

**PERBEDAAN COPING *STRESS* DITINJAU DARI JENIS KELAMIN  
PADA SUKARELAWAN YANG MENGHADAPI BENCANA ALAM**

**DI PMI MEDAN**

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**Ririn Ramadhani**

**19.860.0314**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2024**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/5/24

Access From (repository.uma.ac.id)2/5/24

**PERBEDAAN COPING *STRESS* DITINJAU DARI JENIS KELAMIN  
PADA SUKARELAWAN YANG MENGHADAPI BENCANA ALAM  
DI PMI MEDAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area**

**OLEH :**

**Ririn Ramadhani**

**19.860.0314**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Perbedaan Coping *Stress* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Sukarelawan Yang Menghadapi Bencana Alam Di PMI Medan  
Nama : Ririn Ramadhani  
NPM : 198600314  
Fakultas : Psikologi klinis

Disetujui Oleh  
Komisi Pembimbing

Laili Alfita., S.Psi., M.M., M.Psi., Psikolog  
Pembimbing

Mengetahui :



Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Dekan

Faadhil., S.Psi., M.Psi., Psikolog  
Ketua Program Studi Psikologi

Tanggal Lulus : 13 Maret 2024

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 13 Maret 2024



Ririn Ramadhani  
19.860.0314

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ririn Ramadhani  
NPM : 198600314  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : *Perbedaan Coping Stress Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Sukarelawan Yang Menghadapi Bencana Alam Di PMI Medan, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan)*. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Medan, 13 Maret 2024

Yang menyatakan,



Ririn Ramadhani  
198600314



# PERBEDAAN COPING *STRESS* DITINJAU DARI JENIS KELAMIN PADA SUKARELAWAN YANG MENGHADAPI BENCANA ALAM

DI PMI MEDAN

Ririn Ramadhani

19.860.0314

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan *Coping Stress* Ditinjau Dari Jenis Kelamin pada sukarelawan yang menghadapi bencana alam di PMI Medan, lokasi penelitian di PMI Medan. Hipotesis penelitian ini adalah ada perbedaan *coping stress* ditinjau dari jenis kelamin asumsi perempuan memiliki *coping stress* *emotional focused coping* yang tinggi dari pada laki-laki yang cenderung memakai *problem focused coping*. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala *coping stress* model skala likert. Sampel penelitian ini sebanyak 56 orang analisis data menggunakan uji-T. Hasil ini diketahui melalui koefisien perbedaan analisis uji-t F variabel *problem focused coping* = 0,67 dengan  $P = 0,42 < 0,05$ , dan F *emotion focused coping* = 3,11 dengan  $P = 0,08 < 0,05$ . Berdasarkan hasil analisis data hipotesis yang diajukan diterima. Dilihat dari mean (nilai rata-rata hasil penelitian) *problem focused coping* perempuan (34.767), *problem focused coping* laki-laki (33.500) sedangkan *emotional focused coping* Perempuan (69.067), *emotion focused coping* laki-laki (66.000).

**Kata Kunci:** *Coping stress*, Jenis Kelamin, Sukarelawan

## THE DIFFERENCES IN COPING STRESS BY GENDER REVIEWED ON VOLUNTEERS FACING NATURAL DISASTERS AT PMI MEDAN

Ririn Ramadhani  
198600314

### ABSTRACT

This research aimed to determine the differences in Coping Stress reviewed by gender on volunteers facing natural disasters at PMI (Indonesian Red Cross) Medan, the research site at PMI Medan. This research hypothesized that there are differences in stress coping reviewed by gender, assuming that women had higher levels of emotionally focused coping than men who tend to use problem-focused coping. The scale in this study used a Likert scale model of stress coping scale. The sample of this research was 56 people, and the data analysis was done using the T-test. These results were known by the coefficient of difference in the t-test analysis, F for the problem-focused coping variable of 0,67 with  $P = 0,42 < 0,05$ , and F emotion-focused coping of 3, 11 with  $P = 0,08 < 0,05$ . Based on these results, it meant that the proposed hypothesis, which stated that there are differences in Coping Stress reviewed by gender, was declared accepted. Reviewing from the mean (average value of research results) problem-focused coping for women (34,767), problem-focused coping for men (33,500), while emotional-focused coping for women (69,067), emotion-focused coping for men (66,000).

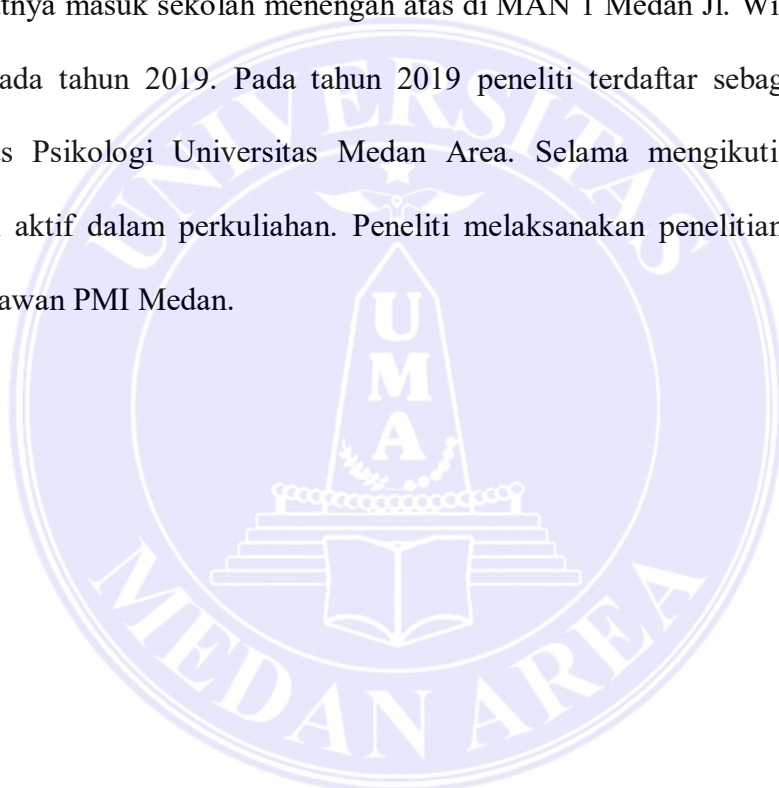
**Keywords:** Coping stress, Gender, Volunteer



## RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di Medan pada tanggal 23 November 2001 dari Bapak Razali dan ibu Fitriani. Peneliti merupakan anak pertama dari tiga bersaudara.

Pendidikan formal peneliti dimulai dari SD Negri 101766 Jl. Terusan Bandar Setia. Kemudian melanjutkan ke sekolah menengah pertama di MTS Hifzil Qur'an Islamic Centre Jl. Selamat Ketaren Medan Estate, lulus pada tahun 2016. Selanjutnya masuk sekolah menengah atas di MAN 1 Medan Jl. Wiliem Iskandar, lulus pada tahun 2019. Pada tahun 2019 peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Selama mengikuti perkuliahan peneliti aktif dalam perkuliahan. Peneliti melaksanakan penelitian di basecamp sukarelawan PMI Medan.





## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil alamin. Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat Kesehatan dan hidayah-nya. Tak lupa Shalawat saya hadiahkan kepada nabi Muhammad SAW, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dalam keadaan baik dan sehat. Adapun judul skripsi saya yaitu **“Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin Pada Sukarelawan Yang Menghadapi Bencana Alam Di PMI Medan”**, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Ilmu Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah bersedia membimbing dan memberikan saran. Selain itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada Rektor Universitas Medan Area yaitu bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan M.Eng., M.Sc dan Ibu Dekan Fakultas Psikologi Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan juga kepada seluruh Dosen dan Staf Fakultas Psikologi, dan anggota sukarelawan PMI yang telah membantu selama penelitian. Kepada seluruh keluarga peneliti terutama kedua orang tua dan saudara, terima kasih atas doa dan dukungannya. Kepada teman-teman seperjuangan, terima kasih banyak dukungan dan bantuan dari kalian.

Peneliti menyadari penulisan skripsi tidak luput dari kesalahan dan jauh dari kesempurnaan. Maka peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bermanfaat bagi peneliti maupun pembacanya. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Peneliti

Ririn ramadhani

19.860.0314

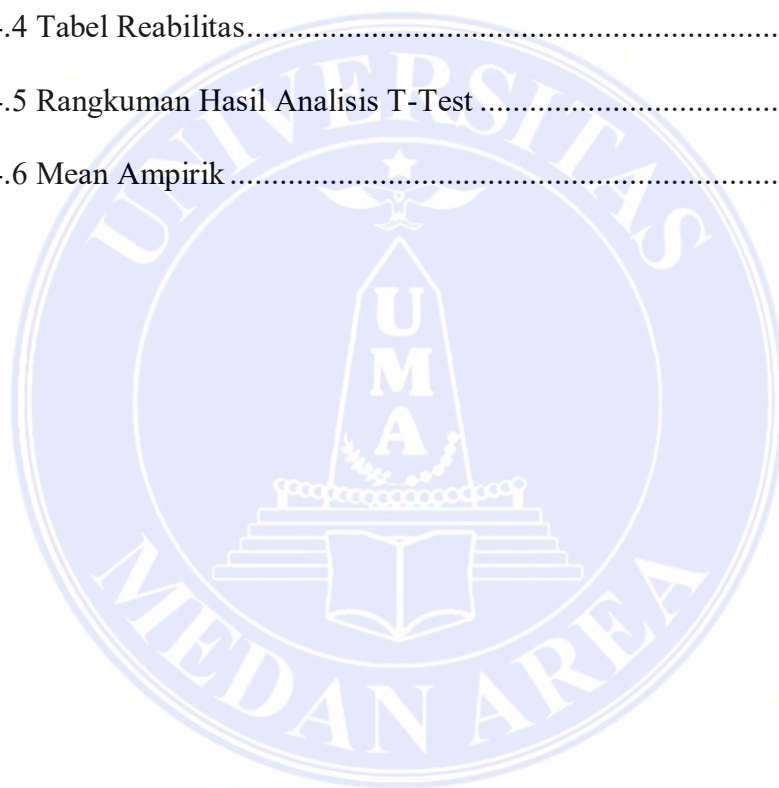
## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
RIWAYAT HIDUP .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Hipotesis Penelitian .....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
II. LANDASAN TEORI .....	7
2.1 <i>Stress</i> .....	7
2.1.1 Pengertian <i>Stress</i> .....	7
2.1.2 Gejala <i>Stress</i> .....	8
2.1.3 Jenis <i>Stress</i> .....	9
2.2 Coping <i>Stress</i> .....	9
2.2.1 Pengertian Coping <i>Stress</i> .....	11
2.2.2 Proses Coping <i>Stress</i> .....	12
2.2.3 Aspek-Aspek Coping <i>Stress</i> .....	12
2.3 Jenis Kelamin .....	14
2.3.1 Pengertian Jenis Kelamin .....	14
2.3.2 Perbedaan Jenis Kelamin .....	16

