

Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Kecemasan Pasca-Gempa: Studi Pada Penyintas Bencana Di Pacitan

Dwi Ariani Sulistyowati^{1*}, Siti Khadijah², Endang Caturini Sulistyowati³

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Surakarta

*Penulis Korespondensi: dwiariani1971@gmail.com

Received: 13/06/2026 | Accepted: 16/07/2026 | Publication: 05/08/2026

Abstrak: Background: Dampak destruktif gempa bumi tidak hanya kerusakan infrastruktur dan korban jiwa, tetapi memicu gangguan psikologis salah satunya kecemasan akibat adanya ketakutan dan kesedihan pasca bencana. Oleh karena itu identifikasi strategi adaptif dan mekanisme koping individu dalam menghadapi kondisi pasca-bencana menjadi sangat penting untuk mitigasi dampak psikologis jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi tingkat kecemasan dengan mekanisme koping penyintas gempa bumi di Pacitan. Methods: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif survei analitik dengan rancangan cross sectional. Teknik sampling menggunakan Consecutive sampling dengan 40 responden penyintas gempa bumi di Pacitan. Instrumen menggunakan kuisioner Brief COPE dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Analisa data dengan uji spearman-rank. Results: Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan mekanisme koping sebesar sig. (2-tailed) sebesar $0.039 < \alpha 0.05$ dengan rata rata tingkat kecemasan 13.15 dan mekanisme koping sebesar 84.53. Conclusion: Terdapat korelasi tingkat kecemasan dengan mekanisme koping penyintas gempa bumi di Pacitan. Strategi koping memiliki peran penting dalam membantu korban menghadapi tekanan psikologis pasca bencana, dimana koping yang adaptif dapat membantu individu mengendalikan respons emosional, stres dan tekanan psikologis dengan lebih baik sehingga tingkat kecemasan yang dialami lebih rendah.

Kata Kunci : Earthquake Survivors; Anxiety Level; Coping Mechanism; Post-Disaster Mental Health; Psychological Adaptation



Copyright © 2024, The Author(s).

This is an open-access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Sulistyowati, D. A., Khadijah, S., & Sulistyowati, E. C. (2026). Mekanisme koping dalam menghadapi kecemasan pasca-gempa: Studi pada penyintas bencana di Pacitan. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 6(3), 1513–1523. <https://doi.org/10.53625/jirk.v6i3.13137>

PENDAHULUAN

Gempa bumi adalah fenomena alam yang melibatkan pelepasan energi tiba-tiba di kerak bumi, seringkali memicu gelombang seismik yang dapat dirasakan oleh manusia dan berpotensi menyebabkan kerusakan signifikan (Shalahuddin et al., 2022). Dampak destruktif gempa bumi tidak hanya terbatas pada kerusakan infrastruktur dan korban jiwa, tetapi juga meluas hingga memicu berbagai gangguan psikologis, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan stres pasca-trauma pada penyintasnya (Amanda et al., 2021; Caswati & Sudharmono, 2023; Shalahuddin et al., 2022). Fenomena ini menegaskan bahwa bencana alam dapat secara signifikan mengganggu keseimbangan psikologis individu, dengan kelompok rentan seperti wanita dan anak-anak seringkali menunjukkan respons kecemasan yang lebih intens dan persisten (Amanda et al., 2021; Casman et al., 2023). Kecemasan yang

muncul pasca-gempa ini dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk, mulai dari ketakutan mendadak dan konstan hingga kewaspadaan ekstrem yang berkelanjutan, bahkan kesedihan mendalam atas kehilangan jiwa dan harta benda ([Usta et al., 2024](#)).

