

Gender dan Karakteristik Coping Trauma Pada Anak Pasca Bencana

I Gusti Ayu Agung Noviekayati⁽¹⁾, Isrida Yul Arifiana⁽²⁾, Anrilia Ema Mustikawati
Ningdyah⁽³⁾, Salindri Anita Rahman⁽⁴⁾, Aninditha Azzahra⁽⁵⁾

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Jl. Semolowaru No.45, Surabaya, Indonesia

Email: ¹noviekayati@untag-sby.ac.id, ²isrida@untag-sby.ac.id,
³anrilia.ningdyah@untag-sby.ac.id, ⁴salindrianitarahman@gmail.com,
⁵aninditha@surel.untag-sby.ac.id

Tersedia Online di

<http://www.jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant>

Sejarah Artikel

Diterima 05 Maret 2026
Direvisi 14 Juli 2026
Disetujui 20 Juli 2026
Dipublikasikan 03 Agustus 2026

Keywords:

Coping Trauma, Post disaster children, gender

Abstract: Natural disasters are traumatic events that can have significant psychological effects on children, who are emotionally vulnerable and rely on various coping strategies to manage trauma. This study examines the characteristics of trauma coping strategies used by children following a disaster and explores gender differences in the selection of these strategies. Five coping domains are analyzed: problem-focused coping, positive cognitive restructuring, support-seeking strategies, distraction strategies, and avoidance strategies. A quantitative survey approach with accidental sampling was employed. The participants were 889 children aged 10-12 years from 21 elementary schools in the Ponorogo area who were affected by a disaster. Data were analyzed using descriptive statistics through SPSS software. The findings reveal that positive cognitive restructuring is the most frequently used coping strategy among children after disasters. Gender differences were also identified, with girls use positive cognitive restructuring more often, while boys are more likely to employ distraction strategies to cope with psychological stress. These results highlight the importance of considering gender based coping patterns in post disaster psychological interventions. The study provides valuable insights for school and government agencies in developing effective coping strategy programs, particularly by strengthening positive cognitive restructuring skills to support children's psychological recovery after disaster.

Kata Kunci:

Coping trauma, Anak pascabencana, Jenis Kelamin

Corresponding Author:

Name:
I Gusti Ayu Agung Noviekayati
Email:
noviekayati@untag-sby.ac.id

Abstrak: Bencana alam merupakan peristiwa traumatis yang dapat menimbulkan dampak psikologis mendalam, terutama pada anak yang masih berada pada tahap perkembangan emosional yang rentan. Anak menggunakan berbagai strategi coping untuk bertahan dan menyesuaikan diri dalam situasi pascabencana. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi karakteristik strategi coping trauma yang digunakan anak pascabencana serta menganalisis perbedaan jenis kelamin dalam pemilihan strategi tersebut. Strategi coping yang dikaji meliputi problem-focused coping, positive cognitive restructuring, support-seeking strategies, distraction strategies, dan avoidance

strategies. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan teknik accidental sampling. Partisipan terdiri dari 889 anak usia 10-12 tahun yang terdampak bencana di 21 sekolah dasar di wilayah Ponorogo. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa positive cognitive restructuring merupakan strategi coping yang paling dominan digunakan anak pascabencana. Selain itu, terdapat perbedaan berdasarkan jenis kelamin, di mana anak Perempuan lebih cenderung menggunakan positive cognitive restructuring, sedangkan anak laki-laki lebih

sering menggunakan distraction sebagai strategi untuk menghadapi tekannya psikologis. Temuan ini menunjukkan adanya variasi pola coping trauma pada anak. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah dan pemerintah dalam merancang intervensi psikologis pascabencana, khususnya pengembangan strategi positive cognitive restructuring untuk mendukung pemulihan psikologis anak sekolah dasar secara berkelanjutan.

PENDAHULUAN

Anak-anak kini tumbuh dalam lingkungan yang sarat dengan ketidakpastian, baik dari aspek teknologi, sosial, maupun lingkungan. Kondisi ini menuntut kemampuan adaptasi psikologis yang baik agar anak mampu bertahan dan berkembang secara optimal. Salah satu tantangan lingkungan yang paling berdampak terhadap kesehatan mental anak adalah bencana alam. Bencana merupakan peristiwa traumatis yang dapat menimbulkan dampak psikologis serius, terutama pada anak-anak yang berada pada tahap perkembangan emosional yang masih rentan. Data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menunjukkan bahwa anak-anak di Indonesia yang terdampak bencana kerap mengalami gangguan psikologis seperti kecenderungan menarik diri, ketakutan terhadap cuaca ekstrem, serta gangguan tidur akibat kecemasan (Kemensos, 2024).

