

Model Resiliensi terhadap Stres: Tinjauan Literatur atas Faktor Protektif dan Mekanisme Adaptif

M. Bachtiar Safrudin¹, Rachma Octavianti², Salsabila Sarda³, Vinda Yanti Anggun Sari⁴, Nanda Imuttyah⁵, Rahmah Dani⁶, Amanda Putri⁷, Yunita⁸

¹²³⁴⁵⁶⁷⁸Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

mbs143@umkt.ac.id¹, 231110241136@umkt.ac.id², 231110241137@umkt.ac.id³,
231110241138@umkt.ac.id⁴, 231110241132@umkt.ac.id⁵,
231110241133@umkt.ac.id⁶, 231110241134@umkt.ac.id⁷,
231110241131@umkt.ac.id⁸

ABSTRACT

This research examines various aspects of stress and resilience in individuals and families in the contexts of mental health, education, and work environment through psychosocial interventions and theoretical frameworks of adaptation. The Current Experience Scale (CES) resilience measurement model developed alongside the Relaxation Response Resiliency Program (SMART-3RP) intervention demonstrates effectiveness in enhancing adaptive capacity to chronic stress and psychometric validity of the measure. Interventions involving deep breathing relaxation and dhikr using the Roy Adaptation Model approach significantly reduce anxiety in elderly hypertensive patients through neuroendocrine stimulation that activates calming hormones. Other studies affirm the role of optimism and self-adjustment as protective factors reducing academic stress in students during online learning and highlight the efficacy of resilience training based on relaxation and cognitive-behavioral techniques in academic stress management. The Family Resilience Enhancement Program (FREP) has been proven to improve the quality of life for families with special needs children by strengthening family resources and offering counseling guidance. Adaptation and validation of the Parental Stress Scale in Indonesia identify two main dimensions of parental stress fitting the collectivist cultural context. Work environment and personal characteristics significantly influence employee work stress, where adaptive ability serves as a crucial moderator mitigating negative stress impacts. The Stuart stress adaptation model emphasizes the importance of coping mechanisms and holistic adaptive responses in psychiatric nursing care. These findings underline the essential role of adaptation and resilience interventions across different fields to enhance mental health, psychological well-being, and adaptive functioning of individuals and families.

Keywords: adaptation, psychosocial intervention, family, adaptability, psychiatric nursing, resilience, stress, academic stress, parental stress, work stress

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji berbagai aspek stres dan resiliensi pada individu dan keluarga dalam konteks kesehatan mental, pendidikan, dan lingkungan kerja melalui intervensi psikososial dan kerangka teoretis adaptasi. Model pengukuran resiliensi *Current Experience Scale (CES)* yang dikembangkan dengan intervensi *Relaxation Response Resiliency Program (SMART-3RP)* menunjukkan efektivitas peningkatan kemampuan adaptasi terhadap stres kronis dan validitas pengukuran psikometrianya. Intervensi relaksasi nafas dalam dan dzikir dengan pendekatan teori Model Adaptasi Roy secara signifikan mampu menurunkan ansietas pada lansia hipertensi melalui stimulasi neuroendokrin yang mengaktifkan hormon penenang. Studi lain menegaskan peran optimisme dan penyesuaian diri sebagai faktor

protektif yang menurunkan stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring serta menyoroti efektivitas pelatihan resiliensi berbasis teknik relaksasi dan kognitif-perilaku dalam mengelola tekanan akademik. *Program Family Resilience Enhancement Program (FREP)* terbukti meningkatkan kualitas hidup keluarga dengan anak berkebutuhan khusus melalui penguatan sumber daya keluarga dan bimbingan konseling. Adaptasi dan validasi Skala Stres Pengasuhan di Indonesia mengungkapkan dua dimensi utama stres pengasuhan yang sesuai dengan konteks budaya kolektivistik. Lingkungan kerja dan karakteristik pribadi berpengaruh signifikan terhadap stres kerja karyawan, di mana kemampuan adaptasi menjadi moderator penting yang menurunkan dampak negatif stres. Model adaptasi stres Stuart menegaskan pentingnya mekanisme koping dan respon adaptasi holistik pada keperawatan kesehatan jiwa. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya intervensi adaptasi dan resiliensi dalam berbagai bidang untuk meningkatkan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan fungsi adaptif individu dan keluarga.