2.3.3 Perbedaan Coping <i>Stress</i> Ditinjau Dari Jenis Kelamin.....	18
2.4 Bencana Alam .....	20
2.4.1 Pengertian Bencana Alam .....	20
2.4.2 Karakteristik Bencana Alam .....	21
2.4.3 Aspek-Aspek Bencana Alam.....	22
2.5 Palang Merah Indonesia (PMI) .....	23
2.5.1 Pengertian Palang Merah Indonesia .....	23
2.5.2 Tugas Pokok Palang Merah Indonesia.....	24
2.6 Kerangka Konseptual.....	24
III. METODE PENELITIAN .....	25
3.1 Waktu Dan Tempat Penelitian .....	25
3.2 Bahan Dan Alat Penelitian .....	26
3.3 Metodologi Penelitian.....	26
3.4 Populasi Dan <i>Sample</i> .....	30
3.4.1 Populasi .....	30
3.4.2 <i>Sample</i> .....	30
3.5 Prosedur Kerja.....	31
3.5.1 Persiapan Administrasi.....	31
3.5.2 Persiapan Alat Ukur.....	31
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	35
4.1 Hasil .....	35
4.1.1 Uji Validitas Dan Reabilitas.....	35
4.2 Analisis Data Dan Hasil Penelitian.....	37
4.2.1 Uji Asumsi.....	37
4.3 Pembahasan .....	40
V. SIMPULAN.....	43
5.1 Simpulan .....	43
5.2 Saran .....	44
DAFTAR PUSTAKA .....	45

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rencana waktu penelitian .....	25
Tabel 3.2 Distribusi Skala Coping <i>Stress</i> Sebelum Uji Coba .....	32
Tabel 3.3 Distribusi Skala Coping <i>Stress</i> Sesudah Dilakukan Uji Coba .....	33
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Coping <i>Stress</i> Uji Coba.....	36
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	37
Tabel 4.3 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Varians .....	38
Tabel 4.4 Tabel Reabilitas.....	38
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Analisis T-Test .....	39
Tabel 4.6 Mean Ampirik .....	40



## DAFTAR GAMBAR

1.1 Gambar Kerangka Peneliti .....	24
------------------------------------	----





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I .....	49
Lampiran II .....	51
Lampiran III .....	56
Lampiran IV .....	63
Lampiran V .....	65



## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Bencana alam yang disebabkan oleh alam atau manusia telah melanda Indonesia belakangan ini, menyebabkan kerusakan dan kerugian bagi masyarakat. Akibat bencana termasuk kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, hingga kematian, dan efek psikologis. Karena hujan terus menerus menyebabkan banjir dan penyakit lainnya seperti gatal yang disebabkan oleh banjir, puting beliung yang menghancurkan rumah, gempa bumi, dan erupsi gunung yang membuat orang mengungsi.

Bencana alam adalah peristiwa yang terjadi di bumi yang mengganggu kegiatan manusia. Faktornya bisa terjadi akibat alam ataupun manusia itu sendiri, yang mengakibatkan kerusakan lingkungan, kerugian harta serta adanya korban jiwa. Bencana alam adalah bencana yang diakibatkan oleh peristiwa atau serangkaian peristiwa yang disebabkan oleh gejala-gejala alam yang dapat mengakibatkan kerusakan lingkungan, kerugian materi, maupun korban manusia (Kamadhis UGM, 2007). Asian Disaster Reduction Center, Bencana adalah gangguan serius pada masyarakat yang bisa menyebabkan kerugian secara meluas dan dirasakan oleh semua lapisan masyarakat dan lingkungan, dan untuk mengatasinya dibutuhkan kemampuan yang melebihi kemampuan manusia. Coburn A W, Bencana alam merupakan suatu kejadian atau serangkaian kejadian yang mengakibatkan adanya korban dan atau kerusakan, kerugian harta benda, infrastruktur, pelayanan-pelayanan penting atau serangkaian kehidupan pada satu

Skala yang berada di luar kapasitas normal. WHO (1971), Bencana alam adalah tindakan alam yang sedemikian besarnya untuk menciptakan situasi bencana di mana pola hidup sehari-hari tiba-tiba terganggu dan orang-orang terjerumus ke dalam ketidakberdayaan dan penderitaan. Sebagai akibatnya, membutuhkan makanan, pakaian, tempat tinggal, perawatan medis dan keperawatan dan kebutuhan hidup lainnya, dan perlindungan terhadap faktor dan kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan.

Banyak orang yang menjadi relawan untuk membantu korban bencana alam. Palang Merah Indonesia (PMI) adalah salah satu organisasi yang memiliki tugas utama membantu pemerintah Indonesia dalam bidang sosial kemanusiaan. Tugas PMI meliputi pertolongan dan penanggulangan bencana, latihan pertolongan pertama untuk sukarelawan, layanan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, dan layanan transfusi darah.

Pada setiap kasus bencana alam, PMI turut membantu warga. Mereka turun tangan tidak hanya saat bencana alam saja, tetapi juga memberikan pelayanan darah sesuai dengan peraturan perundang-undangan. PMI bertanggung jawab untuk membantu pemerintah Indonesia dalam bidang sosial kemanusiaan dalam fungsi PMI, seperti pertolongan dan penanggulangan bencana. Sukarelawan PMI menemui berbagai macam korban saat sedang mengevakuasi, dari korban yang mengalami sakit ringan, pendarahan, tersangkut, dan tergenang air. Kondisi yang menyedihkan menyebabkan mereka stres dan ikut panik, mereka juga ikut menangis. Selain itu, ada juga kasus mayat yang telah membusuk akibat bencana alam besar seperti gempa bumi, tsunami, dan longsor. Tidak jarang pula mereka susah untuk menahan mual saat menemukan mayat yang kondisinya yang sangat memprihatinkan. Beberapa dari mereka juga tidak berselera makan terbayang-bayang apa saja yang telah mereka temui saat mengevakuasi korban. Belum lagi

gempa bumi dan tsunami berulang yang sering terjadi selama evakuasi. Warga yang tergopoh-gopoh menghubungi sukarelawan untuk menanyakan keluarga mereka yang belum ditemukan membuat situasi makin emosional dan sangat sedih. Pada saat seperti ini sukarelawan merasakan *stress* dan ikut panik dengan apa yang mereka hadapkan.

Sukarelawan membutuhkan kemampuan mengatasi *stress*. Coping *stress* adalah upaya cara untuk mengatasi tekanan stress secara internal maupun eksternal. Ada 2 macam coping *stress* yaitu berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) menurut teori Lazarus (Folkman, 2013). *Problem focused coping* menekankan cara menangani penyebab masalah dengan mengumpulkan informasi tentang masalah yang sedang dihadapi serta teknik atau kemampuan untuk mengatasinya. Sedangkan *emotion focused coping* adalah cara untuk mengelola emosi seseorang atau komunitas atau masyarakat yang mengalami tekanan atau stres, seperti dengan melakukan hal-hal seperti olahraga atau relaksasi. (Folkman dan Lazarus,2012)

Lazarus dan Folkman(Zulfadjri, 2019) mengatakan bahwa ada dua jenis coping yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Individu yang menggunakan *problem focused coping* biasanya melalui strategi kognitif langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk pemecahan masalah. Aspek-aspek kemampuan *coping stress* diambil dari dua bagian strategi *coping*, yaitu *problem-focused coping* terdiri dari *coping active*(coping aktif), *planning*(perencanaan), *seeking social support for instrumental reasons*(pencarian dukungan sosial untuk mendapatkan bantuan), *suppression of competing activities*(pembatasan aktifitas) dan *restraint*

*coping*(penundaan). Individu yang menggunakan *emotion-focused coping* lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan dan berupaya untuk mencari dukungan sosial. Ada 5 yaitu, *seeking social support for emotional reasons*(pencarian dukungan sosial untuk mendapatkan bantuan), *positive reinterpretation and growth*(penginterpretasian Kembali secara positif), *denial*(penyangkalan), *turning to religion*(pengalihan ke agama) dan *acceptance*(penerimaan).

Untuk menghilangkan stres, beberapa orang menggunakan coping religius. Dalam situasi sulit, orang lebih suka kembali pada Tuhan untuk meminta bantuan. Sebagaimana Synderman dalam Hawari, D (zulfadjri 2019), menyebutkan bahwa terapi medis tanpa doa dan zikir tidaklah lengkap sebaliknya, doa dan zikir tanpa terapi medis tidaklah efektif.

Selain itu Hamilton dan Fagot (Alfika, 2018) menggambarkan bahwa pria cenderung menggunakan *problem-focused coping* karena pria biasanya menggunakan rasio atau logika, dan mereka terkadang kurang emosional, sehingga mereka lebih memilih untuk menyelesaikan masalah atau menghadapi sumber stres secara langsung. Sedangkan wanita lebih cenderung menggunakan *emotion-focused coping* karena mereka lebih menggunakan perasaan atau lebih emosional sehingga jarang menggunakan logika atau rasio yang membuat wanita cenderung mengatur emosi mereka saat menghadapi sumber stres atau melakukan coping religius, di mana wanita lebih dekat dengan Tuhan dibandingkan dengan pria.

Dari hasil penelitian Alfika (2018) yang berjudul “Perbedaan Coping Stress Pada Pedagang Laki-Laki Dan Perempuan Di Pasar Penampungan” adanya perbedaan coping stress yaitu pedagang laki-laki lebih banyak menggunakan



*problem focused coping* sebanyak 60% sedangkan Perempuan hanya 7%. Sebaliknya pedagang Perempuan menggunakan *emotion focused coping* sebanyak 97% hampir semua Perempuan menggunakan *emotion focused coping*, sedangkan laki-laki yang memakai *emotion focused coping* hanya sebanyak 40%.

