

Gambaran Kecemasan Korban setelah Mengalami Bencana Banjir

Najwa Chairunnisa Fauzi¹, Endang Setyaningsih²
Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia^{1,2}

*Email Korespondensi: najwachairunnisafauzi@gmail.com

Diterima: 27-06-2026 | Disetujui: 03-07-2026 | Diterbitkan: 05-07-2026

ABSTRACT

Flooding is a natural disaster that causes not only physical damage, material loss, and the disruption of community activities but also impacts the psychological well-being of victims, specifically by inducing anxiety. Post-disaster anxiety can affect an individual's ability to carry out daily activities and adapt to the post-disaster environment. This study aims to describe the anxiety experienced by flood victims in Pidie Jaya Regency in 2025. A qualitative, descriptive approach was employed. Three flood victims served as informants, selected using purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using the Miles, Huberman, and Saldaña interactive model. The results indicate that all informants continued to experience anxiety, characterized by physiological symptoms (sleep disturbances, heart palpitations, and physical tension), cognitive symptoms (recurring thoughts about the possibility of recurring floods), emotional symptoms (fear, anxiety, and worry), and behavioral changes (increased vigilance and preparedness). This anxiety was influenced by traumatic experiences, flood-related losses, and concerns regarding the safety of family members. These findings suggest that post-disaster recovery efforts must address mental health through psychosocial support, preparedness education, and psychological counseling, enabling victims to adapt and build resilience against potential future disasters.

Keywords: *anxiety; flood disaster; mental health.*

ABSTRAK

Banjir merupakan bencana alam yang tidak hanya menyebabkan kerusakan fisik, kerugian material, dan terganggunya aktivitas masyarakat, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis korban, salah satunya berupa kecemasan. Kecemasan yang muncul setelah bencana dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan beradaptasi dengan lingkungan pascabencana. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran kecemasan korban setelah mengalami bencana banjir di Kabupaten Pidie Jaya tahun 2025. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Informan berjumlah tiga orang korban banjir yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan masih mengalami kecemasan yang ditandai dengan gejala fisiologis berupa gangguan tidur, jantung berdebar, dan ketegangan tubuh; gejala kognitif berupa pikiran berulang mengenai kemungkinan banjir kembali terjadi; gejala emosional berupa rasa takut, cemas, dan khawatir; serta perubahan perilaku berupa peningkatan kewaspadaan dan kesiapsiagaan. Kecemasan dipengaruhi oleh pengalaman traumatis, kerugian akibat banjir, dan kekhawatiran terhadap keselamatan anggota keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa pemulihan pascabencana perlu memperhatikan aspek kesehatan mental melalui dukungan psikososial, edukasi kesiapsiagaan, dan pendampingan psikologis agar korban mampu beradaptasi serta meningkatkan resiliensi

menghadapi potensi bencana di masa mendatang.

Katakunci: kecemasan; bencana banjir; kesehatan mental

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Fauzi, N. C., & Setyaningsih, E. . (2026). Gambaran Kecemasan Korban setelah Mengalami Bencana Banjir. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 2516-2524. <https://doi.org/10.63822/tt1ccd03>

PENDAHULUAN

Bencana salah satu masalah utama yang sering terjadi di seluruh dunia. Tercatat ada sejumlah bencana besar yang sering terjadi, mulai dari bencana yang disebabkan alam hingga bencana yang disebabkan ulah manusia. Menurut data dari *United Nations for disaster Risk Reduction* menginformasi sebanyak 321 bencana alam terjadi di seluruh dunia pada tahun 2023, yang mempengaruhi 118 negara. Di antara semua bencana tersebut, banjir menempati urutan pertama dengan total 163 kejadian atau sebanyak 50,77% dari total keseluruhan (UNDRR, 2023). Salah satu bencana yang paling sering terjadi di Indonesia adalah banjir, banjir menempati urutan pertama dari tiga bencana yang sering melanda Indonesia pada tahun 2016.

