GAMBARAN KECEMASAN IBU RUMAH TANGGA KORBAN BANJIR BANDANG

(Studi Fenomenologi di Jorong Bancah Nagari Maninjau, Kecamatan Tanjung Raya, Kabupaten Agam, Sumatera Barat)

Maya Zulasmi[1], Dina Sukma[2], Miftahul Fikri[3], Lisa Putriani[4]

[1,2,3,4]*Universitas Negeri Padang*
E-mail : mayazulasmi@gmail.com

ABSTRAK

Bencana banjir bandang yang melanda wilayah Jorong Bancah, Nagari Maninjau, Kecamatan Tanjung Raya, Kabupaten Agam pada November 2025 memberikan dampak psikologis dan behavioral yang signifikan bagi masyarakat setempat. Di tengah situasi pascabencana tersebut, peran pengelola rumah tangga menjadi sangat krusial dalam memulihkan fungsi domestik dan stabilitas keluarga. Penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan induktif ini bertujuan untuk menginvestigasi secara mendalam pengalaman psikologis dan respons perilaku yang ditunjukkan oleh ibu rumah tangga penyintas banjir bandang di Jorong Bancah. Data penelitian dikumpulkan melalui metode observasi lapangan secara langsung dan wawancara mendalam terhadap para ibu rumah tangga yang menjadi subjek utama penelitian. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan berdasarkan temuan nyata dari kasus spesifik di lapangan. Hasil penelitian di lapangan mengidentifikasi adanya dinamika emosional berupa kecemasan akut terhadap hujan susulan, trauma psikologis, serta stres akibat kehilangan tempat tinggal dan harta benda. Meskipun menghadapi tekanan berat, respons perilaku para ibu rumah tangga menunjukkan pola mekanisme koping yang adaptif, yang tercermin melalui gotong royong domestik, pemanfaatan dukungan sosial komunitas, dan penguatan resiliensi berbasis nilai keagamaan. Temuan ini menegaskan urgensi penanganan kesehatan mental yang sistematis di area terdampak bencana. Berdasarkan hasil tersebut, penelitian ini mengimplikasikan pentingnya kontribusi layanan Bimbingan dan Konseling melalui perancangan program intervensi krisis yang terstruktur, seperti konseling individu traumatik, bimbingan kelompok untuk mereduksi kecemasan, serta psikoedukasi manajemen stres pascabencana guna memulihkan fungsi psikologis ibu rumah tangga secara berkelanjutan.

Kata Kunci : *Pengalaman Psikologis, Respons Perilaku, Ibu Rumah Tangga, Pascabencana, Bimbingan Dan Konseling*

ABSTRACT

The flash flood disaster that struck the area of Jorong Bancah, Nagari Maninjau, Tanjung Raya District, Agam Regency in November 2025 exerted significant psychological and behavioral impacts on the local community. In the midst of this post-disaster situation, the role of household managers becomes highly crucial in restoring domestic functions and family stability. This descriptive qualitative study with an inductive approach aims to investigate in depth the psychological experiences and behavioral responses demonstrated by housewives who survived the flash flood in Jorong Bancah. The research data were collected through direct field observations and in-depth interviews with the housewives who served as the primary subjects of the study. Data analysis was conducted through the stages of data reduction, data display, and conclusion drawing based on real findings from specific cases in the field. The field findings identified emotional dynamics in the form of acute anxiety regarding subsequent rainfall, psychological trauma, and stress resulting from the loss of homes and material properties. Despite facing severe pressure, the behavioral responses of the housewives demonstrated adaptive coping mechanism patterns, reflected in domestic mutual cooperation, the utilization of community social support, and the strengthening of resilience based on religious values. These findings emphasize the urgency of systematic mental health management in disaster-affected areas. Based on these results, this study implies the crucial contribution of Guidance and Counseling services through the formulation of structured crisis intervention programs, such as individual trauma counseling, group guidance to reduce anxiety, and post-disaster stress management psychoeducation to restore the psychological functions of housewives sustainably.

Keywords : *Psychological Experiences, Behavioral Responses, housewives, Post-Disaster, Guidance and Counseling*

PENDAHULUAN

Peristiwa bencana banjir bandang yang terjadi di Jorong Bancah, Nagari Maninjau, Kabupaten Agam pada tanggal 27 November 2025 memberikan dampak yang sangat signifikan, tidak hanya secara fisik tetapi juga terhadap kondisi psikologis masyarakat. Secara umum, banjir bandang merupakan bencana hidrometeorologi yang terjadi akibat curah hujan tinggi dalam waktu singkat yang menyebabkan aliran air dengan kecepatan tinggi disertai material seperti lumpur, batu, dan kayu, terutama di wilayah dengan topografi terjal dan sistem drainase yang buruk (Adi & Thamrin, 2022). Menurut Escobar Carias et al. (2022), bencana semacam ini memberikan dampak yang luas, di mana dampak fisik meliputi kerusakan infrastruktur, munculnya penyakit pascabanjir, serta kehilangan tempat tinggal, sedangkan dampak psikologisnya meliputi stres, kecemasan, dan trauma yang dapat berkembang menjadi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Berdasarkan wawancara dengan Wali Jorong setempat, peristiwa di Jorong Bancah tersebut menyebabkan kerusakan rumah, korban jiwa, serta ratusan kepala keluarga terdampak yang hingga kini masih mengalami ketidakpastian hidup pascabencana. Kondisi ini menunjukkan bahwa bencana tidak hanya menimbulkan kerugian material, tetapi juga menyisakan tekanan psikologis mendalam berupa rasa takut dan kecemasan yang terus dirasakan oleh warga sampai saat ini.

Dampak psikologis pascabencana ini sangat dirasakan oleh ibu rumah tangga sebagai kelompok yang memiliki peran utama di dalam keluarga. Ibu rumah tangga sendiri merupakan perempuan yang telah menikah dan memiliki tanggung jawab dalam mengelola rumah tangga, baik dalam aspek domestik maupun sosial (Alie, 2024). Selain sebagai pengelola keluarga, mereka juga berperan sebagai pendidik utama bagi anak dalam pembentukan karakter dan nilai-nilai kehidupan (Dhea Pratiwi et al., 2023), serta memiliki posisi penting dalam menjaga stabilitas keluarga, terutama sebagai pemberi dukungan emosional (Tumbage et al., 2021). Dalam kondisi pascabencana, peran ganda tersebut menjadi semakin berat karena mereka harus menghadapi situasi ketidakpastian sekaligus menjaga keselamatan seluruh anggota keluarga, sehingga menjadikan ibu rumah tangga sebagai kelompok yang sangat rentan mengalami tekanan psikologis. Hasil observasi di lapangan menunjukkan bahwa ibu rumah tangga di Jorong Bancah mengalami perubahan perilaku yang nyata, seperti kewaspadaan berlebihan saat hujan turun, gangguan tidur, serta meningkatnya sensitivitas emosi dalam interaksi keluarga. Salah satu informan menyatakan bahwa ia terus merasa cemas, takut kejadian banjir akan terulang kembali, serta sulit tidur karena selalu teringat pengalaman traumatik tersebut. Kondisi ini menunjukkan adanya kecemasan yang menetap dan berkaitan erat dengan konsep *hypervigilance*, yaitu suatu respons kewaspadaan berlebihan terhadap ancaman lingkungan (Lubotsky & Hanson, 2024).

Secara teoritis, kecemasan merupakan kondisi psikologis berupa perasaan tegang, gelisah, dan khawatir yang muncul ketika individu mempersepsikan adanya ancaman, baik yang bersifat nyata maupun yang belum terjadi. Menurut *American Psychological Association* (APA, 2025), kecemasan tidak selalu berkaitan dengan situasi yang benar-benar berbahaya pada saat itu, melainkan lebih pada bentuk antisipasi individu terhadap kemungkinan munculnya ancaman di masa depan. Kecemasan sering kali muncul sebagai respons adaptif terhadap stres, namun dapat berubah menjadi maladaptif apabila berlangsung secara berlebihan dan menetap dalam jangka waktu lama. Aqobah et al. (2022) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan respons emosional yang muncul akibat tekanan psikologis maupun fisik yang ditandai dengan rasa takut, gelisah, serta ketegangan internal. Menurut Hasanah et al. (2025), kecemasan ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis, yang meliputi kecemasan umum berupa kekhawatiran tanpa sebab spesifik, kecemasan sosial saat berinteraksi dengan orang

lain, kecemasan terhadap perubahan akibat situasi baru yang tidak terprediksi, kecemasan berlebihan yang tidak proporsional dengan bahaya asli, dan kecemasan fobia yang berkaitan dengan ketakutan ekstrem terhadap objek atau situasi tertentu. Berdasarkan tingkatannya, Stuart (2016) dalam Ningrum (2023) membagi kondisi ini menjadi kecemasan ringan yang masih bisa mendorong kewaspadaan individu, kecemasan sedang yang mulai mengganggu aktivitas, kecemasan berat yang disertai gangguan signifikan pada fungsi sosial-psikologis dan gejala fisik seperti gangguan tidur, hingga kecemasan sangat berat yang membuat individu kehilangan kemampuan berfungsi normal sehingga membutuhkan intervensi professional. Secara mendasar, kecemasan sendiri bersumber dari distorsi kognitif berupa kekhawatiran berlebihan terhadap suatu stimulus atau peristiwa buruk yang sebenarnya belum terjadi, Pola kecemasan ini berakar dari ketakutan akan penilaian atau evaluasi negatif dari lingkungan luar, yang kemudian diinterpretasikan oleh otak sebagai sebuah alarm ancaman (Sukma, 2022).

Munculnya kecemasan yang berkelanjutan ini dapat ditinjau melalui teori *stress appraisal* dari Lazarus & Folkman (1984), yang menyatakan bahwa kecemasan terbentuk melalui proses penilaian kognitif. Proses ini terdiri atas *primary appraisal* (penilaian primer) ketika individu menilai suatu peristiwa lingkungan sebagai ancaman, dan *secondary appraisal* (penilaian sekunder) ketika individu merasa tidak memiliki sumber daya atau kemampuan yang cukup untuk menghadapi ancaman tersebut. Ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan bencana dan kemampuan kontrol yang terbatas inilah yang memicu timbulnya kecemasan menetap pada ibu rumah tangga. Menurut Sitepu et al. (2022), kecemasan yang dirasakan individu bermanifestasi ke dalam empat aspek utama yang saling berkaitan, yaitu aspek emosional yang ditandai perasaan takut, tegang, dan tidak aman; aspek kognitif yang berkaitan dengan kekhawatiran berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, serta pikiran negatif; aspek fisiologis yang ditandai dengan reaksi tubuh seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah; serta aspek fisik yang ditunjukkan melalui ketegangan otot, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan kelelahan. Munculnya manifestasi tersebut dipengaruhi oleh faktor intrinsik individu seperti usia, tingkat pendidikan, akses informasi, dan kondisi sosial ekonomi, serta faktor ekstrinsik yang meliputi lingkungan sosial, komunikasi, dukungan sosial, dan perubahan situasi lingkungan (Ningrum, 2023). Dalam konteks pascabencana di Jorong Bancah, perubahan situasi lingkungan yang drastis menjadi faktor ekstrinsik utama yang mempercepat peningkatan kecemasan pada ibu rumah tangga.

Ketika manifestasi kecemasan tersebut muncul akibat tekanan faktor ekstrinsik, cara ibu rumah tangga merespons dan mengelolanya sangat ditentukan oleh mekanisme koping (*coping mechanism*) yang mereka terapkan. Menurut Lazarus & Folkman (1984), mekanisme koping terbagi menjadi dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* yang berorientasi pada penyelesaian sumber masalah secara langsung, dan *emotion-focused coping* yang berorientasi pada regulasi respons emosional negatif. Pada kasus ibu rumah tangga korban banjir bandang, keterbatasan kemampuan untuk mengubah kondisi lingkungan fisik yang rusak sering kali memaksa mereka menggunakan *emotion-focused coping*, seperti melakukan penolakan (*denial*), memendam rasa takut, atau berserah diri secara pasif. Penggunaan koping yang berfokus pada emosi secara berlebihan tanpa adanya dukungan informasi yang memadai dapat menurunkan tingkat resiliensi psikologis mereka, sehingga membuat kecemasan yang dirasakan berkembang menjadi pola penyesuaian diri yang maladaptif (Putri Sinta & Utami, 2022). Ketidakmampuan memilih strategi koping yang sehat ini pada akhirnya memperparah disfungsi aspek kognitif dan emosional para ibu, yang kemudian berdampak langsung pada penurunan efektivitas mereka dalam menjalankan peran domestik maupun pengasuhan di dalam keluarga.

Kecemasan pada ibu rumah tangga korban banjir bandang yang bersumber dari pengalaman traumatik, ketakutan kehilangan keluarga, serta ketidakmampuan mengendalikan situasi lingkungan ini menuntut perhatian yang serius. Perempuan, khususnya ibu rumah tangga, terbukti memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk mengalami gangguan psikologis pascabencana dibandingkan laki-laki (Yazawa et al., 2022). Ketidakmampuan dalam mengendalikan situasi pascabencana secara langsung akan memperburuk kondisi psikologis para korban (Putri Sinta & Utami, 2022), di mana kecemasan tersebut sering kali diikuti oleh gejala fisik seperti gangguan tidur, jantung berdebar, dan ketegangan otot yang jika dibiarkan tanpa penanganan dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih serius seperti PTSD (Sunny & Setyowati, 2020). Berdasarkan urgensi tersebut, diperlukan peran nyata dari disiplin ilmu Bimbingan dan Konseling melalui pelaksanaan layanan informasi dan konseling trauma sebagai bentuk intervensi mitigasi non-fisik untuk membantu pemulihan psikologis, mereduksi gejala kecemasan, serta membangun kembali resiliensi ibu rumah tangga pascabencana. Atas dasar kesenjangan fenomena dan kebutuhan penanganan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara mendalam mengenai gambaran kecemasan ibu rumah tangga korban banjir bandang di Jorong Bancah, Nagari Maninjau, Kecamatan Tanjung Raya, Kabupaten Agam.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk memahami dan menggambarkan secara mendalam makna serta esensi dari pengalaman kecemasan yang dirasakan oleh ibu rumah tangga korban banjir bandang dalam konteks kehidupan nyata pascabencana (Sugiyono, 2020). Setting penelitian dilaksanakan di Jorong Bancah, Nagari Maninjau, Kecamatan Tanjung Raya, Kabupaten Agam, Sumatera Barat, sebuah wilayah dengan kerentanan hidrometeorologi tinggi yang terdampak langsung oleh banjir bandang pada 27 November 2025. Fokus utama diarahkan pada ibu rumah tangga, baik yang bekerja maupun tidak bekerja, mengingat peran ganda mereka yang kompleks sebagai pengelola domestik sekaligus penopang stabilitas emosional keluarga pascabencana dapat meningkatkan tekanan psikologis. Untuk menyelaraskan pemahaman, istilah kecemasan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai perasaan gelisah, khawatir, dan takut sebagai respons terhadap ancaman keselamatan keluarga; pascabencana merujuk pada periode adaptasi di tengah ketidakpastian; sedangkan ibu rumah tangga adalah perempuan menikah di Jorong Bancah yang bertindak sebagai pengasuh anak dan penopang emosional keluarga.

Dalam pelaksanaannya, peneliti bertindak sebagai instrumen utama dan pengamat penuh di lapangan untuk mengumpulkan data primer melalui observasi dan wawancara mendalam, serta data sekunder melalui dokumen kebencanaan dan literatur relevan (Kusumastuti & Khoiron, 2021). Pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria ibu rumah tangga di Jorong Bancah yang mengalami langsung banjir bandang, memiliki anak, bersedia berpartisipasi, dan menunjukkan gejala kecemasan pascabencana. Peneliti merencanakan keterlibatan sekitar 10 hingga 15 informan utama, serta informan tambahan dari pihak anak jika diperlukan, di mana pengumpulan data akan terus berjalan dan baru dihentikan ketika telah mencapai saturasi atau kejenuhan data (Creswell, 2014; Sugiyono, 2020). Proses wawancara dilakukan secara semi-terstruktur menggunakan pedoman umum yang fleksibel di lingkungan privat yang nyaman seperti rumah informan untuk memastikan keterbukaan (Patton, 2002, 2007). Wawancara tersebut diarahkan untuk menggali pengalaman saat bencana, bentuk kecemasan, faktor pemicu, dampak

harian, serta upaya mengatasi kecemasan. Data wawancara direkam menggunakan telepon genggam atas persetujuan informan guna menjamin akurasi, yang kemudian didukung oleh pedoman observasi dan dokumentasi berupa catatan lapangan mengenai kondisi fisik, ekspresi verbal, non-verbal, bahasa tubuh, serta foto aktivitas guna memperoleh data yang mendalam dan tidak terkontaminasi (Amrullah et al., 2023; Sari et al., 2025; Shadikah, 2022; Ummah, 2019).

Teknik analisis data yang diterapkan mengikuti model Miles, Huberman, dan Saldaña (2014), yang meliputi tiga tahap utama yaitu kondensasi data (*data condensation*) untuk menyaring dan mengidentifikasi pernyataan kunci, penyajian data (*data display*) dalam bentuk narasi logis, serta penarikan sekaligus verifikasi kesimpulan (*conclusion drawing/verifying*). Pada proses analisis ini, peneliti melakukan pengodean terstruktur pada setiap paragraf hasil wawancara (misalnya kode S1RW1M15 untuk subjek pertama, inisial R, wawancara pertama, pada menit ke-15) guna menjaga keterbacaan data (Creswell, 2014). Analisis dilakukan secara sistematis demi menghasilkan pemahaman fenomena yang mendalam (Heanoy & Brown, 2024). Guna menjamin keabsahan dan akuntabilitas data, peneliti menerapkan teknik triangulasi sumber dan metode (wawancara, observasi, dokumentasi) sesuai anjuran Miles et al. (2014), pemeriksaan anggota (*member check*) untuk mengonfirmasi keakuratan data langsung kepada informan (Frederickson et al., 2018), ketekunan pengamatan perilaku selama beberapa minggu di lapangan, serta referensi ke pihak luar (*peer debriefing*) bersama rekan sejawat untuk mengeliminasi bias. Seluruh proses dari penentuan fokus hingga penarikan kesimpulan diperkuat dengan bukti jejak audit berupa catatan tertulis, rekaman suara, dan foto dokumen guna memastikan dependibilitas penelitian yang tidak diragukan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Jorong Bancah yang berada di Nagari Maninjau, Kecamatan Tanjung Raya, Kabupaten Agam, merupakan kawasan yang secara geografis dikelilingi oleh perbukitan terjal dan dinilai memiliki kerawanan tinggi terhadap bencana hidrometeorologi. Bencana banjir bandang hebat yang melanda wilayah ini pada tanggal 27 November 2025 dipicu oleh tingginya intensitas curah hujan di kawasan perbukitan atas yang memicu tanah longsor. Material longsoran berupa tanah, bebatuan besar, dan pepohonan tumbang kemudian menyumbat aliran alur sungai Batang Balok hingga menyebabkan debit air hulu menjebol sumbatan tersebut secara masif. Pasca-bencana, kondisi fisik lingkungan di Jorong Bancah menyisakan pendangkalan sungai yang parah akibat belum adanya tindakan normalisasi atau pembangunan infrastruktur pelindung, seperti tanggul penahan tebing dari pemerintah setempat. Akibatnya, luapan air sungai terus berulang setiap kali hujan deras turun hingga sekarang. Ancaman lingkungan yang menetap inilah yang menjadi faktor latar belakang utama mengapa kecemasan terus bertahan pada masyarakat setempat, khususnya kelompok rentan seperti ibu rumah tangga. Dinamika kecemasan para ibu rumah tangga di lokasi ini sangat bergantung pada perubahan cuaca alam. Rangkaian observasi terstruktur menunjukkan bahwa pada saat cuaca bagus dan cerah, aktivitas domestik maupun sosial para ibu rumah tangga berjalan dengan normal, tenang, dan tidak memperlihatkan indikasi kepanikan. Namun, perubahan perilaku drastis terjadi saat cuaca mendung dan hujan mulai turun. Karena debit air sungai naik dengan sangat cepat dan mulai meluap kembali ke pemukiman, para ibu rumah tangga seketika menunjukkan kepanikan, ketakutan, dan kegelisahan yang luar biasa karena khawatir akan terjadi banjir bandang susulan.

Penelitian ini melibatkan 6 orang responden yang identitasnya disamarkan demi menjaga kerahasiaan, terdiri dari 3 orang informan utama (ibu rumah tangga korban bencana) bernama D (59 tahun, pendidikan SMA, pekerjaan IRT, tingkat kerusakan rumah sedang, dan mengungsi selama 3

minggu), L (39 tahun, pendidikan Sarjana S1, pekerjaan guru SD, tingkat kerusakan rumah ringan, dan mengungsi selama 3 minggu), serta A (36 tahun, pendidikan SMA, pekerjaan IRT, tingkat kerusakan rumah berat, dan mengungsi selama 1 bulan). Untuk memperkuat data, penelitian ini juga melibatkan 3 orang informan pendukung yang merupakan anak kandung dari masing-masing subjek utama sejak lahir, yaitu F (laki-laki, 24 tahun, pendidikan SMA) selaku anak dari Ibu D, N (perempuan, 19 tahun, pendidikan SMA) selaku anak dari Ibu L, dan H (laki-laki, 15 tahun, siswa MTS kelas 2) selaku anak dari Ibu A. Demi menjaga akuntabilitas ilmiah, setiap kutipan langsung (*verbatim*) dalam pembahasan ini dilengkapi dengan kode identifikasi terstruktur (contoh: S1DW1M00:35 merujuk pada Subjek 1, inisial D, Wawancara 1, Menit ke-00:35). Berdasarkan hasil wawancara mendalam (*in-depth interview*) dan observasi lapangan yang dilakukan, manifestasi kecemasan yang dialami oleh para subjek setelah peristiwa banjir bandang dapat dipetakan ke dalam empat aspek utama

Tabel 1. Bentuk gambaran Kecemasan Subjek

Aspek Kecemasan	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Emosional	Jantung berdebar otomatis saat hujan.	Cemas dan trauma	Trauma emosional mendalam.
Kognitif	Terus mengaitkan hujan dengan banjir susulan.	Khawatir air sungai naik karena posisi rumah dekat aliran.	Pikiran terfokus pada keselamatan keluarga
Fisiologis	Tensi melonjak (120 ke 180 mmHg).	Tidur tidak nyenyak.	Tubuh menegang jika cuaca buruk.
Fisik	Tubuh mudah lelah akibat kurang tidur.	Kelelahan fisik akibat syok pascabencana.	Kebugaran fisik turun akibat beban psikologis dan rumah rusak berat.

Analisis data lebih lanjut menunjukkan bahwa faktor utama penyebab kecemasan jangka panjang pada para subjek adalah pengalaman langsung menghadapi bencana banjir bandang yang terjadi secara berulang, di mana Subjek D tercatat telah mengalami hingga 2 kali bencana (S1DW1M02:43). Trauma psikologis ini diperberat oleh kondisi sekunder pascabencana, seperti keharusan tinggal di pengungsian dalam jangka waktu yang relatif lama serta kehilangan aset ekonomi berupa lahan pertanian dan kerusakan fisik bangunan rumah. Kehilangan mata pencaharian di kampung serta kebingungan mengenai siapa yang akan membangun kembali rumah mereka yang hanyut terbawa longsor memicu kecemasan yang mendalam terhadap masa depan keluarga. Dampaknya, pengalaman kecemasan para ibu rumah tangga di Jorong Bancah ini telah berkembang menjadi kondisi kewaspadaan berlebih yang kronis (*hypervigilance*). Kondisi ini ditandai dengan munculnya perilaku adaptasi baru yang selalu siaga terhadap perubahan tanda-tanda alam sekecil apa pun di lingkungan tempat tinggal mereka. Sebagai contoh, Ibu D memunculkan respons siaga dan memilih segera mengamankan diri pergi keluar dari rumah apabila mencium aroma bau tanah yang basah (S1DW1M08:24). Sementara itu, Ibu L secara berkala menunjukkan perilaku kewaspadaan dengan keluar rumah untuk memantau langsung kondisi aliran sungai Batang Balok setiap kali cuaca mulai mendung demi melakukan persiapan evakuasi dini (I1NW1M01:52). Secara keseluruhan, kecemasan pascabencana ini memicu perubahan emosi dan kepribadian interpersonal, di mana informan pendukung mengonfirmasi bahwa para ibu menjadi

jauh lebih sensitif, mudah marah, banyak pikiran, serta mengalami gangguan kesehatan fisik yang nyata.

Pembahasan

Kecemasan yang dialami oleh para ibu rumah tangga pascabencana di Jorong Bancah disajikan sebagai respons psikologis yang mendalam terhadap pengalaman langsung menghadapi banjir bandang. Kondisi kecemasan ini terbukti masih menetap hingga saat penelitian dilakukan, terutama ketika para subjek dihadapkan pada perubahan cuaca alam seperti hujan deras, yang secara otomatis diasosiasikan sebagai tanda bahaya akan terjadinya banjir susulan. Pada subjek pertama (Ibu D), hujan langsung dipersepsikan sebagai stimulus ancaman utama yang mengaktifkan kembali memori trauma masa lalu. Kondisi ini sejalan dengan teori penilaian kognitif dari Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa kecemasan muncul melalui dua tahap evaluasi psikologis, yaitu penilaian primer (*primary appraisal*) terhadap suatu situasi yang dianggap mengancam keselamatan, serta penilaian sekunder (*secondary appraisal*) mengenai keterbatasan kemampuan individu dalam menghadapi ancaman tersebut.