Berdasarkan pengalaman sukarelawan PMI Medan dalam mengevakuasi korban bencana alam, ditemukan bahwa mereka mengalami stres, panik, gelagapan, cemas, tegang, sedih, mual campur aduk terutama dalam situasi bencana alam yang signifikan.

Maka dari itu peneliti ingin mengetahui *coping stress* seperti apa yang lebih efektif untuk mengatasi *stress* yang dihadapi oleh sukarelawan PMI dan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "**Perbedaan Coping Stress Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Sukarelawan Yang Menghadapi Bencana Alam Di PMI Medan**"

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pendahuluan diatas, maka dapat dirumuskan sebuah masalah yaitu perbedaan *coping stress* ditinjau dari jenis kelamin pada sukarelawan yang menghadapi bencana alam di PMI Medan

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada perbedaan *coping stress* dari jenis kelamin pada relawan PMI

## 1.4 Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini, hipotesis diajukan sebagai jawaban sementara permasalahan yang dikemukakan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya perbedaan *coping stress* ditinjau dari jenis kelamin dengan asumsi perempuan lebih baik melakukan coping dibandingkan laki-laki.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat teoritis:

Hasil penelitian dapat dijadikan rujukan untuk menambah wawasan pengetahuan mengenai perbedaan *coping stress* di tinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa di fakultas psikolog khususnya psikologi klinis.

### 1.5.2 Manfaat praktis:

1. Berdasarkan hasil peneliti, di harapkan dapat mengatasi *coping stress* di tinjau dari jenis kelamin.
2. Kepada khususnya lembaga sosial, lembaga Kesehatan, sertapun pada lembaga bencana alam, diharapkan menjadi bahan referensi untuk melakukan penelitian dengan topik dan permasalahan yang sama.
3. Bagi relawan dapat menjadi salah satu acuan dan pedoman dalam mengatasi *coping stress*.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 *Stress*

##### 2.1.1 *Pengertian Stress*

Hawari (zulfadjri, 2019), mengemukakan bahwa stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial berupa tekanan mental atau beban kehidupan. Menurut Vincent cornelli, (Jenita DT Donsu, 2017) Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan.

Dan menurut WHO (2003) stress adalah reaksi / respon tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental / beban kehidupan (Priyoto, 2014), stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang mengganggu keseimbangan seseorang. Menurut Atkinson (zulfadjri, 2019), *stress* mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan individu terhadap situasi respon *stress*, saat itu individu dihadapkan pada situasi *stress*, maka individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun psikologis.

Berdasarkan para pendapat ahli, stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginan. Tekanan ini dapat berasal dari dalam diri atau lingkungan.

### 2.1.2 Gejala *Stress*

Ada beberapa gejala yang dapat dilihat untuk mengetahui stress yang sedang dialami seseorang. Terdapat dua gejala yang telah dikelompokan oleh para ahli. Menurut Abdullah, (2007) gejala stres sebagai berikut :

#### a. Gejala fisik

Yang termasuk dalam gejala stres bersifat fisik antara lain adalah sakit kepala, darah tinggi, sakit jantung, sulit tidur, sakit lambung, mudah lelah, keluar keringat berlebihan, kurang nafsu makan serta sering buang air kecil.

#### b. Gejala psikis

Adapun yang termasuk gejala stres bersifat psikis antara lain adalah gelisah atau cemas, kurang bisa berkonsentrasi atau belajar, sering melamun, sikap masa bodoh, sikap pesimis, selalu murung, malas bekerja, hilang rasa humor, dan mudah marah.

Menurut Hardjana 1994 (zulfadjri 2019) gejala stres dibagi menjadi empat bagian antara lain :

#### a. Gejala fisik

Gejala fisik meliputi sakit kepala, tidur tidak teratur, sakit punggung, urat tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah, sering berkeringat, berubah selera makan, lelah atau kehilangan daya energi.

b. Gejala emosional

Gejala emosional meliputi gelisah, sedih, mudah menangis, mood berubah-ubah, mudah marah, merasa tidak aman, mudah tersinggung, gampang bermusuhan.

c. Gejala intelektual

Susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, hilang rasa humor, prestasi kerja menurun, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja. Dan sering keliru.

d. Gejala interpersonal

Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain, mengambil sikap untuk membentengi diri, mendiamkan orang lain, dan menyerang orang lain dengan kata-kata.

Berdasarkan pendapat para ahli, ada beberapa gejala yang dapat dilihat untuk mengetahui stres yaitu : Gejala fisik, gejala psikis, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal.

### 2.1.3 Jenis-Jenis Stress

Jenis-jenis Stress Menurut Jenita DT Donsu (2017) secara umum stres dibagi menjadi dua yaitu :

a. Stres akut

Stres yang dikenal juga dengan flight or flight response. Stres akut adalah respon tubuh terhadap ancaman tertentu, tantangan atau



ketakutan. Respons stres akut yang segera dan intensif di beberapa keadaan dapat menimbulkan gemetaran.

b. Stres kronis

Stres kronis adalah stres yang lebih sulit dipisahkan atau diatasi, dan efeknya lebih panjang dan lebih.

Menurut Priyoto (2014) menurut gejalanya stres dibagi menjadi tiga yaitu:

a. Stres Ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja.

Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadangkala terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otak, perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

b. Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stress ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga.

Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

## b. Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut.

Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatific, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat perasaan takut meningkat.

## 2.2 Coping Stress

### 2.2.1 Pengertian Coping Stress

Lazarus dan Folkman (Mashudi, 2012) menjelaskan bahwa *coping* adalah sebuah proses dalam mengatur atau mengatasi tekanan secara internal maupun eksternal, yang dianggap membebani batas kemampuan dari individu.

Sedangkan coping menurut Lahey (2007), adalah suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi sumber *stress* atau mengontrol reaksi individu terhadap sumber *stress* tersebut.

Pandangan yang sama juga dikemukakan Taylor (Baron dkk, 2005) yang menganggap *coping* sebagai cara individu untuk mengatasi atau menghadapi ancaman-ancaman dan konsekuensi emosional dari ancaman-ancaman tersebut.

Berdasarkan pendapat para ahli, *coping* merupakan suatu usaha dalam bentuk apapun yang dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi, mengurangi, dan

menanggulangi suatu permasalahan dengan tujuan kesejahteraan dan rasa aman yang diinginkan, atau setidaknya berusaha untuk melakukan sesuatu dengan tujuan agar dapat beradaptasi diri dengan permasalahan tersebut sehingga dapat mengurangi atau meminimalisir kejadian atau keadaan yang penuh tekanan tersebut.

### **2.2.2 Proses *Coping Stress***

Menurut Tylor (2009), proses coping melibatkan dua sumber daya coping, yaitu sumber daya internal dan sumber daya eksternal. Sumber daya internal adalah gaya coping dari atribut personal. Sedangkan sumber daya eksternal meliputi uang, waktu, dukungan sosial, dan kejadian lain yang mungkin terjadi saat bersamaan.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), proses coping melibatkan tiga macam sumber, yaitu sumber daya fisik (ini termasuk kesehatan dan energi), sumber daya psikologis (keyakinan positif), dan keterampilan memecahkan masalah dan sosial (kompetensi).

Berdasarkan pendapat para ahli proses coping melibatkan dua sumber yaitu sumber internal meliputi fisik dan sumber daya eksternal meliputi psikologis ataupun dukungan sosial.

### **2.2.3 Aspek-aspek *Coping Stress***

Lazarus dan Folkman (1984), membagi coping menjadi dua macam, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focusd coping*.

#### **1. Aspek-aspek *Problem Focused Coping***

- 1) *Seeking informtion support*, mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter psikolog, atau guru.

- 2) *Cofrontive coping*, melakukan penyelesaian masalah secara konkrit.
- 3) *Plan problem solving*, menganalisa seperti situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

## 2. Aspek-aspek *Emotion Focused Coping*

- 1) *Seeking social emotional support*, mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- 2) *Distancing*, mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat suatu harapan positif.
- 3) *Escape avoidance*, menyangkal mengenai situasi atau melakukan tindakan menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan
- 4) *Self control*, mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- 5) *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluar.
- 6) *Positive reappraisal*, mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, terkadang dengan sifat yang religius.

Carver (dalam Hapsari, 2002) membagi aspek-aspek *coping stress* menjadi empat pertama keaktifan diri yaitu suatu tindakan untuk mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stress atau memperbaiki akibatnya dengan cara bertindak langsung, religiusitas yaitu sikap individu untuk menenangkan dan menyelesaikan masalah-masalah secara keagamaan. Lebih lanjut Ebata (dalam Herdiansyah, 2007) menjelaskan macam-macam strategi coping stress, yaitu

strategi mendekat (*approach strategy*) adalah suatu usaha atau cara kognitif untuk memahami sumber penyebab kecemasan dan berusaha untuk menghadapi masalah penyebab kecemasan tersebut beserta konsekuensinya secara langsung dan strategi menghindar (*avoidance strategy*) adalah meminimalisasi sumber penyebab, kemudian memunculkan usaha dalam bentuk tingkah laku untuk menarik atau menghindarkan diri dari sumber penyebab tersebut.

#### 2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Coping Stress*

Menurut Smet (Salah, 2013) faktor yang mempengaruhi *coping stress* tersebut adalah :

- a. Faktor dalam diri individu, meliputi : umur, kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik.
- b. Karakteristik kepribadian, meliputi : introvet-ekstrovet, stabilitas emosi, kekebalan dan ketahanan.
- c. Faktor sosial-kognitif, meliputi : dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, dan kontrol pribadi yang dirasakan.
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial adalah dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal.

Menurut Tanumidjojo (2004) faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stress* antara lain perkembangan kognitif, yaitu bagaimana subjek berpikir dan memahami kondisinya, kemudian kematangan usia yaitu bagaimana subjek mengelola emosi, pikiran, dan perilakunya saat menghadapi masalah. Hal lainnya adalah urutan kelahiran yaitu posisi subjek diantara saudara-saudaranya yang



berpengaruh terhadap karakteristik subjek dalam menilai dirinya sendiri, serta moral yaitu bagaimana subjek memandang aturan tentang masalah yang sedang dihadapi.

