

BENTUK KECEMASAN DAN PERAN REGULASI DIRI PADA REMAJA DALAM MENGHADAPI STRES PASCA BENCANA ALAM

Jumi Adela Wardiansyah¹, Murliana²

^{1,2}Universitas Jabal Ghafur

Email Korespondensi: jumiadelawardiansyah@gmail.com, murlianamalau99@gmail.com

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diterima:

22 April 026

Disetujui:

18 Mei 2026

Publikasi:

3 Juli 2026

DOI :

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk kecemasan dan peran regulasi diri pada remaja dalam menghadapi stres pascabencana banjir di Kecamatan Mereudu, Kabupaten Pidie Jaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif eksploratif. Subjek penelitian adalah remaja berusia 12–18 tahun yang terdampak banjir, dengan teknik pemilihan informan menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan model *Miles* dan *Huberman* yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta diuji keabsahannya melalui triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja mengalami tiga bentuk kecemasan, yaitu kecemasan emosional, kognitif, dan fisiologis. Selain itu, regulasi diri remaja terbagi menjadi regulasi diri adaptif dan maladaptif. Regulasi diri adaptif berperan dalam membantu remaja mengelola emosi, berpikir positif, serta beradaptasi dengan kondisi pascabencana, sedangkan regulasi diri maladaptif cenderung memperburuk kondisi kecemasan. Penelitian ini menegaskan bahwa regulasi diri memiliki peran penting sebagai faktor protektif dalam menurunkan kecemasan remaja pascabencana.

Kata Kunci: Stres Pascabencana, Regulasi Diri, Remaja, Psikologi Bencana

Abstract

This study aims to determine the forms of anxiety and the role of self-regulation in adolescents coping with post-flood disaster stress in Mereudu District, Pidie Jaya Regency. This study used a qualitative, exploratory descriptive approach. The subjects were adolescents aged 12–18 years affected by the flood, with informants selected using *purposive sampling*. Data collection was conducted through in-depth interviews, observation, and documentation. Data analysis used the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Its validity was tested through triangulation. The results showed that adolescents experienced three forms of anxiety: emotional, cognitive, and physiological anxiety. Furthermore, adolescent self-regulation was divided into adaptive and maladaptive self-regulation. Adaptive self-regulation plays a role in helping adolescents manage emotions, think positively, and adapt to post-disaster conditions, while maladaptive self-regulation tends to exacerbate anxiety. This study confirms that self-regulation plays a crucial role as a protective factor in reducing post-disaster adolescent anxiety.

Keywords: Post-disaster Stress, Self-Regulation, Adolescents, Disaster Psycholog

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, tegang, dan tidak nyaman terhadap situasi yang dianggap mengancam. Kecemasan dapat muncul dalam aspek emosional, kognitif, maupun fisiologis, seperti pikiran negatif, kesulitan berkonsentrasi, jantung berdebar, hingga gangguan tidur. Elfariani & Anastasya (2023) menyatakan bahwa remaja lebih rentan mengalami kecemasan karena perubahan emosional, sosial, dan psikologis yang kompleks, sehingga kelompok ini lebih mudah mengalami tekanan psikologis dalam berbagai situasi. Salah satu faktor yang memengaruhi kecemasan adalah regulasi diri, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku untuk menyesuaikan diri terhadap situasi tertentu. Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) menjelaskan bahwa regulasi diri berperan dalam mengelola respons emosional sehingga individu mampu menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Individu dengan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan stres dan kecemasan, sedangkan regulasi diri yang rendah meningkatkan risiko gangguan emosional.

Kecemasan pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, pengalaman traumatis, kehilangan, serta tekanan psikologis. Khaeriah et al. (2024) menunjukkan bahwa tuntutan sosial dan perkembangan emosional remaja dapat meningkatkan risiko kecemasan. Salah satu faktor yang paling berpengaruh adalah pengalaman traumatis, termasuk bencana alam yang dapat berdampak luas secara fisik maupun psikologis. Bencana alam seperti banjir, gempa bumi, tsunami, dan tanah longsor tidak hanya menimbulkan kerusakan fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental masyarakat. Penelitian di Kerala, India menunjukkan bahwa remaja yang terdampak banjir memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak terdampak (Rahma et al., 2026). Di Indonesia, bencana hidrometeorologi seperti banjir merupakan peristiwa yang sering terjadi dan berdampak pada kondisi psikologis masyarakat, terutama remaja. Cut Geubrina Rizky et al. (2025) menjelaskan bahwa pengalaman bencana dapat memicu trauma psikologis dan stres berkepanjangan pada kelompok rentan.