Banjir tidak hanya menimbulkan kerusakan lingkungan dan kerugian material, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis korban, seperti munculnya kecemasan, stres, dan trauma. Bencana alam mempengaruhi faktor lingkungan dan sosial masyarakat. Kejadian bencana alam juga merupakan faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang seperti terjadinya trauma psikologis seperti stress koping yang menurun sehingga akan mengakibatkan stress akut, kecemasan, depresi klinis atau terganggunya kesehatan mental seseorang yang juga merupakan dampak lanjutan dari kejadian bencana alam seperti banjir. Korban yang mengalami banjir sering dihadapkan pada situasi yang mengancam keselamatan, kehilangan tempat tinggal, serta ketidakpastian terhadap kondisi di masa depan.

Bencana banjir mengakibatkan dampak buruk baik individu, masyarakat maupun lingkungan. Bagi individu dapat berisiko hanyut, luka- luka, cedera, hingga masalah kesehatan lainnya seperti gangguan pencernaan, penyakit kulit, hingga infeksi. Dampak tersebut dapat dikurangi dengan meningkatkan kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi bencana. Semua kegiatan dilakukan untuk mengantisipasi bencana melalui pengorganisasian dan penggunaan langkah-langkah tepat merupakan manajemen bencana dalam fase kesiapsiagaan (Rahmawati & Silvitasari, 2022).

Lumpuhnya berbagai aktivitas akibat banjir seperti jalan terendam, fasilitas umum rusak, dan munculnya penyakit dan meningkatnya tingkat kecemasan telah memicu tekanan psikologis berat bagi masyarakat. Trauma dari bencana ini membawa dampak negatif yang signifikan bagi kesehatan mental warga. Oleh karena itu, penanganan yang tepat sangat dibutuhkan. Bagi sebagian orang, pulih dari bencana kecil mungkin mudah, namun pada kasus bencana besar, penyintas jauh lebih rentan terhadap masalah kesehatan fisik dan psikis. Secara psikologis, bantuan dari pihak luar sangat diperlukan, terutama ketika korban harus menghadapi kehilangan (Yuliana et al., 2022).

Kecemasan merupakan respon emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam atau membahayakan dirinya. Setelah mengalami bencana banjir, korban sering kali mengalami rasa takut akan terjadinya banjir susulan, kehilangan harta benda, ketidakpastian masa depan, serta kekhawatiran terhadap keselamatan diri dan keluarganya. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kecemasan yang berlangsung dalam jangka pendek maupun jangka panjang apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat.

Sebagian besar masyarakat yang menjadi korban banjir mengalami kecemasan pada kategori ringan hingga sedang. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, gelisah, serta kekhawatiran akan kemungkinan terjadinya banjir susulan yang dapat mengancam keselamatan diri. Meskipun tingkat kecemasan yang dialami tidak seluruhnya berada pada kategori berat, kondisi ini tetap memerlukan perhatian karena dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari, kualitas hidup, serta proses pemulihan psikologis korban pascabencana. Oleh karena itu, upaya penanggulangan bencana tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik dan material, tetapi juga perlu disertai dengan dukungan psikososial dan

Gambaran Kecemasan Korban setelah Mengalami Bencana Banjir
(Chairunnisa F, et al.)

layanan kesehatan mental untuk membantu korban mengatasi kecemasan yang mereka alami (Najmi et al., 2023).

Penelitian mengenai dampak psikologis pascabencana banjir menunjukkan bahwa kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang paling sering dialami oleh korban. Kecemasan muncul sebagai respons terhadap pengalaman yang mengancam keselamatan, kehilangan harta benda, kerusakan tempat tinggal, serta ketidakpastian mengenai kondisi di masa mendatang. Tingkat kecemasan yang dialami setiap korban berbeda-beda dan dipengaruhi oleh pengalaman traumatis, kemampuan coping, serta dukungan sosial yang dimiliki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat yang tinggal di daerah rawan banjir masih mengalami kecemasan akibat adanya ancaman banjir yang terjadi secara berulang. Pengalaman menghadapi banjir sebelumnya menyebabkan masyarakat lebih waspada dan terus-menerus merasakan kekhawatiran, terutama ketika memasuki musim hujan atau saat intensitas curah hujan meningkat. Sebagian besar masyarakat diketahui mengalami tingkat kecemasan pada kategori sedang hingga berat, yang menunjukkan bahwa pengalaman bencana dapat memberikan dampak psikologis yang berlangsung cukup lama dan memerlukan perhatian serta penanganan kesehatan mental yang berkelanjutan (Devi & Hermawati, 2025).

