

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Dasar Kesiapsiagaan Bencana

2.1.1. Definisi Kesiapsiagaan Bencana

Bencana merupakan serangkaian peristiwa yang mengancam dan menyebabkan kerugian yang meluas pada kehidupan manusia seperti, korban jiwa, kehilangan harta benda, kerusakan lingkungan, serta dampak psikologis yang disebabkan oleh faktor alam, non-alam ataupun manusia itu sendiri. Menurut Sukamto, (2023) bencana yang terjadi dapat digambarkan seperti sebuah siklus (lingkaran) yang dibagi menjadi 3 fase yaitu, fase prabencana yang mencakup pencegahan, mitigasi serta kesiapsiagaan. Kemudian fase kedua yaitu fase bencana keadaan dimana bencana tersebut sedang terjadi, fase ini biasa juga disebut sebagai fase tanggap darurat, fase dimana dilakukan berbagai aksi darurat untuk menjaga diri sendiri ataupun orang lain. Fase ke-tiga yaitu fase pasca bencana, yang merupakan tahapan setelah terjadinya bencana mencakup fase pemulihan dan fase rekonstruksi/rehabilitasi.

Berdasarkan penjelasan *United Nations Office for the Coordination of Humanitarian Affairs* (UN-OCHA) kesiapsiagaan merupakan aktivitas pra-bencana yang dilaksanakan dalam konteks manajemen risiko bencana dan berdasarkan analisa risiko yang baik. Hal ini mencakup persiapan, kesiapsiagaan (*Preparedness*) dan Respon (*Response*) terhadap keadaan darurat (*emergency*) yang membantu komunitas untuk menyelamatkan hidup dan aset mereka dengan cara waspada terhadap bencana dan melakukan tindakan yang tepat dalam mengatasi ancaman yang akan terjadi atau bencana sebenarnya (UN-OCHA, 2024). Kesiapsiagaan adalah suatu tindakan yang dilaksanakan untuk menanggulangi bencana melalui pengaturan dan langkah-langkah yang sesuai dan efisien. Salah satu cara penanggulan bencana dengan menyiapkan barang dan alat yang diperlukan dan diletakkan dalam satu tempat, seperti surat berharga, senter, makanan tahan lama,

baju, air bersih untuk tiga hari, perlengkapan mandi, tissue basah, obat-obatan (P3K), peluit, uang cash, handphone dan power bank, juga masker (Husniawati & Herawati, 2023).

Tujuan dari kesiapsiagaan ini yaitu untuk mengurangi dampak negatif dari potensi bahaya dapat dilakukan melalui Langkah kewaspadaan yang efektif, serta memastikan bahwa pemberian respon darurat dilakukan secara tepat waktu, akurat, dan efisien. Kesiapsiagaan terhadap bencana khususnya banjir rob ini harus dilihat sebagai proses yang aktif dan berkelanjutan, oleh karena itu dibutuhkan perencanaan dan strategi yang terarah kepada masyarakat yang tinggal di wilayah pesisir. Kedua hal tersebut harus dilaksanakan secara terus-menerus melalui perencanaan yang baik, seperti menyiapkan rencana evakuasi, perlengkapan darurat, dan memahami sistem peringatan dini. Kesiapsiagaan tersebut juga harus dilakukan evaluasi dan diperbarui secara berkala sesuai dengan kondisi banjir rob, agar masyarakat dapat merespon bencana dengan cepat dan meminimalkan dampak yang ditimbulkan (Umam et al., 2025).

2.1.2. Tingkat Kesiapsiagaan Bencana

Menurut LIPI-UNESCO, kesiapsiagaan diklasifikasikan menjadi lima tingkatan, yaitu: Kesiapsiagaan sangat siap, siap, hampir siap, kurang siap dan belum siap (Azhari et al., 2024a).

Tabel 2. 1 Tingkat Kesiapsiagaan Bencana

No	Nilai Indeks	Kategori
1.	80-100	Sangat Siap
2.	65-79	Siap
3.	55-64	Hampir Siap
4.	40-54	Kurang Siap
5.	<40	Belum Siap

2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapsiagaan pada Masyarakat

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapsiagaan adalah jenis kelamin. Menurut (Sumuri et al., 2023), Secara umum, laki-laki cenderung memiliki tingkat kesiapsiagaan yang tinggi dibandingkan perempuan, karena laki-laki cenderung lebih cepat tanggap dan dapat bertindak dengan logika dibanding perempuan yang mengedepankan perasaan. Selain itu, usia juga memiliki peran penting, dimana semakin bertambah usia seseorang, maka pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki juga semakin meningkat, sehingga kesiapsiagaan terhadap bencana dapat menjadi lebih baik.

