

HUBUNGAN *INTOLERANCE OF UNCERTAINTY* DAN *PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA INDIVIDU YANG TERDAMPAK TIDAK LANGSUNG OLEH BENCANA HIDROMETEOROLOGIS DI DATARAN TINGGI ACEH

Rini Liana Dewi^{1*}, Cut Aya Riadhah¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala,
Jl. Teungku Tanoh Abee, Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Aceh, 24415

*rinilianadewi@usk.ac.id

Abstrak

Bencana hidrometeorologis di Aceh berdampak luas, termasuk pada individu terdampak tidak langsung yang mengalami keterbatasan akses dan ketidakpastian berkepanjangan. Studi ini dilakukan untuk mengkaji keterkaitan antara *intolerance of uncertainty* (IU) dengan tingkat *psychological distress* pada masyarakat yang mengalami dampak tidak langsung dari bencana hidrometeorologis di dataran tinggi Aceh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *intolerance of uncertainty* (IU) dan *psychological distress* pada individu yang terdampak tidak langsung oleh bencana hidrometeorologis di dataran tinggi Aceh. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan terdiri atas 121 responden dewasa yang tinggal di Kabupaten Aceh Tengah dan Bener Meriah serta mengalami dampak tidak langsung berupa pemadaman listrik, keterbatasan sinyal komunikasi, kesulitan memperoleh kebutuhan pokok, dan hambatan aktivitas ekonomi. Data dikumpulkan menggunakan *Intolerance of Uncertainty Scale–Short Form* (IUS-12) dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10), kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *intolerance of uncertainty* dan *psychological distress* ($\rho = 0,480$; $p < 0,001$), dengan kekuatan hubungan sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat intoleransi yang tinggi terhadap ketidakpastian cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih besar dalam menghadapi situasi pascabencana. Hasil penelitian menegaskan pentingnya memperhatikan faktor psikologis dalam penanganan bencana, terutama pada kelompok masyarakat yang terdampak secara tidak langsung dan mengalami ketidakpastian berkepanjangan.

Kata kunci: Aceh; bencana hidrometeorologis; individu terdampak tidak langsung; *intolerance of uncertainty*; *psychological distress*

Abstract

The hydrometeorological disaster in Aceh had a widespread impact, including on indirectly affected individuals who experienced limited access and prolonged uncertainty. The purpose of this study is to investigate the association between *intolerance of uncertainty* (IU) and *psychological distress* in individuals who experience indirect impacts of hydrometeorological disasters in the Aceh highlands. The research employed a quantitative approach with a correlational design. Participants consisted of 121 adults residing in Central Aceh and Bener Meriah Regencies who experienced indirect impacts such as power outages, limited communication access, difficulty obtaining basic needs, and disruption of economic activities. Data were collected using the *Intolerance of Uncertainty Scale–Short Form* (IUS-12) and the *Perceived Stress Scale* (PSS-10), and analyzed using *Spearman's rho* correlation test. The results indicated a significant positive relationship between *intolerance of uncertainty* and *psychological distress* ($\rho = 0.480$; $p < 0.001$), with a moderate correlation strength. These findings suggest that individuals with higher levels of intolerance toward uncertainty tend to experience greater *psychological distress* in post-disaster situations. The study emphasizes the importance of considering psychological factors in disaster management, particularly among individuals indirectly affected and facing prolonged uncertainty.

Keywords: Aceh; hydrometeorological disaster; indirectly affected individuals; *intolerance of uncertainty*; *psychological distress*

PENDAHULUAN

Bencana hidrometeorologis merupakan jenis bencana yang paling sering terjadi di Indonesia dan memberikan dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan masyarakat. Berdasarkan data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (2024) tercatat sebanyak 226 kejadian bencana terjadi di Indonesia sepanjang tahun tersebut dengan sekitar 99,12% di antaranya termasuk dalam kategori bencana hidrometeorologis. Bencana hidrometeorologis adalah bencana yang disebabkan oleh ketidakstabilan kondisi iklim, siklus hidrologi dan perubahan lingkungan yang terjadi di permukaan bumi (Hermon, 2012). Jenis bencana ini umumnya meliputi fenomena banjir bandang, tanah longsor, angin kencang, dan siklon tropis, yang intensitasnya semakin meningkat akibat perubahan iklim dan degradasi lingkungan. Pada tahun 2025, serangkaian peristiwa hidrometeorologis berskala besar tercatat melanda tiga provinsi utama di wilayah Sumatra, yaitu: Aceh, Sumatra Utara, dan Sumatra Barat yang menimbulkan kerusakan infrastruktur serta gangguan sosial-ekonomi yang luas.