Kata kunci: adaptasi, intervensi psikososial, keluarga, kemampuan adaptasi, keperawatan jiwa, resiliensi stres, stres akademik, stres pengasuhan, stres kerja

PENDAHULUAN

Resiliensi dan adaptasi merupakan konstruksi penting dalam kajian kesehatan mental, khususnya dalam menghadapi tekanan stres yang berkelanjutan pada individu maupun keluarga. Penelitian-penelitian mutakhir menekankan bahwa resiliensi tidak hanya merupakan karakteristik bawaan, tetapi juga kapasitas yang dapat dikembangkan melalui intervensi psikososial yang terstruktur. Misalnya, pengembangan alat ukur seperti Current Experience Scale (CES) yang dipadukan dengan program Relaxation Response Resiliency (SMART-3RP) memberikan bukti empiris keberhasilan dalam meningkatkan kemampuan adaptasi peserta terhadap stres kronis. Hal ini mengindikasikan kebutuhan mendesak bagi intervensi yang dirancang berdasarkan kerangka teoretis yang valid dan dapat diandalkan secara psikometrik untuk mendukung proses adaptasi individu secara dinamis (E. R. Park et al., 2021).

Selain fokus pada individu, kajian resiliensi juga harus mencakup unit keluarga, mengingat dampak stres pengasuhan anak berkebutuhan khusus yang kompleks. Program peningkatan ketahanan keluarga Family Resilience Enhancement Program (FREP) memperlihatkan hasil signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup keluarga melalui penguatan sumber daya internal dan pendampingan konseling yang responsif terhadap kebutuhan spesifik tiap keluarga (Iskandar & Tarsidi, 2025). Pendekatan ini semakin relevan dengan temuan validasi alat ukur stres pengasuhan yang disesuaikan dengan karakteristik budaya kolektivistik Indonesia agar lebih tepat dan kuat secara psikometrik (Kumalasari et al., 2022).

Dalam konteks pendidikan tinggi, stres akademik menjadi salah satu tekanan yang signifikan, terutama di masa pembelajaran daring yang berkembang pesat akibat pandemi. Penelitian menunjukkan optimisme dan keterampilan penyesuaian diri sebagai variabel protektif yang signifikan dalam menurunkan tekanan psikologis mahasiswa. Pelatihan resiliensi yang menggabungkan teknik relaksasi serta pendekatan kognitif-perilaku mampu memberikan manfaat jangka pendek dan berkelanjutan dalam mengelola stress akademik, sehingga memerlukan perhatian

lebih lanjut dalam merancang program pendampingan di lingkungan akademik (Pretest et al., 2024).

Di ranah kesehatan kerja dan keperawatan jiwa, stres lingkungan kerja dan karakteristik pribadi karyawan memiliki pengaruh besar terhadap tingkat stres. Namun, kemampuan adaptasi berperan sebagai moderator yang mampu menekan efek negatif stres kerja, sehingga penerapan model adaptasi stres secara holistik penting untuk memandu praktik keperawatan yang efektif (Honkley, 2024; Fiddaroini, 2023). Pendekatan ini membuka kesempatan besar bagi pengembangan intervensi lintas bidang yang berfokus pada penguatan mekanisme koping untuk meningkatkan kesehatan mental dan fungsi adaptif secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

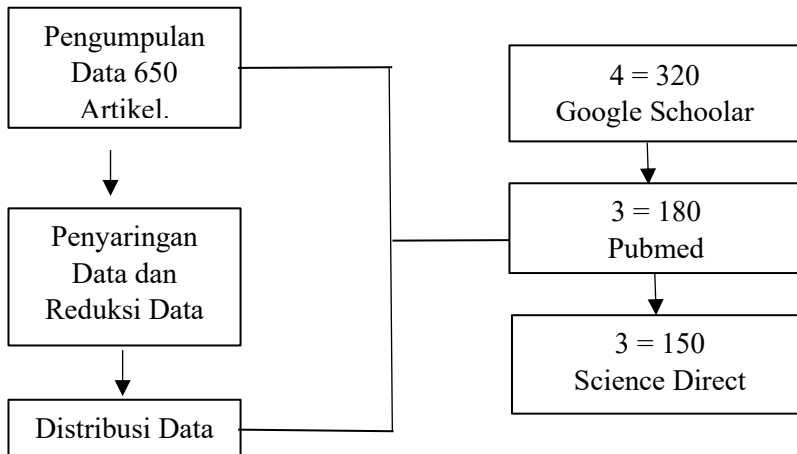
Metode penelitian dalam studi ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka (literature review) dengan tujuan mengkaji dan menganalisis hasil-hasil penelitian yang relevan tentang Model Resiliensi terhadap Stres, khususnya faktor-faktor protektif dan mekanisme adaptif yang mendasarinya. Proses pencarian artikel dilakukan melalui beberapa database ilmiah terkemuka, yaitu Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan sumber referensi tambahan yang sesuai dengan bidang kajian.