## **2.3 Jenis Kelamin**

### **2.3.1 Pengertian Jenis kelamin**

Istilah jenis kelamin dibedakan dengan istilah gender, seks atau jenis kelamin berhubungan dengan dimensi biologis dari pria dan wanita sedangkan gender adalah dimensi sosiokultural dan psikologis dari pria dan wanita (Santrock, 2002). Hal senada juga disampaikan oleh Lips (zulpadjri, 2019) yang menyatakan bahwa gender adalah aspek non-fisiologis dari sex, harapan budaya terhadap femininitas dan maskulinitas.

Secara fisik-biologis laki-laki dan perempuan tidak saja dibedakan oleh identitas jenis kelamin, bentuk dan anatomi biologis lainnya, melainkan juga komposisi kimia dalam tubuh. Perbedaan yang terakhir ini menimbulkan akibat-akibat fisik biologis, seperti laki-laki mempunyai suara besar, berkumis, berjenggot, pinggul lebih ramping, dada yang datar. Sementara perempuan mempunyai suara yang lebih bening, buah dada menonjol, pinggul umumnya lebih lebar, dan organ reproduksi yang amat berbeda dengan laki-laki.

Adanya kenyataan bahwa laki-laki secara biologis berbeda dengan perempuan tidak ada perbedaan pendapat. Akan tetapi efek perbedaan biologis terhadap perilaku manusia khususnya dalam perbedaan relasi gender, menimbulkan banyak perbedaan. Perbedaan anatomis biologis dan komposisi kimia dalam tubuh oleh sejumlah ilmuwan dianggap berpengaruh pada perkembangan emosional dan kapasitas intelektual masing-masing.

Pemahaman mengenai jenis kelamin ini berkaitan dengan konsep peran jenis. Santrock (2002), mengatakan bahwa peran jenis ( *gender role* ) adalah ekspektasi sosial yang merumuskan bagaimana pria dan wanita seharusnya berpikir, merasa, dan berbuat. Penggolongan peran jenis mempengaruhi perilaku dan sikap laki-laki maupun perempuan meskipun dengan cara yang berbeda. Secara tradisional anak laki-laki dianggap lebih unggul daripada anak perempuan. Keunggulan maskulin biasanya diungkapkan dengan mengharapkan anak laki-laki berperan sebagai pemimpin dalam kegiatan sosial, sekolah maupun masyarakat yang melibatkan jenis kelamin ini. Disamping itu, anak laki-laki menuntut lebih banyak kebebasan dalam semua bidang kehidupan dibandingkan perempuan dan baginya hal ini merupakan lencana yang halus bagi keunggulan kaumnya.

Hurlock 1999 menyatakan bahwa dalam tahap perkembangannya seorang anak diharapkan menguasai dua aspek penting dari penggolongan peran seks belajar bagaimana melakukan peran seks yang tepat dan menerima kenyataan bahwa ia harus menyesuaikan diri dengan stereotipe peran seks yang disetujui kalau ingin mendapatkan penilaian sosial dan juga penerimaan sosial yang baik. Timbulnya kegagalan akan menyulitkan penyesuaian diri dengan kelompok teman-temannya.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin adalah aspek psikologis dari perilaku yang berhubungan dengan maskulinitas atau femininitas. Jenis kelamin juga berhubungan dengan peran jenis, sehingga individu diharapkan dapat bertindak, menerima kenyataan bahwa ia harus menyesuaikan diri dengan stereotipe peran seksnya.

### 2.3.2 Perbedaan Jenis Kelamin

Teori jenis kelamin adalah teori yang membedakan antara laki-laki dan perempuan yang mengakibatkan adanya perbedaan perlakuan antara perempuan dan laki-laki di dalam masyarakat. Perbedaan ini tampak berawal dari adanya perbedaan biologis antara perempuan dan laki-laki. Perempuan berbeda secara jasmaniah dari laki-laki, perempuan mengalami haid, dapat mengandung hingga melahirkan (Asmarany, 2008 zulpadjri, 2019).

Banyak peneliti jenis kelamin yakin bahwa perbedaan perempuan dengan laki-laki telah dilebih-lebihkan dari keadaan sebenarnya. Ketika membicarakan perbedaan, penting diketahui bahwa banyak perbedaan yang tumpang tindih diantara dua jenis kelamin ini, dan biasanya faktor-faktor ini dikarenakan faktor biologis dan sosial budaya, tetapi perbedaan kognitif lebih kecil atau tidak ada perbedaan sama sekali (Santrock, 2003).

Arisworo (2008) Membagi dua jenis perbedaan pada laki-laki dan perempuan, yaitu :

a. Perubahan primer pada laki-laki dan perempuan

Perkembangan primer terjadi akibat mulai berfungsinya alat reproduksi pada laki-laki, alat reproduksi menghasilkan hormon testosteron yang mempengaruhi terbentuknya sperma. Sedangkan pada perempuan, alat reproduksi menghasilkan hormon estrogen yang mempengaruhi terbentuknya sel telur. Pada perempuan matangnya sel telur dari ovarium yang ditandai dengan terjadinya menstruasi.

b. Perubahan sekunder pada laki-laki dan perempuan

1) Ciri-ciri perubahan sekunder pada laki-laki

- a. Tumbuhnya kumis, jambang dan jakun
- b. Dada lebih bidang dan bahu melebar
- c. Tumbuhnya rambut di dada, kaki, ketiak dan sekitar organ kelamin
- d. Suara berubah menjadi besar dan berat
- e. Perubahan kulit menjadi kasar, pori-pori membesar dan munculnya jerawat

2) Ciri-ciri perubahan sekunder pada perempuan

- a. Payudara tumbuh membesar
- b. Pinggul melebar
- c. Tumbuhnya rambut di ketiak dan sekitar organ kelamin
- d. Suara lebih nyaring
- e. Munculnya jerawat di daerah muka

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua perbedaan pada laki-laki dan perempuan yaitu perubahan primer dan sekunder. Pada laki-laki alat reproduksi sudah menghasilkan hormon testosteron yang membentuk sperma. Sedangkan pada wanita matangnya sel telur dan datangnya haid atau menstruasi.

### 2.3.3 Perbedaan *Coping Stress* Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Hawari (zulpadjri, 2019), mengemukakan bahwa stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial berupa tekanan mental atau beban kehidupan. Menurut Atkinson (zulpadjri, 2019), stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan individu terhadap situasi respon stres, saat itu individu dihadapkan pada situasi stres, maka individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun psikologis.

Semua karakteristik pribadi individu penting dalam menentukan respon seseorang terhadap stress, salah satu dari karakteristik tersebut adalah perbedaan gender. Papalia (Zulpadjri, 2019) yang mengatakan perbedaan ukuran pada corpus collosum yang menghubungkan sekelompok jaringan dengan cerebral hemisphere kiri dan kanan yang menyebabkan perbedaan kemampuan verbal pria dan wanita. Mazumda, dkk. (2012), melaporkan bahwa berbagai gejala yang menyebabkan stress sebagian besar terlihat pada lebih banyak jumlah pada wanita dibandingkan dengan pria.

Menurut Hamilton dan Fagot (1988) pria cenderung menggunakan *problem focused coping* karena pria biasanya menggunakan rasio atau logika selain itu pria terkadang kurang emosional sehingga mereka lebih memilih untuk langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi atau langsung menghadapi sumber stress. Sedangkan wanita lebih cenderung menggunakan *emotion focused coping* karena mereka lebih menggunakan perasaan atau lebih emosional sehingga jarang menggunakan logika atau rasio yang membuat wanita cenderung untuk mengatur emosi dalam menghadapi sumber stress atau melakukan coping religius dimana wanita lebih merasa dekat dengan Tuhan dibandingkan dengan pria.

Hal serupa juga disebutkan dalam Santrock (2008) yang menjelaskan beberapa pendekatan biologis membahas perbedaan dalam otak pria dan wanita, salah satu pendekatan berfokus pada perbedaan antara pria dan wanita dalam corpus collosum-nya, yakni serabut masif yang menghubungkan dua belahan otak. Corpus collosum-nya wanita lebih besar ketimbang pria, dan ini mungkin menjelaskan mengapa wanita lebih menyadari emosi mereka sendiri dan emosi orang lain ketimbang pria. Ini mungkin terjadi karena belahan otak kanan mampu untuk



memberikan informasi tentang emosi ke otak kiri. Tetapi, otak wanita dan pria lebih banyak kemiripannya ketimbang perbedaannya. Kita juga tahu bahwa otak sangat plastis dan bahwa pengalaman dapat memodifikasi pertumbuhannya. Ringkasnya, faktor biologi tidak terlalu menentukan perilaku dan sikap gender, namun pengalaman sosialisasi seseoranglah yang lebih banyak pengaruhnya.

Berdasarkan hasil penelitian Alfika (2018) yang berjudul “Perbedaan Coping *Stress* Pada Pedagang Laki-Laki Dan Perempuan Di Pasar Penampungan” adanya perbedaan coping *stress* yaitu pedagang laki-laki lebih banyak menggunakan *problem focused coping* sebanyak 60% sedangkan Perempuan hanya 7%. Sebaliknya pedagang Perempuan menggunakan *emotion focused coping* sebanyak 97% hampir semua Perempuan menggunakan *emotion focused coping*, sedangkan laki-laki yang memakai *emotion focused coping* hanya sebanyak 40%.

Penelitian lain juga dilakukan oleh zulpadjri (2019) yang berjudul “Perbedaan Coping Stress Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Penderita Kanker” , sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pasien penderita kanker sebanyak 50 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dan disusun berdasarkan skala Guttman yang terdiri dari 2 strategi coping *stress* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Hasil analisis diketahui bahwa terdapat perbedaan coping *stress* antara penderita kanker laki-laki dan Perempuan.

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Matud (2004 ), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa wanita memiliki lebih banyak stres dibandingkan dengan pria, meskipun perbedaan ini kecil. Perbedaannya termasuk lebih banyak stres kronis dan lebih banyak stresor kecil setiap hari. Bagi wanita, peristiwa

kehidupan dan perubahan terlihat kurang terkontrol dan lebih negatif. Selain itu, gaya coping wanita lebih fokus pada emosi dan lebih sedikit masalah dari pada pria. Mungkin karena ini, para wanita menderita lebih banyak gejala somatik dan tekanan psikologis dari pada pria. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa wanita lebih mudah mengalami stres dari pada pria namun wanita lebih mau untuk menghadapi stress tersebut dan memilih memecahkannya ketimbang pria yang kebanyakan hanya mendiampkannya dan bahkan menghindarinya. Namun itu semua tidak lepas dari pengaruh sosial dan lingkungannya.