Bencana hidrometeorologis tersebut menimbulkan dampak yang sangat besar, baik dari segi korban jiwa maupun kerusakan fisik dan sosial yang ditimbulkan. Badan Nasional Penanggulangan Bencana (2026) melaporkan bahwa hingga 7 Januari 2026, jumlah korban meninggal dunia akibat bencana hidrometeorologis tersebut mencapai 1.178 jiwa. Provinsi Aceh tercatat sebagai wilayah dengan dampak terparah, yaitu 543 jiwa meninggal dunia dan 217.780 jiwa mengungsi, sementara hingga lebih dari satu bulan pascabencana wilayah ini masih berstatus tanggap darurat. Selain itu, lebih dari 4.000 orang di Aceh mengalami luka-luka, yang mencerminkan besarnya dampak kemanusiaan dan sosial yang ditimbulkan oleh peristiwa bencana ekologis ini (Ernes, 2025).

Salah satu dampak yang paling menonjol akibat banjir dan longsor adalah terisolasinya sejumlah wilayah yang ada di dataran tinggi Aceh yaitu Kabupaten Aceh Tengah dan Bener Meriah. Hujan dengan intensitas sangat tinggi yang terjadi selama beberapa hari berturut-turut mengakibatkan banjir bandang dan tanah longsor yang menutup sejumlah jalur penghubung antarwilayah sehingga menyebabkan terhentinya distribusi logistik serta bantuan darurat dan memaksa masyarakat di daerah terdampak untuk bertahan dengan sumber daya yang sangat terbatas. Menurut laporan BBC News Indonesia (2025), masyarakat di Kabupaten Aceh Tengah dan Bener Meriah menghadapi krisis logistik yang parah pascabencana hidrometeorologis, mencakup keterbatasan pangan (beras dan sembako), gas, bahan bakar minyak (BBM), disertai dengan pemadaman listrik dan terputusnya jaringan internet yang berlangsung selama berminggu-minggu. Kondisi tersebut memaksa sebagian warga untuk menempuh perjalanan kaki hingga empat jam ke wilayah kabupaten lain guna memperoleh kebutuhan pokok. Situasi ini tidak hanya menimbulkan tekanan ekonomi, tetapi juga menggambarkan disrupsi sosial dan psikologis yang signifikan di tengah masyarakat dataran tinggi Aceh. Hal ini sesuai dengan data yang ditemukan oleh Karsa Buana Lestari (2025) yang menunjukkan bahwa dampak bencana hidrometeorologis sering kali bersifat kompleks dan berkepanjangan, meliputi kerusakan infrastruktur, kerugian ekonomi, terputusnya jalur transportasi dan logistik, gangguan akses komunikasi, lumpuhnya jaringan listrik hingga disrupsi aktivitas ekonomi dan sosial masyarakat.

Dampak ini menunjukkan bahwa bencana hidrometeorologis tidak hanya menimbulkan kerusakan di wilayah pusat bencana, tetapi juga memunculkan efek yang meluas hingga ke daerah sekitar melalui terganggunya distribusi logistik, layanan publik, dan aktivitas ekonomi. Masyarakat dalam kelompok terdampak tidak langsung tidak berada di pusat bencana, namun tetap menghadapi tekanan psikologis karena ketidakpastian kondisi hidup, ketergantungan

pada situasi yang tidak dapat mereka kendalikan, serta ketidakjelasan mengenai kapan situasi akan kembali normal (Cinaroglu., et al 2025). Hal ini sejalan dengan temuan Bonanno (2010) yang menyatakan bahwa dampak bencana juga dapat menjalar ke segmen masyarakat yang lebih luas yang dalam beberapa kasus dapat mengubah kehidupan orang-orang di wilayah yang jauh dari lokasi geografis terjadinya peristiwa tersebut.

Dampak bencana tidak hanya berupa kerusakan fisik, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis. Individu yang terdampak langsung oleh bencana dapat mengalami gangguan stres pascatrauma (PTSD), keberdukaan, depresi dan kecemasan, ide bunuh diri, penyalahgunaan zat, serta gangguan kesehatan yang berkaitan dengan stres (Bonanno, 2010). Demikian pula, individu yang terdampak secara tidak langsung. King et al. (2020) menjelaskan bahwa individu yang terdampak secara tidak langsung sering kali mengalami *near-miss experience*, yaitu kondisi ketika seseorang tidak mengalami bencana secara langsung, tetapi berada cukup dekat dengan situasi berbahaya sehingga memicu peningkatan sensitivitas terhadap kemungkinan buruk di masa depan dan membuatnya lebih rentan terhadap stres pascatrauma dibandingkan dengan mereka yang tidak terdampak sama sekali. Kerentanan ini diperburuk oleh hilangnya akses terhadap layanan kesehatan dan sosial, terganggunya utilitas rumah tangga dan terganggunya pekerjaan. Hal ini juga berpotensi menimbulkan PTSD, kecemasan, dan *psychological distress*.

