

Pengaruh Disrupsi Pekerjaan dan Kesulitan Ekonomi terhadap Distres Psikologis Masyarakat Pascabanjir di Kabupaten Aceh Tamiang

Bella Nabila¹, Nurmawati², Marimbun³, Masdalifah Sembiring⁴
^{1,2,3,4} IAIN Langsa, Indonesia

Corresponding Author:  bellanabila2401@gmail.com¹

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

July 27, 2026

Revised

August 22, 2026

Accepted

August 29, 2026

Flood disasters frequently disrupt livelihoods and economic stability, yet the psychological consequences of these disruptions among affected communities in Indonesia, particularly outside Java, remain understudied. This study examined the influence of job disruption and economic hardship on psychological distress among flood-affected residents of Aceh Tamiang Regency following the November 2025 flash flood. It was hypothesized that job disruption and economic hardship would significantly predict psychological distress, both simultaneously and partially. Using an explanatory survey design, data were collected from 100 respondents selected through non-probability purposive-criterion sampling and analyzed using multiple linear regression. Results showed that job disruption and economic hardship simultaneously had a significant effect on psychological distress ($R^2 = 0.622$; $F = 79.863$; $p < 0.001$). Partially, economic hardship significantly predicted psychological distress ($B = 0.956$; $p < 0.001$), whereas job disruption did not ($B = 0.194$; $p = 0.243$). These findings suggest that financial strain, rather than work disruption itself, is the more critical determinant of psychological distress following flood disasters. This underscores the need for disaster recovery policies that prioritize direct economic assistance alongside livelihood restoration programs to more effectively address the mental health needs of flood-affected communities.

Keywords: *Job Disruption; Psychological Distress; Economic Difficulties; Post-Flood*

How to cite

Nabila, B., Nurmawati, N., Marimbun, M., & Sembiring, M. (2026). Pengaruh Disrupsi Pekerjaan dan Kesulitan Ekonomi terhadap Distres Psikologis Masyarakat Pascabanjir di Kabupaten Aceh Tamiang. *Journal of Society Counseling*. 4(3). DOI: <https://doi.org/10.59388/josc.v4i3.1015>

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open-access article under the CC BY-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan tropis yang berada pada jalur pertemuan sistem iklim global, sehingga sangat rentan terhadap perubahan cuaca ekstrem yang berujung pada bencana hidrometeorologi. BMKG mencatat bahwa memasuki puncak musim hujan November 2025 hingga Februari 2026, potensi cuaca ekstrem seperti hujan lebat, angin kencang, hingga ancaman siklon tropis meningkat secara signifikan di berbagai wilayah, termasuk Sumatra (BMKG, 2025). Kondisi ini menjadikan banjir sebagai ancaman tahunan yang paling sering

dihadapi masyarakat di wilayah dataran rendah dengan aliran sungai besar. Pada akhir 2025, BMKG mendeteksi fenomena La Niña lemah yang berlangsung sejak September hingga November, dibarengi dengan fase negatif Indian Ocean Dipole (IOD), dua kondisi atmosfer yang bersamaan mendorong peningkatan curah hujan di wilayah barat Indonesia (BMKG, 2025). Pada periode ini, BMKG turut memantau Bibit Siklon Tropis 95B di Selat Malaka yang berkembang menjadi Siklon Tropis Senyar pada 26 November 2025, fenomena langka karena terbentuk sangat dekat dengan garis khatulistiwa (Zahro, 2025). Kombinasi La Niña lemah dan siklon inilah yang memicu hujan sangat lebat hingga ekstrem di Aceh dan Sumatera Utara dalam waktu bersamaan.

Dampaknya terlihat nyata pada 25–27 November 2025, ketika curah hujan ekstrem memicu banjir bandang dan tanah longsor besar di tiga provinsi di Sumatra: Aceh, Sumatra Utara, dan Sumatra Barat. BNPB mencatat curah hujan di Aceh pada 26 November 2025 mencapai angka tertinggi dalam enam tahun terakhir, dengan Kabupaten Aceh Tamiang menjadi salah satu daerah paling parah terdampak, khususnya Kecamatan Kuala Simpang (Dewi, 2025). Bencana ini menyebabkan lebih dari seribu korban jiwa di tiga provinsi, sementara ratusan ribu warga mengungsi akibat rumah dan permukiman yang hancur (Dirgantara & Prabowo, 2025). Di Aceh Tamiang, dampak banjir menghancurkan tidak hanya permukiman, tetapi juga fondasi ekonomi masyarakat. Kondisi ini menjadi semakin krusial mengingat sebagian besar penduduk kabupaten ini berada pada usia produktif; data Badan Pusat Statistik Kabupaten Aceh Tamiang tahun 2025 mencatat bahwa sekitar 64,88 persen atau 201.460 jiwa penduduk Kabupaten Aceh Tamiang tergolong usia produktif (15–59 tahun), sehingga mayoritas masyarakat yang terdampak banjir secara aktif bergantung pada aktivitas kerja dan pendapatan harian untuk menopang kehidupannya (Badan Pusat Statistik Kabupaten Aceh, 2025). Sejumlah kampung seperti Desa Sekumur kehilangan hampir seluruh perkebunan kelapa sawit dan karet, dengan kerusakan lahan mencapai 98 persen, sehingga ratusan kepala keluarga kehilangan sumber pendapatan utama secara bersamaan (Waspada.id, 2025). Hingga tiga bulan pascabencana, sebagian warga masih bertahan di tenda pengungsian, sementara sektor pertanian dan perkebunan yang menjadi tumpuan hidup mayoritas penduduk belum sepenuhnya pulih (DetikNews, 2026).