Pendidikan merupakan media bagi masyarakat memperoleh ilmu pengetahuan. Seseorang yang telah mendapatkan pendidikan yang tinggi dan mempunyai pengetahuan yang luas, maka akan cenderung memiliki kesiapsiagaan yang tinggi. Jenis pekerjaan dapat berdampak pada seberapa siap masyarakat. Hal ini terjadi karena pekerjaan berhubungan dengan penghasilan. Semakin tinggi penghasilan yang dimiliki, maka ekonomi yang dimiliki akan baik, sehingga memiliki akses untuk mencari informasi. Hal tersebut akan meningkatkan kesiapsiagaan yang dimiliki oleh masyarakat (Sumuri et al., 2023).

Sumber informasi yang diterima oleh masyarakat memiliki pengaruh besar terhadap tingkat kesiapsiagaan masyarakat. Menurut (Rameli et al., 2024), masyarakat yang telah terpapar informasi mengenai kesiapsiagaan bencana cenderung memiliki tingkat kesiapsiagaan yang tinggi dibandingkan dengan masyarakat yang belum terpapar informasi tersebut. Selain itu, pelatihan kebencanaan menjadi salah satu bentuk partisipasi masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan melalui sebuah simulasi sebagai gambaran nyata mengenai situasi saat bencana terjadi. Studi oleh Ramba et al., (2024) menunjukkan bahwa pelatihan kesiapsiagaan tidak hanya meningkatkan keterampilan masyarakat, namun dapat juga membangun kesadaran kolektif yang mendukung resiliensi. Latihan ini mengajarkan

masyarakat untuk mengevaluasi situasi secara cepat dan bertindak dengan cepat untuk menyelamatkan diri dan keluarga.

Tingkat kesiapsiagaan terhadap bencana dapat dipengaruhi oleh lokasi tempat tinggal. Tinggal di tempat yang lebih tinggi dalam sebuah gedung dapat memberikan keuntungan dalam kesiapsiagaan terhadap bencana karena memberikan waktu tambahan untuk evakuasi sehingga dapat menyelamatkan nyawa. Selain itu, kemudahan akses menuju jalur evakuasi serta ketersediaan fasilitas seperti tangga darurat akan mempengaruhi kemampuan masyarakat untuk melarikan diri dengan cepat dan aman. Durasi tinggal seseorang berpengaruh terhadap kesiapsiagaan masyarakat. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa semakin lama individu menetap di suatu lokasi, maka mereka akan semakin akrab dengan lingkungan sekitarnya, termasuk memahami risiko bencana alam atau situasi darurat yang mungkin muncul. Mereka dapat mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang potensi bahaya dan cara mengatasi atau menghindarinya (Rameli et al., 2024).

2.1.4. Parameter Kesiapsiagaan Bencana pada Masyarakat

Kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana banjir dapat dilihat melalui empat parameter kesiapsiagaan yaitu, sikap dan pengetahuan, kebijakan dan pedoman, rencana tanggap darurat, sistem peringatan dini, dan mobilisasi sumber daya. Parameter kesiapsiagaan digunakan untuk mempermudah pengukuran tingkat kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana khususnya bencana banjir rob. Pengetahuan tentang bencana merupakan salah satu aspek penting dalam parameter kesiapsiagaan. Pengetahuan ini menjadi dasar bagi individu dalam melakukan tindakan yang tepat untuk mengantisipasi terjadinya bencana banjir rob. Tingkat pengetahuan terhadap bencana, khususnya banjir rob yang dimiliki oleh masyarakat akan mempengaruhi sikap dan kepedulian masyarakat untuk siap dan siaga dalam mengantisipasi bencana terutama bagi masyarakat yang tinggal di daerah yang rawan bencana. Oleh karena itu, indikator ini merupakan pengetahuan dasar yang wajib dimiliki oleh

setiap individu. Karena dengan adanya pengetahuan tersebut akan mempermudah dalam pencegahan dan penanganan bencana agar dapat dilakukan lebih efektif dan tepat. Pengetahuan dasar tersebut meliputi pengetahuan tentang bencana banjir rob termasuk, pengertian, penyebab dan gejala-gejala bencana, maupun hal yang harus dilakukan ketika terjadi suatu bencana (Hildayanto, 2022).