Psychological distress dalam konteks penelitian ini tidak selalu bersifat traumatis akut, tetapi lebih merupakan respon psikologis terhadap tekanan berkepanjangan dan kondisi hidup yang penuh ketidakpastian. Dalam situasi bencana, tekanan ini dapat muncul akibat kehilangan rasa aman, keterbatasan akses terhadap sumber daya, serta ketidakjelasan mengenai pemulihan dan masa depan (Bonanno et al., 2010; Norris et al., 2002). Stres merupakan respon individu terhadap tekanan lingkungan, keadaan, dan peristiwa yang mengancam kesejahteraan serta mengganggu pencapaian tujuan (Cohen et al., 2019; King, 2011). *Psychological distress* timbul ketika individu menilai bahwa kondisi kehidupannya bersifat tidak pasti, sulit dikendalikan, dan melebihi kapasitas yang dimilikinya (Cohen, 2013).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *psychological distress* pascabencana dipengaruhi oleh beragam faktor situasional, sosial, dan individual. Faktor situasional meliputi tingkat paparan terhadap bencana, kerusakan lingkungan dan infrastruktur, serta gangguan terhadap akses layanan dasar dan aktivitas ekonomi (Beaglehole et al., 2018). Faktor sosial mencakup melemahnya dukungan sosial, terputusnya jaringan komunitas, serta ketidakpastian peran sosial pascabencana (Park, 2021). Faktor individual meliputi perbedaan karakter personal, kemampuan regulasi emosi, dan tipe koping memengaruhi respon stres setelah bencana (Loo et al., 2015; Perwitasari, 2012)

Pada individu yang terdampak secara tidak langsung, berbagai perubahan tersebut tidak selalu hadir dalam bentuk ancaman fisik, tetapi lebih sering muncul sebagai ketidakpastian berkepanjangan terkait stabilitas ekonomi, keamanan lingkungan, keberlanjutan pekerjaan, serta masa depan. Kondisi ketidakpastian ini dapat memicu proses kognitif-emosional berupa kekhawatiran berulang, peningkatan kewaspadaan terhadap kemungkinan buruk, dan kesulitan mengendalikan respon emosional (Maftai & Lazarescu, 2022). Dalam konteks ini, *intolerance of uncertainty* menjadi faktor penting karena merefleksikan kecenderungan individu untuk menilai situasi yang ambigu dan tidak terprediksi sebagai sesuatu yang mengancam dan sulit ditoleransi (Carleton, 2016). Lebih lanjut Carleton menjelaskan *Intolerance of uncertainty* ialah kecenderungan individu untuk memberikan respon negatif terhadap situasi yang tidak pasti. Nekic dan Mamic (2019) menjelaskan bahwa individu yang tidak mampu

mempertahankan ketenangan saat menghadapi situasi yang tidak pasti cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi, yang keduanya merupakan komponen utama dari *psychological distress*.

Penelitian yang mengubungkan *intolerance of uncertainty* (IU) dan *psychological distress* sebelumnya telah dilakukan dalam konteks krisis global seperti pandemi COVID-19. Misalnya, Lin et al. (2022) menekankan bahwa ketidakmampuan individu dalam menghadapi ketidakpastian berhubungan erat dengan tingkat stres dan depresi selama masa krisis kesehatan global. Demikian pula, Mertens et al. (2020) menunjukkan bahwa IU berperan penting dalam memprediksi kecemasan dan ketakutan yang muncul akibat situasi krisis berskala luas. Namun, penelitian terdahulu hanya berfokus pada konteks pandemi atau krisis global yang bersifat umum dan jarang meneliti *intolerance of uncertainty* dalam konteks bencana alam khususnya pada individu yang terdampak tidak langsung oleh bencana.