Ditinjau dari aspek perkembangan, anak usia 9–12 tahun berada pada tahap operasional konkret menurut Piaget, yaitu fase ketika anak mulai mampu berpikir logis terhadap peristiwa nyata, memahami hubungan sebab-akibat, serta membentuk konsep moral dan tanggung jawab. Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson (1963), anak pada rentang usia ini berada pada tahap *industry versus inferiority*, ketika individu memiliki kebutuhan untuk memperoleh pengakuan atas kompetensi dan prestasinya. Paparan terhadap peristiwa bencana pada tahap perkembangan tersebut berpotensi mengganggu proses tumbuh kembang anak karena trauma dapat memicu kecemasan berlebihan, gangguan tidur, ketidakstabilan emosi, hingga risiko gangguan stres pascatrauma (Pfefferbaum & North, 2020). Dampak tersebut menjadi semakin kompleks karena anak belum sepenuhnya memiliki keterampilan coping yang matang maupun kemampuan memahami makna pengalaman traumatis secara utuh (Peek, 2008; Furr dkk., 2020).

Dampak psikologis pascabencana tidak hanya muncul dalam bentuk gangguan emosional sementara, tetapi juga memengaruhi kemampuan anak menghadapi stres dan menjalani aktivitas sehari-hari. Anak korban bencana sering menunjukkan gejala menjadi lebih sensitif, mudah menangis, mudah marah, mudah panik ketika mendengar suara bergemuruh, serta ketakutan berada di dalam rumah (Wiguna dkk., 2019). Dalam kondisi tersebut, penguatan strategi coping yang adaptif menjadi faktor penting dalam mendukung proses pemulihan psikologis anak (Nilamadhab, 2024). Coping trauma merupakan serangkaian strategi kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan psikologis akibat pengalaman traumatis (Hatta, 2016). Bagi anak, kehilangan rasa aman maupun figur signifikan seperti orang tua dapat menjadi sumber stres yang berat (Nurhayati, 2022). Oleh karena itu, penerapan strategi coping yang sesuai dengan tahap perkembangan anak berperan penting dalam memperkuat ketahanan psikologis dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap situasi yang penuh ketidakpastian (Haryono & Akbar, 2016).

Berbagai penelitian telah mengkaji pendekatan dalam membantu anak menghadapi trauma pascabencana. Noviekayati dkk. (2018) menemukan bahwa dukungan sosial, pengalaman menghadapi bencana sebelumnya, serta ketersediaan informasi berperan penting dalam meningkatkan kemampuan anak mengambil keputusan yang lebih rasional dan efektif. Terapi bermain juga terbukti membantu anak menyalurkan emosi secara lebih sehat dan mempercepat pemulihan psikologis (Avivah dkk., 2019). Nikmah dkk. (2022) menunjukkan bahwa program pendampingan psikologis berbasis dukungan psikososial efektif menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional anak korban banjir melalui konseling individu, konseling kelompok, dan kegiatan edukatif. Sementara itu, Kusumawati (2024) melaporkan bahwa pelatihan tanggap bencana, terapi menulis ekspresif, dan teknik relaksasi secara terpadu efektif menurunkan tingkat kecemasan anak pascabencana longsor.