Pengetahuan tentang bencana dan tanda-tanda bencana akan menjadikan masyarakat mampu menyesuaikan diri dengan bencana tersebut. Penyesuaian diri akan membentuk suatu sikap masyarakat untuk melakukan penyelamatan ketika tanda sebuah bencana muncul. Sikap kesiapsiagaan merupakan tindakan yang dapat dilakukan guna mengurangi resiko bencana. sikap yang didasarkan pada pengetahuan akan dapat dimanfaatkan dalam jangka panjang (Abdul et al., 2025). Parameter lain dari kesiapsiagaan adalah rencana tanggap darurat. Rencana tanggap darurat disepakati guna mengukur seberapa besar tingkat kesiapsiagaan dalam menghadapi atau mengantisipasi ketika terjadinya bencana. Tanggap darurat merupakan kegiatan yang dilakukan segera saat terjadi bencana agar dapat menangani dampak buruk yang ditimbulkan yaitu dengan menyelamatkan dan evakuasi korban, harta benda, pemenuhan kebutuhan dasar, perlindungan pengungsi, penyelamatan dan pemulihan sarana dan prasarana (Utariningsih et al., 2023).

Sistem peringatan dini merupakan bagian penting dalam kesiapsiagaan. Sistem peringatan akan diberikan secara cepat ketika terjadi bencana sehingga dapat membantu masyarakat agar dapat menghindari terjadinya bencana. Sistem peringatan ini dilakukan dengan cara penyampaian peringatan dini melalui media social ataupun berita, seperti memberikan informasi mengenai status keadaan banjir (siaga 1, siaga 2, siaga 3, dll) sesuai keadaan dilapangan. Melalui peringatan ini masyarakat akan dapat melakukan tindakan yang tepat guna mengurangi ancaman bahaya yang datang (Sari & Susanti, 2025). Mobilisasi sumber daya merupakan program pelatihan yang diadakan

dalam rangka kesiapsiagaan menghadapi bencana. Dengan adanya mobilisasi sumber daya maka masyarakat akan siap ketika menghadapi bencana (Taryana et al., 2022).

2.2. Konsep Dasar Banjir Rob

2.2.1. Definisi Banjir Rob

Banjir rob atau biasa dikenal dengan banjir pasang air laut akibat adalah fenomena yang terjadi akibat aktivitas air laut di wilayah pesisir dimana air laut meluap ke daratan (Saipiatuddin, 2022). Banjir rob ini merupakan penyebab utama banjir yang paling merugikan secara finansial dalam Sejarah yang tercatat, khususnya masyarakat yang tinggal di daerah pesisir (Putamini et al., 2023). Banjir ini biasanya terjadi hamper sepanjang tahun baik pada musim hujan maupun musim kemarau, dikarenakan faktor utama banjir rob ini terjadi bukanlah karena curah hujan melainkan karena perubahan pasang surut, elevasi pasang surut serta siklus normal di wilayah pesisir (Saipiatuddin, 2022).

Banjir rob terjadi ketika air laut pada kondisi pasang maksimum mengenai wilayah daratan yang memiliki dataran lebih rendah dari permukaan laut. Kondisi akan semakin memburuk apabila disertai oleh curah hujan tinggi, banjir kiriman, serta genangan lokal akibat sistem drainase yang tidak berfungsi dengan baik (Okvitasari et al., 2024). Pada saat pasang tertinggi, air laut dapat masuk kedalam jaringan drainase dan meluap ke daratan melalui tanggul yang tidak terpelihara dengan baik, sehingga hal tersebut menyebabkan genangan di kawasan pesisir (Okvitasari et al., 2024).

2.2.2. Dampak Terjadinya Banjir Rob

Banjir rob di wilayah pesisir dapat menyebabkan beberapa dampak buruk kepada masyarakat (Ghairani et al., 2024) menyebutkan bahwa dampak yang terjadi yaitu: kerusakan bangunan tempat tinggal, banjir rob menggenangi permukaan lantai dan dalam rumah. banjir rob ini bersifat korosi sehingga dapat mengikis bangunan tempat tinggal. Sehingga hal

tersebut dapat mengganggu aktivitas masyarakat pesisir yang ingin bekerja atau sekolah. Salinitas air laut yang dibawa oleh banjir rob mempengaruhi kualitas air tanah dan permukaan, sehingga masyarakat pesisir sulit untuk mengkonsumsi. Lahan yang berguna di wilayah pesisir hilang karena tenggelam dan tidak dapat dimanfaatkan lagi.