Respons kecemasan yang serupa namun dengan latar belakang pemicu yang lebih kompleks ditemukan pada subjek kedua (Ibu L). Kecemasan yang dialaminya tidak hanya bersumber dari ingatan terhadap peristiwa banjir bandang itu sendiri, melainkan juga dipicu oleh dampak kerugian fisik berupa kerusakan bangunan rumah serta hilangnya rasa aman terhadap lingkungan tempat tinggalnya saat ini. Mengacu pada perspektif kognitif Lazarus dan Folkman (1984), stres dan kecemasan psikologis akan tereskalasi secara drastis ketika individu menilai bahwa situasi lingkungan di sekitarnya berada di luar kendali mereka untuk diatasi. Ibu L cenderung mengembangkan pola pikir antisipatif yang berlebihan terhadap risiko buruk di masa depan karena posisi tempat tinggalnya yang dinilai sangat rentan, seperti yang diungkapkannya secara langsung, *"Rumah kan dilalui air. Jadi khawatir aia akan gadang baliak"* (S1LW1M01:18). Pernyataan tersebut mengonfirmasi adanya tingkat kewaspadaan yang sangat tinggi akibat penilaian subjektif yang konstan terhadap kerawanan lingkungan geografis sekitarnya. Beban psikologis Ibu L semakin diperberat oleh peran dan tanggung jawabnya sebagai seorang ibu rumah tangga yang memikul kewajiban moral untuk memastikan keselamatan seluruh anggota keluarganya pascabencana. Ketegangan pikiran yang berlangsung secara terus-menerus ini kemudian bergeser menjadi gangguan fisik nyata, berupa penurunan nafsu makan yang drastis serta pola istirahat malam yang tidak pernah nyenyak.

Sementara itu, gambaran psikologis pada subjek ketiga (Ibu A) memperlihatkan bentuk respons traumatis yang mendalam akibat kehancuran total tempat tinggalnya yang berkategori rusak berat. Ketakutan ekstrem dan kewaspadaan berlebih harian Ibu A akan langsung aktif kembali secara kolektif bersama warga sekitar apabila durasi hujan mulai melewati batas normal, sebagaimana dipaparkannya, *"pasti se cemas… hujan se kini agak 3 jam pastil ah cameh se urang disiko"* (S3AW1M04:59). Fenomena psikologis ini selaras dengan teori trauma bencana yang menyatakan bahwa peristiwa katastrofe cenderung meninggalkan bekas emosional jangka panjang. Bekas emosional ini berfungsi sebagai pemicu trauma (*traumatic trigger*), di mana stimulus eksternal tertentu (dalam kasus ini berupa durasi hujan selama beberapa jam) mampu mengaktifkan kembali seluruh memori ketakutan masa lalu secara utuh. Dampak dari kondisi kewaspadaan yang kronis ini tidak hanya mengganggu kestabilan emosinya, tetapi juga memicu gangguan fisiologis berupa kelelahan fisik yang berat akibat pola tidur yang buruk dan ketegangan tubuh yang terus terjaga. Secara umum, dinamika kecemasan yang dialami oleh ketiga ibu rumah tangga di Jorong Bancah ini menegaskan bahwa kombinasi antara ingatan bencana masa lalu, kerusakan aset hidup,

beban tanggung jawab domestik keluarga, serta belum adanya perbaikan infrastruktur sungai yang memadai menjadi faktor utama yang melestarikan gangguan kecemasan tersebut dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ibu rumah tangga korban banjir bandang di Jorong Bancah, Nagari Maninjau, Kabupaten Agam mengalami kecemasan pascabencana yang ditandai dengan rasa takut berlebihan ketika hujan turun, gangguan tidur, serta meningkatnya kewaspadaan terhadap potensi terjadinya banjir susulan. Kecemasan tersebut muncul sebagai respons terhadap pengalaman traumatis yang dialami saat peristiwa banjir bandang.

Secara umum, kecemasan yang dialami ibu rumah tangga tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga mencakup aspek kognitif, fisiologis, dan perilaku yang memengaruhi aktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa bencana banjir bandang memberikan dampak psikologis yang cukup mendalam, khususnya bagi ibu rumah tangga sebagai kelompok yang memiliki peran penting dalam keluarga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung proses penelitian ini hingga selesai. Terima kasih kepada ibu rumah tangga di Jorong Bancah, Nagari Maninjau, Kabupaten Agam yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada para dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penyusunan penelitian ini.

Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam kajian kecemasan pascabencana, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2001). *A Taxonomy for Learning, Teaching, and Assessing: A Revision of Bloom's Taxonomy of Educational Objectives*. New York: Longman.

Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Atmaja, S. (2019). Sistem pembelajaran *boarding school* dalam pengembangan aspek kognitif, psikomotorik, dan afektif siswa MAN Insan Cendekia Bengkulu Tengah. *Jurnal Al-Bahtsu*, *4*(1), 96–103.

Azmi, F., & Muliati, I. (2024). Hubungan kecerdasan emosional dengan prestasi belajar siswa pada mata pelajaran

Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti kelas XII di SMAN 13 Padang. *KOLONI:Jurnal Multidisiplin Ilmu*, *3*(4), 11–24. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/koloni.v3i4.683

Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bloom, B. S., Engelhart, M. D., Furst, E. J., Hill, W. H., & Krathwohl, D. R. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. Handbook I: Cognitive domain*. David McKay Company.

Djamarah, S. B. (2011). *Psikologi Belajar* (Edisi 2). Jakarta: Rineka Cipta.

Goleman, D. (2020). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (25th Anniv). Bantam Books.

Halawa, T., Alsa, A., Sari, I., & Lubis, L. (2024). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional terhadap Prestasi Belajar pada Siswa SMP N 23. *Indonesian Research Journal on Education*, *4*(4), 2480–2485. https://irje.org/index.php/irje

Khoiruzzadi, M., & Hakim, M. L. (2020). Sistem *Boarding school* Dalam Membentuk Kemandirian Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Pekalongan. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, *5*(2), 1–12. https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2020.vol5(2).4607

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence.

Emotion, *1*(3), 232–242. https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.232

Mustofa, I., Oktariana, V., Sari, O. I. K., Budianto, A., & Setyadzi, G. (2024). Studi Kasus Implementasi Pendidikan Vokasional Agribisnis dalam Pengembangan Produk Olahan Pertanian. *Jurnal Vokasional Agribisnis*, *2*(2), 01–10.

Pambudi, M. N., & Samidjo, S. (2019). Manajemen *Boarding school* dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan di Madrasah Aliyah. *Media Manajemen Pendidikan*, *2*(1), 67. https://doi.org/10.30738/mmp.v2i1.3551

Prayitno, A. E., & Masluchah, L. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Motivasi Belajar pada Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Inovatif Manajemen Pendidikan Islam*, *3*(1), 120–128. https://doi.org/10.38073/jimpi.v3i1.1646

Quílez-Robres, A., Usán, P., Lozano-Blasco, R., & Salavera, C. (2023). Emotional intelligence and academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Thinking Skills and Creativity*, *49*. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.tsc.2023.101355

Riyanto, P., & Muslihin, H. Y. (2025). Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama Di Merauke: Studi Korelasional Dalam Konteks Pendidikan Multikultural. *Jurnal Prestasi*, *9*(1), 1–10. https://doi.org/10.24114/jp.v9i1.66321

Robi'ah, Sumarno, Diana, M., & Musa, F. (2020). Pengaruh Progam *Boarding school* terhadap Prestasi Belajar Santri SMP IT Ihsan *Boarding school* Riau. *Jurnal PTK & Pendidikan*, *6*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.18592/ptk.v6i1.3805

Ropiyah, R., & Awalya, A. (2021). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa Baru SMK. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, *5*(1), 1–15. https://doi.org/https://doi.org/10.21043/konseling.v5i1.8926

Sahri, N., Ardi, Z., Yendi, F. M., & Sari, A. K. (2025). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Akademik Siswa di Sekolah Menengah Atas. *Counseling & Humanities Review*, *5*(1), 75–82. http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/chr/article/download/1236/540

Shohila, M., & Riswani. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Asertif Training untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa di SMA Negeri 7 Pekanbaru. *Jurnal Administrasi Pendidikan Dan Konseling Pendidikan*, *3*(1), 22–38.

Simatupang, F. P., Manalu, F. J., Siregar, A. S., Tampubolon, E. S., & Lubis, F. A. R. (2024). Evaluasi Hasil Belajar Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik Siswa pada Mata Pelajaran

PJOK di SMP N 2 Medan. *Physical Health Recreation (JPHR)*, *5*(3), 118–122. https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jphr.v5i4

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukma, D. (2022). Analysis of body esteem and social anxiety in late adolescents. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 8(3), 676-685. https://doi.org/10.29210/020221556