Provinsi Aceh, khususnya Kabupaten Pidie Jaya, merupakan wilayah yang rawan bencana banjir. Berdasarkan laporan BPBD, banjir dan longsor di wilayah tersebut berdampak pada delapan kecamatan, menyebabkan 23 korban jiwa, ratusan hingga ribuan korban luka, serta 67.943 jiwa terdampak yang tersebar di 109 titik pengungsian. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan kerugian fisik dan ekonomi, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis masyarakat, termasuk remaja, yang mengalami rasa takut, khawatir, dan ketidaknyamanan pascabencana. Remaja merupakan kelompok yang rentan karena berada pada fase perkembangan fisik, hormonal, psikologis, dan sosial yang belum stabil, sehingga kemampuan regulasi emosi masih terus berkembang. Dalam kondisi pascabencana, remaja memerlukan regulasi diri untuk mengendalikan emosi, mengurangi kecemasan, dan beradaptasi terhadap perubahan situasi (Nanda Safitri et al., 2025). Regulasi diri menjadi faktor penting dalam proses pemulihan psikologis pascabencana.

Gross (2015) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses individu dalam memengaruhi emosi yang dimilikinya, termasuk bagaimana emosi tersebut muncul, kapan muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Individu dengan kemampuan regulasi diri yang rendah berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan perilaku maladaptif (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Penelitian Nanda Safitri et al. (2025) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan regulasi emosi antara remaja pesantren dan non-pesantren yang terdampak banjir, meskipun keduanya mengalami tekanan psikologis seperti ketakutan, kehilangan, dan ketidakpastian. Namun, penelitian tersebut belum memberikan gambaran deskriptif yang mendalam mengenai regulasi emosi remaja terdampak banjir.

Secara konseptual, regulasi diri tidak hanya dipengaruhi faktor internal, tetapi juga faktor eksternal seperti lingkungan sosial, pengalaman bencana, serta nilai religius (Taufiqoh &

Khodijah, 2025). Dukungan lingkungan sosial dan nilai religius diketahui dapat membantu meningkatkan ketahanan emosional remaja (Nanda Safitri et al., 2025). Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk kecemasan dan peran regulasi diri pada remaja dalam menghadapi stres pascabencana banjir di Kabupaten Pidie Jaya, khususnya Kecamatan Mereudu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi bencana, serta menjadi dasar pengembangan intervensi psikososial yang berbasis bukti dan sesuai konteks lokal.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif eksploratif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam bentuk kecemasan dan peran regulasi diri pada remaja dalam menghadapi stres pascabencana banjir. Pendekatan ini digunakan untuk menggali pengalaman subjektif, perasaan, serta cara remaja mengelola emosi dalam konteks kehidupan nyata pascabencana.

Lokasi dan Responden Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kecamatan Mereudu, Kabupaten Pidie Jaya, yang merupakan salah satu wilayah terdampak banjir. Subjek penelitian adalah remaja berusia 12–18 tahun yang pernah mengalami langsung peristiwa banjir dan berdomisili di wilayah terdampak. Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 10 orang, terdiri dari 5 remaja laki-laki dan 5 remaja perempuan. Teknik pemilihan informan menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, seperti pernah mengalami banjir, berada pada usia remaja, dan bersedia menjadi informan.

Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (human instrument) dengan bantuan pedoman wawancara semi-terstruktur. Pedoman wawancara disusun berdasarkan fokus penelitian, yaitu bentuk kecemasan dan regulasi diri remaja pascabencana. Wawancara terdiri dari 15 pertanyaan utama yang dikembangkan menjadi pertanyaan lanjutan sesuai respons informan. Pertanyaan mencakup aspek kondisi emosional setelah bencana, bentuk kecemasan yang dialami, pengalaman traumatis, cara mengendalikan emosi, dukungan sosial yang diterima, serta strategi regulasi diri dalam menghadapi stres pascabencana.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik, yaitu wawancara mendalam (in-depth interview), observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman subjektif remaja secara mendalam. Observasi dilakukan untuk melihat kondisi lingkungan serta perilaku remaja dalam kehidupan sehari-hari pascabencana. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat dan melengkapi hasil temuan penelitian.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Rusandi & Muhammad Rusli, 2021). Data yang diperoleh dari lapangan direduksi, dikategorikan, kemudian dianalisis untuk menemukan pola dan makna terkait kecemasan dan regulasi diri remaja pascabencana.

Keabsahan Data dan Etika Penelitian

Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan triangulasi metode untuk meningkatkan validitas dan kredibilitas hasil penelitian. Selain itu, penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian dengan meminta persetujuan informan, menjaga kerahasiaan identitas, serta memastikan partisipasi dilakukan secara sukarela tanpa paksaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap remaja yang terdampak banjir di Kecamatan Mereudu, Kabupaten Pidie Jaya, diperoleh beberapa temuan terkait bentuk kecemasan dan peran regulasi diri dalam menghadapi stres pascabencana.

Bentuk-bentuk Kecemasan Remaja Pascabencana

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja mengalami bentuk kecemasan antara lain:

Tabel 1. Hasil Penelitian

Pertanyaan Wawancara	Ringkasan Jawaban Responden
Apa yang dirasakan setelah mengalami banjir?	Sebagian besar remaja merasa takut, sedih dan khawatir akan terjadi Kembali.
Apakah masih merasa takut Ketika hujan deras turun?	Mayoritas responden mengatakan masih merasa cemas dan tidak tenang Ketika hujan turun dalam waktu lama
Apakah mengalami gangguan tidur setelah banjir?	Beberapa responden mengalami sulit tidur dan sering terbangun saat malam
Apa yang paling dipikirkan setelah bencana terjadi?	Responden merasa khawatir kehilangan rumah, seolah terganggu, dan takut kondisi banjir terulang kembali
Bagaimana kondisi emosi setelah banjir?	Sebagian responden menjadi lebih mudah cemas, sensitive, dan mudah terkejut

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa remaja mengalami kecemasan dalam bentuk emosional, kognitif, dan fisiologis. Kecemasan emosional terlihat dari munculnya rasa takut, sedih, dan khawatir setelah mengalami banjir. Kecemasan kognitif tampak pada pikiran negative dan kekhawatiran berlebihan mengenai kemungkinan terjadinya banjir Kembali. Sementara itu, kecemasan fisiologis terlihat dari gangguan tidur, jantung berdebar, dan rasa terkejut Ketika mendengar suara hujan deras. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman bencana memberikan dampak psikologis yang cukup besar terhadap remaja. Kondisi tersebut sejalan dengan teori psikologi bencana yang menyatakan bahwa pengalaman traumatis dapat memicu munculnya kecemasan dan stres pascabencana, terutama pada kelompok remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan emosional.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, remaja yang terdampak banjir di Kecamatan Meureudu Kabupaten Pidie Jaya mengalami berbagai bentuk kecemasan pascabencana. Sebagian besar responden mengungkapkan munculnya rasa takut, khawatir, dan sedih setelah mengalami banjir. Perasaan tersebut terutama muncul ketika hujan deras turun karena remaja merasa cemas bahwa banjir akan terjadi Kembali. Kondisi ini menunjukkan adanya kecemasan emosional yang ditandai dengan rasa tidak aman dan ketakutan berlebihan terhadap situasi tertentu.

Selain kecemasan emosional, remaja juga mengalami kecemasan kognitif yang terlihat dari munculnya pikiran negative dan kekhawatiran terhadap masa depan. Beberapa responden mengaku sering memikirkan kembali kejadian banjir, merasa takut kehilangan tempat tinggal, serta khawatir aktivitas sekolah dan kehidupan keluarga terganggu akibat bencana. Pikiran-pikiran tersebut muncul secara berulang sehingga memengaruhi kondisi psikologis remaja dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya kecemasan fisiologis yang dialami remaja pascabencana. Beberapa responden mengalami gangguan tidur, jantung berdebar, sulit merasa tenang, dan mudah terkejut ketika mendengar suara hujan atau suara keras lainnya. Gejala fisik tersebut muncul sebagai respons psikologis terhadap pengalaman traumatis yang pernah dialami saat bencana banjir terjadi.

Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman bencana memberikan dampak psikologis yang cukup besar terhadap remaja, baik secara emosional, kognitif, maupun psikologis. Kondisi tersebut sejalan dengan teori psikologi bencana yang menjelaskan bahwa pengalaman traumatis dapat memicu munculnya kecemasan dan stres berkepanjangan, terutama pada kelompok remaja yang masih berada pada tahapan perkembangan emosional dan sosial.