## **2.4 Bencana Alam**

### **2.4.1 Pengertian Bencana Alam**

Bencana alam merupakan bencana yang terjadi akibat terganggunya keseimbangan komponen-komponen alam tanpa campur tangan manusia. Bencana alam di Indonesia disebabkan oleh karena Indonesia terletak di antara tiga pertemuan lempeng yaitu lempeng indo-australia yang bergerak ke utara, lempeng Eurasia yang bergerak ke selatan, dan lempeng pasifik yang bergerak dari timur ke barat. Akibat pertemuan tiga lempeng tersebut menyebabkan terjadinya penekanan pada lapisan bawah bumi yang mengakibatkan wilayah negara kepulauan Indonesia memiliki morfologi yang bergunung-gunung dan relief yang relative kasar.

Terjadinya bencana disebabkan oleh adanya pertemuan antara bahaya dan kerentanan sehingga menghasilkan resiko bencana. Resiko bencana dapat atau tidak dapat menjadi bencana bergantung dari unsur kerentanan (masyarakat yang berpotensi terkena bencana). Jika unsur kerentanan mengenal karakteristik bencana dan mampu menghadapinya maka tidak akan menjadi bencana. Sebaliknya, jika

unsur kerentanan tidak mengenal karakteristik bencana dan tidak siap siaga menghadapi bencana maka akan menjadi bencana.

Bencana merupakan insiden atau rangkaian insiden yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan, baik faktor alam maupun non-alam serta faktor manusia itu sendiri yang dapat menimbulkan korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan psikologis.(Pemerintah Indonesia,2007)

Pendekatan mengenai konsep bencana secara kompleks dapat menggunakan teori dan checkland menggunakan metode CATWOE.

#### 2.4.2 Karakteristik Bencana Alam

Metode CATWOE terdapat enam unsur atau elemen yang menunjukkan karakteristik atau ciri dari bencana. Sesuai dengan metode CATWOE terdiri dari;

a) *C (Customers)*

*Customers* maksudnya berupa subjek yang mana orang menerima dari dampak bencana tersebut. Orang tersebut yakni individu, masyarakat(komunitas), juga pemerintah.

b) *A (Actors)*

Subjek yang berkepentingan dengan pemberi suatu kebijakan atau pemberi dalam bantuan dari segala aspek. Contoh *actors* yakni; memberi bantuan disaat bencana, pengelola dampak bencana seperti BPBD, BNPB, PMI, dan instansi lainnya dari pihak pemerintah.

c) *T (Transformation)*

Perubahan suatu kondisi atau keadaan dikarenakan dampak dari suatu bencana. Contoh *transformation* yakni; trauma dari kejadian bencana, adanya rasa panik, *stress* setelah mengalami trauma dari terjadinya bencana, adanya perasaan terancam para pengungsi di tempat pengungsian, juga terkadang adanya *miss communication*.

d) *W (Worldview atau Weltachtung)*

*Worldview* atau *weltanschauung* yang terdiri dari, *sensemaking* dan *miss communication*.

e) O (*Operator*)

Merupakan proses kerja sama dan proses geoteknik.

f) E (*Environment*)

Komponen *environment* yakni dari; *dinamisme, uncertainty, fragility, dan legacy* (adiyoso,2018).

### 2.4.3 Aspek-aspek Bencana Alam

UIN-ISDR (*United Nation Internasional Strategy Of Disaster Reduction*)

mengelompokkan bencana menjadi 5(lima) bagian yakni (Setyowati,2019);

- a. Aspek Geologi, dimana bencana yang akan di timbulkan dari aspek geologi yakni Gempa Bumi, Tsunami, *Landslide*(tanah longsor), Gunung Meletus. Gempa yang mempengaruhi/memicu terjadinya tsunami adalah gempa yang mempunyai tekanan skala lebih besar dari 6 SR dan mempunyai kedalaman lebih kecil dari 50 km.
- b. Aspek hidrometeorologi, bencana yang akan di timbulkan akibat aspek hidrometeorologi yakni banjir, angin puting beliung, kekeringan dan gelombang pasang.
- c. Aspek lingkungan : bencana yang akan timbul dari aspek lingkungan antara lain kerusakan lingkungan, pencemaran tanah, udara akibat limbah, dan kebakaran hutan.
- d. Aspek biologi : bencana yang akan timbul akibat biologi yakni hama dan penyakit tanaman wabah penyakit, hewan ternak.
- e. Aspek teknologi : bencana yang akan timbul akibat teknologi antara lain kecelakaan industri, kecelakaan transportasi, dan kegagalan teknologi

Dari 5 aspek di atas yang dipaparkan oleh UN-ISDR, secara keseluruhan telah memberikan efek bencana dan telah terjadi di negara Indonesia dan negara lain di dunia.

## **2.5 Palang Merah Indonesia (PMI)**

### **2.5.1 Pengertian Palang Merah Indonesia (PMI)**

PMI adalah organisasi kemanusiaan yang berstatus badan hukum, dengan Undang-undang nomor 1 tahun 2018 tentang kepalangmerahan guna menjalankan kegiatan kepalangmerahan sesuai dengan konvensi Jenewa tahun 1949, dengan tujuan untuk mencegah dan meringankan penderitaan dan melindungi korban tawanan perang dan bencana, tanpa membedakan agama, bangsa, suku bangsa, warna kulit, jenis kelamin, golongan, dan pandangan politik.

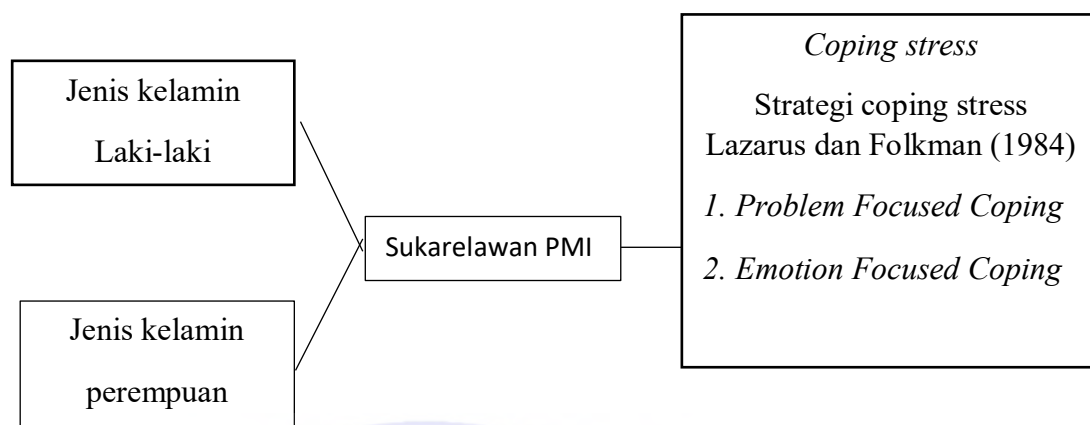
### **2.5.2 Tugas Pokok Palang Merah Indonesia**

Tugas Pokok Palang Merah Indonesia Tugas pokok PMI adalah membantu pemerintah Indonesia dibidang sosial kemanusiaan terutama tugas-tugas kepalangmerahan yang meliputi: kesiapsiagaan bantuan dan penanggulangan bencana, pelatihan pertolongan untuk sukarelawan, pelayanan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, pelayanan tranfusi darah. Kinerja PMI dibidang kemanusiaan dan kerelawanan mulai dari tahun 1945 sampai dengan saat ini antara lain sebagai berikut:

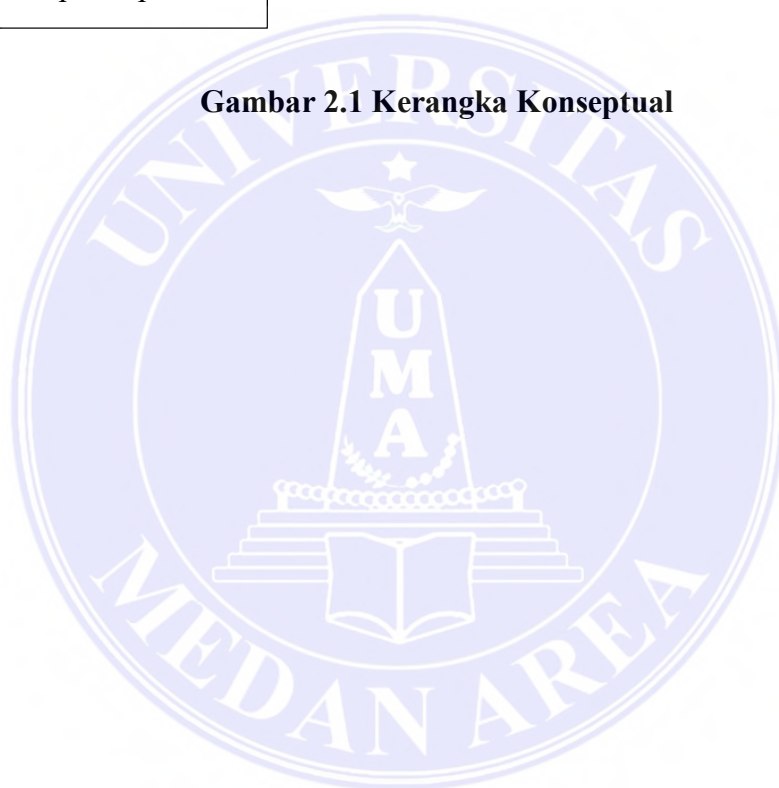
- a. Membantu saat terjadi peperangan/konflik.
- b. Membantu korban bencana alam.
- c. Tranfusi darah dan Kesehatan



## 2.6. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Waktu Dan Tempat Penelitian

##### 3.1.1 Waktu penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan mulai pada tanggal 29 agustus 2023 – 11 oktober 2023 yang digambarkan pada tabel 3.1 dengan uraian kegiatan berikut dibawah ini.