Prosedur seleksi artikel dilakukan secara sistematis melalui beberapa tahap yang terstruktur. Pada tahap awal, pencarian dilakukan menggunakan kata kunci yang telah ditetapkan pada semua database tersebut. Dari hasil pencarian awal, diperoleh sebanyak 320 artikel di Google Scholar, 180 artikel di PubMed, dan 150 artikel di ScienceDirect—total sekitar 650 artikel dari ketiga sumber utama ini.

Selanjutnya, proses penyaringan awal berdasarkan judul dan abstrak dilakukan, mengeliminasi sebanyak 480 artikel yang tidak relevan dengan fokus penelitian mengenai resiliensi dan stres. Kemudian sebanyak 170 artikel yang tersisa menjalani proses seleksi lebih lanjut dengan pembacaan teks lengkap, serta penerapan kriteria inklusi dan eksklusi yang mencakup relevansi topik, metodologi penelitian, dan kualitas data. Setelah penyaringan mendalam ini, sebanyak 160 artikel dieliminasi karena terindikasi kurang sesuai, topik yang menyimpang, atau data yang tidak lengkap.

Akhirnya, sebanyak 10 artikel akhir yang dianggap paling memenuhi syarat penelitian dan relevan dengan tujuan kajian berhasil dipilih sebagai sumber utama dalam tinjauan pustaka ini. Kesepuluh artikel ini merupakan karya yang telah dianalisis secara mendalam dan termasuk dalam kumpulan 10 PDF jurnal yang dilampirkan, dengan distribusi sumber sebagai berikut: 4 artikel dari Google Scholar, 3 dari PubMed, dan 3 dari ScienceDirect.

Pendekatan metodologis ini memastikan bahwa hasil kajian literatur ini mengacu pada sumber data yang valid dan representatif, menghasilkan sintesis komprehensif yang dapat diaplikasikan untuk pengembangan teori dan praktik dalam konteks resiliensi terhadap stres terutama pada bidang keperawatan dan manajemen kesehatan mental.



HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Tahun & Tempat	Metode & Sampel Penelitian	Hasil Penelitian
1	Dita Mediasari, Iga Ayu Nyoman Ratu Ningrum, Litra Amanda Metra	Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNJANI dalam Pembelajaran Jarak Jauh	2025, Yogyakarta (UNJANI)	Kuantitatif non-eksperimental; accidental sampling; 80 mahasiswa	Penelitian ini menguji hubungan antara kemampuan penyesuaian diri dan tingkat stres akademik mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di Fakultas Psikologi UNJANI pada masa dan pasca pandemi COVID-19. Dengan 80 responden yang didominasi angkatan 2017 dan mayoritas perempuan, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan uji regresi sederhana. Hasil utama menunjukkan

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 128-144 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10664

					<p>pengaruh negatif signifikan penyesuaian diri terhadap stres akademik ($p = 0,000$, $R^2 = 0,269$) dimana setiap kenaikan penyesuaian diri satu unit menurunkan stres sebesar 0,809. Mayoritas mahasiswa penyesuaian diri sedang-tinggi, tapi stres signifikan tetap tinggi pada sepertiga responden, mempertegas faktor eksternal sebagai pemicu utama. Mahasiswa high adaptability cenderung coping efektif (manajemen waktu, mindfulness, support), sedangkan yang rendah sering cemas, tidak berdaya, dan sulit tugas. Mahasiswa senior lebih mampu adaptasi. Implikasi: program adaptasi dan psikologis perlu diperkuat, penyesuaian diri adalah indikator kesiapan mental hadapi tekanan akademik digital.</p>
--	--	--	--	--	--