Kondisi ini menggambarkan bentuk nyata disrupsi pekerjaan pascabencana, di mana masyarakat yang bergantung pada sektor pertanian, perkebunan, dan usaha mikro kehilangan rutinitas kerja, penghasilan, sekaligus status pekerjaan mereka secara tiba-tiba (Indaco et al., 2021; Sugathan et al., 2025). Guncangan pasar tenaga kerja semacam ini terbukti secara empiris meningkatkan gejala stres, kecemasan, dan depresi pada populasi terdampak, sebagaimana ditunjukkan melalui desain difference-in-differences yang memungkinkan inferensi kausal (Bogliacino et al., 2023), karena hilangnya pekerjaan turut menghapus identitas dan peran sosial individu dalam komunitasnya. Hilangnya mata pencaharian ini melahirkan kesulitan ekonomi yang meluas. Data Badan Pusat Statistik mencatat Provinsi Aceh mengalami inflasi tahunan tertinggi secara nasional pada Desember 2025, mencapai 6,71 persen, jauh di atas rata-rata inflasi nasional yang hanya 2,92 persen (Badan Pusat Statistik, 2026), dengan bencana hidrometeorologi akhir November 2025 turut menjadi salah satu pemicu utama kenaikan harga tersebut (Nukilan.id, 2026). Harga kebutuhan pokok melonjak, sementara masyarakat yang kehilangan penghasilan tetap harus memenuhi kebutuhan dasar dan membangun kembali tempat tinggalnya, kondisi yang konsisten dengan temuan bahwa ketidakstabilan finansial pascabencana berkorelasi kuat dengan peningkatan kecemasan dan gangguan psikologis (Dragano et al., 2022; Khan Samejo et al., 2024). Rangkaian dampak ini, mulai dari disrupsi pekerjaan hingga kesulitan ekonomi, dapat dipahami melalui kerangka Conservation of Resources (COR) Theory (Hobfoll, 1989), yang menyatakan bahwa individu pada dasarnya termotivasi untuk memperoleh, mempertahankan, dan

melindungi sumber daya yang mereka miliki, baik berupa kondisi (misalnya status dan rutinitas pekerjaan), sumber daya energi (misalnya penghasilan dan tabungan), maupun karakteristik personal (misalnya rasa aman dan harga diri). Stres muncul ketika sumber daya tersebut terancam atau hilang, atau ketika investasi sumber daya tidak menghasilkan pengembalian yang memadai. Dalam konteks penelitian ini, disrupsi pekerjaan (X1) merepresentasikan kehilangan sumber daya kondisi awal (*primary resource loss*), yaitu hilangnya rutinitas kerja dan status pekerjaan akibat banjir. Sesuai prinsip loss spiral dalam COR Theory, kehilangan awal ini cenderung memicu kehilangan sumber daya lain secara berantai: hilangnya pekerjaan menyebabkan hilangnya sumber daya energi berupa penghasilan, yang kemudian termanifestasi sebagai kesulitan ekonomi (X2), yaitu ketidakmampuan memenuhi kebutuhan finansial dasar. Ketika kehilangan sumber daya finansial ini terjadi, ancaman terhadap sumber daya personal seperti rasa aman dan kendali atas hidup meningkat tajam, sehingga memunculkan distres psikologis (Y) sebagai manifestasi dari deplesi sumber daya yang berkelanjutan. COR Theory juga menjelaskan prinsip *loss primacy*, yaitu kehilangan sumber daya memiliki dampak psikologis yang jauh lebih kuat dibandingkan dengan perolehan sumber daya dalam jumlah setara. Prinsip inilah yang secara teoretis mendasari temuan bahwa kesulitan ekonomi (X2), sebagai kehilangan sumber daya yang lebih fundamental dan langsung mengancam pemenuhan kebutuhan dasar, berpengaruh lebih signifikan terhadap distres psikologis dibandingkan dengan disrupsi pekerjaan (X1) itu sendiri, yang dampaknya terhadap distres psikologis baru signifikan apabila benar-benar berujung pada kehilangan sumber daya finansial (Hobfoll, 1989).