Banjir rob dapat menyebabkan kerusakan pada lahan tambak yang berdampak pada menurunnya nilai produksi. Selain itu, infrastruktur di wilayah pesisir seperti jalan dan fasilitas umum lainnya juga mengalami kerusakan. Dampak sosial budaya, yakni beberapa kasus banjir rob memaksa beberapa sekelompok warga berpindah akibat rumahnya tidak lagi layak dan nyaman ditinggali. Bagi masyarakat yang dengan kondisi ekonomi yang memadai, perpindahan tersebut bukan menjadi hambatan. Namun, bagi mereka yang memiliki keterbatasan ekonomi, cenderung tetap memilih untuk tinggal meskipun kondisi lingkungan tidak kondusif akibat banjir rob yang terjadi secara berulang (Kabir et al., 2025).

Dampak terhadap kesehatan masyarakat pesisir, yaitu keadaan lingkungan yang tergenang air laut dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit, seperti demam berdarah, influenza, batuk, diare, gangguan kulit berupa gatal-gatal, serta infeksi sistem pencernaan. Selain dampak fisik, banjir rob juga memicu masalah psikologis, seperti kecemasan, stress, perasaan takut berulang, dan kelelahan mental akibat ketidakpastian kondisi lingkungan (Kabir et al., 2025).

2.3. Konsep Dasar Kecemasan

2.3.1. Definisi Kecemasan

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang paling banyak ditemui, Yani et al., (2022) mengatakan kecemasan adalah suatu respon terhadap stress yang masih berada dalam batas normal dan berfungsi sebagai mekanisme perlindungan diri ketika seseorang menghadapi situasi bahaya. Selain itu, kecemasan juga merupakan respon normal terhadap kondisi yang mengancam dan dapat berperan dalam meningkatkan motivasi positif sepanjang siklus

kehidupan. kondisi ini merupakan hal yang wajar dan dapat dialami oleh setiap individu. Namun, apabila terjadi secara berlebihan dan berlangsung terus-menerus, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan yang berdampak serius terhadap kesehatan mental (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan khawatir, gelisah, atau takut yang ditandai dengan gejala fisik seperti ketegangan, peningkatan denyut jantung, dan perubahan perilaku sebagai respons terhadap ancaman yang dirasakan (Gusdiansyah & Welly, 2022).

Kecemasan merupakan respon alami yang muncul dalam bentuk rasa takut yang tidak jelas, disertai dengan perasaan tidak aman, ketidakpastian, kesepian, dan ketidakberdayaan. Kusumawati et al., (2024) menyatakan bahwa, hal ini merupakan respon terhadap stress akibat bencana banjir yang mengancam keselamatan jiwa serta pengalaman traumatis yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi ini pastinya akan mengganggu aktivitas kehidupan sehari-hari, ataupun kehidupan sosial dan kondisi ini bila tidak segera ditangani akan mengarah ke depresi dan gangguan jiwa. Trauma psikologis yang dialami individu dapat menurunkan kualitas hidup dan mempengaruhi produktivitas dalam melakukan kehidupan sehari-hari, karena adanya kekhawatiran terhadap kemungkinan terjadinya banjir Kembali.

2.3.2. Etiologi Kecemasan

Menurut Sigmund Freud terdapat beberapa teori psikologis yang menjelaskan terkait penyebab kecemasan yaitu, teori psikoanalitik, teori interpersonal, teori perilaku dan kajian biologis. Dilihat dari sudut pandang psikoanalitik, ansitas merupakan konflik emosional antara dua elemen kepribadian yaitu ide, ego, dan superego. Ide mewakili dorongan instingtif, superego mewakili nilai moral, sedangkan ego berperan sebagai penyeimbang keduanya, sehingga apabila ego tidak mampu mengendalikan konflik tersebut, maka akan muncul kecemasan sebagai bentuk signal bahaya. Teori interpersonal menjelaskan bahwa ansietas

terjadi ketika adanya penolakan secara interpersonal dan dihubungkan juga dengan kejadian trauma yang dialami individu selama masa perkembangan seperti kehilangan, perpisahan, dan lain sebagainya. Individu yang memiliki harga diri rendah biasanya akan sangat mudah mengalami ansietas berat (Fitria et al., 2020). Teori perilaku, pada teori ini ansietas digambarkan sebagai produk frustrasi atau segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang dalam mencapai tujuan yang diinginkannya. Kajian biologis menjelaskan bahwa didalam otak terdapat reseptor khusus yang sensitif terhadap benzodiazepine. Reseptor tersebut diduga memiliki peran dalam mekanisme pengaturan ansietas atau kecemasan pada individu (Soep et al., 2023).