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 128-144 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10664

2	Hyun-Su Park, Byeong-Su Kim, Seong-Wan Park	Influence of Suction Stress on the Resilient Modulus Model for Unsaturated Aggregate Base	2025, Korea	Eksperimen material; uji laboratorium	Penelitian ini membahas dampak suction stress terhadap model resilient modulus pada fondasi aggregate base untuk desain mekanik perkerasan jalan. Dua model utama diuji: ASS (Average Skeleton Stress) dan ISSV (Independent Stress State Variable) dengan efek kelembaban via suction stress dari kurva sifat air tanah (SWCC). Hasil laboratorium: model resilient modulus berbasis suction stress sangat akurat memprediksi perilaku pondasi, elastisitas meningkat pada saturasi tinggi dan menurun tajam pada saturasi rendah. Nilai korelasi antara prediksi-eksperimen tinggi. Perubahan kadar air akibat hujan/infiltrasi berdampak besar pada perubahan modulus dan elastisitas. Model
---	---	---	-------------	---------------------------------------	---

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 128-144 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10664

					ISSV lebih kompleks, ASS sederhana namun cukup untuk estimasi di praktik. Efek suction stress wajib diintegrasikan pada analisis pondasi tidak jenuh demi presisi desain jalan.
3	Elyse R Park, Christina M Luberto, Emma Chad-Friedman, dkk	A Comprehensive Resiliency Framework: Theoretical Model, Treatment, and Evaluation	2021, Boston (Harvard)	Psychometric validation (CES 23-item); N=273/151	Riset ini membangun dan menguji kerangka konseptual, intervensi SMART-3RP, dan instrumen Current Experience Scale (CES) untuk mengukur dan memperkuat resiliency menghadapi stres kronis atau trauma. Melibatkan 273 (validasi) & 151 (intervensi). Hasil CFA: 23-item CES, 6 faktor (apresiasi hidup, perspektif adaptif, kekuatan pribadi, keterhubungan spiritual, hubungan sosial, kesehatan perilaku), fit indeks sangat baik (RMSEA 0,08, CFI 0,97, TLI 0,96), reliabilitas α 0,81-0,95. Intervensi SMART-3RP meningkatkan skor CES secara signifikan pada

					seluruh domain (efek sedang, $d=0,46$, $p<0,001$), membuktikan sensitivitas CES pada perubahan perilaku resiliensi. Validitas CES kuat (korelasi positif optimism, mindfulness, empati, dukungan sosial, coping; negatif worry, anxiety, depresi). Studi ini menjadi acuan pembangunan program resiliency-intervention berbasis konsep dengan monitoring berbasis evidence secara longitudinal.
4	Rizki Cahya Iskandar, Iding Tarsidi	Dampak Program Family Resilience Enhancement (FREP) dalam Bimbingan Konseling terhadap Kualitas Hidup Keluarga dengan Anak Berkebutuhan Khusus	2025, Subang Jawa Barat	Pre-eksperimen satu keluarga, pretest-posttest	Skor FQOL: sebelum cukup rendah-sedang, sesudah intervensi ada peningkatan bermakna terutama pada kesejahteraan emosional dan interaksi keluarga. Efek: penurunan skor stres, peningkatan coping individu dan dukungan sosial, evaluasi menunjukkan skor resiliensi naik $\geq 20\%$. Program FREP memperkuat komunikasi, akses

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 128-144 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10664