Meskipun dampak banjir Aceh Tamiang telah banyak diberitakan, penelitian ilmiah yang mengkaji hubungan antara disrupsi pekerjaan, kesulitan ekonomi, dan distres psikologis pada masyarakat terdampak masih menyisakan celah signifikan. Pertama, kajian akademik tentang dampak psikologis banjir di Indonesia di luar Jawa, termasuk Aceh Tamiang, masih sangat terbatas dibandingkan dengan liputan jurnalistik yang ada. Kedua, penelitian yang tersedia cenderung deskriptif atau kualitatif, sementara penelitian kuantitatif yang menguji hubungan asosiatif antara variabel ekonomi dan psikologis pascabanjir masih jarang. Ketiga, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji distres psikologis masyarakat Aceh Tamiang pascabanjir bandang November 2025, salah satu bencana hidrometeorologi terparah dalam enam tahun terakhir di wilayah ini. Keempat, penelitian yang secara simultan menguji peran disrupsi pekerjaan dan kesulitan ekonomi sebagai prediktor distres psikologis pascabanjir di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini penting karena pemahaman tentang determinan distres psikologis pascabanjir diperlukan untuk merancang intervensi kesehatan mental berbasis bukti, sekaligus memberi dasar ilmiah bagi kebijakan penanggulangan bencana yang mengintegrasikan aspek kesehatan mental dan dukungan psikososial. Mengingat skala dampak dan kerentanan sosial-ekonomi masyarakat Aceh Tamiang pascabanjir November 2025, penelitian mengenai pengaruh disrupsi pekerjaan dan kesulitan ekonomi terhadap distres psikologis pada masyarakat Aceh Tamiang pascabanjir menjadi penting dilakukan untuk mengisi celah pengetahuan tersebut sekaligus memberikan pemahaman teoretis lebih mendalam mengenai mekanisme di balik ketiga variabel ini. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh disrupsi pekerjaan dan kesulitan ekonomi, baik secara simultan maupun parsial, terhadap distres psikologis pada masyarakat terdampak banjir di Kabupaten Aceh Tamiang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei asosiatif (*explanatory survey*) untuk menguji pengaruh disrupsi pekerjaan (X1) dan kesulitan ekonomi

(X2) terhadap distres psikologis (Y) pada masyarakat terdampak banjir di Kabupaten Aceh Tamiang, berdasarkan kerangka Conservation of Resources (COR) Theory (Hobfoll, 1989). Sampel penelitian berjumlah 100 responden, ditentukan melalui teknik *non-probability sampling* jenis *purposive-criterion sampling* dengan kriteria inklusi: (1) berdomisili di wilayah Aceh Tamiang yang terdampak banjir; (2) berusia produktif (18–60 tahun); (3) memiliki pekerjaan atau usaha sebelum banjir terjadi; dan (4) mengalami gangguan aktivitas kerja atau penurunan pendapatan akibat banjir. Jumlah ini telah melampaui batas minimal berdasarkan *rule of thumb* survei kuantitatif (Creswell, John W.; Creswell, 2023) maupun formula ukuran sampel regresi $N \geq 50 + 8m$ (Green, 1991). Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen yang dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan definisi operasional masing-masing variabel, yaitu instrumen Disrupsi Pekerjaan (12 item), Kesulitan Ekonomi (15 item, setelah 1 item gugur dari 16 item awal pada uji coba terhadap 30 responden), dan Distres Psikologis (21 item), seluruhnya menggunakan skala Likert 4 poin. Validitas item diuji dengan teknik Pearson Product Moment (item valid jika $r \geq 0,30$), sedangkan reliabilitas diuji dengan Cronbach's Alpha (instrumen reliabel jika $\alpha > 0,70$) (Ghozali, 2021; Sugiyono, 2023).

Kuesioner *self-report* disebarkan secara langsung oleh peneliti kepada responden di lokasi penelitian. Data dianalisis menggunakan teknik regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 26 untuk menguji pengaruh disrupsi pekerjaan dan kesulitan ekonomi secara simultan maupun parsial terhadap distres psikologis. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji multikolinearitas (nilai VIF < 10), dan uji heteroskedastisitas (uji Glejser) untuk memastikan model regresi memenuhi syarat Best Linear Unbiased Estimator (BLUE) (Ghozali, 2021). Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji F (pengaruh simultan) dan uji t (pengaruh parsial) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, dengan koefisien determinasi (R^2) yang digunakan untuk mengukur besarnya kontribusi kedua variabel bebas terhadap variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 100 responden masyarakat terdampak banjir di Kabupaten Aceh Tamiang yang memenuhi kriteria inklusi. Gambaran umum data penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maksimum
Disrupsi Pekerjaan (X1)	39,29	5,80	19	48
Kesulitan Ekonomi (X2)	46,71	8,84	20	60
Distres Psikologis (Y)	63,70	11,69	36	84

Keterangan: $N = 100$.

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata skor disrupsi pekerjaan ($M = 39,29$; $SD = 5,80$), kesulitan ekonomi ($M = 46,71$; $SD = 8,84$), dan distres psikologis ($M = 63,70$; $SD = 11,69$) berada pada rentang tertentu dari skala maksimal masing-masing variabel (48, 60, dan 84). Nilai rata-rata kesulitan ekonomi dan distres psikologis yang mendekati skala maksimalnya mengindikasikan bahwa tekanan ekonomi yang dirasakan masyarakat relatif lebih menonjol dibandingkan dengan gangguan aktivitas kerja itu sendiri, sejalan dengan kondisi lapangan di Aceh Tamiang yang telah diuraikan pada bagian pendahuluan. Hasil uji validitas ketiga instrumen penelitian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item	r-hitung (rentang)	Keterangan
Disrupsi Pekerjaan (X1)	12	0,536–0,752	Valid
Kesulitan Ekonomi (X2)	15	0,483–0,830	Valid
Distres Psikologis (Y)	21	0,610–0,795	Valid

Keterangan: Item dinyatakan valid apabila $r\text{-hitung} \geq r\text{-tabel} = 0,197$ ($n=100$, $\alpha=5\%$) (Ghozali, 2021). Satu item pada instrumen Kesulitan Ekonomi dinyatakan gugur pada tahap uji coba terhadap 30 responden dan telah dikeluarkan dari instrumen final. Sumber: data primer diolah (2026).