Dalam konteks bencana hidrometeorologis seperti banjir dan longsor di dataran tinggi Aceh, individu yang tidak berada di pusat bencana tetap menghadapi ketidakpastian berkepanjangan akibat terputusnya akses logistik, isolasi sosial, dan keterbatasan sumber daya. Kondisi ini berpotensi menimbulkan *psychological distress* yang unik, berbeda dari distress pada korban yang terdampak langsung. Namun, hingga kini, belum banyak penelitian yang menelaah bagaimana intoleransi terhadap ketidakpastian berkontribusi terhadap *psychological distress* pada kelompok individu terdampak tidak langsung dalam konteks bencana alam di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji apakah terdapat hubungan antara *intolerance of uncertainty* dan *psychological distress* pada individu terdampak tidak langsung bencana hidrometeorologis di dataran tinggi Aceh. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *intolerance of uncertainty* dan *psychological distress* pada individu terdampak tidak langsung di dataran tinggi Aceh.

Temuan studi ini diharapkan mampu memperkaya bukti empiris dalam perumusan kebijakan serta implementasi praktik penanganan bencana secara lebih menyeluruh, tidak hanya berfokus pada kerusakan fisik, tetapi juga pada aspek kesehatan mental pascabencana. Penelitian ini menekankan pentingnya perhatian terhadap individu yang terdampak tidak langsung, kelompok yang sering luput dari intervensi kebencanaan meskipun menghadapi ketidakpastian berkepanjangan yang dapat memicu *psychological distress*. Dengan menunjukkan peran *intolerance of uncertainty* sebagai faktor psikologis yang berpengaruh, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan dalam merancang intervensi psikososial preventif untuk memperkuat ketahanan psikologis di wilayah rawan bencana.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini dipilih untuk menguji hubungan antara *intolerance of uncertainty* sebagai variabel independen dan *psychological distress* sebagai variabel dependen pada individu yang terdampak tidak langsung oleh bencana hidrometeorologis di dataran tinggi Aceh. Populasi penelitian ini adalah individu dewasa di Provinsi Aceh yang tidak mengalami bencana secara langsung, namun mengalami dampak tidak langsung akibat banjir dan longsor. Partisipan dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu teknik non-probability sampling yang memilih responden berdasarkan ketersediaan, aksesibilitas, dan kesediaan individu yang memenuhi kriteria penelitian (Stratton, 2021). Pemilihan *accidental sampling* dilakukan mengingat keterbatasan akses lapangan pascabencana, sehingga responden dipilih berdasarkan ketersediaan dan kesediaan individu yang terdampak tidak langsung dan memenuhi kriteria

penelitian. Kriteria partisipan meliputi a) individu berusia minimal 18 tahun yang tinggal di dataran tinggi Aceh (Aceh Tengah dan Bener Meriah), b) mengalami setidaknya satu bentuk dampak tidak langsung bencana, seperti gangguan distribusi logistik, pemadaman listrik berkepanjangan, keterbatasan sinyal komunikasi, terhambatnya aktivitas ekonomi atau pekerjaan, kesulitan dalam pemenuhan kebutuhan dasar, serta ketidakpastian kondisi lingkungan atau keluarga. Individu yang mengalami dampak langsung berupa banjir atau longsor secara fisik tidak diikutsertakan dalam penelitian ini guna menjaga homogenitas karakteristik sampel sesuai dengan tujuan penelitian. Berdasarkan pedoman Cohen (1992) untuk uji korelasi dengan efek sedang ($r = 0,30$), tingkat signifikansi 0,05, dan *power* 0,80, jumlah minimal partisipan yang diperlukan adalah 84 responden. Untuk meningkatkan reliabilitas hasil, penelitian ini menggunakan 121 responden.

Pengumpulan data dilakukan pada fase awal pascabencana, yaitu sekitar 3-6 minggu setelah terjadinya banjir dan longsor, ketika situasi ketidakpastian masih tinggi dan respon psikologis berupa distres masih relevan untuk diukur. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarluaskan secara daring disertai penjelasan mengenai tujuan penelitian dan persetujuan partisipasi (*informed consent*).

Variabel *intolerance of uncertainty* diukur menggunakan Intolerance of Uncertainty Scale–Short Form (IUS-12) versi terjemahan bahasa Indonesia oleh Istiqomah et al. (2022). Instrumen ini memiliki reliabilitas $\alpha = 0,867$ yang terdiri dari 12 butir pertanyaan yang mengukur kecenderungan individu dalam memandang situasi tidak pasti sebagai sesuatu yang mengancam dan sulit ditoleransi mewakili 2 dimensi yaitu *prospective anxiety* dan *inhibitory anxiety*. Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 1-5 dengan 1 diartikan sebagai “Sangat Tidak Sesuai” dan 5 “Sangat Sesuai”. Variabel *psychological distress* diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) yang di adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hakim et al. (2024). Instrumen ini terdiri dari 10 butir pernyataan yang mengukur sejauh mana situasi dalam kehidupan seseorang dipersepsikan sebagai menimbulkan stres melalui 2 dimensi yaitu persepsi ketidakberdayaan (*perceived helplessness*) dan efikasi diri (*self-efficacy*). Seluruh instrumen menggunakan format skala Likert dengan 5 poin yaitu 0= tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3= cukup sering dan 4 = sangat sering. Instrumen ini menunjukkan reliabilitas konstruk yang baik, dengan nilai *Composite Reliability* berada pada rentang 0,81 hingga 0,93.