					layanan, serta keberfungsian emosional orang tua. Implikasi: intervensi terstruktur efektif meningkatkan kualitas hidup keluarga ABK .
5	Siti Nurlaila, Fattah Hanurawan, Nur Eva, Tutut Chusniyah	Efektivitas pelatihan resiliensi untuk menurunkan stres akademik mahasiswa: Randomized PreTest, PostTest and Follow-Up	2024, Malang	Eksperimen murni dengan desain RPPF (Randomized Pre-Test, Post-Test, and Follow-Up), 46 mahasiswa (23 eksperimen, 23 kontrol), 8 sesi pelatihan resiliensi selama 3 minggu, instrumen skala stres akademik & validasi ahli.	Skor stres akademik kelompok eksperimen turun dari rata-rata 49,00 (pre) ke 44,91 (post) & 45,09 (follow-up); kelompok kontrol turun tidak signifikan. Analisis MANCOVA menunjukkan pengaruh signifikan pelatihan terhadap penurunan stres akademik (Wilks' Lambda $F=13,273$, $p=0,000$, Partial Eta Squared 0,399). Efek langsung pelatihan sebesar 36,7% ($F=23,777$), efek tindak lanjut 38,1%. Pelatihan resiliensi secara statistik efektif menurunkan stres akademik secara langsung dan dalam 2 minggu setelah intervensi .
6	Fakhrun Nisa' Fiddaroini	Model Adaptasi Stres dalam	2023, Indonesia	Studi literatur & studi kasus	Model Adaptasi Stres Stuart mengintegrasikan komponen biologis,

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 128-144 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10664

		Keperawatan Jiwa			psikologis, sosial, budaya dalam keperawatan jiwa. Komponen kunci: faktor predisposisi, stresor presipitasi, penilaian stresor, sumber koping, mekanisme koping. Menegaskan respons adaptif dan maladaptif pasien menghadapi stres. Digunakan untuk kerangka observasi, diagnosis, dan intervensi keperawatan terhadap stres dan gangguan jiwa.
7	Tony Honkley	Interaksi Lingkungan Kerja, Karakteristik Pribadi terhadap Stres Kerja: Efek Moderasi Kemampuan Adaptasi pada Karyawan PT Sari Madu	2024, Indonesia	PT Sari Madu, Indonesia. Kuantitatif SEM PLS, n=110, cross-sectional	Lingkungan kerja, karakteristik pribadi, dan kemampuan adaptasi berpengaruh positif dan signifikan pada stres kerja (uji hipotesis SEM-PLS: hasil signifikan pada semua jalur utama). Kemampuan adaptasi memoderasi hubungan lingkungan kerja & stres, juga karakteristik pribadi & stres. Implikasi: intervensi peningkatan adaptasi dapat

					menurunkan risiko stres kerja di lingkungan organisasi .
8	Rafa' Ratikan uari Nusaibah	Optimism, Family Resiliensi dan Tingkat Stress pada Orang Tua yang Mendampingi Anak Belajar Daring masa COVID-19	2024, Jkt-Bekasi-Bogor-Depok	Studi kepustakaan & kuantitatif survei (purposive sampling), 114 ibu mendampingi anak PJJ (pembelajaran jarak jauh) selama Covid-19, instrumen WFRQ, LOT-R, Perceived Stress Scale Correlational, n=114, WFRQ-LOTR-Stress Scale Cohen	Semakin tinggi optimisme ibu, semakin tinggi pula family resilience dan semakin rendah tingkat stres yang dilaporkan. Ada pengaruh signifikan optimisme dan family resilience terhadap tingkat stres (hasil regresi: Sig. 0,000, R ² =0,428). Data menyimpulkan ketahanan keluarga & optimisme berperan menurunkan tingkat stres ibu dalam pendampingan belajar daring
9	Moch Maftuchul Huda	Intervensi Relaksasi Nafas Dalam dan Dzikir pada Ansietas Lansia Hipertensi dengan Pendekatan Model Adaptasi Roy	2022, Tulungagung	Desa Tanggungunung, Tulungagung, Jawa Timur. Studi kasus deskriptif pada 2 lansia	Kedua subjek menunjukkan penurunan skor ansietas ringan (Kasus 1: skor 14→8, Kasus 2: 13→7) setelah 3 hari intervensi. Didukung mekanisme fisiologis relaksasi