**Tabel 3.1. rencana waktu penelitian**

NO	Kegiatan	tahun										
		2022			2023					2024		
		sep	okt	nov	mei	Agst	sept	okt	Nov	des	jan	maret
1	Pengajuan judul	■	■									
2	Pra penelitian			■								
3	Seminar proposal				■							
4	penelitian					■	■	■				
5	Pengelolaan data								■	■		
6	Seminar hasil										■	
7	sidang											■

##### 3.1.2. tempat penelitian

Adapun pelaksanaan penelitian berlokasi di PMI Medan Jl. Palang Merah No. 17, A U R, Kec. Medan Maimun, Kota Medan, Sumatra Utara 20151.

## **3.2 Bahan dan Alat Penelitian**

### **3.2.1 Bahan penelitian**

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah satu jenis skala penelitian yang berfungsi untuk mendapatkan data dari sampel penelitian.

### **3.2.2. Alat Penelitian**

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah program aplikasi computer yang bernama Statistical Program for Social Science (SPSS) Dimana program ini berfungsi untuk menentukan hasil penelitian.

## **3.3 Metodologi Penelitian**

### **3.3.1 Tipe Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif. Jenis pendekatan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain dan disajikan dengan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2014) mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menguak angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Sedangkan dikatakan sebagai penelitian komparatif karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah antara dua variabel ada perbedaan dalam suatu aspek yang diteliti.

### **3.3.2 identifikasi variabel penelitian**

Menurut sugiyono (2016) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, atau obyek atau kegiatanyang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

- a) variabel bebas (x) adalah *coping stress*
- b) variabel terkait (y) adalah jenis kelamin

### 3.3.3 Defenisi Oprasional Variabel

Untuk memperjelas arti dari variabel-variabel yang diinginkan suatu penelitian, maka perlu di definisikan secara oprasional untuk tiap variabel yang digunakan. Defenisi oprasional variabel dalam penelitian ini adalah :

#### 1. *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman (Mashudi, 2012) menjelaskan bahwa *coping* adalah sebuah proses dalam mengatur atau mengatasi tekanan secara internal maupun eksternal, yang dianggap membebani batas kemampuan dari individu. Aspek-aspek *coping stress* yang digunakan menurut Lazarus dan Folkman (1984), membagi coping menjadi dua macam, yaitu *probelm focused coping* dan *emotion focusd coping*.

##### 1. Aspek-aspek *Problem Focused Coping*

- 1) *Seeking informtion support*, mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain, seperti dokter psikolog, atau guru.
- 2) *Cofrontive coping*, melakukan penyelesaian masalah secara konkrit.
- 3) *Plan problem solving*, menganalisa seperti situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi.

##### 2. Aspek-aspek *Emotion Focused Coping*

- 1) *Seeking social emotional support*, mencoba untuk memperoleh dukngan secara emosional maupun sosial dari orang lain.

- 2) *Distancing*, mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat suatu harapan positif.
- 3) *Escape avoidance*, menyangkal mengenai situasi atau melakukan tindakan menghindari dari situasi yang tidak menyenangkan
- 4) *Self control*, mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah.
- 5) *Accepting responsibility*, yaitu menerima untuk menjalankan masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluar.
- 6) *Positive reappraisal*, mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, terkadang dengan sifat yang religius.

## 2. Jenis kelamin

Istilah jenis kelamin dibedakan dengan istilah gender, seks atau jenis kelamin berhubungan dengan dimensi biologis dari pria dan wanita sedangkan gender adalah dimensi sosiokultural dan psikologis dari pria dan wanita (Santrock, 2002).

### 3.3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi yang berbentuk skala likert dengan empat pilihan. Metode skala digunakan mengingat data yang ingin diukur berupa konstruk atau konsep psikologis yang dapat diungkapkan secara tidak langsung melalui indikator-indikator perilaku yang diterjemahkan dalam bentuk aitemaitem pernyataan (Azwar, 2002).



Skala likert terdiri dari sejumlah pernyataan dan responden harus menjawab pernyataan tersebut dengan memilih alternative jawaban yang terdiri dari pernyataan favorable dan unfavorable. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **Skala coping stress**

Skala coping stress dalam penelitian disusun berdasarkan strategi *coping stress* yang dikemukakan oleh Lazarus (1984), yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Adapun Skala likert adalah skala yang digunakan dalam penelitian untuk mengukur pendapat, persepsi, atau tingkat setuju atau tidak setuju terhadap pernyataan, dimana butir aitem pernyataan terbagi menjadi dua jenis yaitu *favourable* dan *unfavourable*.

Pernyataan menggunakan skala likert yang menggunakan empat alternatif jawaban. Setiap pernyataan *Favourable* diberikan masing-masing jawaban pada subjek di setiap pernyataan yaitu ; Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 4, Setuju (S) mendapat nilai 3, Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 2, Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 1. Dan untuk pernyataan *Unfavourable* diberikan penilaian yaitu ; Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 1, Setuju (S) mendapat nilai 2, Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 3, Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 4. Skala *coping stress* terdiri dari 36 butir, 18 butir *favourable* dan 18 butir *unfavourable*.

### **3.3.5 Teknik Analisis Data**

Pemilihan teknik analisis data dalam penelitian harus disesuaikan dengan tujuan penelitian itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana perbedaan *coping stress* antara sukarelawan ditinjau dari perbedaan jenis kelaminnya. Penelitian ini menggunakan analisis statistik untuk menguji hipotesis

yang telah dirumuskan. Teknik yang digunakan adalah dengan menggunakan T-test, yang mana T-test itu sendiri digunakan untuk uji statistik parametrik guna mengetahui apakah ada perbedaan mean dua kelompok data. Sebelum dilakukan analisis data dengan teknik analisis T-test, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi:

#### 1. Uji Normalitas

Uji Normalitas Untuk mendeteksi normalitas data, dapat dengan melihat probability plot. Jika distribusi data adalah normal, maka garis yang menggambarkan data sesungguhnya akan mengikuti garis diagonalnya.

#### 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah prosedur uji statistik yang bertujuan untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kelompok sampel data diambil dari populasi yang memiliki varians yang sama.

### 3.4 Populasi dan Sample

#### 3.4.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2019) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek / subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 86 orang.

#### 3.4.2 Sampel

Penentuan subjek yang menjadi sampel penelitian menggunakan metode *Total Sampling*. Dimana menurut Sugiyono (2010) *Total Sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel berdasarkan keseluruhan dari jumlah populasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 86 orang.

### 3.5 Prosedur Kerja

#### 3.5.1 Persiapan Administrasi

Pertama peneliti meminta surat izin kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Medan Area untuk penelitian dan pengambilan data di PMI Kota Medan, jl. Palang Merah no. 17 dengan nomor surat 2115/FPSI/01.10/VIII/2023 tanggal 14 Agustus 2023. Kemudian setelah melakukan pengambilan data dan telah selesai proses pengambilan data, PMI Kota Medan mengeluarkan surat menyatakan penelitian telah selesai dilakukan dengan nomor surat 119/1.02.01/ADM/X/2023 tanggal 30 Oktober 2023.

#### 3.5.2 Persiapan Alat Ukur

Setelah selesai persiapan administrasi, selanjutnya melakukan penyusunan butir-butir pernyataan skala dari variable *coping stress*. Demikian pelaksanaan penelitian dilakukan pada 30 sukarelawan PMI Medan jl. Palang merah no. 17.

##### 1. Skala *coping stress*

Skala coping stress dalam penelitian disusun berdasarkan strategi *coping stress* yang dikemukakan oleh Lazarus (1984), yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Adapun Skala likert adalah skala yang digunakan dalam penelitian untuk mengukur pendapat, persepsi, atau tingkat setuju atau tidak setuju terhadap pernyataan, dimana butir aitem pernyataan terbagi menjadi dua jenis yaitu *favourable* dan *unfavourable*.

Pernyataan menggunakan skala likert yang menggunakan empat alternatif jawaban. Setiap pernyataan *Favourable* diberikan masing-masing jawaban pada subjek di setiap pernyataan yaitu ; Sangat Setuju (SS) mendapat nilai

4, Setuju (S) mendapat nilai 3, Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 2, Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 1. Dan untuk pernyataan *Unfavourable* diberikan penilaian yaitu ; Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 1, Setuju (S) mendapat nilai 2, Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 3, Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 4.

Skala *coping stress* terdiri dari 36 butir, 18 butir *favourable* dan 18 butir *unfavourable*. Berikut adalah tabel distribusi skala *coping stress* sebelum uji coba:

**Tabel 3.2 Distribusi Skala *Coping Stress* Sebelum Uji Coba**

Aspek	Indikator	sebaran butiran aitem				jumlah
		<i>favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		
		valid	gugur	valid	Gugur	
<i>problem-focused coping</i>	<i>1. seeking information support</i>	1,3		13, 15		4
	<i>2. confrontative coping</i>	5,7		18, 20		4
	<i>3. plan problem coping</i>	9, 11		22,24		4
<i>emotion-focused coping</i>	<i>1. seeking information support</i>	2, 4		25, 27		4
	<i>2. distancing</i>	6,8		33, 35		4
	<i>3. escape avoidance</i>	10,12		34, 36		4
	<i>4. self-control</i>	14, 16		26, 28		4
	<i>5. accepting responsibility</i>	19,17		29, 31		4
	<i>6. positive represial</i>	21, 23		30, 32		4
	jumlah	18		18		36

Dalam uji validitas penelitian dinyatakan valid apabila hasil perhitungan memiliki nilai di atas 0,3. Berdasarkan hasil uji coba skala *coping stress* yang berjumlah 36 butir pernyataan, diketahui tidak ada item yang gugur semuanya valid. Butir pernyataan yang valid memiliki koefisien korelasi > 0,300. Dalam uji reabilitas, suatu alat ukur dinyatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach alpha > 0,6. Berdasarkan hasil uji reliabilitas item skala *coping stress* diperoleh indeks reliabilitas *Cronbach alpha* 0,848

menunjukkan bahwa skala *coping stress* ini sudah reliabel dan di nyatakan layak digunakan dalam penelitian ini. Berikut adalah distribusi sebaran skala *coping stress* sesudah dilakukan uji coba:

**Table 3.3** distribusi sebaran skala *coping stress* sesudah dilakukan uji coba

Aspek	Indikator	sebaran butiran aitem				jumlah
		<i>favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		
		valid	gugur	valid	Gugur	
<i>problem-focused coping</i>	<i>1. seeking information support</i>	3, 1		13, 15		4
	<i>2. confrontative coping</i>	5, 7		18, 20		4
	<i>3. plan problem coping</i>	9, 11		22, 24		4
<i>emotion-focused coping</i>	<i>1. seeking information support</i>	2, 4		25, 27		4
	<i>2. distancing</i>	8, 6		33, 35		4
	<i>3. escape avoidance</i>	10, 12		34, 36		4
	<i>4. self-control</i>	14, 16		26, 28		4
	<i>5. accepting responsibility</i>	17, 19		29, 31		4
	<i>6. positive reappraisal</i>	21, 23		30, 32		4
jumlah		18		18		36

Diketahui hasil skala *coping stress* sesudah uji coba yang berjumlah 36 butir pernyataan tidak ada item yang gugur semuanya valid. Butir pernyataan yang valid memiliki koefisien korelasi  $> 0,300$ . Dalam uji reabilitas, suatu alat ukur dinyatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach alpha*  $> 0,6$ . Berdasarkan hasil uji reliabilitas item skala *coping stress* diperoleh indeks reliabilitas *Cronbach alpha* 0,848 menunjukkan bahwa skala *coping stress* ini sudah reliabel dan di nyatakan layak digunakan dalam penelitian ini.