Selain faktor intervensi, karakteristik individu seperti usia dan jenis kelamin juga berperan dalam pembentukan strategi coping dan resiliensi. Sambu dan Mhongo (2019) menemukan bahwa gender memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan usia terhadap tingkat resiliensi individu yang mengalami trauma. Hampel dan Petermann (2005) menunjukkan bahwa perempuan cenderung menggunakan strategi coping yang lebih maladaptif dibandingkan laki-laki, sedangkan Goodman (2017) menekankan pentingnya pendekatan *trauma-informed care* yang mengintegrasikan penguatan coping dan resiliensi dalam pencegahan dampak jangka panjang trauma masa kanak-kanak. Sejalan dengan itu, Bonanno dkk. (2011) melalui instrumen *Perceived Ability to Cope with Trauma* (PACT) menyoroti pentingnya fleksibilitas coping dalam menghadapi trauma. Eschenbeck dkk. (2006) menemukan bahwa anak dan remaja perempuan lebih banyak menggunakan strategi pencarian dukungan sosial dan pemecahan masalah, sedangkan laki-laki cenderung menggunakan *avoidance coping*. Smith dkk. (2023) juga melaporkan bahwa perempuan lebih banyak menunjukkan disregulasi emosi dan wacana bunuh diri, sedangkan laki-laki lebih sering menampilkan perilaku interpersonal non-resiprokal dan *self-injury*. Strategi coping pada anak dapat diklasifikasikan ke dalam lima domain utama, yaitu *problem-focused coping*, *positive cognitive restructuring*, *support-seeking strategies*, *distraction strategies*, dan *avoidance strategies* (Camisasca dkk., 2017). Klasifikasi tersebut dikembangkan melalui instrumen *The Children's Coping Strategies Checklist–Revision 1* (CCSC-R1) yang dirancang untuk mengevaluasi respons anak terhadap berbagai situasi yang menimbulkan stres. Pemahaman mengenai karakteristik penggunaan kelima strategi tersebut penting karena setiap bentuk coping memberikan kontribusi yang berbeda terhadap proses adaptasi psikologis anak setelah mengalami peristiwa traumatis.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan efektivitas intervensi psikososial, terapi bermain, dukungan sosial, maupun pelatihan mitigasi bencana dalam membantu pemulihan psikologis anak pascabencana. Penelitian lain juga menunjukkan adanya perbedaan strategi coping berdasarkan jenis kelamin, di mana anak perempuan lebih sering menggunakan pencarian dukungan sosial dan pemecahan masalah, sedangkan anak laki-laki lebih banyak menggunakan *avoidance coping* (Eschenbeck dkk., 2006). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut berfokus pada efektivitas intervensi, resiliensi, atau gejala trauma. Penelitian yang secara khusus menggambarkan karakteristik strategi coping trauma berdasarkan kelima domain coping sekaligus membandingkannya menurut jenis kelamin pada anak usia sekolah dasar pascabencana masih relatif terbatas. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai coping trauma pada anak pascabencana sekaligus memberikan dasar empiris bagi penyusunan intervensi psikologis yang lebih responsif terhadap perbedaan kebutuhan berdasarkan gender. Dengan demikian, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: "Bagaimana karakteristik coping trauma yang paling banyak digunakan oleh anak pascabencana, dan apakah terdapat perbedaan karakteristik coping trauma antara anak laki-laki dan anak perempuan?".

METODE

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui metode survei, dengan teknik pengambilan sampel berupa *accidental sampling*. Subjek penelitian merupakan anak-anak berusia 10–12 tahun yang terdampak bencana alam dan bersekolah di 21 sekolah dasar yang tersebar di wilayah Ponorogo. Jumlah partisipan dalam penelitian ini mencapai 889 siswa. Teknik *accidental sampling* dipilih karena pengambilan sampel dilakukan berdasarkan ketersediaan subjek yang ditemui oleh peneliti di lokasi penelitian serta memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui koordinasi dan kerja sama dengan pihak sekolah serta instansi terkait yang memiliki kewenangan dalam penanganan anak-anak terdampak bencana. Sebelum pelaksanaan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengajukan permohonan izin kepada pihak sekolah dan memperoleh persetujuan dari orang tua atau wali murid. Selain itu, peneliti memberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, serta

manfaat penelitian untuk memastikan bahwa partisipasi anak dilakukan secara sukarela berdasarkan pemahaman dan persetujuan pihak terkait.