Data penelitian dianalisis menggunakan pendekatan statistik korelasional dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20.0 untuk Windows. Analisis hubungan antara *intolerance of uncertainty* dan *psychological distress* dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman’s rho. Pemilihan teknik ini didasarkan pada hasil uji asumsi yang menunjukkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal, sehingga tidak memenuhi prasyarat penggunaan uji korelasi parametrik. Uji korelasi Spearman’s rho bersifat non-parametrik sehingga tidak mensyaratkan data berdistribusi normal dan sesuai digunakan ketika data penelitian tidak memenuhi asumsi parametrik. Hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$, yang mengindikasikan adanya keterkaitan statistik yang bermakna. Sementara itu, koefisien korelasi (ρ) menggambarkan arah dan tingkat kekuatan hubungan; nilai positif menandakan hubungan searah dan nilai negatif menandakan hubungan yang berlawanan (Pallant, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif untuk menggambarkan sebaran dan karakteristik data pada variabel penelitian Adalah sebagai berikut:

Tabel 1.

Data Demografi Sampel Penelitian

Karakteristik	Kategori	n	%	Jumlah (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	80	66,1	100%
	Laki-laki	41	33,9	
Usia (Tahun)	18-25	20	16,5	100%
	26-40	95	78,5	
	41-60	6	5,0	
Status Pekerjaan	Bekerja tetap	62	51,2	100%
	Bekerja tidak tetap	11	9,1	
	Wiraswasta	25	20,7	
	Tidak Bekerja	11	9,1	
	Pelajar/Mahasiswa	5	4,1	
	Lainnya	7	5,8	
Jenis Dampak Tidak Langsung*	Pemadaman Listrik	118	97,5	100%
	Keterbatasan/tidak adanya sinyal komunikasi	113	93,4	
	Kesulitan memperoleh kebutuhan pokok	108	89,3	
	Hambatan aktivitas ekonomi/pekerjaan	92	76,0	
	Ketidakpastian kondisi lingkungan/keluarga	79	65,3	

* Responden dapat mengalami lebih dari satu jenis dampak

Tabel 2.

Distribusi Durasi Dampak Tidak Langsung Akibat Bencana Hidrometeorologis

Durasi	Pemadaman Listrik	Keterbatasan / Tidak Ada Sinyal	Kesulitan Kebutuhan Pokok	Hambatan Aktivitas Ekonomi
< 1 Minggu	4 (3,3%)	1 (0,8%)	3 (2,5%)	10 (8,3%)
1-2 Minggu	42 (34,7%)	39 (32,2%)	33 (27,3%)	27 (22,3%)
2-4 Minggu	68 (56,2%)	71 (58,7%)	63 (52,1%)	57 (47,1%)
> 4 Minggu	7 (5,8%)	10 (8,3%)	22 (18,2%)	27 (22,3%)

Tabel 3.

Hasil Uji Korelasi Spearman

<i>Correlations</i>				
			Psychological Distress	Intolerance Uncertainty
<i>Spearman's rho</i>	Psychological Distress	Correlation Coefficient	1,000	0,480**
		Sig. (2-tailed)	.	0,000
		N	121	121
	Intolerance Uncertainty	Sig. (2-tailed)	0,480**	1,000
		N	121	121

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *intolerance of uncertainty* (IU) dan *psychological distress* ($\rho = 0,480$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat intoleransi terhadap ketidakpastian, semakin tinggi pula tingkat tekanan psikologis yang dialami individu. Dengan kata lain, individu yang sulit menerima situasi yang tidak pasti atau tidak dapat dikendalikan cenderung mengalami tekanan emosional yang lebih besar dalam menghadapi kondisi pascabencana. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,480 menunjukkan kekuatan hubungan sedang, sehingga dapat diketahui bahwa peningkatan pada IU cenderung diikuti oleh peningkatan distress psikologis.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Carleton (2016) yang menegaskan bahwa *intolerance of uncertainty* merupakan faktor kognitif yang berperan penting dalam munculnya respon stres, kecemasan, dan depresi. Dalam konteks bencana, tingginya ketidakpastian terkait proses pemulihan, distribusi logistik, dan kestabilan sosial-ekonomi dapat memperburuk persepsi ancaman serta memicu *psychological distress* yang berkelanjutan. Hasil ini juga mendukung temuan Lin et al. (2023) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat IU tinggi lebih rentan mengalami *psychological distress* dalam menghadapi bencana karena kesulitan beradaptasi dengan kondisi yang tidak dapat diprediksi. Demikian pula, Nekic dan Mamic (2019) menyatakan bahwa perasaan tidak mampu untuk tetap tenang dalam menghadapi ketidakpastian berhubungan erat dengan kesulitan mengelola ketidakpastian berhubungan dengan peningkatan kecemasan dan depresi, yang merupakan aspek utama distress psikologis.