Peran Regulasi Diri Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja memiliki kemampuan regulasi diri yang bervariasi, yaitu

Tabel 2. Peran Regulasi Diri

Pertanyaan Wawancara	Ringkasan Jawaban Responden
Apa yang dilakukan ketika merasa takut atau cemas?	Sebagian remaja mencoba menenangkan diri dengan berdoa, bercerita pada keluarga, dan bermain Bersama teman.
Apakah mendapat dukungan dari keluarga?	Mayoritas responden merasa keluarga membantu memberikan semangat dan rasa aman
Bagaimana cara mengendalikan emosi setelah banjir?	Responden mencoba berfikir positif dan menerima keadaan yang terjadi saat ini
Apakah pernah menghindari lingkungan sosial setelah banjir?	Beberapa responden memilih menyendiri dan mengurangi interaksi sosial
Apa yang membuat merasa lebih tenang?	Dukungan keluarga, teman sebaya, dan kegiatan keagamaan membantu responden merasa lebih tenang

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap remaja terdampak banjir di Kecamatan Mereudu Kabupaten Pidie Jaya, ditemukan bahwa regulasi diri memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan psikologis pascabencana. Sebagian besar remaja berusaha mengendalikan emosi dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang terjadi setelah banjir. Bentuk regulasi diri yang ditunjukkan antara lain mencoba berfikir positif, menerima keadaan, serta mencari dukungan dari keluarga dan teman sebaya ketika merasa takut dan cemas.

Beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka berusaha menenangkan diri dengan melakukan aktivitas yang dapat mengurangi kecemasan, seperti berdoa, berbicara dengan orang tua, bermain bersama teman, dan kembali melakukan aktivitas sehari-hari. Dukungan keluarga juga menjadi factor yang membantu remaja merasa lebih aman dan mampu mengelola emosi secara lebih baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri adaptif membantu remaja dalam mengurangi rasa takut dan meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap situasi pascabencana. Namun, tidak semua remaja mampu melakukan regulasi diri secara baik. Sebagian responden menunjukkan regulasi diri maladaptive, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, memendam perasaan, dan menghindari pembicaraan mengenai pengalaman banjir yang dialami. Kondisi tersebut menyebabkan beberapa remaja masih mengalami kecemasan yang cukup tinggi dan sulit mengendalikan emosi ketika mengingat kembali peristiwa bencana.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri berfungsi sebagai faktor protektif dalam menjaga kondisi psikologis remaja pascabencana. Remaja yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, berfikir lebih tenang, serta menyesuaikan diri terhadap perubahan situasi yang terjadi setelah bencana. Sebaliknya, regulasi diri yang rendah dapat menyebabkan kecemasan bertahan lebih lama dan memengaruhi kondisi psikologis remaja secara berkelanjutan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut ditemukan bahwa remaja memiliki bentuk regulasi diri yang berbeda-beda. Sebagian remaja menunjukkan regulasi diri adaptif dengan cara mengelola emosi secara positif, mencari dukungan sosial, dan menerima kondisi yang terjadi. Namun, Sebagian lainnya menunjukkan regulasi diri *maladaptive* seperti menarik diri dari lingkungan sosial dan memendam perasaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi tekanan psikologis pascabencana. Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar juga menjadi factor penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri remaja.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Nugraha (2020) bahwa kecemasan dapat dihilangkan dengan cara individu mengembangkan regulasi diri. Salah satu cara meregulasi diri

yang dapat dilakukan oleh individu adalah berkomitmen dengan diri untuk merubah perilaku yang ingin diubah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan. Individu yang meregulasi dirinya berarti merubah perilaku tertentu seperti ide dan tujuan dalam diri seseorang. Ide dan tujuan individu merupakan salah satu bentuk dari regulasi diri yang dapat dilakukan oleh individu (Harahap, 2023). Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Umairah & Dabi (2023) menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara regulasi diri dengan kecemasan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan kecemasan, dimana semakin tinggi regulasi diri maka kecemasan semakin rendah begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka kecemasan semakin tinggi (Elfariani & Anastasya, 2023).