Terdapat empat faktor penyebab kecemasan menurut Irawan et al., (2025) yaitu, faktor biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan dan sosial, serta faktor medis dan farmakologi. Faktor biologis disebabkan karena adanya ketidakseimbangan zat kimia di otak seperti GABA (Gamma-AminoButyric Acid), serotonin, dan norepinefrin yang berperan dalam munculnya kecemasan. Kemudian dapat juga disebabkan karena kelainan pada struktur otak seperti, disfungsi pada amigdala, hipokampus, dan korteks prefrontal yang mengatur respons emosional terhadap stress. Genetik juga berperan sebagai riwayat gangguan kecemasan yang dialami. Faktor psikologis yaitu terjadi karena adanya pola pikir yang negatif, yang cenderung melebih-lebihkan penilaian ancaman atau bencana yang dialami. Kemudian juga dapat terjadi karena adanya pengalaman traumatis masa kecil, kekerasan, kehilangan, serta penelantaran. Kecemasan juga rentan dialami akibat kepribadian tertentu seperti, perfeksionis atau mudah takut. Faktor lingkungan dan sosial turut serta menjadi penyebab tingkat kecemasan dialami seperti halnya kehilangan pekerjaan, perceraian, serta tekanan akademik. Kurangnya dukungan sosial serta kondisi ekonomi yang rendah juga dapat meningkatkan paparan terhadap stress kronis. Faktor medis dan farmakologi seperti kejadian penyakit yang dialami misalnya, hipertiroidisme, gangguan jantung dan nyeri kronis dapat memicu

kecemasan. Penggunaan obat-obatan dan penarikan zat tertentu juga dapat menyebabkan kecemasan.

2.3.3. Tanda dan Gejala Kecemasan

Terdapat beberapa tanda dan gejala kecemasan yang dirasakan berdasarkan Najmi & Muthmainnah, (2023) yaitu, pada sistem saraf pusat, menyebabkan gejala seperti sakit kepala, pusing dan depresi. Pada sistem kardiovaskular gejalanya meliputi nyeri dada, peningkatan denyut jantung. Sistem ekskresi dan pencernaan gejalanya seperti sakit perut, mual, diare, kehilangan nafsu makan dan masalah pencernaan lainnya. Sedangkan pada sistem pernapasan menyebabkan pernapasan lebih cepat dan dangkal. Gejala lainnya juga dapat muncul akibat kecemasan yang dialami antara lain ketegangan otot, gangguan tidur, nyeri punggung, kelelahan, hilangnya konsentrasi serta kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial.

Tanda dan gejala ansietas dibagi menjadi empat kategori yaitu respon fisiologi, perilaku, kognitif dan afektif (Wahyudi et al., 2023). Pada respon fisiologi menunjukkan gejala berupa jantung berdebar, peningkatan tekanan darah, napas menjadi cepat dan sesak, serta rasa tertekan pada dada, kemudian muncul gejala nafsu makan menurun, perut tidak nyaman, mual diare, sulit tidur, tremor, gelisah, melakukan pergerakan berulang, wajah tampak tegang, kelopak mata berdenyut, meningkatnya keinginan BAB dan BAK, sering berkeringat (seperti pada telapak tangan), gatal, panas, dingin serta wajah pucat. Pada respons perilaku muncul gejala seperti gelisah, ketegangan fisik, tremor, bicara cepat, penghindaran. Sedangkan pada respons kognitif tanda dan gejalanya berupa gangguan perhatian, konsentrasi buruk, pelupa, gangguan proses berfikir, bingung, lapang persepsi menurun, serta muncul rasa ketakutan akan cedera atau kematian.

Tanda dan gejala kecemasan dapat diidentifikasi melalui dua kategori, yaitu data subjektif seperti mengeluh sakit kepala, mengeluh tidak nafsu makan, merasa lemas dan khawatir, mengeluh takut, mengeluh

cepat lelah serta merasa tidak berdaya. Sedangkan data objektif yang ditunjukkan yaitu gelisah, tampak tegang, sulit tidur serta tidur tidak lelap, gangguan pada pencernaan, gemetar, menangis, sampai sulit untuk beraktivitas sehari-hari (Wiradani et al., 2026).