### 3.5.3 Pelaksanaa Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 29 Agustus 2023 – 11 oktober 2023 berawal dengan menghubungi salah satu anggota PMI menanyakan perihal prosedur penelitian dan serta meminta izin untuk melakukan penelitian di basecamp sukarelawan PMI Medan sebanyak 86 orang, kemudian peneliti di berikan arahan untuk melakukan penelitian dengan menyebarkan kuisisioner di tanggal 29 agustus 2023. Sebelum membagikan kuisisioner peneliti memperkenalkan diri dan memberi informasi terkait dengan maksud dan tujuan kuisisioner penelitian kepada sukarelawan PMI Medan. Data yang diisi tidak ada maksud negative, dan semata-mata hanya untuk kepentingan penelitian saja.

Penelitian ini menggunakan 30 orang untuk *try out* dan 56 orang dijadikan sampel penyebaran skala *coping stress*, kemudian setelah dilakukan pengecekan dan data terkumpul diinput ke Microsoft Excel. Format lajur tabulasi data dengan nomor pernyataan dan baris untuk nomor subjek. Pengolahan data skala yang telah terkumpul dilanjutkan dengan penyekoran untuk mencari validitas dan reabilitas skala.

## BAB V

### SIMPULAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan pada hasil analisis dan pembahasana maka ada beberapa hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil perhitungan dari Analisis uji-t yang telah dilakukan, memperoleh hasil hipotetis diterima. Diketahui terdapat perbedaan *coping stress* ditinjau dari jenis kelamin. Hasil ini diketahui melalui koefisien perbedaan analisis uji-t F variabel *problem focused coping* = 0,67 dengan  $P = 0,42 < 0,05$ , dan F *emotion focused coping* = 3,11 dengan  $P = 0,08 < 0,05$ . Berdasarkan hasil ini berarti hipotesis yang diajukan yang berbunyi ada perbedaan Coping Stress ditinjau dari jenis kelamin, dinyatakan diterima.
2. Perempuan lebih dapat mengcoping atau menangani *stress* dengan *emotion problem coping* dari pada laki-laki. Selanjutnya melihat dari mean (nilai rata-rata hasil penelitian) *problem focused coping* perempuan (34.767), *problem focused coping* laki-laki (33.500) sedangkan *emotional focused coping* Perempuan (69.067), *emotion focused coping* laki-laki (66.000), diperoleh hasil bahwa mean EFC pada laki-laki maupun Perempuan lebih tinggi dari pada PFC. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sukarelawan PMI Medan cenderung menggunakan coping yang sama yaitu *emotion focused coping* dalam menanggapi masalah-masalah yang sedang dihadapinya.

## 5.2 Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain :

### 1. Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian untuk menumbuhkan rasa tanggung jawab dengan bersedia memberikan segala kemampuannya guna mencapai tujuan organisasi yang telah ditetapkan, dengan menjadi anggota organisasi, meningkatkan kinerja dan menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan peraturan yang sudah disepakati.

### 2. Sukarelawan

Selalu tingkatkan Kerjasama agar mencapai keadaan yang terbaik. Menjadikan organisasi yang solid terhadap sesama. Selalu tingkatkan rasa saling memahami tolong menolong dan bekerja sama sebagai kesatuan yang sama agar organisasi berjalan dengan baik. Saling berbagi saran untuk mengatasi suatu masalah.

### 3. Penelitian Berikutnya

Kepada para peneliti berikutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai *coping stress* sebaiknya dengan faktor lain yang belum diteliti seperti Kesehatan fisik, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan materi sehingga akan memperkaya wawasan ilmu pengetahuan bagi semua pihak dan subjek untuk penelitian selanjutnya juga diharapkan lebih bervariasi dan memiliki karakteristik yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfika Rahma, y. y. (2018). Perbedaan Strategi Coping Stress Pada Pedagang Laki-Laki Dan Perempuan Di Pasar Penampungan. *jurnal riset psikologi*.
- Andriyani, J. (2014). Coping Stress Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga. *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah*, 20(2), 1–10.
- Andriyanto, A. (2021). Strategi Palang Merah Indonesia (PMI) untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam melakukan donor darah di Kabupaten Indragiri Hilir. *Skripsi*, 1–80.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisworo, D. (2008). *Ilmu Pengetahuan Alam*, Jakarta : Grafindo Media Pratama.
- Erniati Bachtiar, A. A. (2021). *pengetahuan kebencanaan dan lingkungan*. kota Medan : kita menulis.
- Eviani, H., & Ariati, J. (2014). Hubungan Antara Coping Stress Dengan Bullying Pada Siswa SMK Muhammadiyah Kudus. *Jurnal EMPATI*, 3(4), 245–254. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7578>
- Hapsari, R, A., Karyani, U., Taufik. 2002. Perjuangan Hidup Pengungsi Kerusakan Etnis (studi Kualitatif Tentang Bentuk-Bentuk Perilaku Koping Pada Pengungsi Di Madura). *Jurnal: Indigenous*. Vol 6, No 2, Hal 122-129
- Herdiansyah, H. 2007. Kecemasan Dan Strategi Coping Waria Pelacur. *Jurnal: Indigenous*. Vol 9, No 1, Hal 96-107
- Hidayati, D. (2012). Coping Strategy Pada Kondisi Darurat Bencana : Pembelajaran Dari Masyarakat Bantul Menghadapi Gempa ( Emergency Disaster Coping Strategies : Lessons Learned From Bantul Community in Dealing With an Earthquake ). *Jurnal Kependudukan Indonesia*, VII(1), 75–91.
- Isnainy, A., A. (2017). Perbedaan Coping Stress Penderita Kanker Ditinjau dari Jenis Kelamin di RSUP H. Adam Malik Medan. 3 (1).
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York : Spinger Publishing Company.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurkam: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Mashudi, Farid. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCISOD.
- Mathar, M. Q. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*

- Matud, M. P. (2004). Gender Differences in Stress and Coping Style. *Personality and Individual Differences*, 37 (7), 1401-1415.
- Pramadi, A., Lasmono, H, K. (2003). Coping Stres Pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Jurnal:Anima*. Vol 18, No 4.
- Puspitasari, E.P. (2009). Peran Dukungan Keluarga Pada Penanganan Penderita Skizofrenia. Skripsi. (Tidak diterbitkan). Surakarta. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Saifuddin, A. (2020). Penyusunan Skala Psikologi. Jakarta: Kencana
- Santrock, (1998). *Adolescence* (7th ed.). New York : McGraw Hill Book Co.
- Santrock, J.W. (2002). *Remaja*. Jakarta : Erlangga
- Tanumidjojo, Y. Basoeki, L. Yudiarso, A. 2004. Stres Dan Perilaku Koping Pada Remaja Penyandang Diabetes Militus Tipe 1. *Jurnal Anima*. Vol 19, No 4, Hal 399-406
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Taylor, S.E. (2009). *Health Psychology* (6th ed). New York : Mcgrawhill.
- Wardani, T. A. (2014). Pengaruh Harapan Dan Coping Stres terhadap Resiliensi Caregiver Kanker. *Skripsi*, 1–113.
- yulis setiya dewi, s. m. (2022). *Resiliensi Ibu Menghadapi Bencana Alam*. Jawa Timur: Airlangga University Press.
- zulpadjri, (2019). Perbedaan Coping Stress Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Penderita Kanker di RSUP H. Adam Malik Medan. *psychology*.











**LAMPIRAN II  
SKALA PENELITIAN**

## KUESIONER PENELITIAN

Kepada Responden Yang Terhormat,

Dalam rangka pelaksanaan penelitian skripsi yang berjudul **“Perbedaan Coping Stress Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Sukarelawan Yang Menghadapi Bencana Alam Di Pmi Medan”**, maka dengan ini saya Ririn ramadhani memohon kesediaan responden untuk berkenan mengisi kuesioner atau pernyataan yang saya lampirkan. Jawaban yang anda berikan akan sangat membantu proses pelaksanaan penelitian ini dan kuesioner ini dapat digunakan apabila responden mengisi seluruh pernyataan ini.

Seluruh data dan informasi yang responden berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini. Dengan demikian, Saya berharap responden dapat menjawab setiap pernyataan dengan sebaik-baiknya dan sejujur-jujurnya. Atas perhatian dan kesediaan Anda menjadi partisipan dalam penelitian ini, Saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Ririn Ramadhani  
Npm.198600314



## PETUNJUK PENGISIAN SKALA

### PETUNJUK

Pada angket ini saudara diminta untuk memberi satu jawaban pada setiap soal, yang dianggap sesuai dengan keadaan diri saudara serta apa yang saudara rasakan, dan sangat saya harapkan pula kejujuran dan keterbukaannya. Tidak ada jawaban yang salah semua jawaban benar saudara tinggal memilih jawaban dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada jawaban yang dipilih.

