunkan kecemasan, seperti kegiatan keagamaan, <i>cognitive behaviour therapy</i> , <i>art therapy</i> , terapi <i>healing</i> , dukungan emosional, dan <i>play therapy</i> . Penelitian ini ditujukan kepada laki-laki dan perempuan dewasa yang berdomisili di Desa Cijedil Kecamatan Cugenang yang memiliki gejala PTSD.
7.	Yuxin Tian, 2020 Jieling Chen, dan Xinchun Wu	Parental Attachment, Coping, and Psychological Adjustment Among Adolescents Following an Earthquake: A Longitudinal Study	Anxiety, Stress, & Coping		Pada penelitian ini terdapat 4 gaya coping yang dinilai, yaitu pengakuan positif, menghindar, mencari dukungan, dan negative ventilasi. Hasil penelitian mengatakan bahwa keterikatan dengan orang tua dikaitkan dengan pemanfaatan gaya coping positif dan kurang memanfaatkan gaya coping negatif yang pada akhirnya dapat mengurangi gejala PTSD dan mengurangi gejala depresi. Subjek pada penelitian ini melibatkan anak-anak dan remaja korban gempa Wenchuan di Tiongkok.
8.	Jean Kesnold 2019 Mesidor and Kaye F. Sly	Religious coping, general coping strategies, perceived social support, PTSD	MENTAL HEALTH, RELIGION & CULTURE		Hasil penelitian terhadap 256 mahasiswa Haiti dan penduduk tinggal di tenda sementara di wilayah Metropolitan Port-au-

symptoms, resilience, and posttraumatic growth among survivors of the 2010 earthquake in Haiti

Prince yang selamat dari gempa Haiti tahun 2010, menunjukkan bahwa prediktor terkuat *posttraumatic growth* (PTG/ pertumbuhan pasca trauma) adalah religious coping positif, diikuti oleh coping aktif, persepsi dukungan sosial, ketahanan, gejala PTSD, dan coping agama negatif. Terdapat dua jenis coping dalam penelitian ini yaitu religious coping dan coping aktif.

-Religious coping/Coping keagamaan merujuk pada strategi coping yang berkaitan dengan agama dan spiritualitas untuk menghadapi trauma dan kejadian bencana. Coping keagamaan positif merujuk pada strategi coping yang terkait dengan agama dan spiritualitas yang membantu individu menghadapi trauma dan kejadian bencana dengan cara yang lebih positif dan konstruktif seperti berdoa dan mendekati diri kepada Tuhan. Coping keagamaan negatif merujuk pada strategi coping yang terkait dengan agama dan spiritualitas yang membantu individu menghadapi trauma dan kejadian bencana dengan cara yang lebih negatif dan destruktif seperti mengeluh dan mengutuk Tuhan.

-Active Coping/Coping aktif dalam penelitian ini merujuk pada strategi coping yang terkait dengan perilaku dan tindakan yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi trauma dan kejadian

					<p>bencana seperti mencari dukungan dari orang lain, berusaha untuk menyelesaikan masalah, dan berfokus pada solusi yang lebih baik.</p> <p>Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa coping keagamaan positif dan negatif serta coping aktif berkorelasi positif untuk meningkatkan <i>posttraumatic growth</i> (PTG/ pertumbuhan pasca trauma).</p>
9.	Baiq Tuhu 2023 Abdiani, Bq. Safinatunnaja, Sriama Muliani	Pengaruh Hubungan antara Coping Stress dan Kejadian Depresi Postpartum Setelah Gempa Lombok	Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton	Hasil penelitian terhadap ibu-ibu yang mengalami PTSD pasca Gempa Lombok menunjukkan bahwa variabel-variabel yang berkontribusi pada kejadian depresi pasca salin yaitu usia di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun, memiliki anak kurang dari 2 atau lebih 4, tingkat pendidikan rendah, penghasilan rendah di bawah UMR, dan kurangnya kemampuan coping stress. Berdasarkan analisis penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh signifikan antara coping stress dan kejadian postpartum pasca gempa. Ibu dengan coping stress yang baik berkemungkinan akan menurunkan depresi postpartum pasca gempa sebesar 3.95 unit dibandingkan ibu dengan coping stress yang rendah. Coping stress adalah strategi yang digunakan untuk menangani stress atau usaha untuk memperbaiki tingkah laku dan kognitif secara tetap untuk mengatur tuntutan-tuntutan internal atau eksternal	

yang dinilai sebagai beban bagi seorang individu. Menurut teori bentuk coping stress, individu memiliki dua cara untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan. Cara pertama, *problem-focused coping*, berfokus pada mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan dengan belajar keterampilan yang baru, sehingga situasi tersebut dapat berubah menjadi lebih manageable. Cara kedua, *emotional-focused coping*, berfokus pada mengatur respon emosional dari situasi yang penuh tekanan.

10.	V. Cofini, A. Carboneli, M.R. Cecilia, N. Binkin, F. Di Orio	2015	Post Traumatic Stress Disorder and Coping in Sample of Adult Survivors of the Italian Earthquake	Psychiatry Research	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Strategi koping yang sering digunakan oleh korban gempa yang mengalami PTSD menggunakan strategi koping yang tidak adaptif atau koping pasif sedangkan yang bukan PTSD menggunakan strategi koping yang adaptif atau koping aktif.
-----	--	------	--	---------------------	---

Berdasarkan hasil dari pencarian akhir terhadap artikel yang dicari, diperoleh 10 artikel yang sesuai dengan topik penelitian ini, yang mana topik penelitian kami yaitu strategi coping yang digunakan oleh korban PTSD bencana alam gempa bumi. Secara umum artikel yang ditinjau dalam penelitian ini mengambil subjek yang merupakan korban gempa bumi dan mengalami PTSD. Berdasarkan artikel yang telah ditinjau diperoleh 8 artikel yang gempa bumi yang terjadi di luar negeri dan 2 artikel yang gempa bumi yang terjadi di Indonesia.

Berdasarkan 8 artikel luar negeri tersebut diperoleh bahwa para korban bencana alam gempa bumi yang mengalami PTSD menggunakan strategi coping diantaranya coping aktif, *problem-focused coping*, *seeking social support*, coping pasif, *religious coping*, dan coping yang tidak adaptif. Sedangkan 2 artikel Indonesia diperoleh bahwa para korban menggunakan strategi coping diantaranya *religious coping*, coping aktif, *seeking social support*, *problem-*

focused coping, dan *emotional-focused coping*. Terdapat persamaan strategi coping yang digunakan oleh korban gempa bumi di luar negeri dan di Indonesia yaitu pada strategi coping aktif, *religious coping*, *problem-focused coping*, dan *seeking social support*.

Terdapat beberapa strategi coping yang digunakan oleh korban bencana gempa bumi yang mengalami PTSD dari dalam dan luar negeri, yakni; (1) *Problem-focused coping* atau *coping aktif*, yaitu coping yang berfokus pada mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan dengan belajar keterampilan yang baru, sehingga situasi tersebut dapat berubah menjadi lebih manageable. (2) *Emotional-focused coping* atau *Coping pasif*, yaitu coping yang berfokus pada mengatur respon emosional dari situasi yang penuh tekanan.

4. PEMBAHASAN

Bencana merupakan sebuah kondisi yang tidak dapat diprediksi oleh manusia, dapat terjadi kapanpun tanpa kita sadari, dan dapat terjadi kepada siapa pun. Bencana dapat diakibatkan oleh alam itu sendiri dan disebabkan oleh manusia. Salah satu bencana yang disebabkan oleh alam yaitu gempa bumi. Indonesia merupakan sebuah negara yang sering mengalami bencana alam gempa bumi. Secara geografis, Indonesia merupakan negara yang terletak di empat lempeng tektonik di dunia, yaitu lempeng benua Asia dan benua Australia serta lempeng samudera Hindia dan samudera Pasifik, sehingga hal itu membuat Indonesia rawan terjadi bencana alam gempa bumi maupun tsunami (Manulu & Elon, 2019).

Gempa bumi merupakan sebuah bencana alam yang diakibatkan oleh alam yang tidak dapat diakibatkan oleh manusia. Gempa bumi ini dapat terjadi karena diakibatkan oleh pergerakan lempeng bumi yang sehingga menimbulkan adanya getaran pada permukaan bumi. Bencana alam gempa bumi ini sering memakan banyak korban jiwa tidak hanya itu, gempa bumi ini juga dapat menyebabkan kerusakan pada bangunan. Bencana alam gempa bumi ini dapat terjadi kapan pun, dimanapun dan kepada siapa pun. Terjadinya gerakan kerak bumi biasanya akan dikaitkan dengan gelombang seismic, gelombang seismic ini dapat diukur dengan seismograf (Ulfa & Umar, 2020).

Bencana alam gempa bumi yang terjadi pada sebuah daerah akan mengakibatkan dampak negative pada semua aspek, aspek yang dimaksud itu berupa fisik, sosial, dan psikologis. Salah satu Dampak yang ditimbulkan dari bencana alam gempa bumi ini yaitu pada aspek psikologi dari korban bencana, masalah yang sering ditimbulkan itu berupa masalah ansietas (kecemasan), stress (tekanan), depresi (kemurungan), dan gempa bumi ini dapat mengakibatkan trauma pada korban. Dari data yang didapatkan gempa bumi secara konsisten memiliki hubungan dengan masalah kesehatan mental pada korban, masalah itu seperti depresi

dan gangguan stres paska-trauma, survey menunjukkan bahwa sekitar 15-20% populasi dari korban peristiwa bencana, akan mengalami gangguan mental ringan atau sedang yang dapat dikaitkan dengan kondisi post-traumatic stress disorder (PTSD) (Zurriyatun Thoyibah et al., 2019). Gempa bumi juga dapat berdampak terhadap kesehatan psikologis jangka panjang, seperti kecemasan, depresi, hingga PTSD.

PTSD merupakan sebuah kondisi setelah pengalaman luar biasa yang mencekam, mengerikan dan mengancam jiwa seseorang, kondisi itu diakibatkan oleh peristiwa bencana alam, kecelakaan hebat, sexual abuse (kekerasan seksual), atau perang (Dirgayunita, 2016). Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) adalah gangguan kecemasan yang terjadi setelah mengalami atau menyaksikan suatu kejadian yang mengerikan, atau siksaan dengan kejahatan fisik yang gawat, atau kejadian yang mengancam (Reza Imaduddin, 2019). Faktor penyebab terjadinya PTSD dapat terjadi dari beberapa faktor, faktor itu dapat berasal dari internal atau lingkungan. Ada banyak faktor yang berperan dalam terjadinya PTSD pada seseorang, yakni :

- a. Selama hidup pernah mengalami peristiwa berbahaya yang membuat trauma
- b. Memiliki sejarah penyakit mental
- c. Melihat orang terluka atau terbunuh
- d. Merasa horor, ketidakberdayaan, atau ketakutan ekstrim
- e. Minimnya dukungan sosial
- f. Mengalami kejadian menyedihkan setelah kejadian, seperti kehilangan orang yang dicintai, atau kehilangan pekerjaan atau rumah.

Ada tiga tipe gejala yang sering terjadi pada PTSD antara lain: a. Penanggulangan pengalaman trauma, ditunjukkan dengan selalu teringat akan peristiwa yang menyedihkan yang telah dialami teringat dengan kondisi itu dapat ditunjukkan berupa flashback, reaksi emosional dan fisik yang dipicu oleh kenangan akan peristiwa yang menyedihkan (Dirgayunita, 2016). b. Penghindaran dan emosional yang dangkal, ditunjukkan dengan menghindari aktivitas, tempat, berpikir, merasakan, atau percakapan yang memiliki hubungan dengan rasa trauma. c. sensitivitas yang meningkat, ditunjukkan dengan susah tidur, mudah marah, susah berkonsentrasi, kewaspadaan yang berlebihan, dan respon yang berlebihan atas segala sesuatu. Untuk mengatasi dampak psikologis atau mental tersebut, dapat diterapkan strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan suatu metode yang dilakukan untuk mengatasi suatu situasi yang penuh dengan tekanan, tantangan, dan membebani suatu masyarakat.

Pada korban bencana alam gempa bumi, tentunya bencana alam tersebut menjadi suatu permasalahan yang menimbulkan tekanan sekaligus beban bagi korban. Oleh karena itu, untuk mengatasi tekanan tersebut, diperlukan penerapan strategi *coping*. Menurut Stuart dan Sudeen (1991), terdapat 2 jenis strategi *coping* yang dapat diterapkan oleh para korban bencana alam gempa bumi, seperti *problem focused form of coping mechanism/direct action* atau *coping* yang

berpusat pada masalah dan *emotion focused of coping/palliatif form* atau *coping* yang berpusat pada emosi. Pada strategi *coping* yang berpusat pada masalah terdapat beberapa mekanisme, yaitu (1) konfrontasi, (2) isolasi, dan (3) kompromi, sedangkan mekanisme pada *coping* yang berpusat pada emosi berupa, (1) Denial, (2) rasionalisasi, (3) kompensasi, (4) represi, (5) sublimasi, (6) identifikasi, (7) regresi, (8) proyeksi, (9) konversi, dan (10) displacement. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), mekanisme *coping* yang berfokus pada masalah terdiri dari (1) *planful problem solving*, (2) *confrontative coping*, dan (3) *seeking social support*. Sedangkan mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi terdiri dari (1) *positive reappraisal*, (2) *accepting responsibility*, (3) *self controlling*, (4) *distancing*, dan (5) *escape avoidance*. Teori lainnya yang dikemukakan oleh Pargament (1997) mengatakan bahwa *coping* religiusitas juga dapat dijadikan sebagai upaya dalam mengatasi tekanan pada korban bencana alam, seperti gempa bumi. *Coping* religius merupakan upaya untuk mengatasi tekanan dengan cara mempererat hubungan individu dengan tuhan. Strategi ini sering digunakan saat seseorang ingin mendapatkan sesuatu yang tidak memungkinkan untuk didapati dari manusia.

Artikel ini menjelaskan terkait strategi *coping* apa saja yang digunakan pada korban bencana alam gempa bumi yang mengalami PTSD. Strategi *coping* yang digunakan pada literatur yang dijabarkan dalam penelitian ini masing-masingnya menggunakan strategi *problem focused coping* atau koping aktif, *emotional focused coping* atau koping pasif, *seeking social support*, dan *religious coping*. Literatur yang membahas terkait koping aktif (positif) atau *problem focused coping*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Barali dan Bhagawati (2019) yang dilakukan terhadap korban dewasa di Nepal menggunakan strategi koping aktif atau *problem focused coping*. Diketahui bahwa dalam penelitian ini, korban yang tidak terkena PTSD lebih banyak menerapkan koping aktif. Penelitian yang dilakukan oleh Gür (2024) yang dilakukan terhadap remaja dan dewasa muda korban gempa bumi di Turki pada tahun 2023 mengatakan bahwa *problem-focused coping* memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat stres pasca-trauma (PTSD) pada individu yang terpapar peristiwa traumatis seperti gempa bumi. Penelitian ini juga mengatakan bahwa *Problem-focused coping* berpengaruh terhadap penurunan tingkat gejala stress pasca trauma.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tian, Chen, dan Wu (2020) terhadap anak-anak dan remaja korban gempa di Tiongkok mengatakan bahwa keterikatan dengan orang tua dapat dikaitkan dengan penggunaan gaya koping positif atau koping aktif. Penggunaan gaya koping positif ini diketahui dapat mengurangi gejala PTSD dan mengurangi gejala depresi pada korban. Penelitian yang dilakukan oleh Abdiani, Safinatunnaja, dan Muliani (2023) terhadap ibu-ibu yang mengalami PTSD pasca Gempa Lombok mengatakan bahwa terdapat pengaruh

signifikan antara coping stress dan kejadian postpartum pasca gempa. Ibu dengan coping stress yang baik berkemungkinan akan menurunkan depresi postpartum pasca gempa sebesar 3.95 unit dibandingkan ibu dengan coping stress yang rendah. Literatur ini menjabarkan cara untuk menghadapi tekanan pada suatu situasi, yaitu dengan melakukan teknik *problem-focused coping*.