Masyarakat yang tinggal di daerah rawan banjir menunjukkan gejala kecemasan sebagai dampak dari ancaman banjir yang terjadi secara berulang. Pengalaman menghadapi banjir berkali-kali menyebabkan masyarakat selalu berada dalam kondisi waspada dan khawatir terhadap kemungkinan terjadinya banjir berikutnya, sehingga memengaruhi kondisi psikologis (Destrya et al., 2026)

Penelitian yang dilakukan oleh (Afifah et al., 2022) mengenai gambaran tingkat kecemasan warga daerah rawan banjir di Dusun Trobakal, Kabupaten Pacitan menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat yang tinggal di daerah rawan banjir mengalami kecemasan pada kategori sedang.

(Silvitasari et al., 2021) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kesiapsiagaan masyarakat dengan tingkat kecemasan pada masyarakat yang tinggal di daerah rawan banjir. (Alfriani & Mustikasari, 2024) mengemukakan mengenai efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada korban pascabencana banjir menunjukkan bahwa intervensi psikologis tersebut efektif dalam menurunkan kecemasan dan stres serta meningkatkan resiliensi korban.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar penelitian masih berfokus pada pengukuran tingkat kecemasan, hubungan antara kecemasan dengan faktor tertentu, maupun efektivitas intervensi psikologis. Sementara itu, penelitian yang menggali pengalaman subjektif korban dalam memaknai kecemasan setelah mengalami bencana banjir melalui pendekatan kualitatif masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman kecemasan korban banjir di Kabupaten Pidie Jaya tahun 2025 sehingga dapat melengkapi temuan-temuan penelitian sebelumnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran kecemasan pada korban setelah mengalami bencana banjir, mengidentifikasi gejala kecemasan yang dialami korban pascabencana banjir, serta menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan pada korban setelah mengalami bencana banjir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai gambaran kecemasan pada korban setelah mengalami

bencana banjir di Kabupaten Pidie Jaya tahun 2025. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan makna yang diberikan oleh informan terhadap fenomena yang dialaminya. metode penelitian berisi metode-metode yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian yang dipaparkan secara rinci. Naskah dengan data penelitian dalam jumlah besar yang tersimpan dalam basis data yang dapat diakses secara umum harus mencantumkan informasi spesifik mengenai basis data tersebut dan kode aksesnya.

Penelitian dilaksanakan di Kabupaten Pidie Jaya, Provinsi Aceh, dengan melibatkan 3 orang informan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Informan merupakan korban yang mengalami secara langsung bencana banjir tahun 2025, berusia minimal 18 tahun, bersedia menjadi partisipan penelitian, serta mampu menceritakan pengalaman yang dialaminya secara jelas. Wawancara dilakukan menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan aspek kecemasan menurut Stuart, yaitu aspek fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Seluruh proses wawancara direkam dengan persetujuan informan, kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk memudahkan analisis data.

Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi pengumpulan data, kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menerapkan triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan *member checking* guna memastikan kesesuaian antara hasil wawancara dengan pengalaman yang disampaikan oleh informan.

Penelitian ini telah memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian dengan memberikan *informed consent* kepada setiap informan sebelum proses pengumpulan data dilakukan. Peneliti juga menjamin kerahasiaan identitas informan, menghormati hak partisipasi secara sukarela, serta menggunakan seluruh data yang diperoleh hanya untuk kepentingan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga subjek korban banjir tahun 2025 di Kabupaten Pidie Jaya, diperoleh bahwa seluruh informan masih mengalami kecemasan setelah bencana. Kecemasan tersebut muncul dalam bentuk gejala fisik, pikiran, perasaan, dan perubahan perilaku. Pada aspek fisiologis, seluruh informan mengungkapkan mengalami gangguan tidur, jantung berdebar, tubuh terasa tegang, dan sulit merasa tenang ketika hujan turun dengan intensitas tinggi. Gejala tersebut muncul karena subjek mengingat kembali pengalaman saat banjir.

Faktor yang memengaruhi kecemasan tiga subjek meliputi pengalaman traumatis saat banjir, kerugian yang dialami, serta kekhawatiran terhadap keselamatan anggota keluarga. Subjek yang berusia lebih muda cenderung lebih mengkhawatirkan keselamatan orang tua dan keberlangsungan pendidikan, sedangkan subjek yang telah berkeluarga lebih banyak mengkhawatirkan keselamatan anak-anak, kondisi rumah, dan sumber penghasilan keluarga. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa usia dan tanggung jawab sosial memengaruhi bentuk kecemasan yang dialami setiap individu.

Pada aspek kognitif, seluruh subjek menyatakan bahwa mereka sering memikirkan kemungkinan banjir akan kembali terjadi. Pengalaman kehilangan harta benda, proses evakuasi, serta kondisi rumah yang pernah terendam dan bayangan tumpukan lumpur masih membekas dalam ingatan sehingga menimbulkan

Gambaran Kecemasan Korban setelah Mengalami Bencana Banjir
(Chairunnisa F, et al.)

rasa khawatir ketika memasuki musim hujan. Pada aspek emosional, ketiga informan mengaku masih merasakan takut, cemas, dan gelisah. Subjek yang berusia 20 tahun lebih banyak mengkhawatirkan keselamatan orang tua dan keberlangsungan aktivitas kuliahnya apabila banjir kembali terjadi. Subjek berusia 28 tahun lebih mengkhawatirkan kerusakan lahan pertanian sebagai sumber penghasilan keluarga, sedangkan subjek berusia 40 tahun lebih fokus pada keselamatan anak-anak dan kondisi rumah.

Masyarakat yang tinggal di wilayah rawan banjir masih mengalami dampak psikologis meskipun peristiwa banjir telah berlalu. Pengalaman menghadapi banjir menyebabkan munculnya rasa takut yang berulang setiap kali hujan turun, kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya banjir susulan, serta perasaan tidak aman terhadap keselamatan diri maupun anggota keluarga. Kondisi tersebut juga memengaruhi kualitas istirahat korban, yang ditandai dengan gangguan tidur, sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, hingga munculnya pikiran-pikiran negatif mengenai kemungkinan bencana akan kembali terjadi. Keadaan ini menunjukkan bahwa pengalaman bencana tidak hanya menimbulkan kerugian fisik dan material, tetapi juga meninggalkan dampak psikologis yang dapat bertahan dalam jangka waktu tertentu apabila tidak disertai dengan dukungan psikososial dan penanganan kesehatan mental yang memadai (Devi & Hermawati, 2025)

Pada aspek perilaku, seluruh subjek menunjukkan perubahan berupa peningkatan kewaspadaan. Subjek menjadi lebih sering memantau informasi cuaca, mempersiapkan dokumen penting, menyimpan perlengkapan darurat, serta mengantisipasi kemungkinan banjir ketika hujan turun dalam waktu yang lama. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang memengaruhi kecemasan subjek meliputi pengalaman traumatis saat banjir, kerugian yang dialami, serta kekhawatiran terhadap keselamatan anggota keluarga. Untuk mengurangi kecemasan, subjek melakukan berbagai upaya seperti berdoa, mencari informasi mengenai kondisi cuaca, berdiskusi dengan keluarga, dan meningkatkan kesiapsiagaan menghadapi kemungkinan banjir kembali terjadi.

Penelitian (Siyanti et al., 2024) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan kecemasan korban banjir. Melalui *peer support group*, tingkat kecemasan pada ibu rumah tangga terdampak banjir mengalami penurunan, sehingga dukungan keluarga dan lingkungan sekitar menjadi faktor penting dalam proses pemulihan psikologis korban.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak banjir tidak hanya berupa kerusakan fisik dan kerugian ekonomi, tetapi juga memberikan dampak psikologis berupa kecemasan yang masih dirasakan oleh korban setelah bencana. Oleh karena itu, pemulihan pascabencana perlu memperhatikan aspek kesehatan mental melalui edukasi kesiapsiagaan, penguatan dukungan sosial, serta layanan pendampingan psikologis agar korban mampu beradaptasi dan mengurangi kecemasan ketika menghadapi kemungkinan bencana di masa mendatang.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek masih mengalami kecemasan setelah mengalami bencana banjir tahun 2025 di Kabupaten Pidie Jaya. Kecemasan yang muncul meliputi aspek fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman menghadapi bencana memberikan dampak psikologis yang masih dirasakan oleh korban meskipun peristiwa banjir telah berlalu. Temuan tersebut sesuai dengan teori Stuart yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan respons individu terhadap situasi yang dianggap mengancam. Respons tersebut dapat muncul dalam bentuk perubahan fisiologis, seperti jantung berdebar dan gangguan tidur, perubahan kognitif berupa pikiran

negatif yang berulang, perubahan emosional berupa rasa takut dan khawatir, serta perubahan perilaku berupa peningkatan kewaspadaan terhadap ancaman.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman menghadapi banjir tidak hanya berdampak pada kondisi fisik dan kerugian material, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental korban. Pengalaman yang mengancam keselamatan diri dan keluarga menjadi pengalaman yang sulit dilupakan sehingga berbagai stimulus yang menyerupai peristiwa tersebut, seperti hujan deras atau informasi mengenai cuaca ekstrem, dapat memunculkan kembali rasa cemas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman bencana membentuk persepsi ancaman yang masih bertahan meskipun kejadian banjir telah berlalu.

Masyarakat pascabanjir masih mengalami kecemasan berupa gangguan tidur, rasa takut, dan kekhawatiran terhadap kemungkinan banjir kembali terjadi. Pengalaman menghadapi banjir menjadi faktor yang menyebabkan korban terus mengingat peristiwa tersebut sehingga memengaruhi kondisi psikologis mereka (Najmi et al., 2023).

Kecemasan atau ketakutan saat melihat banjir seringkali merupakan ketakutan yang dapat dirasakan oleh kebanyakan individu yang normal, tetapi respon ketakutannya dapat membuat kehidupan normal menjadi sulit atau tidak mungkin. Hal tersebut disebabkan karena individu yang memiliki kecemasan berlebihan saat terjadi banjir dan mungkin akan kehilangan kendali, panik dan pingsan jika menghadapi bencana banjir bandang. Kecemasan bisa sementara atau jangka panjang. Hal itu merupakan hasil dari reaksi normal terhadap keadaan yang sangat menegangkan dalam hidup seseorang. Memungkinkan untuk muncul secara terpisah atau bersamaan dengan gejala gangguan emosi lainnya, takut, dan ketakutan yang berlangsung secara konsisten (Prajayanti dan Saviola, 2026).

Pengalaman menghadapi bencana banjir merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan pada korban. Pengalaman tersebut dapat membentuk persepsi individu terhadap ancaman sehingga meningkatkan kewaspadaan terhadap akan kemungkinan terjadinya bencana serupa di masa mendatang, individu yang pernah mengalami banjir cenderung menunjukkan respons emosional yang signifikan seperti rasa khawatir dan tidak aman ketika menghadapi kondisi lingkungan yang menyerupai peristiwa sebelumnya seperti hujan dengan intensitas tinggi atau kenaikan debit air.

(Silvitasari et al., 2021) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesiapsiagaan masyarakat dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi banjir. Penelitian yang dilakukan di Desa Panjanglejo menemukan bahwa masyarakat dengan tingkat kesiapsiagaan yang tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan masyarakat yang kurang siap menghadapi bencana. Sebaliknya, kurangnya kesiapsiagaan, seperti minimnya pengetahuan, pelatihan kebencanaan, serta perencanaan menghadapi banjir, berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan masyarakat ketika musim hujan tiba

Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman bencana dapat memengaruhi aspek psikologis korban melalui terbentuknya antisipasi yang berlebihan terhadap situasi yang dianggap berpotensi membahayakan. Oleh karena itu, kecemasan yang dialami korban tidak hanya dipengaruhi oleh ancaman bencana yang sedang berlangsung, tetapi juga oleh pengalaman traumatis yang masih tersimpan dalam ingatan dan memengaruhi respons emosional individu terhadap lingkungan sekitarnya. Devi & Hermawati (2025) menyatakan bahwa masyarakat yang tinggal di daerah rawan banjir mengalami kecemasan karena adanya pengalaman bencana sebelumnya, korban cenderung lebih waspada ketika hujan turun dan merasa khawatir terhadap keselamatan diri maupun keluarga.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa kecemasan yang dialami informan dipengaruhi oleh pengalaman traumatis, kerugian yang dialami, dan kekhawatiran terhadap keselamatan anggota keluarga. Meskipun demikian, seluruh informan menunjukkan mekanisme koping yang adaptif melalui peningkatan kesiapsiagaan, mencari informasi mengenai cuaca, serta memperoleh dukungan dari keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa pemulihan pascabencana tidak hanya memerlukan perbaikan infrastruktur, tetapi juga perlu memperhatikan aspek kesehatan mental masyarakat agar dampak psikologis akibat bencana dapat diminimalkan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh korban banjir yang menjadi informan masih mengalami kecemasan setelah bencana banjir tahun 2025 di Kabupaten Pidie Jaya. Kecemasan yang dialami mencakup aspek fisiologis, kognitif, emosional, dan perilaku. Gejala yang muncul antara lain gangguan tidur, jantung berdebar, rasa takut dan khawatir ketika hujan turun, pikiran yang terus mengingat pengalaman banjir, serta meningkatnya kewaspadaan dalam menghadapi kemungkinan banjir kembali terjadi.

Faktor utama yang memengaruhi kecemasan meliputi pengalaman traumatis saat banjir, kerugian yang dialami, serta kekhawatiran terhadap keselamatan anggota keluarga. Perbedaan usia dan tanggung jawab sosial turut memengaruhi bentuk kecemasan yang dirasakan oleh masing-masing informan. Meskipun demikian, para informan menunjukkan mekanisme koping yang adaptif melalui peningkatan kesiapsiagaan, pencarian informasi cuaca, dukungan keluarga, dan aktivitas spiritual sebagai upaya mengurangi kecemasan.

Temuan penelitian menegaskan bahwa dampak banjir tidak hanya bersifat fisik dan ekonomi, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang dapat bertahan setelah bencana berakhir. Oleh karena itu, upaya penanggulangan bencana perlu disertai dengan layanan dukungan psikososial, edukasi kesiapsiagaan, serta pendampingan kesehatan mental agar korban mampu beradaptasi dan meningkatkan resiliensi dalam menghadapi potensi bencana di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. dan. (2022). *GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN WARGA DAERAH RAWAN BANJIR DI DUSUN Pendahuluan*. 2(2), 66–71.
- Destrya, M., Irawan, J., & Gati, N. W. (2026). *Gambaran Tingkat Kecemasan Masyarakat Daerah Rawan Banjir Di Dukuh Kesongo Tegalmade*. 2(1), 622–635.
- Devi, A. S., & Hermawati, H. (2025). *Gambaran Tingkat Kecemasan Warga di Daerah Rawan Bencana Banjir Desa Laban Kabupaten Sukoharjo*. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1295>
- Mustikasari, A. &. (2024). *COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (CBT) TERHADAP KECEMASAN, STRES, DAN PENINGKATAN RESILIESNSI PADA KORBAN PASCA BENCANA BANJIR*. 6(2022), 1212–1220. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.9747>
- Najmi, M., Banjarmasin, U. M., & Artikel, I. (2023). *Gambaran tingkat kecemasan masyarakat pasca banjir di desa x*. 3(2), 125–130. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.33859/jni.v3i2.277>

- Prajayanti, S. &. (2026). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Masyarakat Daerah Rawan Banjir Desa Bejalen Kabupaten Semarang*. 6(1), 35–41. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.55642/phasij.v6i01.1297>
- Rahmawati, T., & Silvitasari, I. (2022). *Hubungan kesiapsiagaan dengan tingkat kecemasan masyarakat daerah rawan bencana banjir di dusun nusupan desa kadokan*. 2(2), 72–78.
- Silvitasari, H. dan W. (2021). *Relationship of Preparedness with Anxiety for Flood in The Region of Panjangrejo Village*. 19(2), 159–167. <https://doi.org/https://doi.org/10.30787/gaster.v19i2.695>
- Siyamti, D. (2024). *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat Pengaruh Peer Support Group terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Rumah Tangga Terdampak Banjir*. 2(2).
- Yuliana, A., Rahman, S., & Tasalim, R. (2022). *Description of Anxiety , Stress and Depression Levels in Post Flood Disaster*. 57–64. <https://doi.org/10.36079/lamintang.jamaps-0102.444>