Berdasarkan Tabel 2, seluruh item pada ketiga instrumen dinyatakan valid karena nilai $r\text{-hitung}$ berada jauh di atas $r\text{-tabel}$ (0,197), sehingga ketiga instrumen tersebut layak digunakan untuk pengumpulan data penelitian. Tidak adanya item yang gugur pada tahap uji validitas akhir ini juga mengindikasikan bahwa indikator-indikator yang dikembangkan peneliti telah cukup representatif dalam mengukur konstruk masing-masing variabel. Selain diuji validitasnya, konsistensi internal ketiga instrumen juga diperiksa menggunakan Cronbach's Alpha untuk memastikan stabilitas pengukuran antaritem, dengan hasil yang disajikan pada Tabel 3. Pengujian validitas dan reliabilitas secara berurutan ini penting dilakukan sebelum data digunakan untuk analisis regresi, agar kesimpulan yang dihasilkan benar-benar mencerminkan konstruk yang diukur.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Keterangan
Disrupsi Pekerjaan (X1)	12	0,887	Reliabel
Kesulitan Ekonomi (X2)	15	0,929	Reliabel
Distres Psikologis (Y)	21	0,953	Reliabel

Keterangan: Instrumen dinyatakan reliabel apabila $\alpha > 0,70$ (Ghozali, 2021). Sumber: data primer diolah (2026).

Ketiga nilai Cronbach's Alpha pada Tabel 3 berada di atas ambang batas 0,70 yang disyaratkan (Ghozali, 2021), bahkan instrumen Distres Psikologis dan Kesulitan Ekonomi mencapai kategori reliabilitas sangat tinggi ($\alpha > 0,90$), sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel dan mampu menghasilkan data yang konsisten untuk pengujian hipotesis selanjutnya. Tingkat reliabilitas yang tinggi ini turut memperkuat keyakinan bahwa temuan pada tahap analisis regresi berikutnya relatif bebas dari bias pengukuran yang signifikan. Kualitas pengukuran yang baik ini menjadi prasyarat penting agar hasil pengujian hipotesis pada tahap selanjutnya dapat diinterpretasikan secara sah. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik untuk memastikan model regresi memenuhi syarat Best Linear Unbiased Estimator (BLUE), dengan hasil sebagaimana disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Asumsi Klasik

Uji	Nilai	Kriteria	Keterangan
Multikolinearitas (VIF)	1,726	$VIF < 10$	Tidak terjadi multikolinearitas
Normalitas (K-S Lilliefors)	Sig = 0,048	$Sig > 0,05$	Sedikit menyimpang, namun didukung visual

			P-P Plot mendekati normal	
Heteroskedastisitas (Glejser)	Sig X1 = 0,091; Sig X2 = 0,178	Sig > 0,05	Tidak heteroskedastisitas	terjadi
Outlier (Cook's Distance)	0,449 (maks)	< 1,0	Tidak bermasalah	ada outlier

Keterangan: Sumber: hasil olah data SPSS versi 26 (2026).

Nilai VIF pada Tabel 4 jauh di bawah ambang batas 10 (Ghozali, 2021), sehingga tidak ditemukan gejala multikolinearitas antara X1 dan X2. Uji normalitas residual menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,048, yang secara ketat berada di bawah ambang batas 0,05, sehingga secara statistik residual belum sepenuhnya memenuhi asumsi normalitas pada taraf signifikansi 5%. Namun demikian, uji K-S dikenal cenderung terlalu sensitif terhadap penyimpangan kecil pada ukuran sampel yang cukup besar, sehingga nilai signifikansi tidak selalu mencerminkan pelanggaran normalitas yang substansial (Ghasemi & Zahediasl, 2012; Ghozali, 2021). Indikasi ini didukung oleh nilai skewness (-0,129) dan kurtosis (3,877) yang keduanya berada dalam rentang yang dapat diterima untuk distribusi mendekati normal, serta pemeriksaan visual melalui histogram dan grafik Normal P-P Plot yang menunjukkan sebaran residual mendekati garis diagonal normal. Berdasarkan prinsip Central Limit Theorem, pada ukuran sampel yang cukup besar ($n=100$), distribusi sampling koefisien regresi cenderung mendekati normal meskipun terdapat penyimpangan kecil pada residual, sehingga estimasi regresi tetap dapat diandalkan (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Dengan mempertimbangkan kombinasi bukti ini, penyimpangan normalitas yang teramati dinilai tidak mengganggu validitas hasil regresi secara substansial. Uji heteroskedastisitas menggunakan teknik Glejser menunjukkan bahwa nilai signifikansi kedua variabel bebas berada di atas 0,05 (X1: Sig. = 0,091; X2: Sig. = 0,178), sehingga tidak ditemukan gejala heteroskedastisitas dalam model regresi ini (Ghozali, 2021). Dengan demikian, ketiga uji asumsi klasik normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas menunjukkan bahwa model regresi telah memenuhi syarat Best Linear Unbiased Estimator (BLUE), sehingga hasil regresi berganda dapat diinterpretasikan secara valid. Uji Cook's Distance juga tidak menemukan kasus yang berpengaruh secara ekstrem terhadap model.