				hipertensi dengan ansietas. Intervensi relaksasi nafas dalam + dzikir, observasi HARS.	(aktivasi sistem saraf parasimpatik, hormon endorpin, dopamine) dan koping spiritual. Adaptasi Roy membantu penurunan kecemasan lewat strategi fisiologis dan dukungan lingkungan sosial. Efektivitas dibuktikan penurunan ansietas dan tekanan darah
10.	Benny Usman, Edduar Hendri, Lusi Suryadi	Pengaruh Gaya Kepemimpinan, Lingkungan Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Pegawai pada Dinas Ketahanan Pangan dan Peternakan Kota Palembang	Dinas Ketahanan Pangan dan Peternakan Kota Palembang (2020)	Metode: Asosiatif-kuantitatif. Populasi: seluruh pegawai Dinas Ketahanan Pangan & Peternakan Palembang. Sampel: 51 pegawai (probabilitas sampling). Pengumpulan data: kuesioner & wawancara. Validitas: korelasi Pearson Product	Hasil utama: Gaya kepemimpinan, lingkungan kerja, dan stres kerja secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kinerja pegawai ($F=80,504$, $Sig.=0,000$). $R^2=0,837$, artinya 83,7% variasi kinerja pegawai dipengaruhi tiga variabel tersebut. Uji t parsial: (a) Gaya kepemimpinan, $t=4,218$; $sig=0,000$ (signifikan); (b) Lingkungan kerja, $t=5,319$; $sig=0,000$ (signifikan); (c) Stres kerja, $t=3,037$; $sig=0,008$ (signifikan). Koefisien regresi $Y = 4,849 + 0,361 X1$

El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Vol 6 No 1 (2026) 128-144 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v6i1.10664

				<p>Moment dengan r tabel 0,275 (semua item valid). Reliabilitas : Cronbach Alpha X1=0,879, X2=0,815, X3=0,884, Y=0,782 (semua reliabel). Uji asumsi klasik meliputi: normalitas (Kolmogorov-Smirnov Asymp. Sig=0,446, distribusi normal); multikolin earitas (VIF <10, Tolerance >0,1, multikolin earitas tidak terjadi); heterosked astisitas (sig.>0,05, tidak ada heterosked astisitas). Analisis: Regresi linear</p>	<p>+ 0,686 X2 - 0,202 X3, di mana penurunan stres kerja sebesar 1% meningkatkan kinerja sebesar 20,2%. Interpretasi: Gaya kepemimpinan yang tepat, lingkungan kerja mendukung, dan stres kerja minimal akan meningkatkan kinerja pegawai; kontribusi lingkungan kerja paling dominan. Model memenuhi uji asumsi klasik (tidak melanggar normalitas, multikolinearitas & heteroskedastisitas). Rekomendasi: Organisasi perlu meninjau gaya kepemimpinan, meningkatkan kondisi lingkungan kerja, dan memantau stres kerja untuk meningkatkan kinerja pegawai. Saran penelitian selanjutnya: menambahkan variabel lain seperti motivasi, budaya organisasi, insentif.</p>
--	--	--	--	---	--

				berganda (SPSS), uji t, uji F, koefisien determinasi (R square).	
--	--	--	--	--	--

a. Hasil

Hasil telaah terhadap sepuluh jurnal menunjukkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan penting yang berkaitan langsung dengan penurunan stres pada berbagai konteks kehidupan. Pada mahasiswa, penelitian ditemukan bahwa penyesuaian diri memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik, di mana mahasiswa dengan kemampuan adaptasi tinggi mampu mengelola tuntutan pembelajaran daring secara lebih efektif dibandingkan mahasiswa dengan adaptasi rendah (Mediasari et al., 2025). Selanjutnya, intervensi berbasis pelatihan resiliensi terbukti menurunkan stres akademik secara signifikan baik pada post-test maupun follow-up, menandakan bahwa pelatihan terstruktur mampu memperkuat kemampuan coping mahasiswa (Nurlaila et al., 2024).

Pada konteks keluarga, program Family Resilience Enhancement Program (FREP) menunjukkan peningkatan yang bermakna terhadap kualitas hidup keluarga dengan anak berkebutuhan khusus, khususnya dalam aspek kesejahteraan emosional dan interaksi keluarga (Iskandar & Tarsidi, 2025). Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian lain menegaskan bahwa optimisme dan resiliensi keluarga memiliki kontribusi langsung dalam menurunkan tingkat stres ibu yang mendampingi anak belajar daring selama masa pandemi (Nusaibah, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa faktor protektif keluarga memainkan peran sentral dalam menjaga stabilitas emosional anggota keluarga.