Data menunjukkan bahwa sekitar 15-20% populasi terdampak gempa bumi dapat mengalami gangguan mental ringan hingga sedang, sementara 3-4% menghadapi gangguan berat seperti depresi atau kecemasan tingkat tinggi ([Fauziah et al., 2022](#)). Hal ini mengindikasikan bahwa trauma dan kecemasan pasca-bencana merupakan masalah kesehatan mental yang serius dan memerlukan perhatian khusus, terutama pada populasi yang terpapar langsung, seperti yang terjadi pada penyintas gempa bumi di Mamuju ([Murdiana & Ismail, 2021](#)). Kecemasan pasca-gempa tidak hanya memengaruhi orang dewasa tetapi juga remaja, yang dapat menunjukkan gejala stres pasca-trauma seperti ingatan yang mengganggu dan mimpi buruk ([Wahab et al., 2021](#)). Kondisi ini diperparah oleh hilangnya tempat tinggal, harta benda, serta perasaan ketidakpastian akan masa depan, yang berpotensi memicu munculnya gangguan stres pasca-trauma apabila tidak mendapatkan penanganan profesional yang memadai ([Iskandar & Rahayu, 2022](#)). Mengingat prevalensi dan intensitas dampak psikologis ini, penelitian mengenai mekanisme koping yang efektif pada penyintas bencana, khususnya di daerah rawan gempa seperti Pacitan, menjadi krusial untuk pengembangan intervensi yang tepat ([Gür, 2024](#); [Iskandar & Rahayu, 2022](#); [Yusuf et al., 2021](#)).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dampak psikologis pasca-bencana dapat bervariasi, dengan beberapa studi melaporkan penurunan efek negatif seiring waktu, meskipun kombinasi guncangan susulan yang persisten dan ketidakpastian akan gempa bumi berikutnya dapat memperpanjang kecemasan dan menghambat proses pemulihan ([Löw et al., 2023](#)). Oleh karena itu, identifikasi strategi adaptif dan mekanisme koping yang digunakan oleh individu dalam menghadapi kondisi pasca-bencana menjadi sangat penting untuk mitigasi dampak psikologis jangka panjang ([Makahaghi & Surudani, 2021](#)). Studi tentang mekanisme koping menjadi esensial mengingat tingginya angka gangguan mental pasca-bencana, di mana sekitar 28% penyintas gempa dapat mengalami gejala PTSD yang parah, 32% depresi, dan 20% kecemasan ([Öztürk & Dönmezler, 2025](#)).

Kondisi ini menyoroti urgensi untuk memahami secara komprehensif bagaimana individu di daerah rawan bencana mengembangkan dan menerapkan strategi koping efektif dalam menghadapi ancaman berulang dan ketidakpastian yang melekat pada kehidupan pasca-gempa ([Gür, 2024](#)). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi koping spesifik yang diterapkan oleh penyintas gempa bumi di Pacitan, serta faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas mekanisme koping tersebut dalam mengurangi tingkat kecemasan pasca-bencana. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan bagi pengembangan kebijakan intervensi psikososial yang lebih komprehensif, khususnya dalam perencanaan mitigasi bencana yang berfokus pada kesejahteraan mental penyintas ([Wardani & Sari, 2025](#)).

MATERIALS AND METHOD

Jenis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif survei analitik dengan rancangan cross sectional dan penelitian dilakukan di Pacitana pad bulan Januari –



Juni 2026. Sampel dalam penelitian sebanyak 40 responden yang diambil dengan menggunakan *Consecutive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel non probability dimana semua subjek yang memenuhi kriteria penelitian diambil secara berurutan dalam periode waktu tertentu sampai jumlah sampel terpenuhi. Instrumen penelitian untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dimana validitas dan reliabilitas instrumen ini telah dibuktikan dalam berbagai penelitian klinis dan non-klinis yang mendukung penggunaannya dalam konteks penelitian bencana alam (Yusuf et al., 2021). Sedangkan untuk mengukur mekanisme koping dengan kuesioner *The Brief COPE* dalam bahasa Indonesia yang telah terbukti efektif dalam mengidentifikasi berbagai strategi koping yang digunakan oleh individu termasuk dalam populasi yang terdampak bencana dengan uji validitas dan reliabilitas nilai Cronbach's alpha sebesar 0,694 hingga 0,703 sehingga menandakan konsistensi internal yang memadai untuk pengukuran strategi koping (Fijianto et al., 2021; Sandra et al., 2022). Analisa data univariat menggunakan perhitungan statistik deskriptif distribusi frekuensi, mean dan standard deviation (SD) dan analisa data bivariat dengan uji spearman rank untuk melihat apakah ada hubungan signifikan. Penelitian ini sudah mendapatkan *ethical clearance* dengan nomor 387/EC/KEPK/V/2026

RESULTS

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=40)