Hasil analisis regresi berganda disajikan pada Tabel 5 dan Tabel 6.

Tabel 5. Ringkasan Model Regresi (Model Summary dan Uji F)

R	R²	Adjusted R²	F	Sig.
0,789	0,622	0,614	79,863	0,000

Keterangan: Prediktor: (Constant), X1, X2. Variabel terikat: Y.

Tabel 5 menunjukkan bahwa disrupsi pekerjaan dan kesulitan ekonomi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap distres psikologis ($F=79,863$; $Sig=0,000$), dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,622. Artinya, 62,2% variasi distres psikologis masyarakat terdampak banjir di Aceh Tamiang dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, sementara 37,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini, seperti dukungan sosial atau strategi coping individu yang tidak diukur dalam penelitian ini. Besaran kontribusi ini tergolong kuat untuk penelitian di bidang psikologi sosial, yang umumnya melibatkan banyak faktor situasional di luar model yang diuji. Temuan ini juga memperkuat pola yang dilaporkan Indaco et al. (2021)

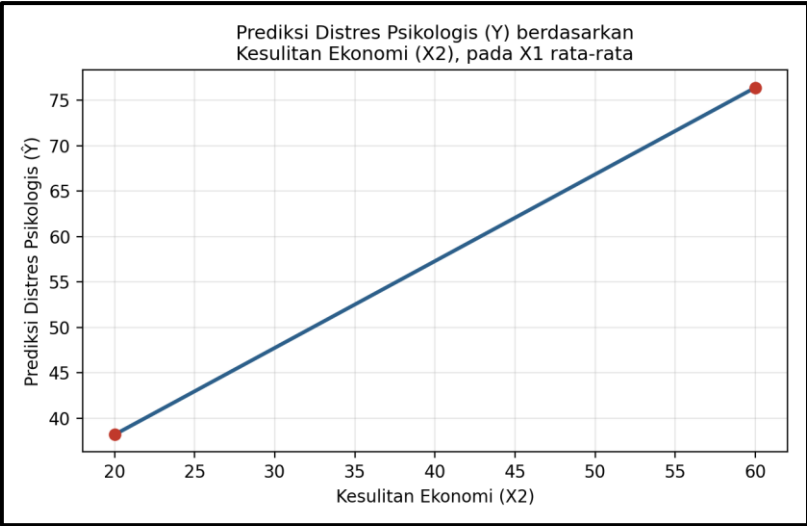
dan Bogliacino et al. (2023) bahwa guncangan ekonomi pascabencana secara konsisten menjadi prediktor kuat bagi kondisi psikologis masyarakat terdampak.

Tabel 6. Hasil Uji t (Koefisien Regresi Parsial)

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Keterangan
Constant	11,433	5,068	-	2,256	0,026	-
Disrupsi Pekerjaan (X1)	0,194	0,165	0,096	1,175	0,243	Tidak signifikan
Kesulitan Ekonomi (X2)	0,956	0,108	0,723	8,818	0,000	Signifikan

Keterangan: Variabel terikat: Y (Distres Psikologis). Sumber: hasil olah data SPSS versi 26 (2026).

Secara parsial, Tabel 6 menunjukkan pola yang berbeda antara kedua prediktor: disrupsi pekerjaan (X1) tidak berpengaruh signifikan terhadap distres psikologis ($t=1,175$; $Sig=0,243$), sedangkan kesulitan ekonomi (X2) berpengaruh signifikan dan menjadi prediktor dominan terhadap distres psikologis ($t=8,818$; $Sig=0,000$; $Beta=0,723$). Berdasarkan koefisien regresi pada Tabel 6, persamaan regresi linier berganda dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: $\hat{Y} = 11,433 + 0,194X_1 + 0,956X_2$. Nilai konstanta sebesar 11,433 menunjukkan bahwa apabila disrupsi pekerjaan (X1) dan kesulitan ekonomi (X2) bernilai nol, distres psikologis (Y) diprediksi berada pada angka 11,433. Koefisien X1 sebesar 0,194 (tidak signifikan) menunjukkan bahwa kenaikan disrupsi pekerjaan tidak dapat digeneralisasi pengaruhnya secara statistik terhadap distres psikologis, sedangkan koefisien X2 sebesar 0,956 (signifikan) menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan kesulitan ekonomi secara konsisten diikuti oleh kenaikan distres psikologis sebesar 0,956 satuan.