Dalam konteks masyarakat dataran tinggi Aceh, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis yang muncul tidak hanya disebabkan oleh paparan langsung terhadap bencana, tetapi juga oleh kondisi tidak langsung seperti keterisolasian wilayah, keterbatasan sumber daya, dan ketidakpastian mengenai pemulihan situasi. Ketika akses terhadap kebutuhan dasar dan informasi terganggu, individu dengan tingkat *intolerance of uncertainty* tinggi mungkin merasakan hilangnya kendali dan keamanan, yang kemudian memperkuat perasaan cemas, tegang, serta putus asa. Hal ini sesuai dengan pernyataan Carleton (2016) bahwa individu dengan tingkat *intolerance of uncertainty* tinggi cenderung mempersepsikan situasi tidak pasti sebagai ancaman, yang menimbulkan rasa kehilangan kendali dan meningkatkan kecemasan serta ketegangan emosional. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan temuan Mertens et al. (2020) yang menyatakan bahwa dalam situasi krisis, *intolerance of uncertainty* berfungsi sebagai faktor risiko psikologis karena memperbesar persepsi ancaman dan menurunkan kemampuan adaptif terhadap situasi tidak menentu.

Dalam konteks ini, individu yang terdampak tidak langsung bencana hidrometeorologis menghadapi bentuk ketidakpastian yang berkelanjutan bukan karena ancaman fisik langsung, melainkan karena situasi sosial ekonomi dan lingkungan yang belum stabil. Ditemukan sebanyak 51,2% responden memiliki pekerjaan tetap dan 20,7% merupakan wiraswasta. Artinya, sebagian besar responden memiliki ketergantungan pada stabilitas ekonomi dan rutinitas kerja. Gangguan terhadap aktivitas ekonomi dan rutinitas kerja (76%), pemadaman listrik (96,5%), keterbatasan sinyal komunikasi (93,4%) dan kesulitan memperoleh kebutuhan pokok (89,3%) berpotensi meningkatkan rasa tidak pasti terhadap keberlangsungan hidup, pendapatan, dan peran sosial mereka. King, et al (2020) menyebutkan bahwa gangguan terhadap aktivitas ekonomi, rutinitas kerja, akses layanan kesehatan, utilitas, serta pemenuhan kebutuhan pokok menciptakan ketidakpastian yang berkepanjangan terkait keberlangsungan hidup, pendapatan, dan peran sosial. Kondisi ini memicu meningkatnya *psychological distress* dan gejala trauma, khususnya risiko *post-traumatic stress disorder* (PTSD), meskipun individu tidak mengalami kerusakan fisik atau paparan langsung terhadap bencana. Hilangnya

prediktabilitas dan kontrol terhadap situasi pascabencana memperpanjang tekanan psikologis dan menghambat proses pemulihan psikososial sehingga menempatkan kelompok terdampak tidak langsung sebagai populasi yang tetap rentan secara psikologis.

Sebagian besar responden juga melaporkan mengalami dampak tidak langsung dalam durasi yang relatif lama, yakni antara dua hingga empat minggu pada seluruh jenis dampak yang diteliti. Durasi ini paling tinggi ditemukan pada keterbatasan atau tidak adanya sinyal komunikasi (58,7%), diikuti oleh pemadaman listrik (56,2%), kesulitan memperoleh kebutuhan pokok (52,1%), serta hambatan aktivitas ekonomi atau pekerjaan (47,1%). Selain itu, sebagian responden juga mengalami dampak yang berlangsung lebih dari empat minggu, khususnya pada kesulitan kebutuhan pokok (18,2%) dan hambatan aktivitas ekonomi (22,3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa dampak tidak langsung bencana hidrometeorologis di wilayah dataran tinggi Aceh cenderung bersifat berkepanjangan, yang dapat memperpanjang periode ketidakpastian dan berpotensi meningkatkan *psychological distress* individu pascabencana.