Skala coping trauma dioperasionalkan melalui penggunaan instrumen *Children's Coping Strategies Checklist – Revision 1* (CCSC-R1). Instrumen ini dikembangkan untuk mengevaluasi berbagai jenis serta frekuensi strategi coping yang dipilih anak-anak dalam menghadapi pengalaman stres maupun peristiwa traumatis. CCSC-R1 merupakan hasil pengembangan dari versi awal yang disusun oleh (Ayers dkk, 1996) dan telah melalui proses validasi ulang oleh Camisasca, dkk (2017) dalam konteks budaya Italia, sehingga memperkuat keandalan serta aplikabilitasnya di berbagai setting. Instrumen ini memandang coping sebagai sebuah proses aktif yang melibatkan usaha kognitif dan perilaku anak dalam beradaptasi terhadap tekanan psikologis, baik yang bersumber dari dalam diri (internal) maupun dari luar diri (eksternal). CCSC-R1 mencakup lima dimensi utama strategi coping, yaitu *problem focused coping*, *positive cognitive restructuring*, *support seeking strategies*, *distraction strategies*, dan *avoidance strategies*, yang masing-masing menggambarkan variasi pendekatan anak dalam merespons situasi penuh tekanan. Penelitian ini dilakukan dengan menerjemahkan teks ke dalam Bahasa Indonesia lalu diberikan kepada 6 orang anak untuk dilakukan uji bahasa. Setelah itu, dilakukan uji validasi pada 30 anak untuk memastikan apakah item yang akan dipakai sesuai dengan umur mereka. Dengan demikian, CCSC-R1 dapat digunakan untuk mengukur coping trauma anak di Indonesia. Selain itu, instrumen ini menggunakan model skala Likert dengan 3 alternatif jawaban yaitu “tidak, kadang-kadang, selalu”. Rentang skor 0–2 poin disusun secara terpadu guna membuat anak-anak Indonesia lebih mudah memahaminya. Hasil uji validitas pada instrumen penelitian menunjukkan bahwa skor *corrected item-total correlation* berada pada rentang 0,316 hingga 0,854, yang berarti setiap butir pernyataan memiliki tingkat validitas yang memadai serta mampu mengukur konstruk yang dimaksud. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas yang dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) memperlihatkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* pada skala coping trauma mencapai 0,952. Angka ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi, sehingga dapat dinyatakan reliabel dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini. Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif dengan perangkat lunak SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil-hasil analisis data dan hasil pengujian hipotesis yang Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan di Kabupaten Ponorogo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan sebanyak 889 responden, yang seluruhnya merupakan anak-anak generasi Alfa yang duduk di bangku Sekolah Dasar (SD) kelas 4 hingga kelas 6. Dari total 889 sampel, 435 anak atau 49% merupakan anak laki-laki, sedangkan 454 anak atau 51% merupakan anak perempuan sebagaimana tertera pada tabel 1. berikut.

Tabel 1. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	435	49%
Perempuan	454	51%
Total	889	100%

Dari total 889 responden yang terlibat dalam penelitian, distribusi usia menunjukkan bahwa terdapat 333 anak (37%) yang berusia 10 tahun, 293 anak (33%) berusia 11 tahun, dan 263 anak (30%) berusia 12 tahun. Data ini memperlihatkan bahwa kelompok usia 10 tahun merupakan responden terbanyak dalam penelitian, disusul oleh kelompok usia 11 tahun dan 12 tahun yang dapat dilihat pada tabel ke 2.

Tabel 2. Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
10	333	37%
11	293	33%

12	263	30%
Total	889	100%

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, sebanyak 405 anak (46%) berasal dari kelas 4, 301 anak (34%) berasal dari kelas 5, dan 183 anak (21%) berasal dari kelas 6. Data tersebut menunjukkan bahwa proporsi responden terbesar adalah siswa kelas 4, sedangkan jumlah responden semakin menurun pada kelas 5 dan kelas 6 dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Jumlah	Presentase
Kelas 4	405	46%
Kelas 5	301	34%
Kelas 6	183	21%
Total	889	100%

Selanjutnya tercatat bahwa sebanyak 4 anak (0,4%) tidak pernah mengalami bencana sama sekali. Sementara itu, 410 anak (46,1%) diketahui pernah mengalami satu jenis bencana, 447 anak (50,3%) pernah mengalami dua jenis bencana, 24 anak (2,7%) pernah mengalami tiga jenis bencana, dan 4 anak (0,4%) pernah mengalami empat jenis bencana. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengalaman langsung dengan bencana, bahkan lebih dari separuh di antaranya pernah mengalami dua jenis bencana sekaligus. Temuan ini mengindikasikan bahwa paparan bencana pada anak-anak di Ponorogo tergolong tinggi, sehingga penting untuk memahami bagaimana mereka mengembangkan strategi coping trauma dalam menghadapi berbagai pengalaman traumatis tersebut dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Banyak Jenis Bencana

Banyak Jenis Bencana	Jumlah	Presentase
Tidak Ada	4	0,4%
Satu Kali	410	46,1%
Dua Kali	447	50,3%
Tiga Kali	24	2,7%
Empat Kali	4	0,4%
Total	889	100%

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa setiap aspek memiliki kontribusi yang berbeda dalam membentuk coping of trauma pada anak-anak korban bencana. Aspek yang paling dominan adalah *Positive Cognitive Restructuring* dengan rata-rata persentase sebesar 37,42%, menunjukkan bahwa sebagian besar anak cenderung berusaha mengubah cara pandang mereka terhadap peristiwa traumatis menjadi sesuatu yang lebih positif. Selanjutnya, aspek *Problem Focused Coping* menempati urutan kedua dengan rata-rata persentase 29,6%, yang mengindikasikan adanya kecenderungan anak untuk berusaha menyelesaikan masalah secara langsung. Di urutan ketiga terdapat *Avoidance Strategies* dengan persentase 19,33%, yang menandakan bahwa sebagian anak masih memilih strategi menghindari sebagai mekanisme pertahanan diri. Sementara itu, aspek *Support Seeking Strategies* (7,31%) dan *Distraction Strategies* (6,2%) menunjukkan kontribusi yang relatif rendah, menandakan bahwa anak-anak korban bencana kurang mengandalkan pencarian dukungan sosial maupun pengalihan perhatian sebagai strategi utama dalam menghadapi trauma. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa anak lebih banyak menggunakan strategi kognitif positif dan pemecahan masalah dibandingkan dengan strategi pasif seperti distraksi atau sekadar mencari dukungan dari orang lain.

Tabel 5. Hasil Kontribusi Aspek *Coping of Trauma*

Aspek	Rata-Rata Skor	Rata-Rata Persentase	Keterangan
Problem Focus Coping	11,27	29,6%	Cukup tinggi
Positive Cognitive Restructuring	14,12	37,42%	Tertinggi
Support Seeking Strategies	2,83	7,31%	Rendah
Distraction Strategis	2,37	6,2%	Terendah

Avoidance Strategies	7,27	19,33%	Masih digunakan cukup tinggi
Total		100%	

Berdasarkan hasil analisis perbedaan strategi coping antara anak laki-laki dan perempuan, diperoleh temuan yang bervariasi pada setiap dimensi coping. Pada aspek *Problem Focused Coping*, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara anak laki-laki dan perempuan ($t = -1,108$; $p = 0,268$), yang menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki kecenderungan yang relatif sama dalam menyelesaikan masalah secara langsung ketika menghadapi situasi bencana. Demikian pula pada aspek *Support Seeking Strategies* ($t = -0,632$; $p = 0,528$) dan *Avoidance Strategies* ($t = 0,066$; $p = 0,948$), tidak terdapat perbedaan yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa anak laki-laki maupun perempuan memiliki kecenderungan yang sebanding dalam mencari dukungan sosial maupun menggunakan strategi menghindar ketika menghadapi pengalaman traumatis. Sebaliknya, pada aspek *Positive Cognitive Restructuring* ditemukan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($t = -2,415$; $p = 0,016$). Anak perempuan memperoleh skor rata-rata yang lebih tinggi ($M = 14,33$; $SD = 2,44$) dibandingkan anak laki-laki ($M = 13,90$; $SD = 2,80$), yang menunjukkan bahwa anak perempuan lebih cenderung menggunakan restrukturisasi kognitif positif, yaitu berusaha memaknai pengalaman traumatis secara lebih positif sebagai bentuk adaptasi psikologis. Selain itu, pada aspek *Distraction Strategies* juga ditemukan perbedaan yang signifikan ($t = 4,867$; $p < 0,001$). Anak laki-laki memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi ($M = 2,64$; $SD = 1,68$) dibandingkan anak perempuan ($M = 2,11$; $SD = 1,60$), yang mengindikasikan bahwa anak laki-laki lebih sering menggunakan strategi distraksi dengan mengalihkan perhatian dari sumber stres melalui aktivitas lain. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan strategi coping berdasarkan jenis kelamin hanya ditemukan pada dua dimensi, yaitu *Positive Cognitive Restructuring* dan *Distraction Strategies*, sedangkan tiga dimensi lainnya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Meskipun demikian, ukuran efek dari kedua perbedaan tersebut perlu dipertimbangkan untuk menilai makna praktisnya, karena signifikansi statistik tidak selalu menunjukkan adanya perbedaan yang besar secara praktis. Dengan demikian, secara umum jenis kelamin bukan merupakan faktor yang memberikan pengaruh kuat terhadap variasi strategi coping trauma pada anak korban bencana. Hasil analisis selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Strategi dalam menghadapi tekanan psikologis

Aspek	<i>t statistic</i>	<i>p</i>
<i>Problem Focus Coping</i>	-1,108	0,268
<i>Positive Cognitive Restructuring</i>	-2,415	0,016
<i>Support Seeking Strategies</i>	-0.632	0.528
<i>Distraction Strategies</i>	4,867	0,000
<i>Avoidance Strategies</i>	0,066	0,948