No	Karakteristik responden	Frekuensi (n)	%
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	18	45.0
	Perempuan	22	55.0
2.	Usia (tahun)		
	Dewasa awal (26-35)	8	20.0
	Dewasa akhir (36-45)	17	42.5
	Lansia awal (46-55)	11	27.5
	Lansia akhir (56-65)	4	10.0
3.	Pendidikan terakhir		
	SD	1	2.5
	SMP	2	5.0
	SMA	25	62.5
	D3	1	2.5
	S1	11	27.5
4.	Pekerjaan		
	PNS	6	15.0
	Wiraswasta	4	10.0
	Karyawan Swasta	7	17.5
	Guru	1	2.5
	IRT	13	32.5



	Buruh	3	7.5
	Petani	2	5.0
	PPPK	2	5.0
	Mahasiswa	2	5.0
5.	Mekanisme Koping		
	Coping Sedang	19	47.5
	Coping Tinggi	21	52.5
6.	Tingkat Ansietas		
	Tidak Cemas	25	62.5
	Cemas Ringan	11	27.5
	Cemas Sedang	4	10.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan data frekuensi jenis kelamin didominasi perempuan sebanyak 22 responden (55%) sedangkan laki-laki sebanyak 18 responden (45%), karakteristik usia didominasi usia dewasa akhir (36-45) sebanyak 17 responden (42.5%), berdasarkan tingkat pendidikan didominasi tingkat SMA sebanyak 25 responden (62.5%) karakteristik pekerjaan mayoritas responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 13 responden (32.5%), karakteristik mekanisme koping responden terbanyak dengan tingkat coping tinggi sebanyak 21 responden (52.5%) dan dari tingkat ansietas responden mayoritas mengalami tidak cemas sebanyak 25 responden (62.5%).

Tabel 2 Crosstab distribusi frekuensi tingkat ansietas berdasarkan karakteristik responden (n=40)

No	Karakteristik Responden	Tidak Cemas		Ringan		Sedang		Total	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1.	Jenis Kelamin								
	Laki-Laki	11	27.5	5	12.5	2	5.0	18	45
	Perempuan	14	35.0	6	15.0	2	5.0	22	55
	Total	25	62.5	11	27.5	4	10	40	100
2.	Usia (tahun)								
	Dewasa awal (26-35)	4	10.0	3	7.5	1	2.5	8	20
	Dewasa akhir (36-45)	12	30.0	5	12.5	0	0	17	42.5
	Lansia awal (46-55)	7	17.5	2	5.0	2	5.0	11	27.5
	Lansia akhir (56-65)	2	5.0	1	2.5	1	2.5	4	10
	Total	25	62.5	11	27.5	4	10	40	100
3.	Pendidikan terakhir								
	SD	1	2.5	0	0	0	0	1	2.5
	SMP	2	5.0	0	0	0	0	2	5
	SMA	15	40.0	6	15.0	3	7.5	25	62.5
	D3	1	2.5	0	0	0	0	1	2.5
	S1	5	12.5	5	12.5	1	2.5	11	27.5
	Total	25	62.5	11	27.5	4	10	40	100
4.	Pekerjaan								



PNS	4	10.0	2	5.0	0	0	6	15
Wiraswasta	3	7.5	0	0	1	2.5	4	10
Karyawan Swasta	4	10.0	3	7.5	0	0	7	17.5
Guru	0	0	1	2.5	0	0	1	2.5
IRT	10	25.0	3	7.5	0	0	13	32.5
Buruh	1	2.5	1	2.5	1	2.5	3	7.5
Petani	1	2.5	0	0	1	2.5	2	5
PPPK	0	0	1	2.5	1	2.5	2	5
Mahasiswa	2	5.0	0	0	0	0	2	5
Total	25	62.5	11	27.5	4	10	40	100
5. Mekanisme Koping								
Coping Sedang	11	27.5	8	20.0	0	0	19	47.5
Coping Tinggi	14	35.0	3	7.5	4	10.0	21	52.5
Total	25	62.5	11	27.5	4	10	40	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan karakteristik jenis kelamin responden perempuan lebih banyak berada pada kategori tidak cemas sebanyak 14 responden (35.0%), namun juga menunjukkan kategori cemas ringan banyak dialami perempuan sebanyak 6 orang (15,0%) daripada laki-laki. Berdasarkan karakteristik usia didominasi usia dewasa akhir (36-45) tidak mengalami kecemasan sebanyak 12 responden (30%) serta menjadi kelompok dengan jumlah cemas ringan terbanyak yaitu 5 responden (12.5%), berdasarkan tingkat pendidikan terakhir responden dengan pendidikan SMA mendominasi kategori tidak cemas sebanyak 15 responden (40%), berdasarkan pekerjaan kelompok IRT paling banyak ditemukan tidak mengalami kecemasan sebanyak 10 responden (25%) dan pada mekanisme koping responden dengan tingkat coping tinggi lebih banyak pada kategori tidak cemas sebanyak 14 responden (35%).

Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping

Tabel 3 Distribusi *sentral tendency* hubungan mekanisme koping dengan tingkat ansietas (n=40)

Variabel	N	Mean	SD	Median	Min-Max	95% CI	Koefisien korelasi	Sig. (2-tailed)
Mekanisme koping	40	84.53	6.043	84.50	70-98	82.59-86.46	0.328	0.039
Tingkat Ansietas	40	13.15	5.061	12.5	5-22	11.53-14.77		

Pada tabel 3 menunjukkan hasil uji korelasi spearman rank menunjukkan sig. (2-tailed) sebesar $0.039 < \alpha 0.05$ yang berarti H_a diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dengan mekanisme koping dengan rata rata tingkat ansietas 13.15 dan mekanisme koping sebesar 84.53.

DISCUSSION

Karakteristik Responden

Berdasarkan distribusi tingkat ansietas menurut jenis kelamin ditemukan bahwa perempuan lebih banyak berada pada kategori tidak cemas dibandingkan laki-laki.. Menurut Lestari dan Husain, (2022) perempuan mudah mengalami kecemasan karena cenderung mempunyai kekhawatiran yang lebih sering dirasakan sehingga pemikiran yang tidak terkendali menyebabkan perasaan takut. Didukung penelitian Irawan *et al.*, (2023) yang menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dikarenakan lebih peka dan sensitif terkait emosionalnya dan dipengaruhi oleh sistem tubuh hormon yang menurun, hubungan sosial dan lebih erat dengan lingkungan. Namun pada penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak selalu menjadi faktor utama munculnya ansietas, meskipun secara teoritis perempuan lebih sering mengalami kecemasan. Hal ini sejalan dengan Medina *et al.*, (2022) yang menegaskan bahwa meskipun perempuan secara umum memiliki prevalensi kecemasan yang lebih tinggi, faktor-faktor psikososial seperti strategi koping, peran sosial, dukungan lingkungan, serta kondisi kehidupan individu memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap munculnya kecemasan dibandingkan jenis kelamin itu sendiri.

Berdasarkan usia, kelompok dewasa akhir (36–45 tahun) menjadi kelompok terbanyak yang berada pada kategori tidak cemas. Hal ini sejalan dengan Putri & Devi, (2022) bahwa usia yang lebih tua cenderung memiliki mekanisme koping yang kurang efektif dibandingkan kelompok usia yang lebih muda yang cenderung memiliki strategi mengelola perasaan emosional, cemas maupun stress yang lebih baik. Didukung penelitian Low *et al.*, (2025) usia dewasa memiliki kondisi fisik yang lebih baik, fleksibilitas kognitif yang tinggi dan kemampuan adaptasi yang lebih optimal dalam menghadapi perubahan lingkungan sehingga sering mengalami kecemasan yang jauh lebih rendah.

Dilihat dari pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan SMA dan sebagian besar berada pada kategori tidak cemas. Pendidikan dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima informasi, memahami kondisi yang dihadapi, serta menentukan strategi adaptasi yang digunakan. Hal ini sejalan dengan Chlapecka *et al.*, (2023) yang menemukan bahwa tingkat pendidikan yang lebih tinggi berhubungan dengan risiko gejala kecemasan yang lebih rendah dimana pendidikan berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan kognitif dan kemampuan pemecahan masalah yang lebih efektif sehingga individu lebih mampu mengendalikan kecemasan ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Didukung oleh Joannes *et al.*, (2023) bahwa tingkat pendidikan yang rendah berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan kecemasan dan depresi sehingga individu dengan pendidikan yang tinggi cenderung memiliki sumber daya dan kemampuan adaptasi yang lebih baik sehingga lebih mampu mengelola tekanan psikologis.

Berdasarkan pekerjaan, kelompok ibu rumah tangga menjadi kelompok terbesar yang tidak mengalami kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa pekerjaan tidak selalu berkaitan langsung dengan munculnya ansietas. Sejalan dengan Jana *et al.*, (2022) dimana studi yang membandingkan wanita bekerja dan ibu rumah tangga menunjukkan bahwa kecemasan dapat ditemukan pada kedua kelompok sehingga status pekerjaan saja tidak cukup untuk menjelaskan munculnya kecemasan karena faktor psikososial, kondisi keluarga, dan kemampuan koping memiliki peran yang lebih besar terhadap kesehatan mental seseorang.

Penelitian lain oleh Paul et al., (2023) dalam studi meta-analisis mengenai status pekerjaan dan kesehatan mental ditemukan bahwa hubungan antara pekerjaan dan kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor psikososial dimana status pekerjaan bukan satu-satunya faktor yang menentukan kondisi psikologis seseorang.

Pada variabel mekanisme koping ditemukan bahwa responden dengan mekanisme koping tinggi mayoritas berada pada kategori tidak cemas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hia et al., (2024) yang menemukan bahwa sebagian besar responden yang memiliki mekanisme koping lebih baik menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah karena kemampuan individu dalam melakukan adaptasi terhadap tekanan psikologis. Menurut Kim & Lee, (2023) mekanisme koping berfungsi sebagai proses adaptasi terhadap stres melalui kemampuan individu dalam memahami situasi yang dihadapi, mengelola tekanan dan membangun respons yang lebih konstruktif terhadap kondisi yang menimbulkan stres sehingga individu yang mampu melakukan adaptasi dengan baik cenderung menunjukkan tekanan psikologis yang lebih rendah. Didukung penelitian Ali et al., (2021) adanya korelasi antara mekanisme koping dengan tingkat stress dan kecemasan dimana individu dengan kapasitas mekanisme koping yang tinggi dan adaptif umumnya tidak mengalami atau memiliki tingkat kecemasan yang jauh lebih rendah

Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping

Hasil penelitian menunjukkan $p\text{ value} < \alpha 0.05$ dengan hasil sig. (2-tailed) sebesar $0.039 < \alpha 0.05$ yang berarti adanya korelasi antara tingkat kecemasan dengan mekanisme koping. Semakin adaptif mekanisme koping yang digunakan seseorang maka tingkat kecemasan yang dialami cenderung lebih rendah. Sebaliknya, penggunaan mekanisme koping yang maladaptif dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan yang lebih berat akibat ketidakmampuan individu dalam mengelola stres dan tekanan psikologis (Prameswari, 2025).

Sejalan dengan penelitian Sari et al., (2022) menunjukkan bahwa mekanisme koping memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan praerupsi ($p\text{-value} = 0,000$) dimana responden yang memiliki mekanisme koping adaptif cenderung mengalami kecemasan yang lebih rendah dibandingkan responden dengan mekanisme koping maladaptif sehingga kemampuan individu dalam menghadapi ancaman bencana berpengaruh terhadap kondisi psikologis yang dialami. Penelitian lain oleh Tarigan et al., (2023) bahwa dari hasil uji spearman rank 67 responden dengan $p\text{ value } 0.000 < 0.05$ sehingga menunjukkan adanya hubungan antara mekanisme koping dengan tingkat kecemasan, dimana seseorang dengan mekanisme koping yang baik maka akan memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Didukung Low et al., (2023) pada penyintas gempa bumi kroasia menemukan bahwa strategi koping pasif berhubungan dengan peningkatan gejala stres pascatrauma dimana koping yang adaptif dapat membantu individu mengendalikan respons emosional, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kemampuan menghadapi kondisi yang penuh tekanan setelah bencana.

Strategi koping memiliki peran penting dalam membantu korban menghadapi tekanan psikologis pascabencana, individu dan keluarga yang mampu menerapkan strategi koping yang baik menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap stres akibat bencana (Sukarni et al., 2023). Sejalan dengan Kuswadi et al., (2025) yang menunjukkan koefisien



korelasi 0.582 yang berarti adanya hubungan kuat dan positif mekanisme koping dengan tingkat kecemasan, strategi koping yang positif mampu membantu mereka mengelola tekanan dengan lebih baik karena dapat menghadapi dan menyelesaikan masalah tahap demi tahap serta menjadikan masalah bagian dari kehidupan yang harus dihadapi sehingga perasaan cemas yang dialami akan semakin rendah atau bahkan tidak mengalami. Penelitian lain dilakukan oleh Puspita et al., (2024) yang juga menunjukkan adanya korelasi atau hubungan yang signifikan mekanisme koping dengan tingkat kecemasan yang dialami seseorang, mekanisme koping yang baik dapat membantu dalam mengurangi kecemasan dimana koping dapat menentukan seseorang dalam mengambil keputusan dan melakukan tindakan yang tepat serta dapat dengan mudah mengendalikan stressor yang muncul

Menurut Monica & Tumilaar, (2024) penunjukan perilaku positif dan pengendalian diri dengan koping yang baik dapat membantu dalam menghadapi situasi baru yang dapat menyebabkan masalah kesehatan karena memiliki mekanisme atau pengendalian dalam diri untuk menghadapi masalah dalam kehidupan seperti kecemasan. Didukung meta-analisis yang dilakukan oleh Raccanello et al., (2023) yang menunjukkan bahwa strategi koping adaptif memiliki hubungan dengan penyesuaian psikologis yang lebih baik pada korban bencana alam. Sebaliknya, penggunaan strategi penghindaran (*avoidance coping*) berkaitan dengan peningkatan masalah psikologis seperti kecemasan, stres, dan gejala trauma. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan individu dalam menghadapi situasi pascabencana sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam memilih dan menerapkan strategi koping yang efektif.

Berdasarkan hasil penelitian dan dukungan berbagai penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa mekanisme koping memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat kecemasan. Individu yang memiliki mekanisme koping adaptif cenderung mampu mengelola stres dan tekanan psikologis dengan lebih baik sehingga tingkat kecemasan yang dialami lebih rendah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang berfokus pada peningkatan kemampuan koping adaptif melalui edukasi, konseling, dan dukungan sosial untuk membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesehatan mental mereka.

CONCLUSION

Terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dengan mekanisme koping penyintas gempa bumi di Pacitan dengan sig. (2-tailed) sebesar $0.039 < \alpha 0.05$ dengan rata-rata tingkat ansietas 13.15 dan mekanisme koping sebesar 84.53. Strategi koping memiliki peran penting dalam membantu korban menghadapi tekanan psikologis pasca bencana, dimana koping yang adaptif dapat membantu individu mengendalikan respons emosional, mengurangi kecemasan dan individu yang memiliki mekanisme koping adaptif cenderung mampu mengelola stres dan tekanan psikologis dengan lebih baik sehingga tingkat kecemasan yang dialami lebih rendah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang berfokus pada peningkatan kemampuan koping adaptif melalui edukasi, konseling, dan dukungan sosial untuk membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesehatan mental mereka.

ACKNOWLEDGEMENT

The authors express their sincere gratitude to the Director of the Poltekkes Kemenkes Surakarta for the support and permission granted in the implementation of this study.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, S. A. A., Diab, S. S. E. M., & Elmahallawy, E. K. (2021). Exploring the Psychological Stress, Anxiety Factors, and Coping Mechanisms of Critical Care Unit Nurses During the COVID-19 Outbreak in Saudi Arabia. *Frontiers in Public Health*, 9 (November), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.767517>
- Ameruddin, N. F. L., & Berezina, E. (2025). Exploring predictors of psychological preparedness for flood victims: A conceptual framework for Malaysia. *F1000Research*, 14, 195. <https://doi.org/10.12688/f1000research.160231.3>
- Anes, A. V. M. (2023). Bab 3: Karakteristik Gempa Bumi. Universitas Atma Jaya Yogyakarta. (dokumen akademik)
- Andrew, C., Satria, M. B., & Priyaadmaja, A. A. (2025). Analisis dan visualisasi data gempa bumi di Indonesia tahun 2008–2022 menggunakan Google Colab. *ELANG: Journal of Interdisciplinary Research*.
- Chlapecka, A., Katrin, W., Frycova, B., & Cermakova, P. (2023). Educational attainment and anxiety in middle-aged and older Europeans. *Scientific Reports*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-40196-4>
- Fijianto, D., Rejeki, H., & Aryati, D. P. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Strategi Koping Warga Binaan Pemasyarakatan di Lapas Kelas II B Brebes. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i1.7155>
- Firdaus, M. A., & Maulana, D. A. (2025). Pemodelan Gempa Bumi Di Provinsi Jawa Timur Menggunakan Extreme Value Theory dan Probabilistic Seismic Hazard Analysis. *MATHunesa: Jurnal Ilmiah Matematika*
- Habibah, R., Lestari, S. D., Oktaviana, S. K., & Nashori, F. (2018). Resiliensi pada Penyintas Banjir Ditinjau dari Tawakal dan Kecerdasan Emosi. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 29. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2108>
- Hermawan, A., Guntoro, B., & Sulhan, M. (2024). Community Engagement for Disaster Preparedness in Rural Areas of Mount Merapi, Indonesia. *International Journal of Sustainable Development and Planning*, 19(4), 1505. <https://doi.org/10.18280/ijstdp.190427>
- Hia, S. W. L., Novita, A., & Suryadi, B. (2024). Hubungan Mekanisme Koping dan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Jurnal Sains Student Research*, 2(5), 131–145. <https://doi.org/10.61722/jssr.v2i5.2622>
- Huda, N., Shaw, M. K., Chang, H., Erwin, E., Putri, S. T., & Pranata, S. (2024). The mediating role of coping styles in the relationship between fear of COVID-19 and mental health problems: a cross-sectional study among
- Irawan, E., Tania, M., Fadillah, A., Maidartari, & Suwignjo, P. (2023). Pengaruh Positive Self Talk Therapy Terhadap Kecemasan Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 11(2), 141–153.
- Jana, N., Nayaka, M., Devershetty, S., Gajjala, P. K., Kamdar, P., & Pal, C. (2022). Anxiety Among

- the Urban Working Women and Homemakers: a Questionnaire-Based Survey. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*, 15(5), 64–67. <https://doi.org/10.22159/ajpcr.2022.v15i5.44308>
- Joannes, C., Redmond, N., Irving, M. K., Klinkenberg, J., Guillemot, C., Sordes, F., Delpierre, C., & Neufcourt, L. (2023). The level of education is associated with an anxiety-depressive state among men and women – findings from France during the first quarter of the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 23(1405), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16280-9>
- Kim, J., & Lee, S. (2023). Collective Adaptive Responses Through Coping and Sensemaking Under Stress. *SAGE Open*, 13(4), 1–20. <https://doi.org/10.1177/21582440231205418>
- Kuswadi, Setyowati, A., & Muhaji. (2025). Hubungan Mekanisme Koping terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Praktik Klinik pada Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Clinical and Community Nursing Journal*, 9(2), 96–103. <https://doi.org/10.22146/jkkk.106660>
- Lestari, M. D. P., & Husain, F. (2022). Gambaran tingkat kecemasan lansia pada masa pandemi covid-19 di pos layanan terpadu (posyandu). *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(3), 116–123.
- Low, A., Rihtaric, M. L., & Vrselja, I. (2023). Resource loss, coping strategies and post-traumatic stress disorder symptoms in survivors of the 2020 Croatia earthquake. *BMC Psychology*, 11(128), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01176-5>
- Low, G., Franc, A. B., Gao, Z., Gutman, G., von Humboldt, S., Allana, H., Wilson, D. M., & Naz, A. (2025). Anxiety symptoms and coping strategies used by older adults during COVID-19: A national e-study of linkages among and between them. *PLOS Mental Health*, 2(4), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000304>
- Lusia, A., Kuswarno, E., Iskandar, J., & Damayani, N. A. (2025). Communicative Learning in Crisis: How Balinese Local Wisdom Shapes Educational Responses to Mount Agung's Volcanic Threats. *Educational Process International Journal*, 17(1). <https://doi.org/10.22521/edupij.2025.17.352>
- Medina, N. F., Luque, B., Tabernero, C., & Mayen, R. C. (2022). Factors associated with gender and sex differences in anxiety prevalence and comorbidity: A systematic review. *Science Progress*, 105(4), 1–30. <https://doi.org/10.1177/00368504221135469>
- Monica, E. P., & Tumilaar, M. (2024). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Klabat. *Klabat Journal of Nursing*, 6(2), 130–136. <https://doi.org/10.37771/kjn.v6i2.1194>
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). Coping Kecemasan Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) Tahun 2019. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 5(3), 110. <https://doi.org/10.36722/sh.v5i3.384>
- Ndariani, U., et al. (2024). Sosialisasi Tanggap Bencana Gempa Bumi di SD Negeri 6 Kendari tahun 2024. *JUDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*
- Parel, J. T., & Guru, B. (2021). Psychological Issues of People affected with Flood: A Systematic Review [Review of *Psychological Issues of People affected with Flood: A Systematic Review*]. *International Journal of Nursing Education*, 13(2), 119. Institute of Medico-legal Publications Private Limited. <https://doi.org/10.37506/ijone.v13i2.14644>

- Paul, K. I., Scholl, H., Moser, K., Zechmann, A., & Batinic, B. (2023). Employment status, psychological needs, and mental health: Meta-analytic findings concerning the latent deprivation model. *Frontiers in Psychology*, 14(1017358), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1017358>
- Prameswari, Y. N. (2025). Adaptif atau Maladaptif? Analisis Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Jurnal of Baja Health Science*, 5(2), 169–189. <https://doi.org/10.47080/yh99w677>
- Prasanti, V. S. I. (2022). Hubungan Strategi Coping Dengan Tingkat Kecemasan Pada Orang Tua Yang Mempunyai Anak Usia Sd Dalam Menghadapi Pembelajaran Daring. *Mandala Of Health*, 15(2), 179. <https://doi.org/10.20884/1.mandala.2022.15.2.5385>
- Puspita, D., Agustriyani, F., & Susanto, A. (2024). Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Penderita Diabetes Melitus di Puskesmas Pujokerto Kecamatan Trimurjo Lampung Tengah Tahun 2023/2024. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(1), 12–19. <https://wpcpublisher.com/jurnal/index.php/HRJI/article/view/335>
- Putri, R. M., & Devi, H. M. (2022). Dukungan Keluarga dan Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Kecemasan Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 10(2), 227–237. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care>
- Raccanello, D., Rocca, E., Barnaba, V., Vicentini, G., Hall, R., & Brondino, M. (2023). Coping Strategies and Psychological Maladjustment/Adjustment: A Meta-Analytic Approach with Children and Adolescents Exposed to Natural Disasters. In *Child and Youth Care Forum* 52(1). <https://doi.org/10.1007/s10566-022-09677-x>
- Sandra, S., Lesmana, C. B. J., Aryani, L. N. A., & Wardani, I. A. K. (2022). Mekanisme Koping Maladaptif Berkaitan Dengan Proporsi Kecemasan: Studi Potong Lintang Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter. *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(5), 79. <https://doi.org/10.24843/mu.2022.v11.i05.p14>
- Sari, I. W., Bahri, A. S., & Maryani. (2022). Determinan Kecemasan Pra Erupsi Pada Masyarakat di Lereng Gunung Merapi. *Jurnal Kebidanan*, 14(02), 203–214. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v14i02.563>
- Sukarni, Krisnatuti, D., Herawati, T., & Rahadi, I. (2023). Analisis Hubungan Tingkat Stres dan Strategi Koping Pada Korban Bencana Gempa Bumi di Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal PEnelitian Dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*, 12(2), 14–25. <https://doi.org/10.33007/ska.v12i2.3237>
- Sunny, S., & Setyowati, S. (2020). Anxiety Levels Related to Flood Exposure in Disaster Victims. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 577. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.577-586>
- Syafarudin, I. (2024). Investigasi Karakteristik Bawah Permukaan Di Sekitar Sumber Gempa Sumedang 31 Desember 2023 menggunakan parameter Vs30 dan kurva HVSr. *Jurnal Geofisika Indonesia*.
- Tarigan, F., Suangga, F., & Utami, R. S. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Pada Pasien Pre Operasi di RSUD Kota Tanjungpinang. *Journal Clinical Pharmacy and Pharmaceutical Science*, 2(2), 51–58. <https://doi.org/10.61740/jcp2s.v2i2.37>



Yudha, I. P. P. W. S., & Sinambela, M. (2024). Mitigasi bencana gempa bumi dengan integrasi analisis geofisika dan data mining. *Geosfera: Jurnal Penelitian Geografi*.

Yusuf, Z. k, Kamil, M. I., Pakaya, S., Syamaruddin, S., Nur, A., Albayan, E. M. M., & Ramadhan, A. (2021). Kesehatan mental masyarakat akibat covid 19 pasca bencana gempa di kabupaten mamuju. Jambura.