Kondisi berkepanjangan ini dapat menjelaskan mengapa tingkat *psychological distress* meningkat seiring dengan tingginya *intolerance of uncertainty* pada individu terdampak. Ketika periode ketidakpastian berlangsung lama, individu dengan kemampuan toleransi rendah terhadap situasi yang tidak pasti cenderung mengalami tekanan emosional yang lebih besar. Dengan demikian, *Intolerance of uncertainty* berperan penting dalam menentukan tingkat *psychological distress* pascabencana. Individu yang tidak mampu mentoleransi ketidakpastian akan lebih sulit mengatur emosi, memandang lingkungan sebagai ancaman, dan menunjukkan reaksi stres yang lebih tinggi. Sebaliknya, individu dengan kemampuan toleransi yang lebih baik terhadap ketidakpastian akan lebih mudah menyesuaikan diri, memandang situasi secara lebih rasional, dan mengalami tingkat distres yang lebih rendah (Grupe & Nitschke, 2013).

Temuan ini memiliki implikasi penting bagi perancang kebijakan dan lembaga penanggulangan bencana agar lebih memperhatikan aspek kesehatan mental dalam setiap tahapan penanganan pascabencana termasuk pada kelompok individu yang terdampak secara tidak langsung. Pendekatan yang mengintegrasikan dukungan psikologis berbasis komunitas, edukasi mengenai manajemen stres, serta penguatan kapasitas sosial perlu dikembangkan untuk membantu individu beradaptasi secara lebih efektif terhadap situasi yang penuh ketidakpastian. Lebih jauh lagi, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan mengenai mekanisme psikologis lain yang berperan dalam hubungan antara *intolerance of uncertainty* dan *psychological distress*. Meskipun begitu, Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil temuan. Pertama, desain penelitian *cross-sectional* tidak memungkinkan peneliti menyimpulkan hubungan sebab-akibat antara *intolerance of uncertainty* dan *psychological distress*, tetapi hanya menunjukkan adanya hubungan pada satu waktu pengukuran. Kedua, sampel penelitian yang terbatas pada masyarakat dataran tinggi Aceh membuat hasil penelitian perlu digeneralisasikan secara hati-hati pada populasi dengan kondisi geografis, sosial-ekonomi, dan paparan bencana yang berbeda. Selain itu, penelitian ini belum mengkaji secara mendalam variabel psikologis lain yang mungkin memengaruhi hubungan kedua variabel tersebut, seperti strategi koping, dukungan sosial, resiliensi, dan efikasi diri. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal, melibatkan sampel yang lebih beragam, serta memasukkan variabel psikologis tambahan agar pemahaman mengenai kesehatan mental pascabencana menjadi lebih komprehensif, khususnya pada kelompok yang terdampak tidak langsung.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *intolerance of uncertainty (IU)* dan *psychological distress* pada individu dataran tinggi Aceh yang terdampak tidak langsung oleh bencana hidrometeorologis. Semakin tinggi tingkat intoleransi individu terhadap ketidakpastian, semakin tinggi pula tingkat tekanan psikologis yang dialami. Hasil ini mengindikasikan bahwa ketidakmampuan individu dalam menerima dan menoleransi situasi yang tidak pasti berkontribusi terhadap peningkatan stress dan perasaan kehilangan kendali dalam menghadapi situasi pascabencana yang penuh ketidakpastian. Temuan ini juga memperkuat pandangan bahwa dampak psikologis bencana tidak hanya dialami oleh kelompok terdampak langsung, tetapi juga oleh individu yang mengalami gangguan tidak langsung seperti keterisolasian wilayah, keterbatasan akses logistik, dan ketidakstabilan sosial ekonomi. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *intolerance of uncertainty* merupakan faktor psikologis penting yang memengaruhi tingkat *psychological distress* pada individu pascabencana, khususnya di wilayah dengan kondisi pemulihan yang lambat dan ketidakpastian berkepanjangan.

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya integrasi aspek kesehatan mental dalam penanganan bencana, termasuk bagi individu terdampak tidak langsung. Pemerintah, lembaga kebencanaan, dan tenaga psikolog perlu mengembangkan program dukungan psikososial berbasis komunitas serta melakukan skrining dini terhadap distress psikologis guna meningkatkan toleransi terhadap ketidakpastian dan strategi koping adaptif. Penelitian selanjutnya disarankan menelaah peran variabel mediasi seperti *coping strategy*, *self-efficacy*, dan dukungan sosial, kemudian peningkatan literasi kesehatan mental masyarakat perlu terus diperkuat untuk meminimalkan dampak psikologis pascabencana.