Gambar 1. Prediksi Distres Psikologis (Y) berdasarkan Kesulitan Ekonomi (X2) pada Nilai Rata-Rata Disrupsi Pekerjaan (X1)

Gambar 1 memvisualisasikan pengaruh kesulitan ekonomi (X2) terhadap prediksi distres psikologis (Y) berdasarkan persamaan regresi tersebut, dengan disrupsi pekerjaan (X1) ditetapkan pada nilai rata-ratanya (39,29). Garis pada grafik menunjukkan hubungan linear positif yang tegas: pada titik kesulitan ekonomi terendah ($X_2=20$), distres psikologis diprediksi sebesar 38,18, sedangkan pada titik kesulitan ekonomi tertinggi ($X_2=60$), prediksi distres psikologis meningkat tajam menjadi 76,42. Pola ini secara visual menegaskan bahwa kesulitan ekonomi merupakan

prediktor yang jauh lebih kuat dibandingkan dengan disrupsi pekerjaan terhadap distres psikologis masyarakat pascabanjir. Implikasinya, intervensi yang berfokus pada pemulihan kondisi ekonomi berpotensi memberikan dampak pengurangan distres psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan intervensi yang hanya menasar pemulihan lapangan kerja semata.

Pembahasan

Dominannya pengaruh kesulitan ekonomi (X2) dibandingkan dengan disrupsi pekerjaan (X1) terhadap distres psikologis dapat dijelaskan melalui dua alasan utama. Pertama, secara konseptual, disrupsi pekerjaan merupakan kehilangan sumber daya kondisi yang sifatnya masih dapat dikompensasi, misalnya melalui pekerjaan alternatif, bantuan sosial, atau tabungan, sehingga dampaknya terhadap distres psikologis bersifat tidak langsung dan bergantung pada apakah kehilangan tersebut benar-benar berujung pada ketidakmampuan finansial. Kesulitan ekonomi, sebaliknya, merupakan kehilangan sumber daya energi yang secara langsung mengancam pemenuhan kebutuhan dasar sehari-hari, sehingga dampaknya terhadap tekanan psikologis lebih segera dan lebih kuat dirasakan individu. Kedua, hal ini sejalan dengan prinsip *loss primacy* dalam COR Theory (Hobfoll, 1989), di mana kehilangan sumber daya yang mengancam kebutuhan bertahan hidup (finansial) memiliki bobot psikologis yang jauh lebih besar dibandingkan dengan kehilangan sumber daya yang sifatnya lebih struktural (rutinitas kerja).

Temuan ini sejalan dengan sejumlah kajian pascabencana di Indonesia yang menunjukkan pola serupa yaitu penelitian pada masyarakat pascabanjir di Pangkalan Brandan, Kabupaten Langkat, Sumatra Utara, wilayah yang berdekatan secara geografis dan karakteristik sosial-ekonomi dengan Aceh Tamiang, menemukan bahwa melemahnya kondisi ekonomi masyarakat pascabanjir secara langsung memicu tekanan psikologis berupa stres, kecemasan, dan trauma, sementara aspek hubungan sosial justru relatif dapat dipertahankan melalui solidaritas dan gotong royong antarwarga (Furqaan et al., 2026). Ini memperkuat dugaan bahwa jalur ekonomi, bukan sekadar hilangnya rutinitas kerja, yang paling menentukan tekanan psikologis pascabanjir. Kajian pada masyarakat di kawasan rawan banjir Kelurahan Pucangsawit, Surakarta, turut menegaskan tingginya beban psikologis pada penyintas banjir di Indonesia, dengan lebih dari separuh responden (51,3%) berada pada kategori kecemasan dan stres yang sangat parah (Khasanah & Silvitasari, 2026). Tingginya prevalensi ini menggambarkan bahwa distres psikologis pascabanjir bukan kondisi insidental, melainkan pola yang konsisten muncul pada berbagai komunitas terdampak banjir di Indonesia, memperkuat relevansi model penelitian ini dalam menjelaskan determinannya.

Beban psikologis pascabanjir yang dialami masyarakat Indonesia juga telah didokumentasikan pada penyintas banjir di wilayah lain, di mana kemampuan individu mengelola tekanan emosional pascabencana terbukti berperan penting terhadap resiliensi mereka dalam pemulihan pascabanjir (Fauziya & Daulima, 2017). Hal ini menggarisbawahi bahwa dampak psikologis banjir merupakan fenomena yang konsisten diteliti dalam literatur kesehatan Indonesia, sekaligus memperkuat urgensi mengidentifikasi faktor-faktor determinannya, seperti yang dikaji dalam penelitian ini. Pola dominasi kesulitan ekonomi atas disrupsi pekerjaan dalam memengaruhi distres psikologis ini konsisten dengan kerangka Conservation of Resources (COR) Theory yang mendasari penelitian ini (Hobfoll, 1989), di mana kehilangan satu sumber daya (pekerjaan) baru berdampak signifikan terhadap distres psikologis ketika ia memicu kehilangan sumber daya lain yang lebih fundamental, yaitu kemampuan finansial untuk memenuhi kebutuhan dasar. Dengan kata lain, seseorang yang mengalami gangguan aktivitas kerja namun masih