Terkait coping keagamaan atau religiusitas penelitian yang dilakukan oleh Mesidor and Sly (2019) terhadap 256 mahasiswa korban gempa di Haiti pada tahun 2010 mengatakan bahwa coping keagamaan positif dan negatif serta coping aktif berkorelasi positif untuk meningkatkan *posttraumatic growth* (PTG/ pertumbuhan pasca trauma). Penelitian yang dilakukan oleh Yıldız dan Bostan (2021) yang dilakukan terhadap korban gempa bumi di Van Turki yang berusia 18 tahun keatas mengatakan bahwa strategi yang digunakan untuk mengatasi tekanan dengan menerima dukungan dari satu atau beberapa pihak keluarga, kerabat, tetangga, organisasi masyarakat sipil dan lembaga publik pada periode yang berbeda waktu. Pada penelitian yang dilakukan oleh Caswati dan Sudharmono (2023) terhadap korban gempa bumi di Desa Cijedil Kecamatan Cugenang yang memiliki gejala PTSD, diketahui bahwa peneliti menyarankan kepada Masyarakat korban gempa bumi untuk meningkatkan coping manajemen stress yang efektif untuk menurunkan kecemasan, seperti kegiatan keagamaan, *cognitive behaviour therapy*, *art therapy*, terapi *healing*, dukungan emosional, dan *play therapy*.

Pembahasan terkait coping pasif atau *emotional focused coping* pada penelitian yang dilakukan oleh Ganime Can Gür dikatakan bahwa *problem-focused coping* dan *seeking social support coping* berkaitan dengan penurunan tingkat gejala stres pasca-trauma, sementara *avoidance coping* berkaitan dengan peningkatan gejala stres mental. Penelitian yang dilakukan oleh Zhang, Liu, Jiang, Wu, dan Tian (2014) mengatakan bahwa Strategi coping yang digunakan oleh para remaja korban gempa bumi di Tiongkok yaitu coping pasif. Diketahui bahwa coping pasif merupakan cara yang merugikan dalam menangani maladaptasi psikologis, yang menyebabkan pengalaman mental yang buruk dan gejala stres pasca trauma karena memilih untuk tidak berhadapan dengan hal yang dapat membuat stress. Penelitian yang dilakukan oleh Löw, Rihtarić and Vrselja (2023) terhadap 374 orang dewasa berusia 18–64 tahun yang tinggal di wilayah sekitar episentrum gempa Petrinja mengatakan bahwa Peserta yang rumahnya rusak akibat gempa bumi secara signifikan lebih cenderung menggunakan strategi penanggulangan pasif, yaitu penghindaran dan pelepasan emosi, dan satu strategi penanggulangan aktif, yaitu tindakan, dibandingkan mereka yang rumahnya selamat. Terakhir, penelitian yang dilakukan oleh Cofini, Carboneli, Cecilia, Binkin, dan Orio (2015) mengatakan bahwa strategi coping yang sering digunakan oleh korban gempa yang mengalami PTSD

menggunakan strategi coping yang tidak adaptif atau coping pasif sedangkan yang bukan PTSD menggunakan strategi coping yang adaptif atau coping aktif.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan pengetahuan terkait strategi coping yang dilakukan oleh korban bencana gempa bumi yang mengalami PTSD pada penelitian sebelumnya. Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa korban yang pernah mengalami peristiwa gempa bumi dapat mengalami beberapa gangguan mental salah satunya yaitu gangguan stress pasca trauma atau *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Gangguan stress pasca trauma yang dialami oleh seorang individu dapat diatasi dengan menggunakan strategi coping. Dari hasil penelitian literatur ini ditemukan bahwa Setiap daerah dari berbagai dunia memiliki strategi coping tersendiri untuk mengatasi *post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada korban gempa bumi. Strategi *coping* yang digunakan pada literatur yang dijabarkan dalam penelitian ini masing-masingnya menggunakan strategi *problem focused coping* atau coping aktif, *emotional focused coping* atau coping pasif, *seeking social support*, dan *religious coping*.

6. SARAN

Saran dari peneliti untuk penelitian selanjutnya adalah untuk tidak hanya berfokus pada penelitian yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir saja tapi juga mengambil referensi yang lebih lama sehingga dapat memberikan analisis yang lebih mendalam dan luas. Diharapkan peneliti selanjutnya lebih mempersiapkan waktu yang lebih lama sehingga literatur review yang dibikin dapat memberikan analisis mendalam tentang semua penelitian yang diidentifikasi.