REFERENSI

- Badan Nasional Penanggulangan Bencana (2026, January 7). *Rekapitulasi terdampak bencana*. BNPB. <https://gis.bnpb.go.id/bansorsumatera2025/>
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2025). *Buku data bencana Indonesia tahun 2024*. Badan Nasional Penanggulangan Bencana. <https://www.bnpb.go.id/buku/buku-data-bencana-indonesia-tahun-2024>
- BBC News Indonesia. (2025, December 11). *Warga Bener Meriah terancam kelaparan panjang akibat dua pekan terisolasi 'Kalau tidak mampu, minta bantuan ke negara lain*. BBC News Indonesia. <https://www.bbc.com/indonesia/articles/ce86gy477180>
- Beaglehole, B., Mulder, R. T., Frampton, C. M., Boden, J. M., Newton-Howes, G., & Bell, C. J. (2018). Psychological distress and psychiatric disorder after natural disasters: systematic review and meta-analysis. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 213(6), 716–722. <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.210>
- Bonanno, et al (2010). Weighing the costs of disaster: Consequences, risks, and resilience in individuals, families, and communities. *Psychological Science in the Public Interest*, 11(1), 1–49. <https://doi.org/10.1177/1529100610387086>
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Ernes, Y (2026, January 6). *Korban Meninggal Bencana Sumatera 6 Januari 1.178 Orang, Terbanyak di Aceh*. Detik News. <https://news.detik.com/berita/d-8295168/korban-meninggal-bencana-sumatera-6-januari-1-178-orang-terbanyak-di-aceh>

- Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488–501. <https://doi.org/10.1038/nrn3524>
- Istiqomah, A. N., Helmi, A. F., & Widhiarso, W. (2022). Translasi, adaptasi dan validasi skala Intolerance of Uncertainty Short Version 12-item (IUS-12) ke Bahasa Indonesia. *Psikologika*, 27(1), 107-124. DOI:10.20885/psikologika.vol27.iss1.art8
- Karsa Buana Lestari (2025, December 1). *Bencana hidrometeorologi Sumatra akhir November 2025 dan implikasi sosio-ekologis*. *Karsa Buana Lestari*. <https://karsabuanalestari.com/bencana-hidrometeorologi-sumatra-akhir-november-2025-dan-implikasi-sosio-ekologis/>
- King, J., Longman, J., Matthews, V., Bennett-Levy, J., Bailie, R. S., Carrig, S., & Passey, M. (2020). Disruptions and mental-health outcomes following Cyclone Debbie. *Australian Institute for disaster resilience*, 35(3), 62-70
- Lin, M., Chen, X., & Zhang, H. (2023). Intolerance of uncertainty and psychological distress during natural disasters: The mediating role of anxiety sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 209, 112046. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112046>
- Lin, T., Yi, Z., Zhang, S., & Veldhuis, C. B. (2022). Predictors of psychological distress and resilience in the post-COVID-19 era. *International Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 506-516. <https://doi.org/10.1007/s12529-021-10036-8>
- Loo GT, Dimaggio CJ, Gershon RR, Canton DB, Morse SS, Galea S (2015). Coping behavior and risk of post-traumatic stress disorder among federal disaster responders. *Disaster Med Public Health Prep*, 10(1), 108-117. <https://doi.org/10.1017/dmp.2015.141>
- Maftai, A., & Lazarescu, G. (2022). Times are harsh, be kind to yourself! anxiety, life satisfaction, and the mediating role of self-compassion. *Frontiers in Psychology*, 13, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915524>
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., & Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>
- Nekić, M., & Mamić, S. (2019). Intolerance of uncertainty and mindfulness as determinants of anxiety and depression in female students. *Behavioral Sciences*, 9(12), 1–9. <https://doi.org/10.3390/bs9120135>
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., Byrne, C. M., Diaz, E., & Kaniasty, K. (2002). 60,000 disaster victims speak: Part I. An empirical review of the empirical literature, 1981–2001. *Psychiatry*, 65(3), 207–239
- Park, S., Kim, S., Kim, G. U., & Noh, D. (2021). Effects of social support on mental health outcomes in disasters: A cross-sectional study. *Nursing & health sciences*, 23(2), 456–465. <https://doi.org/10.1111/nhs.12830>
- Perwitasati, J.E. (2012). *Psikologi terapan: Melintas batas disiplin ilmu*. Penerbit Erlangga
- Stratton, S. J. (2021). Population research: Convenience sampling strategies. *Prehospital and Disaster Medicine*, 36(4), 373–374. <https://doi.org/10.1017/S1049023X21000649>