2.3.4. Tingkat Kecemasan

Menurut Soep (2023), terdapat 4 tingkat kecemasan dan karakteristiknya antara lain. Tingkat kecemasan ringan yaitu, berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan pada tingkat ini menyebabkan seorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. tingkat kecemasan sedang yaitu, kondisi ketika seseorang memungkinkan untuk fokus perhatian pada hal yang dianggap penting dan mengesampingkan yang lainnya. pada keadaan ini, perhatian individu menjadi selektif, namun ia tetap dapat melakukan lebih banyak aktivitas apabila mendapatkan bimbingan atau arahan.

Tingkat kecemasan berat, merupakan kondisi ketika individu yang yakin adanya suatu yang berbeda dan terdapat ancaman, sehingga hal ini menyebabkan individu lebih fokus pada sesuatu yang rinci, spesifik dan tidak berfikir tentang hal lainnya (Yani et al., 2022). Perilaku yang ditampilkan umumnya bertujuan untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan. Sehingga individu tersebut memerlukan banyak arahan ataupun bantuan agar dapat mengalihkan dan memfokuskan perhatiannya pada hal lain. (Soep et al., 2023).

Tingkat panik merupakan keadaan kecemasan tertinggi dimana semua pemikiran rasional berhenti dan akan menyebabkan respon melawan (*fight*), melarikan diri, atau diam (*freeze*). Tingkat kecemasan ini ditandai dengan munculnya rasa takut yang sangat kuat dan tidak terkendali (Soep et al., 2023). Selain itu, individu dapat mengalami disorganisasi kepribadian, peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan berinteraksi dengan orang lain, gangguan persepsi, serta kehilangan kemampuan berfikir secara logis. Tingkat kecemasan ini sangat

berbahaya, jika berlangsung terus-menerus dalam waktu yang lama dapat terjadi kelelahan fisik maupun mental, hingga kematian (Sitinjak et al., 2022).

2.3.5. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Terdapat dua faktor yang dapat menjadi pencetus seseorang merasa cemas yaitu faktor internal yang berasal dari diri sendiri dan faktor eksternal yang berasal dari luar dirinya. Faktor eksternal merupakan suatu keadaan yang berasal dari luar diri individu dan mempengaruhi dinamika perkembangan. Kecemasan dapat terjadi ketika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaan-nya dalam berhubungan dengan orang lain, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang lama. Hal ini berkaitan dengan lingkungan individu, seperti lingkungan keluarga yang tidak harmonis akan menyebabkan terjadinya pertengkaran, kesalahpahaman, atau kurangnya perhatian orang tua yang membulkan rasa tidak nyaman dan kecemasan pada individu. Selain itu, lingkungan sosial yang tidak mendukung, seperti adanya penolakan dan rasa terancam akan menimbulkan rasa cemas, terutama ketika individu berada pada lingkungan yang baru dan tidak aman (Wiradani et al., 2026).

Faktor internal terdiri dari tiga kategori yaitu, faktor intelektual yang berkaitan dengan kepandaian berkomunikasi dan kemampuan menangani masalah yang sifatnya abstrak seperti berbicara, bermain, berhitung, membaca, serta berkonsentrasi. Faktor emosional berkaitan dengan kemampuan individu dalam membentuk perasaan, ikatan batin, kasih sayang serta kemampuan mengontrol rangsangan agresif. Ketidakmampuan dalam mengontrol emosi dan situasi tertentu dapat menyebabkan hilangnya kontrol diri yang ditandai dengan perilaku mudah marah, takut, tersinggung dan menunjukkan perilaku agresif terutama saat mengalami tekanan, kelelahan dan ketidaknyaman fisik. Selain itu, faktor genetik juga berperan sebagai faktor awal yang

mencangkup kondisi biologis, jenis kelamin, serta latar belakang keturunan (Wiradani et al., 2026).

Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan. Menurut Rustini et al., (2023) semakin bertambahnya usia seseorang, maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami. Peneliti menyebutkan tingkat kecemasan yang terjadi biasa pada usia 21-45 tahun. Hal ini didukung oleh penelitian Kusumawati et al., (2024), menyebutkan bahwa jenis kelamin dapat menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan. Perempuan lebih rentan terhadap cemas karena perasaan wanita yang lebih sensitif dan peka serta lebih cenderung menggunakan perasaannya dalam menghadapi bencana banjir. Status pekerjaan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan masyarakat. Individu dengan pekerjaan dan status ekonomi tertentu cenderung mengalami kecemasan karena adanya kekhawatiran terhadap pemenuhan kebutuhan hidup dan kerugian ekonomi. Menurut Rahman et al., (2025) menyatakan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kesehatan mental. Individu dengan pendidikan rendah lebih berisiko mengalami kecemasan karena memiliki kemampuan coping yang lebih rendah. Sebaliknya, pendidikan yang lebih tinggi dapat menjadi faktor pelindung dalam membantu individu menghadapi cemas dan trauma.

2.4 Kajian Penelitian Yang Relevan

Tabel 2. 2 Kajian Penelitian Yang Relevan

Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode penelitian	Hasil Penelitian
Tri Rahmawatia dan Ika Silvitasari (2022)	Hubungan Kesiapsiagaan Dengan Tingkat Kecemasan Masyarakat Daerah Rawan	- Metode kuantitatif - Desain deskriptif korelasional	Hasil penelitian ini didapatkan data kesiapsiagaan dalam kategori siap (47.1%) dan sebagian besar tingkat kecemasan

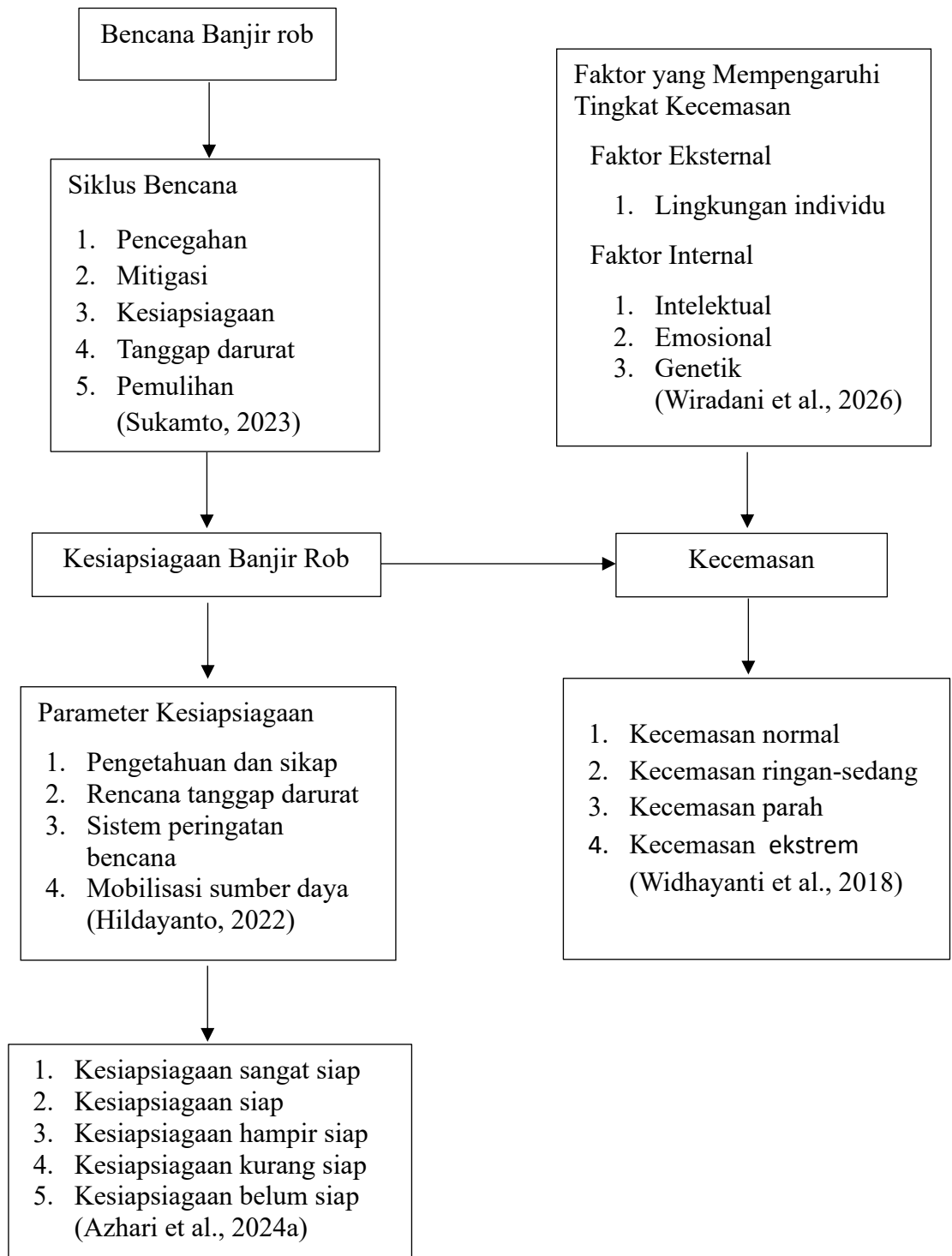
Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode penelitian	Hasil Penelitian
	Bencana Banjir Di Dusun Nusupan Desa Kadokan	- Pendekatan <i>cross sectional</i> - Sampel: 70 responden - Analisis: uji Rank spearman	dalam kategori kecemasan sedang (55.7%), dengan data yang diperoleh P Value <0.05.
Cindyana Putri Sinta dan Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami (2022)	Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Banjir di Kelurahan Sangkrah Kota Surakarta	- Metode kuantitatif - Desian deskriptif korelasional - Pendekatan <i>cross sectional</i> - Analisis Uji <i>Spearman Rho</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara kesiapsiagaan dengan tingkat kecemasan. Hal ini didukung dengan hasil penelitian didapatkan nilai P value <0,05. Kesiapsiagaan ibu di kelurahan sangkrah dalam kategori tinggi (70,4%), dan tingkat kecemasan ibu dalam kategori sedang (66,8%).
Christasya Laurensia Sembung dan I Gede Purnawinadi (2023)	Kesiapsiagaan Bencana Dan Kecemasan Masyarakat Paska Banjir Di Daerah Rawan Bencana	- Metode kuantitatif - Desian deskriptif korelasional	Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kesiapsiagaan bencana dengan kecemasan masyarakat paska

Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode penelitian	Hasil Penelitian
		- Pendekatan <i>cross sectional</i> - Sampel: 72 responden - Analisis: <i>Spearman correlation</i>	banjir di Desa Sea (<i>P-value</i> 0,119 > 0,05). Didapatkan tingkat kecemasan sedang (33,3%) dengan kesiapsiagaan bencana banjir kategori tinggi (36,1%).
J. Nothling, A. Gibbs, L. Washington, S. G. Gigaba, S. Willan, N. Abrahams (2023)	<i>Change in emotional distress, anxiety, depression and PTSD from pre- to post-flood exposure in women residing in low-income settings in South Africa</i>	- Metode desain longitudinal - Sampel: 73 perempuan	Hasil penelitian ini menunjukkan banjir dapat meningkatkan kecemasan dan tekanan emosional, terutama pada mereka yang mengalami kehilangan infrastruktur, seperti tidak memiliki akses air minum, listrik, makanan segar, kesulitan bekerja, tempat tinggal yang kurang layak serta kesulitan dalam menghubungi orang terdekat

Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode penelitian	Hasil Penelitian
Md Mostafizur Rahman, Ifta Alam Shobuj, Samantha Alam, Arfin Monir Sadia, Suya Khanam, Md. Tanvir Hossain	<i>The unforeseen tide: exploring mental health impacts of the 2024 flash flood in Bangladesh</i>	- Metode kuantitatif - Sampel: 451 responden	Terdapat dampak psikologis yang sangat signifikan dari banjir tahun 2023 di Bangladesh, banjir ini meningkatkan kejadian depresi, kecemasan, dan stress yang dialami masyarakat. Hasil yang didapat yaitu gangguan kesehatan mental sebesar 59,87%, kemudian tingkat kecemasan sangat parah (37,69%), dan depresi sangat parah (25,72%).
Susanti Niman, Hanna Tania, Yosi Maria Wijaya	Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Sekolah Menengah Pertama yang Tinggal di Daerah Rawan Banjir	- Metode kuantitatif - Desain deskriptif korelasional - Pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian ini didapatkan bahwa setengah responden remaja (73%) di kawasan banjir mengalami kecemasan dengan berbagai klasifikasi, antara lain kecemasan umum (43%), gangguan panik (54%),

Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode penelitian	Hasil Penelitian
			kecemasan perpisahan (81%), kecemasan sosial (48%) serta penghindaran sekolah dengan tingkat yang berbeda-beda (19,0%).

2.5. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori