



KEMENTERIAN KEUANGAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL PAJAK
KANTOR WILAYAH DIREKTORAT JENDERAL PAJAK JAWA TENGAH I
KANTOR PELAYANAN PAJAK PRATAMA KUDUS

JALAN NITI SEMITO, KUDUS 59312
TELEPON (0291) 432046, 432047; FAKSIMILE (0291) 432048; LAMAN www.pajak.go.id
LAYANAN INFORMASI DAN PENGADUAN KRING PAJAK (021) 1500200
SUREL pengaduan@pajak.go.id; informasi@pajak.go.id

Nomor : UND-016/KPP.1008/2024 Kudus, 12 Februari 2024
Sifat : Segera
Hal : Undangan Sebagai Pendamping dan Narasumber *In House Training (IHT)* Terkait Strategi *Coping* untuk Keluarga Besar Istri (KBI) pegawai KPP Pratama Kudus

Yth. Dr. Enik Nurkholidah, M.A.

Sehubungan dengan adanya bencana banjir yang sedang melanda Kabupaten Demak, Kudus dan sekitarnya, dengan ini kami mengundang Saudari untuk menjadi narasumber pada *In House Training (IHT)* yang ditujukan kepada Keluarga Besar Istri (KBI) pegawai KPP Pratama Kudus yang akan dilaksanakan pada:

hari, tanggal : Jum'at, 16 Februari 2024
pukul : 13.00 WIB s.d. selesai
tempat : Aula Gunung Muria Lt. 2 KPP Pratama Kudus
agenda : IHT Strategi *Coping Stress* dalam Menghadapi Bencana Banjir

Atas perhatiannya, disampaikan terima kasih.

Kepala Kantor Pelayanan Pajak
Pratama Kudus



M. Andi Setijo Nugroho



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

FORMULIR PERMOHONAN SURAT TUGAS
PENELITIAN/PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

Nama Dosen : Dr. Enik Nurkholidah, M.A.
NIP/NIS : 19711028 201004 2003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Nama Kegiatan : Pengabdian Pada Masyarakat
Waktu : Jumat, 16 Februari 2024
Pukul : 13.00 WIB - selesai
Media : Luring
Alamat Lokasi : Aula Gunung Muria Lt. 2 KPP Pratama Kudus
Judul PPM : IHT (*In House Training*) Strategi Coping Stress dalam Menghadapi Bencana Banjir

Yogyakarta, 14 Februari 2024

Pengusul,

Dr. Enik Nurkholidah, M.A.

NIS. 19711028 201004 2003

Keterangan:

Disertai dengan lampiran video kegiatan, materi dan presensi.

SURAT TUGAS

Nomor: 039/PPM-UPY AI/ 2024

Berdasar permohonan Kantor Pelayanan Pajak Pratama Kudus, tertanggal 12 Februari 2024, UND-016/KPP 1.008/2024, bersama ini Kepala PPM Universitas PGRI Yogyakarta memberikan tugas pada:

Nama : Dr. Enik Nurkholidah, M.A.
NIS : 19711028 201004 2003
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Untuk melaksanakan tugas menjadi Narasumber dalam IHT (*In House Training*) Strategi *Coping Stress* dalam Menghadapi Bencana Banjir yang di selenggarakan pada:

Hari tanggal : Jumat, 16 Februari 2024
Waktu : 13.00 WIB - selesai
Tempat : Luring
Lokasi : Aula Gunung Muria Lt. 2 KPP Pratama Kudus

Demikian surat tugas ini di buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta, 16 Februari 2024
Kepala PPM,



Bintang Wicaksono, M.Pd
NIS. 19890123 201404 1 014



STRATEGI COPING STRESS DALAM MENGHADAPI BENCANA BANJIR





By Dr. Enik Nurkholidah, M.A.

Sering kali kita dihadapkan pada masalah yang terjadi dalam kehidupan. Permasalahan tersebut menjadi suatu tekanan bagi seseorang dan dapat menimbulkan stres. Menurut Folkman (Mashudi, 2012) istilah stres mempunyai pengertian gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan lingkungan dan tuntutan kehidupan. Sehingga kita perlu cara untuk mengatasi (*coping stress*).

Coping adalah sebuah cara dari individu dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan dari lingkungannya dan sebuah usaha untuk meminimalisir kesenjangan antara tuntutan diluar individu dengan kemampuannya. *Coping* berasal dari Bahasa Inggris, yaitu "*cope*" yang memiliki arti menanggulangi atau mengatasi suatu hal yang sulit dengan baik (Oxford Dictionary, 2008)

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.

Coping juga dapat didefinisikan sebagai usaha untuk mengubah perilaku dan kognitif dari individu secara konstan untuk mengendalikan tuntutan secara internal dan eksternal secara spesifik, yang dinilai sebagai beban atau suatu hal yang melebihi kemampuan dari seseorang dalam menerima tekanan (Armajayanthi dkk, 2017). Matheny (Safaria dan Saputra, 2012) menjelaskan bahwa *coping* sebagai upaya yang bersifat sehat maupun tidak sehat, positif maupun negatif, usaha secara sadar maupun tidak sadar, untuk mencegah, menghilangkan, atau mengurangi *stressor*, atau memberikan ketahanan yang ditimbulkan oleh stres. Murphy juga mengatakan bahwa *coping* adalah upaya untuk mengatasi sebuah kondisi baru yang bersifat mengancam, menimbulkan tantangan, dan frustrasi yang sifatnya potensial.

Banjir bandang yang terjadi di beberapa kecamatan di Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Desa yang terdampak banjir akibat curah hujan tinggi serta meluapnya air dari sungai setempat semakin bertambah menjadi 16 desa yang tersebar di tiga kecamatan. "Di antaranya tersebar di Kecamatan Kaliwungu terdapat lima desa, Kecamatan Jati ada tiga desa dan Kecamatan Mejobo ada delapan desa. Desa yang terdampak banjir, yakni Desa Setrokalangan, Banget, Gamong, Blimbing Kidul, dan Kedungdowo (Kecamatan Kaliwungu), Desa Jati Wetan, Jati Kulon dan Pasuruhan lor (Kecamatan Jati), Desa Mejobo, Hadiwarno, Kesambi, Tenggeles, Payaman, Gulang, Golantepus, dan Temulus (Kecamatan Mejobo).

Akibat kejadian tersebut, tercatat ada ribuan rumah warga yang terdampak dengan jumlah mencapai 4.410 keluarga lebih yang tersebar di 16 desa tersebut. Sedangkan banjir menggenangi rumah warga mencapai ratusan rumah. Banjir yang terjadi di masing-masing desa disebabkan beberapa faktor. Di antaranya ada yang disebabkan adanya luapan air dari Sungai Piji, Sungai Dawe, Sungai Jratun, dan Sungai Bakinah. Untuk saat ini, lanjut dia, sudah mulai surut, terutama di Kecamatan Mejobo surutnya lebih cepat karena hanya limpasan dari sungai setempat, meskipun akses jalan perkampungan masih ada genangan. Sedangkan di Kecamatan Jati dan Kaliwungu surutnya belum signifikan karena beberapa desa yang terdampak memang berada di daerah dataran rendah dan tergelong di daerah cekungan.

Akibatnya, masih ada perkampungan warga yang masih terisolir seperti di Desa Setrokalangan, khususnya di Dukuh Karangturi tercatat 350 keluarga yang aktivitasnya terhambat karena satu-satunya akses jalan menuju kota tergenang banjir dengan ketinggian antara 15 sentimeter hingga 1 meteran. Termasuk 700 keluarga warga Dukuh Goleng, Desa Pasuruhan Lor juga terisolir karena akses jalannya tergenang banjir dengan ketinggian 1 meteran.

Bencana banjir ini merupakan peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam ataupun non alam maupun juga faktor manusia yang mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis. Bencana banjir ini sangat mempengaruhi segala aspek dan lapisan kehidupan seseorang. Hal ini tak luput juga menimbulkan situasi stres yang tidak ringan pada korban. Stres adalah suatu bentuk tekanan fisik dan psikologis yang muncul saat menghadapi kondisi yang terasa berbahaya. Mudah-mudahan, stres adalah cara tubuh memberikan tanggapan atas ancaman, tekanan, dan tuntutan yang muncul. Penyebabnya bisa sangat beragam, mulai dari diri sendiri hingga faktor lingkungan. Saat merasakan adanya ancaman, sistem saraf akan memberikan respons dengan cara merilis aliran hormon kortisol dan adrenalin.

Kedua jenis hormon ini bisa memicu munculnya reaksi pada tubuh, misalnya jantung yang berdetak lebih cepat, otot tubuh terasa menegang, napas memburu, dan tekanan darah yang mengalami peningkatan.

Strategi yang dilakukan seseorang ketika sedang menghadapi perasaan yang membuatnya tidak nyaman, seperti stres dan cemas. Setiap orang pasti memiliki *coping mechanism* yang berbeda-beda. *Coping* merupakan usaha untuk mengubah perilaku dan kognitif dari individu secara konstan untuk mengendalikan tuntutan secara internal dan eksternal secara spesifik, yang dinilai sebagai beban atau suatu hal yang melebihi kemampuan dari seseorang dalam menerima tekanan (Armajyanthi dkk, 2017).

Lazarus (Folkman, 2013) mengemukakan bentuk *coping stress* terdapat dua macam, yang pertama adalah strategi *coping* yang berorientasi pada masalah (*problem-focused coping strategies*), dan yang kedua adalah strategi *coping* yang berorientasi pada emosi (*emotional-focused coping strategies*). Kedua bentuk *coping* akan dijelaskan sebagai berikut:

1. *Problem-Focused Coping Strategies*

Problem-focused coping strategies adalah sebuah strategi *coping* dalam mengurangi *stressor* dengan mempelajari hal baru atau sebuah keterampilan baru, yang digunakan untuk mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan (Horwitz, 2011). Individu menggunakan *problem-focused coping strategies* cenderung menggunakan strategi yang bersifat kognitif secara langsung, yang digunakan untuk menyelesaikan dan mencari informasi yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah (Adriyani, 2014).

Strategi kognitif dilakukan untuk mengatasi stres dan menemukan langkah yang baik dalam mengatasi stres dengan cara memodifikasi, mengubah, atau meminimalisir situasi yang sifatnya mengancam. *Problem-focused coping strategies* biasanya digunakan untuk mengatasi masalah-masalah yang mungkin dapat dikontrol oleh individu (Atmajyanthi, 2017).

2. *Emotional-Focused Coping Strategies*

Emotional-focused coping strategies adalah sebuah usaha dari individu dalam mengendalikan respon emosional terhadap kondisi yang bersifat sangat menekan (Folkman, 2013). Strategi *coping* ini bersifat defensif, karena individu merespon stres secara emosional. dengan berupaya mencari dukungan secara sosial, individu yang menggunakan strategi *coping* secara emosional lebih menitikberatkan dalam upaya pengurangan emosi negatif ketika menghadapi tekanan. *Emotional-focused coping strategies* digunakan ketika individu mengalami masalah yang tidak bisa dikontrol (Adriyani 2014).

Dukungan yang dimaksud dari strategi *coping* ini adalah sebuah dukungan yang berasal dari sahabat, keluarga, melakukan aktivitas lain yang sifatnya lebih positif. aktivitas ini bisa merujuk pada olahraga, melakukan hobi positif, berdoa kepada tuhan, dan lain sebagainya dalam menekan *stressor* (Safaria dan Saputra, 2012).

Ada beberapa hal yang juga tidak kalah penting yang perlu diperhatikan sebelum bencana banjir. Sebelum bencana banjir terjadi, pastikan kita telah mengetahui:

1. Rute evakuasi dan telah membuat persiapan tas siaga bencana untuk hidup mandiri selama sekurangnya tiga hari.
2. Pastikan juga untuk selalu menyimpan dokumen penting di tempat yang aman.
3. Selain itu, kita juga perlu mengetahui bagaimana cara untuk mematikan listrik, air dan gas ketika banjir melanda.
4. Kita juga perlu mengetahui kebutuhan-kebutuhan khusus anggota keluarga dan tetangga apabila banjir terjadi.
5. Tak hanya itu, pastikan juga kita telah berdiskusi dengan anggota keluarga mengenai tempat pertemuan apabila anggota keluarga terpencar-pencar ketika banjir.
6. Simaklah informasi mengenai banjir yang terjadi di wilayah Anda dari berbagai media untuk meningkatkan kesiapsiagaan. Dengan mengikuti langkah-langkah tersebut, diharapkan kita akan menjadi lebih siap ketika menghadapi bencana banjir.

Ada beberapa tindakan yang harus dilakukan saat banjir. Berikut ini adalah tindakan yang harus dilakukan saat banjir terjadi di daerah sekitar tempat tinggal kita, diantaranya adalah:

1. Mematikan jaringan listrik dan gas, serta mencabut semua kabel yang masih terhubung dengan listrik. Hati-hati jangan menyentuh benda yang masih tercolok dengan listrik jika Anda berada di dalam air.
2. Segera evakuasi diri Anda ke tempat yang lebih tinggi bersama keluarga dengan membawa TSB yang sudah disiapkan sebelumnya. Tinggalkan rumah dalam kondisi aman dan terkunci.

3. Menyiapkan peralatan yang diperlukan selama evakuasi, seperti senter, korek api, alat penerangan dan peralatan darurat lainnya.
4. Waspada akan arus bawah, saluran air, kubangan, serta tempat lain yang tergenang dan teraliri air. Hati-hati akan risiko arus air susulan atau bahkan banjir bandang.
5. Menyiapkan makanan kering atau instan.
6. Menggunakan sepatu boot dan sarung tangan.
7. Menyiapkan berbagai macam obat-obatan yang diperlukan untuk melakukan pertolongan pertama.
8. Jangan meminum atau memasak dengan air banjir.
9. Segera hubungi pemerintah atau petugas setempat untuk memberitahu kondisi rumah Anda.

Dengan mengetahui hal yang harus dilakukan diharapkan mampu memberikan tambahan informasi kepada masyarakat agar dapat terhindar dari jatuhnya korban luka maupun korban jiwa selama banjir berlangsung.

Tetap waspada dan dengarkan informasi terkait evakuasi bencana dari pihak yang berwenang, serta bersegera untuk melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan terdekat dan tidak terdampak apabila mengalami luka selama masa evakuasi berlangsung, agar bisa segera mendapatkan penanganan sedini mungkin dari petugas Kesehatan.

Setelah banjir, hal yang sering luput untuk diperhatikan adalah memerhatikan kebersihan lingkungan. Hal ini bisa memicu munculnya berbagai penyakit, seperti diare, dan infeksi lainnya. Oleh karena itu, perhatikan langkah-langkah tanggap darurat bencana setelah banjir berikut ini:

1. Secepatnya membersihkan rumah menggunakan antiseptik.
2. Selalu menggunakan air bersih untuk minum dan memasak.
3. Mengeringkan semua peralatan listrik yang terkena banjir.
4. Membersihkan tempat penyimpanan air menggunakan tawas atau klorin.
5. Pastikan tidak ada kebocoran pada selang gas yang terhubung ke kompor sebelum digunakan.
6. Gunakan alas kaki dan sarung tangan yang tebal ketika membersihkan rumah, karena banjir mungkin membawa benda tajam, seperti paku, atau pecahan benda lainnya yang berisiko melukai dan menyebabkan infeksi.
7. Selalu mencuci tangan dengan sabun antiseptik dan air bersih setelah membersihkan rumah untuk mencegah diare.

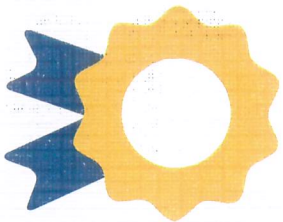
Lalu beberapa tips yang dapat digunakan dalam mengatasi stres pasca bencana, berdasarkan *stress-coping* antara lain sebagai berikut:

1. Tetap menjaga pola makan yang teratur.
Memiliki pola makan yang teratur sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Makan secara teratur memiliki dampak yang baik dalam mengurangi stres. Maka dari itu, dengan adanya sumber energi yang berasal dari makanan, manusia dapat menjalankan aktivitas secara efektif dan memperbesar kinerja otak dalam menyelesaikan masalah.

2. Tetap mengusahakan olahraga secukupnya
Olahraga yang rutin dilakukan juga akan mengurangi stres pada diri manusia. Hal ini disebabkan karena aktivitas berolahraga memiliki manfaat yang banyak. Selain menjaga ketahanan dan kebugaran tubuh, banyak aspek yang masuk ke dalam aktivitas berolahraga, salah satunya adalah aktivitas sosial, hiburan, dan pencarian pengalaman baru.
3. Jangan lupa mengonsumsi air mineral
Konsumsi air mineral yang teratur akan memberikan dampak positif bagi tubuh kita. Dengan adanya konsumsi air mineral yang teratur, maka peredaran darah dalam tubuh akan menjadi lebih lancar. Selain itu, manfaat yang dirasakan adalah sirkulasi oksigen menuju otak akan semakin teratur. Hal ini adalah upaya sederhana dalam mengurangi stres pada diri kita
4. Kembali melakukan hobi yang positif
Hobi yang positif dapat meningkatkan imunitas seseorang. Dengan adanya hobi positif, seseorang dapat menyalurkan segala sesuatu ke dalam hobi yang sedang ditekuni. Maka dari itu, seseorang yang memiliki hobi cenderung lebih resisten dalam menghadapi stres dalam dirinya.
5. Berdoa kepada Tuhan
Kegiatan religi adalah sebuah hal yang positif. Berdoa kepada Tuhan terbukti ampuh dalam mengurangi stres dalam diri. Seseorang yang religius cenderung lebih tahan dalam menghadapi stres daripada orang yang kurang religius.

Sumber:

- Adriyani, Juli. (2014). *Coping Stres Pada Wanita Karier Yang Berkeluarga*, Jurnal Al-Bayan 21(30) hal 14.
- Armajayanthi, Erika, Victpriana, Evany dan Ayu, Kangga L. (2017). *Studi Deskriptif Mengenai Coping Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Autism Sebuah Penelitian Di Sekolah "X" Bandung*, Jurnal Humanitas, 1(1), hal 41.
- Folkman, S. (2013). Stress, coping, and hope. In *Psychological aspects of cancer* (pp. 119-127). Springer, Boston, MA.
- Gomes, A. R., Faria, S., & Lopes, H. (2016). Stress and psychological health: Testing the mediating role of cognitive appraisal. *Western Journal of Nursing Research*, 38(11), 1448-1468.
- MAshudi, Farid. (2012). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- Oxford English Dictionary. 2008. *Little Oxford English Dictionary*. California: Oxford University Press.
- Safaria, Triantoro dan Saputra, Nofrans Eka. (2012). *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara



SERTIFIKAT

N O M O R : 0 1 8 / K P P . 1 0 0 8 / 2 0 2 4

di berikan kepada :

Dr. Enik Nurkholidah, M.A.

Atas partisipasinya sebagai **Narasumber** di acara *In House Training (IHT) Terkait Strategi Coping untuk Keluarga Besar Istri (KBI) Pegawai KPP Pratama Kudus* yang diselenggarakan di KPP Pratama Kudus pada Jum'at, 16 Februari 2024.

Kudus, 16 Februari 2024

Kepala KPP Pratama Kudus,



M. Andi Setijo Nugroho