**SS : Sangat Setuju**

**S : Setuju**

**TS : Tidak Setuju**

**STS : Sangat Tidak Setuju**

Saya ucapkan terimakasih atas partisipasi dan kesediaan anda dalam mengisi kuisisioner ini yang akan membantu dalam tugas akhir saya.

salam hangat,

Ririn Ramadhani

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		S	TS	SS	STS
1	Saya akan konsultasi ke psikolog untuk menyelesaikan masalah yang saya alami				
2	Ketika menghadapi masalah saya butuh dukungan teman				
3	Saya berdiskusi dengan orang yang lebih berpengalaman untuk memecahkan masalah				
4	Didalam hidup saya membutuhkan <i>support system</i>				
5	Saya menyelesaikan masalah dengan tuntas				
6	Ketika mengalami masalah, saya cenderung mencari kesibukan lain				
7	Saya menyelesaikan masalah dengan melihat kebenaran masalah				
8	Ketika menghadapi permasalahan, saya melakukan sugesti positif pada diri untuk menyelesaikan masalah				
9	Saya akan mencari permasalahan dari masalah dan penyebab masalah				
10	Ketika orang memepertanyakan keadaan mengenai masalah yang dihadapi, saya akan menjawab "tidak Lelah"				
11	Saya akan mengenali permasalahan baru mencari jalan keluar				
12	Ketika menghadapi masalah saya lebih baik menghindarinya				
13	Saya tidak pernah ke psikolog untuk konsultasi masalah apapun				
14	Pada kenyataan saya mudah emosional untuk marah. Tetapi saya berusaha menetralsir kondisi emosi saya .				
15	Saya tidak pernah berdiskusi dengan orang yang lebih berpengalaman				
16	Ketika saya tahu sayalah yang sebenarnya menjadi penyebab masalah, saya berusaha menerima kenyataan dan memperbaikinya				
17	Saya terlebih dahulu akan memahami masalah yang dihadapi dan tetap untuk mencari solusinya				
18	Saya merasa masalah tidak terpecahkan walaupun berdiskusi dengan orang yang terlibat				

19	Bagi saya masalah harus dihadapi dan diselesaikan				
20	Berdiskusi hanya akan membuat saya lebih pusing				
21	Saya percaya bahwa semua masalah akan diberikan tuhan jalan keluar				
22	Membicarakan penyelesaian dengan orang lain akan memperkeruh masalah yang terjadi				
23	Saya yakin permasalahan yang dihadapi adalah Pelajaran berharga dari sang pencipta				
24	Saya tidak memikirkan lebih dari satu cara dalam menyelesaikan masalah				
25	Ketika menghadapi masalah saya tidak butuh dukungan				
26	Masalah yang datang membuat saya tidak nyaman sehingga saya membayangkan seandainya saja tidak mengalami masalah				
27	Saya tidak pernah bertanya pendapat orang lain tentang permasalahan saya				
28	Saya tidak menerima ketika mengetahui penyebab masalah yang datang adalah saya				
29	Saya memilih menghindari menyelesaikan masalah dengan orang yang terlibat				
30	Saya merasa kurang dapat memahami makna dari masalah yang sedang terjadi				
31	Penyelesaian bukan prioritas utama ketika menghadapi masalah				
32	Meskipun berulang kali mendapat masalah ,namun saya kurang dapat mengambil makna dari setiap permasalahan yang ada				
33	Ketika menghadapi masalah saya langsung menyelesaikannya				
34	Saya menyelesaikan masalah tanpa menundanya				
35	Saya akan mencari bantuan dalam menghadapi masalah				
36	Saya selalu menyelesaikan masalah dengan cepat tanpa memendam				



## Reliability

### Scale: COPING STREES

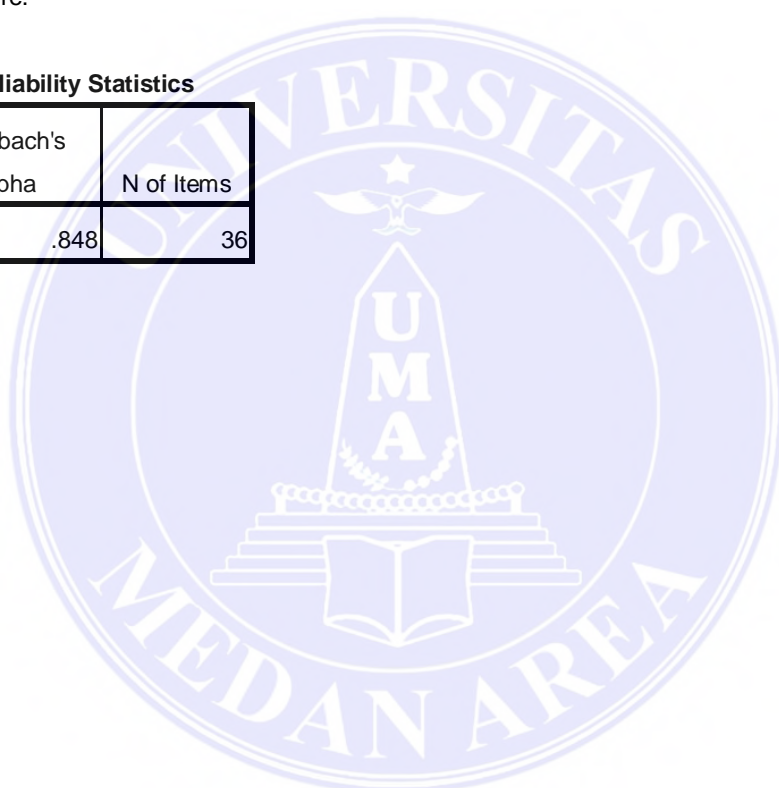
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	56	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	56	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.848	36





## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
CS1	99.62	47.248	.442	.791
CS2	99.12	44.200	.412	.762
CS3	98.99	43.432	.390	.753
CS4	98.94	42.510	.412	.748
CS5	98.96	45.638	.435	.774
CS6	99.54	46.484	.400	.783
CS7	99.18	46.580	.473	.778
CS8	98.96	45.855	.329	.773
CS9	99.17	44.575	.390	.764
CS10	99.61	46.907	.411	.787
CS11	99.10	45.315	.319	.768
CS12	100.30	54.339	.591	.737
CS13	100.23	44.450	.302	.772
CS14	99.04	44.900	.329	.767
CS15	99.54	39.493	.591	.726
CS16	98.99	42.333	.420	.747
CS17	99.09	44.352	.309	.759
CS18	99.66	40.442	.594	.731
CS19	98.79	43.408	.406	.752
CS20	99.48	41.261	.400	.744
CS21	98.69	44.199	.386	.759
CS22	99.82	41.049	.514	.737
CS23	98.80	43.583	.363	.754
CS24	99.94	42.329	.359	.750
CS25	99.56	40.807	.503	.737
CS26	100.15	42.058	.344	.750
CS27	99.79	41.629	.450	.743
CS28	99.51	41.549	.469	.741
CS29	99.65	41.472	.447	.742
CS30	99.68	42.166	.481	.744
CS31	99.27	41.801	.432	.744

CS32	99.71	43.741	.341	.760
CS33	100.38	48.040	.472	.789
CS34	100.29	46.728	.592	.780
CS35	100.28	50.166	.356	.707
CS36	100.04	46.485	.469	.783





## 1. UJI NORMALITAS

SHAPIRO-WILK		W	P
PFC	PRIA	0.89	0.01
	WANITA	0.98	0.88
EFC	PRIA	0.93	0.06
	WANITA	0.95	0.21

## 2. UJI HOMOGEN

Variabel	F	df 1	df2	P sig
PFC	0.32	1	54	0.42
EFC	0.32	1	54	0.08

## 3. UJI RELIABILITAS

No.	variabel	Cronbach a	keterangan
1.	PFC	0.71	Reliabel
2.	EFC	0.79	Reliabel

## 4. UJI T-Test

Test	Statistic	df	p
PFC Student	-1.36	54	0.18
Mann-whitney	-276.00		0.06
EFC Student	-3.04	54	0.00361
Mann-Whitney	220.00		0.00517

## 5. MEAN EMPIRIK DAN MEAN HIPOTETIK

PFC	Frekuensi	Hipotetik	Frekuensi	Empirik
Rendah	3	5,36	11	19,6
Sedang	52	92,2	38	67,9
Tinggi	1	1,79	7	12,5
Total	56	100%	56	100%

EFC	Frekuensi	Hipotetik	Frekuensi	Empirik
Rendah	0	0	12	21,43
Sedang	56	100	38	67,86
Tinggi	0	0	6	10,71



**LAMPIRAN V**  
**SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN**  
**DAN SURAT KETERANGAN BUKTI PENELITIAN**





# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

Nomor : 2115/FPSI/01.10/VIII/2023  
Lampiran : -  
Hal : Penelitian

14 Agustus 2023

Yth. Bapak/Ibu Pengurua  
PMI Kota Medan  
di  
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Ririn Ramadhani  
NPM : 198600314  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di PMI Kota Medan, Jl. Palang Merah No. 17 guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Perbedaan Coping Stress Dalam Menghadapi Bencana Alam Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Sukarelawan PMI Medan*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan  
Pengabdian Kepada Masyarakat



S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan  
- Mahasiswa Ybs  
- Arsip





Medan, 30 Oktober 2023

Nomor : 119/1.02.01/ADM/X/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Selesai Penelitian

Kepada yang terhormat:

Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian  
dan Pengabdian Masyarakat  
Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Di tempat

Dengan hormat,

Sesuai dengan surat dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor : 2115/FPSI/01.10/VIII/2023, tanggal 14 Agustus 2023 tentang penelitian dengan judul "Perbedaan Coping Stress Dalam Menghadapi Bencana Alam Ditinjau dari Jenis Kelamin Pada Sukarelawan PMI Medan". Adapun mahasiswa yang tersebut dibawah ini:

Nama : Ririn Ramadhani  
NPM : 198600314  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Maka dengan ini kami pihak PMI Kota Medan menyatakan bahwasanya yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian sesuai dengan judul yang tersebut diatas. Diharapkan kepada mahasiswa tersebut untuk menyerahkan hasil penelitiannya kembali kepada PMI Kota Medan sebanyak 1 (satu) eksemplar.

Demikian disampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Pengurus Kota  
PALANG MERAH INDONESIA  
Medan

Sekretaris



Dr. Muhammad Rifai, M. Pd

Tembusan:

1. Ketua PMI Kota Medan, sebagai laporan

Markas Kota Palang Merah Indonesia Medan Jl. Palang Merah No. 17 medan 20151  
Telp: 061 - 4567638 | Fax: 061-4567638 | Email: pmikotamedan@yahoo.com | website: www.pmimedan.or.id