memiliki cadangan finansial atau sumber penghasilan alternatif kemungkinan tidak serta-merta mengalami distres psikologis yang tinggi, selama kebutuhan ekonomi dasarnya tetap dapat dipenuhi. Sebaliknya, ketika disrupsi pekerjaan tersebut benar-benar berujung pada ketidakmampuan memenuhi kebutuhan finansial, barulah risiko distres psikologis meningkat secara signifikan, dan inilah yang tergambar dari hasil penelitian ini, di mana kesulitan ekonomi (X2) menjadi prediktor dominan dibandingkan dengan disrupsi pekerjaan (X1) itu sendiri. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi perancangan intervensi pascabencana di Aceh Tamiang: dukungan psikososial yang hanya berfokus pada pemulihan lapangan kerja mungkin belum cukup untuk menurunkan distres psikologis masyarakat, apabila tidak dibarengi dengan bantuan finansial langsung, seperti bantuan tunai darurat atau modal usaha, yang secara langsung mengatasi kesulitan ekonomi yang dirasakan. Kebijakan penanggulangan bencana yang mengintegrasikan bantuan finansial cepat pascabanjir berpotensi memberikan dampak lebih besar terhadap kesehatan mental masyarakat dibandingkan dengan program pemulihan pekerjaan semata.

Secara umum, temuan penelitian ini konsisten dengan pola yang dilaporkan pada studi-studi pascabanjir di Indonesia sebelumnya, di mana tekanan ekonomi secara konsisten muncul sebagai prediktor psikologis yang lebih dominan dibandingkan dengan gangguan pekerjaan itu sendiri. Tidak ditemukan perbedaan arah temuan yang signifikan dengan literatur yang ada, sebuah konsistensi yang memperkuat generalisasi model COR di luar konteks aslinya, yakni pada bencana hidrometeorologi di wilayah Sumatra.

Bagi praktik bimbingan dan konseling pascabencana, temuan ini menegaskan pentingnya konselor mengintegrasikan asesmen kondisi ekonomi klien ke dalam proses layanan konseling, bukan hanya berfokus pada aspek psikologis semata. Hal ini sejalan dengan inisiatif kegiatan psikososial berbasis komunitas yang telah dilaksanakan pada penyintas banjir bandang di Aceh Tamiang, yang terbukti meningkatkan keterbukaan emosional dan pemahaman penyintas terhadap kondisi psikologis pascabencana (Sri et al., 2026). Konselor dapat berperan sebagai jembatan penghubung antara klien dengan lembaga bantuan finansial atau program pemulihan ekonomi setempat, sekaligus memberikan psikoedukasi mengenai pengelolaan stres akibat tekanan finansial pascabencana. Pendekatan konseling yang memadukan dukungan psikologis dengan advokasi pemulihan ekonomi diharapkan mampu menghadirkan intervensi yang lebih holistik dan tepat sasaran bagi masyarakat terdampak bencana banjir, khususnya di wilayah dengan mata pencaharian yang rentan seperti Kabupaten Aceh Tamiang.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh disrupsi pekerjaan dan kesulitan ekonomi terhadap distres psikologis pada masyarakat terdampak banjir di Kabupaten Aceh Tamiang. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa disrupsi pekerjaan dan kesulitan ekonomi secara simultan berpengaruh signifikan terhadap distres psikologis, dengan kontribusi sebesar 62,2 persen. Namun, secara parsial, hanya kesulitan ekonomi yang terbukti berpengaruh signifikan terhadap distres psikologis, sedangkan disrupsi pekerjaan tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan finansial yang dirasakan masyarakat pascabanjir merupakan faktor yang lebih menentukan tingkat distres psikologis dibandingkan sekadar terganggunya aktivitas kerja atau usaha, sejalan dengan kerangka Conservation of Resources yang menekankan peran hilangnya sumber daya finansial dalam memicu tekanan psikologis. Temuan ini memperkaya kajian bimbingan dan konseling pascabencana di Indonesia dengan menegaskan bahwa faktor ekonomi, bukan sekadar gangguan