Regulasi diri yang belum optimal disebabkan oleh aspek-aspek regulasi diri yang belum maksimal dilakukan oleh individu. Aspek-aspek regulasi diri yaitu standar, monitoring, *selfregulatory strength*, dan motivasi (Cahya Yundani, 2022). Hal ini dikarenakan banyak individu gagal memonitoring perilaku yang sudah ditetapkan pada standar, sehingga perilaku yang ingin dirubah kembali lagi pada tahap standar dan tidak terjadi perubahan. Kecemasan sosial adalah proses dinamika psikologis yang terjadi pada individu. Responden pada penelitian ini adalah remaja. Perkembangan dalam aspek sosial yang terjadi pada remaja adalah banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi, hal ini dapat memberikan peluang untuk individu memiliki kecemasan (Elfariani & Anastasya, 2023). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Primadiana et al. (2019) yang menyatakan bahwa perkembangan yang terjadi pada remaja terutama pada aspek sosial menjadi penting, hal ini dikarenakan remaja harus menghadapi banyaknya tuntutan kehidupan yang harus dipenuhi (Khaeriah et al., 2024). Tuntutan yang remaja hadapi memberikan peluang untuk menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang berhubungan dengan orang lain membuat potensi individu menjadi tidak optimal. Semisal individu dihadapkan dengan situasi yaitu mengharuskan berbicara di depan umum sedangkan individu tidak memiliki keberanian untuk berbicara di depan umum. Hal ini dapat menjadi pemicu individu untuk memiliki kecemasan dalam situasi sosial.

Kecemasan sosial meningkat ketika ada situasi atau keadaan yang membuat individu merasa cemas dan takut berada di lingkungan sosial. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawaty (2015) yang menyatakan bahwa salah satu situasi yang bisa memunculkan kecemasan sosial pada individu adalah bertemu teman baru di sekolah. Situasi tersebut mengindikasikan individu meninggalkan situasi sosial dengan cara menghindari kontak mata, dan juga mengulangi perkataan yang sudah diucapkan. Pada hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti didapatkan bahwa hasil kategorisasi kecemasan sosial mayoritas memiliki kecemasan sosial tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa individu memiliki ketakutan akan penilaian negatif dari lingkungan sosial, menghindari kontak mata dengan lawan bicara, dan ketakutan akan diamati oleh orang lain. Remaja sering kali menghindari situasi sosial yang terjadi dikarenakan ketakutan-ketakutan yang terjadi pada individu, ketakutan tersebut ditandai dengan kecemasan.

Kemampuan regulasi diri yang baik mampu menjadikan individu mencapai tujuan serta mencakup kemampuan mengendalikan pikiran dan tindakan yang dilakukan. Regulasi diri juga mampu mengatasi kecemasan sosial yang remaja miliki yaitu dengan mengatur pikiran serta tindakannya, semisal berlatih berbicara di depan cermin dan diaplikasikan di depan kelas, mengikuti ekstrakurikuler di sekolah agar memiliki teman baru dan pengalaman baru di lingkungan sosial. Remaja yang terdampak banjir mengalami berbagai bentuk kecemasan, baik secara emosional, kognitif, maupun fisiologis (Rachmat & Rusmawati, 2020). Hal ini sejalan dengan teori psikologi bencana yang menyatakan bahwa pengalaman traumatis dapat memicu reaksi stres dan kecemasan yang berkelanjutan, terutama pada kelompok rentan seperti remaja (Sasmita & Afriyenti, 2019).

Kecemasan yang muncul pada remaja dipengaruhi oleh pengalaman langsung terhadap bencana, seperti kehilangan, ketidakpastian, dan perubahan lingkungan hidup. Ketakutan akan terjadinya banjir kembali menjadi salah satu faktor utama yang memperkuat kecemasan,

terutama ketika remaja dihadapkan pada kondisi cuaca yang serupa dengan saat kejadian (Kusuma et al., 2025). Di sisi lain, regulasi diri berperan penting dalam membantu remaja mengelola kecemasan tersebut. Remaja yang memiliki regulasi diri adaptif cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, berpikir positif, serta menyesuaikan diri dengan kondisi pascabencana. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri berfungsi sebagai faktor protektif dalam menjaga kesehatan mental remaja (Safhira, 2025).

Sebaliknya, remaja dengan regulasi diri yang kurang baik cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, sehingga kecemasan yang dialami dapat bertahan lebih lama atau bahkan meningkat. Perilaku menghindar dan memendam emosi dapat memperburuk kondisi psikologis remaja dalam jangka panjang (Nanda Safitri et al., 2025). Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan regulasi diri remaja. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekitar membantu remaja merasa lebih aman dan mampu mengekspresikan emosi secara sehat. Selain itu, nilai religius juga menjadi salah satu sumber kekuatan psikologis yang membantu remaja dalam menerima dan memaknai pengalaman bencana.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penanganan dampak psikologis pascabencana tidak hanya berfokus pada pemulihan fisik, tetapi juga perlu memperhatikan aspek psikologis remaja, khususnya dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri dan mengurangi kecemasan. Intervensi seperti konseling, dukungan sosial, serta edukasi pengelolaan emosi sangat diperlukan untuk membantu remaja mencapai kondisi psikologis yang lebih stabil.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa remaja yang terdampak banjir di Kecamatan Mereudu, Kabupaten Pidie Jaya mengalami berbagai bentuk kecemasan, yaitu kecemasan emosional, kognitif, dan fisiologis yang dipicu oleh pengalaman traumatis, rasa kehilangan, serta ketidakpastian pascabencana. Regulasi diri memiliki peran penting dalam membantu remaja mengelola kecemasan tersebut. Remaja dengan regulasi diri adaptif cenderung mampu mengendalikan emosi, berpikir positif, dan beradaptasi dengan kondisi lingkungan, sehingga tingkat kecemasan lebih terkendali. Sebaliknya, regulasi diri maladaptif seperti menghindari masalah dan memendam emosi dapat memperburuk kondisi psikologis remaja.

Dengan demikian, penguatan regulasi diri serta dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sangat diperlukan dalam membantu remaja menghadapi stres pascabencana. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program intervensi psikologis yang tepat guna untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di wilayah terdampak bencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahya Yundani, Y. (2022). Self-Regulation in Building Motivation. *Iktisyaf: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Tasawuf*, 4(1), 21–35. <https://doi.org/10.53401/iktsf.v4i1.71>
- Cut Geubrina Rizky, Dira Silviana, Nashwa Sifa Safira, Assyifa Amaniyya, & Marty Mawarpury. (2025). Resiliensi pascabencana: Eksplorasi pengalaman sosial dan emosional penyintas tsunami Aceh. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3(2), 35–49. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4619>
- Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2023). Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 57. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>
- Harahap, D. P. (2023). Meningkatkan Self Regulated Learning pada Siswa Melalui Strategi Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Journal on Education*, 5(3), 7056–7068. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1494>

- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Khaeriah, M. D., Ridfah, A., & Ismandari. (2024). Perbandingan Tingkat Kecemasan Sosial Mahasiswa Baru Perantau dan Bukan Perantau Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 122–133.
- Kusuma, P., Firdaus, F., Fimanillah, F. F., Akhdisholikhah, R., & Islah, F. M. (2025). Strategi Coping Penyintas Bencana Alam Banjir. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 5(2).
- Nanda Safitri, Y., Rahma, F., Lestari, M., Jaka Pratama, M. F., Nanda Aulia, D., Asyura, R., Ita Zahara, C., & Dewi, R. (2025). Studi Perbandingan Regulasi Emosi Remaja di Pesantren dan Non-Pesantren yang Terdampak Banjir di Kecamatan Matangkuli. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 4(6), 24–34. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v4i6.25142>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22.
- Primadiana, D. B., Nihayati, H. E., & Wahyuni, E. D. (2019). Hubungan Smartphone Addiction dengan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 1(1), 21. <https://doi.org/10.20473/pnj.v1i1.14325>
- Rachmat, N. A. P., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 985–991. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21844>
- Rachmawaty, F. (2015). Peran Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(1).
- Rahma, F., Safitri, Y. N., Lestari, M., Zahrina, & Nabiilah, A. E. (2026). Regulasi Emosi Remaja Yang Terdampak Banjir. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 5(1), 35–45. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v5i1.26526>
- Rusandi, & Muhammad Rusli. (2021). Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(1), 48–60. <https://doi.org/10.55623/au.v2i1.18>
- Safhira, N. (2025). Penanggulangan Bencana Banjir dan Dampak Psikologis Bagi Masyarakat. *Jurnal Riksa Cendikia Nusantara*, 1(2), 36–40.
- Sasmita, N. O., & Afriyenti, L. U. (2019). Resiliensi Pascabencana Tsunami. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 94. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V4I22019.94-101>
- Taufiqoh, Q., & Khodijah. (2025). Strategi Penyesuaian Diri Remaja Strategi Penyesuaian Diri Remaja dalam Merespons Tuntutan Sosial dan Dinamika Emosi . *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(2), 276–299.
- Umairah, S., & Dabi, S. A. (2023). Self regulated learning Terhadap Prestasi Belajar untuk Siswa SMK Negeri 1 Kota Ternate. *Action Research Literate*, 7(1), 63–69. <https://doi.org/10.46799/ar.v7i1.178>

