

**STRATEGI *COPING* MASYARAKAT DALAM MENGATASI
KECEMASAN PASCA GEMPA BUMI YANG TERJADI DAN
DITETAPKANNYA DESA BABANA SEBAGAI KAWASAN RAWAN
TSUNAMI**

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh :

NURDIAH PRATIWI WIBOWO

9.334.018.17

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) KEDIRI**

2022

**STRATEGI *COPING* MASYARAKAT DALAM MENGATASI
KECEMASAN PASCA GEMPA BUMI YANG TERJADI DAN
DITETAPKANNYA DESA BABANA SEBAGAI KAWASAN RAWAN
TSUNAMI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program Sarjana

Oleh

NUR DIAH PRATIWI WIBOWO

9.334.018.17

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN)KEDIRI**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

STRATEGI *COPING* MASYARAKAT DALAM MENGATASI KECEMASAN
PASCA GEMPA BUMI YANG TERJADI DAN DITETAPKANNYA DESA
BABANA SEBAGAI KAWASAN RAWAN TSUNAMI

NURDIAH PRATIWI WIBOWO

NIM. 9.334.018.17

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dr. Imron Muzakki, M.Psi. Psikolog
NIP. 197111032000031003

Pembimbing II



Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi. Psikolog
NIP. 198102152009122003

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran : 8 (Delapan) Berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institusi Agama Islam Negeri Kediri (IAIN) Kediri]

Di

Jl. Sunan Ampel 07-Ngronggo, Kediri

Assalamualaikum Wr. Wb

Memenuhi permintaan Bapak Rektor untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Nur Diah Pratiwi Wibowo
NIM : 933401817
Judul : Strategi *Coping* Masyarakat dalam Mengatasi Kecemasan pasca gempa bumi yang terjadi dan ditetapkannya Desa Babana sebagai kawasan rawan tsunami

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsi dengan harapan dapat segera diujikan dalam sidang munaqosah.

Demikian agar dijadikan maklum dan atas ketersediaan Bapak kamu ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Pembimbing I



Dr. Imron Muzakki, M.Psi. Psikolog
NIP.197111032000031003

Pembimbing II



Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi. Psikolog
NIP. 198102152009122003

HALAMAN PENGESAHAN

**STRATEGI *COPING* MASYARAKAT DALAM MENGATASI
KECEMASAN PASCA GEMPA BUMI YANG TERJADI DAN
DITETAPKANNYA DESA BABANA SEBAGAI KAWASAN RAWAN
TSUNAMI**

NUR DIAH PRATIWI WIBOWO

NIM. 9.334.018.17

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Kediri pada tanggal 4 Januari 2022

Tim Penguji,

1. Penguji Utama
Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si
NIP.197712152005012002
2. Penguji I
Dr. Imron Muzakki, M.Psi. Psikolog
NIP.197111032000031003
3. Penguji II
Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi. Psikolog
NIP. 198102152009122003

(.....
(.....
(.....

Kediri, 11 Januari 2022

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Kediri



Prof. Dr. H. Moh. Asror Yusuf, M.Ag
NIP. 19750613200312004

MOTTO

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

“Tidak ada sesuatu musibah yang menimpa seseorang, kecuali dengan izin Allah, dan barang siapa beriman kepada Allah, niscaya Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui Segala Sesuatu”.

(QS. At-Taghabun: 11)

"Jangan biarkan musibah yang menimpa menghancurkan hidupmu. Dengan sabar dan iman, kamu bisa melewatinya dan menjadi orang yang lebih baik."

(Mufti Ismail Menk)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Diah Pratiwi Wibowo
Nim : 933401817
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 11 Januari 2022
Yang membuat pernyataan



Nur Diah Pratiwi Wibowo
933401817

ABSTRAK

NURDIAH PRATIWI WIBOWO. Dosen pembimbing Dr. Imron Muzakki, M.Psi. Psikolog. dan Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi. Psikolog. Strategi *Coping* Masyarakat Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Gempa Bumi Yang Terjadi Dan Ditetapkannya Desa Babana Sebagai Kawasan Rawan Tsunami. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, IAIN Kediri, 2022.

Kata Kunci :Strategi *Coping*, Kecemasan.

Kecemasan adalah pengalaman yang bersifat subyektif yang bersifat tidak menyenangkan menyangkut kekhawatiran atau ketegangan seperti perasaan takut, cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan yang dirasakan oleh individu merupakan suatu keadaan tertentu dimana kita menghadapi keadaan yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap sesuatu objek tertentu. Selain itu kecemasan juga merupakan respon terhadap suatu hal yang telah dan yang akan terjadi baik itu diwaktu lampau atau dimasa yang akan datang. Dimana jika ancaman yang kita rasakan besar maka akan semakin besar pula kecemasan yang akan timbul dalam diri individu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dirasakan oleh warga yang ada di Desa Babana kemudian bentuk-bentuk strategi *coping* seperti apa yang dilakukan dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi strategi *coping* yang dilakukan warga dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif. Tehnik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Partisipan dalam penelitian ini melibatkan enam orang warga yang ada di Desa Babana.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ke enam subjek dalam penelitian penelitian ini mengalami gangguan kecemasan dengan tingkatan yang berbeda-beda, ada yang mengalami kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan berat sekali. Kemudian bentuk-bentuk strategi *coping* yang dilakukan oleh ke enam dalam penelitian ini ada dua bentuk, yang pertama strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*Problem- Focused Coping/PFC*) yaitu *planful problem solving*, *confrontative coping* dan *seeking social support*. Yang kedua strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*Emotional Focused Coping/EFC*) yaitu *Positive Reappraisal*, *self controlling*, *distancing*, dan *escape avoidance*. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* yang dilakukan oleh warga yang ada di Desa Babana yaitu dipengaruhi oleh empat faktor yaitu faktor keterampilan dalam memecahkan masalah, keyakinan (pandangan positif), keterampilan sosial dan dukungan sosial .

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaanirrohim

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Strategi *coping* masyarakat dalam mengatasi kecemasan pasca gempa bumi yang terjadi dan ditetapkannya Desa Babana sebagai kawasan rawan tsunami sebagai salah satu syarat kelulusan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Penulis menyadari sepenuhnya tanpa bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak:

1. Bapak Dr. H. Nur Chamid, MM selaku Rektor IAIN Kediri
2. Bapak Prof. Dr. H. Muhammad Asror Yusuf, M. Ags selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M. Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri
4. Bapak Dr. Imron Muzakki, M. Psi. Psikolog selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Tatik Imadatus Sa'adati, M. Psi. Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan, saran dan motivasi selama proses penyelesaian skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah atas ilmu-ilmu yang telah diberikan
6. Kepada kedua orang tua saya atas segala doa, nasihat dan dukungan yang

diberikan baik secara moral, materi maupun tenaga dalam membimbing saya

7. Kepada kakak saya Siska Nurti Ayu Wibowo yang sudah membantu saya dalam segala hal dan juga adek saya Muh. Reski Fauzan Wibowo dan Qulbi Ramadhani yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh informan/subjek dalam penelitian ini yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi dalam proses penyusunan skripsi.
9. Pihak-pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, atas keikhlasan bantuan dan dukungannya, semoga kelak Allah membalas dengan kebaikan yang lebih mulia.

Penulis menyadari dengan betul bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini masih banyak sekali kekurangan, saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan senang hati demi perbaikan penulisan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, Amin.

Kediri, 11 Januari 2022

Peneliti

NurDiah Pratiwi Wibowo

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
NOTA DINAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB IPENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Konteks Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Fokus Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Defenisi Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
F. Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
BAB IILANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Strategi <i>Coping</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian <i>Coping</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Bentuk-Bentuk Strategi <i>Coping</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi <i>coping</i>	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
B. Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Kecemasan.....	Error! Bookmark not defined.
2. Aspek-aspek kecemasan	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
4. Tingkatan Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
C. Kecemasan dalam Al-Quran.....	Error! Bookmark not defined.

1. Khauf	Error! Bookmark not defined.
2. Raja'	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Kehadiran Peneliti.....	Error! Bookmark not defined.
C. Lokasi penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Data dan Sumber data	Error! Bookmark not defined.
E. Tehnik pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
1. Observasi	Error! Bookmark not defined.
2. Wawancara.....	Error! Bookmark not defined.
3. Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Pengecekan Keabsahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
H. Tehnik Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
1. Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
2. Reduksi Data.....	Error! Bookmark not defined.
3. Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
4. Penarikan Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
I. Tahap-tahap penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Tahap Persiapan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3. Penyusunan Laporan	Error! Bookmark not defined.
BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
A. Paparan Data	Error! Bookmark not defined.
1. Gambaran umum Desa Babana.....	Error! Bookmark not defined.
2. Gambaran umum subjek penelitian..	Error! Bookmark not defined.
B. Temuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tingkat kecemasan yang dialami warga yang ada di Desa Babana	Error! Bookmark not defined.

B. Bentuk-bentuk strategi <i>coping</i> yang dilakukan warga dalam mengatasi kecemasan	Error! Bookmark not defined.
C. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi <i>coping</i> yang dilakukan warga dalam mengatasi kecemasan	Error! Bookmark not defined.
1. Kesehatan Fisik	Error! Bookmark not defined.
2. Keterampilan dalam memecahkan masalah	Error! Bookmark not defined.
3. Keyakinan (Pandangan Positif)	Error! Bookmark not defined.
4. Keterampilan Sosial	Error! Bookmark not defined.
5. Dukungan sosial	Error! Bookmark not defined.
6. Sumber material	Error! Bookmark not defined.
BAB VI PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Verbatim Wawancara	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Analisa Reduksi Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Lembar Pernyataan Persetujuan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Lembar Bimbingan Skripsi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup	Error! Bookmark not defined.