pekerjaan, perlu menjadi perhatian utama dalam memahami dan menangani distres psikologis komunitas terdampak bencana. Sebagai rekomendasi, program pemulihan pascabencana di wilayah rawan banjir seperti Aceh Tamiang perlu memprioritaskan intervensi yang secara langsung meringankan beban ekonomi masyarakat terdampak, seperti bantuan tunai darurat atau pemulihan modal usaha, sebagai bagian dari strategi dukungan kesehatan mental berbasis bukti, alih-alih hanya berfokus pada pemulihan lapangan kerja semata.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2026). *Inflasi year-on-year (y-on-y) pada Desember 2025 sebesar 2,92 persen [Siaran pers]*. <https://www.bps.go.id/id/pressrelease/2026/01/05/2527/inflasi-year-on-year--y-on-y--pada-desember-2025-sebesar-2-92-persen.html>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Aceh. (2025). *Kabupaten Aceh Tamiang dalam Angka 2025*. <https://acehtamiangkab.bps.go.id/id/publication/2025/02/28/1343591b7462d52edfa17654/kabupaten-aceh-tamiang-dalam-angka-2025.html>
- BMKG. (2025). *Prediksi musim hujan 2025/2026 di Indonesia (Pemutakhiran November 2025)*. Bmkg. <https://www.bmkg.go.id/iklim/prediksi-musim-hujan-2025-2026-di-indonesia-pemutakhiran-november-2025>
- BMKG. (2025). *Puncak musim hujan di depan mata! BMKG ingatkan kesiapsiagaan hadapi cuaca ekstrem*. Bmkg. <https://www.bmkg.go.id/siaran-pers/puncak-musim-hujan-di-depan-mata-bmkg-ingatkan-kesiapsiagaan-hadapi-cuaca-ekstrem%0A>
- Bogliacino, F., Codagnone, C., Folkvord, F., & Lupiáñez-Villanueva, F. (2023). The impact of labour market shocks on mental health: evidence from the Covid-19 first wave. *Economia Politica*, 40(3), 899–930. <https://doi.org/10.1007/s40888-023-00304-z>
- Creswell, John W.; Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- DetikNews. (2026). *Tiga bulan usai bencana, Aceh masih tertatih*. DetikNews. <https://news.detik.com/x/detail/spotlight/20260223/Tiga-Bulan-Usai-Bencana-Aceh-Masih-Tertatih/>
- Dewi, S. (2025). *Data BMKG: Curah hujan di Aceh tertinggi dalam 6 tahun terakhir*. IDN Times. <https://www.idntimes.com/news/indonesia/data-bmkg-curah-hujan-di-aceh-tertinggi-dalam-6-tahun-terakhir-00-bbwlv-7vk3b7>
- Dirgantara, A., & Prabowo, D. (2025). *BNPB sebut curah hujan yang sebabkan Aceh banjir, tertinggi dalam 6 tahun terakhir*. Kompas.Com. <https://nasional.kompas.com/read/2025/12/26/18075911/bnpb-sebut-curah-hujan-yang-sebabkan-aceh-banjir-tertinggi-dalam-6-tahun?page=all>
- Dragano, N., Reuter, M., Peters, A., Schmidt, B., Bohn, B., & Berger, K. (2022). Increase in Mental Disorders During the COVID-19 Pandemic - Role of Occupational & Financial Strains. *European Journal of Public Health*, 32(Supplement_3). <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac129.028>
- Fauziya, L. I., & Daulima, N. H. C. (2017). HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN RESILIENSI PENYINTAS BANJIR. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(3), 148–157. <https://doi.org/10.7454/jki.v20i3.624>
- Furqaan, M., Alviany, D., Mashuri, K., & Sadri, M. (2026). Dampak sosial pasca banjir terhadap kehidupan masyarakat Pangkalan Brandan. *Jurnal Berbasis Sosial*, 6(2), 15–22. <https://jurnal.stkipalmaksum.ac.id/index.php/jbs/article/view/779>
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Green, S. B. (1991). How Many Subjects Does It Take To Do A Regression Analysis.

- Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499–510.
https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2603_7
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Indaco, A., Ortega, F., & Taşpınar, S. (2021). Hurricanes, flood risk and the economic adaptation of businesses. *Journal of Economic Geography*, 21(4), 557–591. <https://doi.org/10.1093/jeg/lbaa020>
- Khan Samejo, D., Qammar, R., & Aftab, M. (2024). Analyzing The Role of Household Financial Challenges on Mental Health and Educational Outcomes in Pakistan. *Journal of Asian Development Studies*, 13(2), 1232–1240. <https://doi.org/10.62345/jads.2024.13.2.98>
- Khasanah, A. U., & Silvitarsari, I. (2026). Gambaran gangguan psikologis masyarakat pada daerah rawan bencana banjir di Kelurahan Pucangsawit. *Indonesian Journal of Public Health*, 4(2), 403–415. <https://jurnal.academiacenter.org/IJOH/article/view/1078>
- Nukilan.id. (2026). Aceh catat inflasi tertinggi nasional 3,60 persen, dampak cuaca ekstrem dan bencana. <https://nukilan.id/aceh-catat-inflasi-tertinggi-nasional-360-persen-dampak-cuaca-ekstrem-dan-bencana/>
- Sri, I., Zebua, A., Prabudi, B. A., & Nadia, M. (2026). Kegiatan psikososial kesehatan mental pada penyintas bencana banjir bandang di Aceh Tamiang. *Inomatec*, 1(3), 772–780. <https://portalpublikasi.com/index.php/inomatec/article/view/801>
- Sugathan, A., Shah, A., & Malghan, D. (2025). Washed away: industrial capital, labor, and floods. *Environmental Research Letters*, 20(2), 024023. <https://doi.org/10.1088/1748-9326/ad9d5c>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Waspada.id. (2025). Bencana ekologis hilangkan sumber ekonomi warga pedalaman Aceh Tamiang. Waspada.Id. <https://www.waspada.id/artikel/bencana-ekologis-hilangkan-sumber-ekonomi-warga-pedalaman-aceh-tamiang%0A>
- Zahro, A. A. (2025). Siklon Tropis Senyar terbentuk, BMKG minta siaga cuaca ekstrem di Aceh dan Sumut. <https://www.bmkg.go.id/siaran-pers/siklon-tropis-senyar-terbentuk-bmkg-minta-siaga-cuaca-ekstrem-di-aceh-dan-sumut>

Copyright Holder :

© Nabila, B., Nurmawati, N., Marimbun, M., & Sembiring, M. (2026).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