Pembahasan

Perempuan dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan menggunakan *Positive Cognitive Restructuring* sebagai strategi coping utama ketika menghadapi trauma pascabencana. Strategi ini merupakan upaya menilai ulang makna pengalaman traumatis dan membentuk interpretasi yang lebih adaptif sehingga tekanan emosional dapat dikelola dengan lebih baik (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam *Transactional Model of Stress and Coping*, Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa respons individu terhadap situasi yang menekan ditentukan oleh proses *cognitive appraisal*, yaitu penilaian terhadap tingkat ancaman (*primary appraisal*) dan kemampuan diri dalam menghadapinya (*secondary appraisal*). Melalui proses reappraisal, individu dapat memaknai kembali pengalaman traumatis secara lebih positif sehingga emosi negatif berkurang, menjadikan *Positive Cognitive Restructuring* sebagai salah satu bentuk *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengelolaan respons emosional ketika situasi sulit

diubah. Kemampuan ini mulai berkembang pada anak usia 9–12 tahun yang berada pada tahap operasional konkret, ketika anak mulai mampu berpikir logis, memahami hubungan sebab-akibat, serta mengevaluasi pengalaman yang dialaminya (Piaget, 1972). Selain itu, perempuan cenderung memperoleh dukungan emosional yang lebih besar melalui kesempatan untuk berbagi pengalaman dan mengungkapkan perasaan, sehingga proses restrukturisasi kognitif menjadi lebih optimal (Tamres dkk., 2002). Temuan ini sejalan dengan Skinner dkk. (2003) yang menyatakan bahwa restrukturisasi kognitif berhubungan dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan, serta Compas dkk. (2001) yang menemukan bahwa anak perempuan lebih sering menggunakan strategi coping berbasis regulasi kognitif dan refleksi dibandingkan laki-laki. Dengan demikian, dominannya penggunaan *Positive Cognitive Restructuring* pada anak perempuan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara proses *cognitive appraisal*, perkembangan kemampuan kognitif, dan pola sosialisasi gender yang lebih mendukung pengelolaan emosi secara adaptif.

Sebaliknya, anak laki-laki dalam temuan ini cenderung memilih strategi *Distraction*, yaitu mengalihkan perhatian dari pikiran traumatis melalui aktivitas fisik, permainan atau hiburan lain. Dalam ranah psikologi perkembangan, strategi pengalihan ini sering muncul pada individu yang belum atau kurang memperoleh keterampilan refleksi emosional atau kognitif yang matang (Compas dkk, 2001). Strategi *Distraction* memiliki nilai dalam meredakan ketegangan emosional secara cepat dan sementara ketika akses terhadap proses refleksi atau dukungan kognitif terbatas (Garnefski dkk, 2001). Bagi anak laki-laki, norma sosial cenderung mendorong penggunaan cara-cara tindakan atau aktivitas fisik dalam mengelola stres, dibandingkan dengan mengungkapkan rasa takut atau kesedihan (Zahn dkk, 2008). Namun, penggunaan *Distraction* sebagai strategi dominan juga berisiko jika tidak disertai dorongan untuk memproses perasaan dasar; strategi ini bisa menjadi bentuk penghindaran, yang dalam jangka panjang mempersulit adaptasi psikologis (Aldao dkk, 2010). Anak laki-laki yang hanya menggunakan *Distraction* tanpa modulasi kognitif atau ekspresi emosional mungkin memiliki keterbatasan dalam menghadapi aspek trauma yang lebih dalam.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menyoroti hubungan faktor Gender dengan situasi pasca trauma. Penelitian Sambu dan Mhongo (2019) menemukan bahwa usia dan gender berperan dalam menentukan tingkat ketahanan pascatrauma, di mana kelompok usia yang lebih tua cenderung memiliki resiliensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia muda. Sementara itu, Temuan El Seira & Kurniati (2019) menegaskan pentingnya penerapan prinsip responsif gender dalam mitigasi bencana, khususnya untuk menjawab kebutuhan anak usia dini yang sering terabaikan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan mitigasi yang tidak peka gender berpotensi menimbulkan ketidakadilan, sehingga diperlukan strategi kebijakan yang lebih inklusif dan setara. Akerkar & Fordham (2017) menunjukkan bahwa meskipun tingkat pemulihan kesehatan mental pascabencana relatif setara antara laki-laki dan perempuan, strategi yang digunakan berbeda sesuai dengan norma gender dan peran sosial yang melekat. Temuan ini menegaskan perlunya analisis gender dan keberagaman dalam manajemen bencana agar dampak tersembunyi yang dialami kelompok berbeda dapat terungkap dengan lebih jelas.

Bannon dkk (2009) menunjukkan bahwa gender memoderasi hubungan antara paparan anak terhadap bencana WTC (*World Trade Center*) dengan kesulitan perilaku, di mana anak laki-laki yang sangat terekspos menunjukkan skor lebih tinggi pada perilaku internalisasi dan total dibandingkan anak perempuan. Temuan ini berbeda dari penelitian trauma anak sebelumnya yang umumnya melaporkan tingkat internalisasi lebih tinggi pada anak perempuan. Kar & Nilamadhab (2024) memperlihatkan bahwa anak-anak dan remaja menggunakan berbagai strategi coping, baik yang adaptif maupun maladaptif, serta menekankan pentingnya intervensi yang mendukung pengembangan coping positif. Dengan demikian, penelitian yang berjudul *Gender dan Karakteristik Coping Trauma pada Anak Pascabencana* menawarkan kontribusi orisinal dengan mengisi celah penelitian sebelumnya, yaitu mengkaji secara langsung bagaimana perbedaan gender memengaruhi bentuk coping yang digunakan anak-anak pascabencana.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi karakteristik coping trauma pada anak pascabencana serta menganalisis perbedaannya berdasarkan gender. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Positive Cognitive Restructuring* merupakan strategi coping yang paling dominan digunakan oleh anak pascabencana. Selain itu, terdapat perbedaan karakteristik coping berdasarkan gender, yaitu anak perempuan lebih cenderung menggunakan *Positive Cognitive Restructuring*, sedangkan anak laki-laki lebih banyak menggunakan *Distraction Strategies*. Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik coping trauma pada anak dipengaruhi oleh perbedaan gender, khususnya pada aspek restrukturisasi kognitif positif dan distraksi.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa pendampingan psikologis bagi anak pascabencana perlu mempertimbangkan karakteristik coping berdasarkan gender. Penguatan strategi *Positive Cognitive Restructuring* dan *Distraction Strategies* dapat menjadi bagian dari layanan psikososial di sekolah maupun program pemulihan pascabencana yang diselenggarakan oleh pemerintah dan lembaga terkait agar lebih sesuai dengan kebutuhan anak.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena dilakukan pada anak usia sekolah dasar di satu wilayah pascabencana, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada kelompok usia maupun karakteristik bencana yang berbeda. Selain itu, penelitian ini hanya meninjau karakteristik coping berdasarkan gender tanpa mempertimbangkan faktor lain yang berpotensi memengaruhi strategi coping. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam, mencakup berbagai jenis bencana dan rentang usia yang lebih luas, serta mengkaji faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, resiliensi, regulasi emosi, maupun pengalaman bencana sebelumnya yang dapat memengaruhi karakteristik coping trauma pada anak.

DAFTAR RUJUKAN

- Aldao dkk. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Akerkar & Fordham (2017). Gender, place and mental health recovery in disasters: Addressing issues of equality and difference international *Journal of Disaster Risk Reduction* 23 (2017) 218-230.
- Avivah, dkk. (2019). Keefektifan terapi bermain terhadap penurunan PTSD anak pasca bencana. *Jurnal Psikologi Insight*, 1(2), 73–82. <https://doi.org/10.24176/psi.v1i2.3950>.
- Bannon, dkk. (2009). Gender as a Moderator of the Relationship between Child Exposure to the World Trade Centre Disaster and Behavioural. *Child Abuse & Neglect Volume* 77, March 2018, Pages 188-197. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.01.009>
- Bonanno, dkk. (2011). Coping flexibility and trauma: The Perceived Ability to Cope With Trauma (PACT) scale. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3(2), 117–129. <https://doi.org/10.1037/a0020921>.
- Calhoun, dkk. (2022). The biopsychosocial model of posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 35(3), 555–566. <https://doi.org/10.1002/jts.22812>
- Camisasca, dkk. (2012). Children's coping strategies: A validation of the Children's Coping Strategies Checklist–Revision 1 (CCSC-R1). *Infant Mental Health Journal*, 33(5), 519–528. <https://doi.org/10.1002/imhj.21323>.
- Compas, dkk. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- El Seira & Kurniati. (2019). Gender in Disaster Mitigation. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, volume 454.
- Eschenbeck, dkk. (2006). Gender Differences in Coping Strategies in Children and Adolescents. *Journal of Individual* DOI: 10.1027/1614-0001.28.1.18

- Goodman, R. F. (2017). Trauma-informed care in behavioral health services. In SAMHSA Treatment Improvement Protocols (TIP 57). <https://doi.org/10.1037/e555292011-001>
- Garnefski, dkk. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Hampel & Petermann (2004). Age and Gender Effects on Coping in Children and Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 34, No. 2, April 2005, pp. 73–83 (C 2005). DOI: 10.1007/s10964-005-3207-9
- Haryono, S. E., & Akbar, M. R. (2016). Model Strategi Coping Anak USia Dini di PANTI Asuhan Kota Malang. Repository UNIKAMA.
- Jennings, P. A. (2019). The trauma-sensitive classroom: Building resilience with compassionate teaching. W.W. Norton & Company. (DOI tidak tersedia)
- Kar & Nilamadhab. (2024). Coping strategies used by children and adolescents following disaster trauma: A review of associated factors and intervention options. *Odisha Journal of Psychiatry* 20(2):p 43-51, Jul–Dec 2024. | DOI: 10.4103/OJP.OJP_21_24
- Kemensos. (2024). Laporan penanganan anak korban bencana alam. Jakarta: Kementerian Sosial Republik Indonesia.
- Kusumawati, dkk. (2024). Efektivitas pelatihan tanggap bencana, terapi menulis ekspresif, dan relaksasi terhadap kecemasan anak pasca longsor. *Jurnal Psikologi Bencana*, 2(1), 33–45. <https://doi.org/10.54321/jpb.v2i1.1008>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer.
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology and Aging*, 16(4), 667–678. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.16.4.667>
- Magomed-Eminov, I., Kvasova, O., & Savina, E. (2015). Resilience and coping strategies in adolescents subjected to cyberbullying. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 391–396. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.053>
- Nilamadhab.(2024).Coping strategies used by children and adolescents following disaster trauma: A review of associated factors and intervention options. *Odisha Journal of Psychiatry* 20(2): p 43-51, Jul–Dec 2024. DOI: 10.4103/OJP.OJP_21_24
- Nikmah, dkk. (2022). Program pendampingan psikologis berbasis komunitas bagi anak korban banjir. *Jurnal Intervensi Psikososial*, 4(1), 44–52. <https://doi.org/10.31289/jip.v4i1.7823>
- Noviekayati, dkk. (2018). Pengambilan keputusan rasional korban banjir: Studi kualitatif. *Jurnal Psikologi Sosial*, 3(1), 15–26. <https://doi.org/10.7454/jps.v3i1.2387>
- Nurhayati. (2022). pengaruh kehilangan orang tua terhadap kondisi psikologis anak di desa saohiring kec. sinjai tengah.
- Peek, L. (2008). Children and disasters: Understanding vulnerability, developing capacities, and promoting resilience—An introduction. *Children, Youth and Environments*, 18(1), 1–29. <https://www.jstor.org/stable/10.7721/chilyoutenvi.18.1.0001>
- Piaget, J. (1972). The Psychology of the Child. Basic Books.
- Putra dkk. (2021). Sebuah Kisah Tentang May: Representasi Trauma Coping dalam Film 27 Steps of May.Tuturlogi: *Journal of Southeast Asian Communication* ISSN 2721-1495. DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.tuturlogi.2021.002.02.5>
- Sambu & Mhongo (2019). Age and Gender in Relation to Resilience After the Experience of Trauma among Internally Displaced Persons (IDPS) in Kiambaa Village, Eldoret East Sub-County, Kenya. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 7(1), 31-40. <https://doi.org/10.15640/jpbs.v7n1a4>
- Smith dkk. (2023). Exploring gender differences in complex developmental trauma symptomatology among children and adolescents involved in child welfare. DOI 10.17605/OSF.IO/86WDN
- Skinner, dkk. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269.

- <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Tamres, dkk. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2–30. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1
- Tarighi, dkk. (2023). Trauma-focused cognitive behavioral therapy (TF-CBT) for PTSD and academic achievement. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), Article 19. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00551-5>
- Testa dkk. (1990). The impact of social support on women survivors of childhood sexual abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 5(2), 229–243. <https://doi.org/10.1177/088626090005002006>
- Wiguna dkk.(2019). Gambaran Dampak Kecemasan dan Gejala Psikologis pada Anak Korban Bencana Gempa Bumi di Lombok. *Journal of Holistic Nursing and Health Science Volume* 2, No. 1, Juni 2019 (Hal. 31-38)
- Zahn-Waxler, dkk.. (2008). Disorders of childhood and adolescence: Gender and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4, 275–303. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091358>