Pada populasi lansia hipertensi, intervensi relaksasi napas dalam dan dzikir terbukti menurunkan ansietas secara signifikan, di mana mekanisme penurunan kecemasan terjadi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis yang memperbaiki stabilitas fisiologis dan emosional lansia (Huda, 2022). Sementara itu, dalam dunia kerja, stres kerja dipengaruhi oleh lingkungan kerja dan karakteristik pribadi, namun kemampuan adaptasi terbukti sebagai moderator yang mampu menekan dampak negatif stres terhadap kinerja (Honkley, 2024). Penelitian lain mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan dan kondisi lingkungan kerja berpengaruh signifikan terhadap kinerja pegawai melalui pengelolaan stres kerja (Usman et al., 2020).

Selain hasil empiris, penelitian mengenai model teoretis resiliensi juga memberikan kontribusi penting. Pengembangan Current Experience Scale (CES) oleh Park et al. (2021) menunjukkan bahwa resiliensi dapat diukur secara valid dan reliabel serta dapat ditingkatkan melalui intervensi SMART-3RP. Dalam kajian keperawatan jiwa, Model Adaptasi Stres Stuart memberikan pemahaman komprehensif mengenai faktor predisposisi, stresor presipitasi, dan mekanisme coping sebagai dasar dalam memahami respons adaptif pasien (Fiddaroini, 2023).

Penelitian lain dari bidang teknik, walaupun berada di luar ranah kesehatan, tetap relevan dalam memberikan gambaran bagaimana konsep “resilient modulus” pada material menggambarkan kemampuan suatu sistem mempertahankan kestabilannya ketika menghadapi tekanan lingkungan (Park et al., 2025), yang secara analogis berkaitan dengan konsep resiliensi manusia.

b. Pembahasan

Pembahasan ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi stres pada berbagai konteks kehidupan. Pada mahasiswa, kemampuan resiliensi terbukti menjadi faktor pelindung yang signifikan dalam mengurangi stres akademik, terutama selama periode pembelajaran jarak jauh. Penelitian Mediasari et al. (2025) menegaskan bahwa penyesuaian diri berpengaruh negatif terhadap stres akademik, sehingga mahasiswa yang mampu beradaptasi lebih baik cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah. Selain itu, pelatihan resiliensi terbukti efektif untuk memperkuat keterampilan coping, regulasi emosi, dan strategi berpikir adaptif, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian Nurlaila et al. (2024) yang menemukan penurunan stres signifikan setelah intervensi pelatihan resiliensi.

Dalam konteks keluarga, resiliensi juga terbukti berperan sebagai mekanisme adaptif yang dapat meningkatkan kesejahteraan keluarga dalam menghadapi tekanan psikososial. Program FREP berhasil meningkatkan kualitas hidup keluarga dengan anak berkebutuhan khusus, terutama melalui peningkatan komunikasi, dukungan emosional, dan kemampuan mengelola stres secara kolektif (Iskandar & Tarsidi, 2025). Sejalan dengan itu, penelitian Nusaibah (2024) menunjukkan bahwa optimisme dan ketahanan keluarga berkorelasi negatif dengan tingkat stres pada ibu yang mendampingi anak belajar daring, menegaskan bahwa resiliensi keluarga memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas emosional anggota keluarga.

Pada populasi lansia, intervensi berbasis relaksasi fisiologis dan pendekatan spiritual terbukti mampu meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap stres. Penelitian Huda (2022) menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dikombinasikan dengan dzikir dapat menurunkan ansietas pada lansia hipertensi, melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik dan peningkatan rasa tenang secara emosional dan spiritual. Sementara itu, dalam lingkungan kerja, resiliensi terbukti berfungsi sebagai moderator penting dalam menekan dampak negatif stres kerja. Penelitian Honkley (2024) menemukan bahwa kemampuan adaptasi menurunkan dampak lingkungan kerja yang buruk terhadap stres karyawan. Selain itu, penelitian Usman et al. (2020) menegaskan bahwa stres kerja yang tidak dikelola dapat menurunkan kinerja, sehingga penguatan resiliensi menjadi strategi penting dalam meningkatkan produktivitas.