REFERENCES

- Abdiani, B. T., Safinatunnaja, B., & Muliani, S. (2023). Pengaruh hubungan antara coping stress dan kejadian depresi postpartum setelah gempa Lombok. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 9(4), 831–841. <https://doi.org/10.35326/pencerah.v9i4.3520>
- Ayuningtyas, I. P. I. (2017). Penerapan strategi penanggulangan penanganan PTSD (post traumatic stress disorder) pada anak-anak dan remaja. *Proceedings International Conference 1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling* (pp. 47–56). <http://ibks.abkin.org>
- Barali, I. A., & K. C., B. (2019). Post traumatic stress disorder and coping strategies among adult survivors of earthquake, Nepal. *BMC Psychiatry*, 1–8.

- Can Gür, G. (2024). Shattered ground, resilient souls: Examining coping strategies, social support, and earthquake exposure's effects on post-traumatic stress disorder symptoms among adolescent and young adult survivors of the 2023 earthquake in Türkiye. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05995-6>
- Dirgayunita, A. (2016). Gangguan stres pasca trauma pada korban pelecehan seksual dan pemerkosaan. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(2), 185–201. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i2.286>
- Handayani, L., & Suryana, A. A. (2024). Peran social support dalam strategi coping penderita TBC paru: Literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(5), 1101–1107. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i5.5018>
- Itsnaini, O. (2007). *Gambaran coping stress wanita penyintas usia dewasa madya pasca-gempa bumi di Klaten* (Disertasi doktoral, Universitas Diponegoro).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. McGraw-Hill.
- Manulu, H., & Elon, Y. (2019). Peningkatan kesiagaan bencana gempa bumi melalui pendekatan drilling. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 1(2), 96–102. <https://doi.org/10.25157/jkg.v1i2.2634>
- Mesidor, J. K., & Sly, K. F. (2019). Religious coping, general coping strategies, perceived social support, PTSD symptoms, resilience, and posttraumatic growth among survivors of the 2010 earthquake in Haiti. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(2), 130–143. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1580254>
- Muhamad, N. (2024, Februari 28). Semua wilayah Indonesia kena gempa besar pada 2023, kecuali Kalimantan. *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/02/28/semua-wilayah-indonesia-kena-gempa-besar-pada-2023-kecuali-kalimantan>
- Reza Imaduddin, R. M. (2019). Post traumatic stress disorder pada korban bencana. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 178–182. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.141>
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health*.
- Safina, G. (2023, Januari 16). Lebih dari 10 ribu gempa bumi terjadi di Indonesia sepanjang 2022. *Goodstats*. <https://data.goodstats.id/statistic/lebih-dari-10-ribu-gempa-bumi-terjadi-di-indonesia-sepanjang-2022-bMioA>
- Sandra, G. M., & Surjaningrum, E. R. (2022). Tinjauan literatur: Mekanisme koping remaja yang berduka akibat kematian orangtua. Dalam *Pemulihan psikososial dan kesehatan mental pasca pandemi* (hlm. 71–87). Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology* (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (1991). *Pocket guide to psychiatric nursing* (3rd ed.). The Mosby Company.
- Tantyoko, H., Sari, D. K., & Wijaya, A. R. (2023). Prediksi potensial gempa bumi Indonesia menggunakan metode random forest dan feature selection. *IDEALIS: Indonesia Journal Information System*, 6(2), 83–89. <https://doi.org/10.36080/idealis.v6i2.3036>
- Ulfa, R. F. (2022). *Analisis kerentanan Kota Padang dalam menghadapi bencana gempa bumi* (Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial).

- Zhang, W., Liu, H., Jiang, X., Wu, D., & Tian, Y. (2014). A longitudinal study of posttraumatic stress disorder symptoms and its relationship with coping skill and locus of control in adolescents after an earthquake in China. *PLoS ONE*, 9(2), e88263. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0088263>
- Zurriyatun Thoyibah, M. D., Mulianingsih, M., Nurmayani, W., & Wiguna, R. I. (2019). Gambaran dampak kecemasan dan gejala psikologis pada anak korban bencana gempa bumi di Lombok. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/hnhs.2.1.2019.31-38>