Dari sisi teori dan pengembangan instrumen, penelitian Park et al. (2021) memberikan kontribusi signifikan melalui pengembangan Current Experience Scale (CES) dan intervensi SMART-3RP yang terbukti meningkatkan resiliensi secara psikologis dan perilaku. Lebih jauh lagi, Model Adaptasi Stres Stuart memberikan kerangka kerja yang komprehensif mengenai bagaimana individu merespons stres

berdasarkan faktor predisposisi, stresor presipitasi, dan mekanisme koping (Fiddaroini, 2023). Bahkan penelitian di bidang teknik oleh Park et al. (2025) secara analogis menggambarkan bahwa sistem yang resilien adalah sistem yang mampu mempertahankan stabilitas terhadap tekanan lingkungan, konsep yang sejalan dengan resiliensi manusia.

Secara keseluruhan, pembahasan ini memperlihatkan bahwa resiliensi bukanlah sifat statis, tetapi kapasitas dinamis yang dapat ditingkatkan melalui pelatihan, dukungan keluarga, strategi koping adaptif, spiritualitas, dan lingkungan yang mendukung. Sinergi faktor internal dan eksternal inilah yang memungkinkan individu mampu bertahan dan pulih dari tekanan, sehingga resiliensi menjadi komponen penting dalam upaya meningkatkan kesehatan mental, menurunkan stres, dan meningkatkan kualitas hidup di berbagai aspek kehidupan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari tinjauan literature menunjukkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi, yang sangat penting dalam membantu mengurangi stres dalam berbagai situasi di kehidupan, seperti pada mahasiswa, keluarga, orang lanjut usia, dan pekerja. Berbagai penelitian yang sudah ditelaah menunjukkan secara konsisten bahwa kemampuan adaptasi, dukungan dari keluarga, pelatihan resiliensi, serta pendekatan dari segi fisik dan spiritual dapat meningkatkan cara seseorang menghadapi masalah, sehingga mampu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Selain itu, model teoretis seperti CES (Coping, Emotion, and Stress) dan Model Adaptasi Stres Stuart menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang bisa berubah seiring waktu, dipengaruhi oleh faktor-faktor yang sudah ada sejak awal, namun bisa ditingkatkan melalui intervensi yang terencana. Resiliensi terbukti menjadi faktor penting yang melindungi seseorang atau sistem keluarga dalam mempertahankan keseimbangan emosional, menghadapi tekanan, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Huda, M. M. (2022). *Jurnal Keperawatan*. 14, 207-218.
- Iskandar, R. C., & Tarsidi, I. (2025). *Dampak Program Family Resilience Enhancement (FREP) dalam Bimbingan Konseling terhadap Kualitas Hidup Keluarga dengan Anak Berkebutuhan*. 8, 7666-7674.
- Kumalasari, D., Afaf, I., Gani, A., & Fourianalistyawati, E. (2022). *Adaptasi Dan Properti Psikometri Parental Stress Scale Versi Bahasa Indonesia*. 9, 332-353. <https://doi.org/10.24854/jpu527>
- Park, E. R., Luberto, C. M., Chad-friedman, E., Traeger, L., Hall, D. L., Perez, G. K., Goshe, B., Vranceanu, A., Baim, M., Denninger, J. W., Fricchione, G., Benson, H., & Lechner, S. C. (2021). A Comprehensive Resiliency Framework: Theoretical Model, Treatment, and Evaluation. <https://doi.org/10.1177/21649561211000306>
- Park, H., Kim, B., & Park, S. (2025). Influence of suction stress on the resilient modulus model for unsaturated aggregate base. *Transportation Engineering*, 20(April), 100336.

<https://doi.org/10.1016/j.treng.2025.100336>

Pretest, R., Nurlaila, S., & Eva, N. (2024). *Efektivitas pelatihan resiliensi untuk menurunkan stres akademik mahasiswa: Randomized PreTest, PostTest and Follow-Up Effectiveness of resilience training to reduce academic stress in college students*, 13(1), 34-53.

Fiddaroini, F. N. (2023). *Model Adaptasi Stres dalam Keperawatan Jiwa*.

Honkley, T. (2024). Interaksi Lingkungan Kerja, Karakteristik Pribadi terhadap Stres Kerja: Efek Moderasi Kemampuan Adaptasi pada Karyawan PT Sari Madu.

Usman, B., Hendri, E., & Suryadi, L. (2020). Pengaruh Gaya Kepemimpinan, Lingkungan Kerja dan Stres Kerja terhadap Kinerja Pegawai pada Dinas Ketahanan Pangan dan Peternakan Kota Palembang