



Literatur Review: Resiliensi Stres pada Keluarga

**Kartika Setia Purdani¹, Bachtiar Safrudin², Rahayu³, Namira Abiyah Juliyanti⁴,
Nurul Azmi Eka Rinie⁵, Ayi Hernani Putri⁶, Diah Maulia⁷, Nur Khaylila
Ramadhanti⁸, Putri Sintya Wati⁹**

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indoneisa¹⁻⁹

Email Korespondensi: ksp680@umkt.ac.id

Article received: 01 Januari 2026, Review process: 12 Januari 2026

Article Accepted: 22 Februari 2026, Article published: 01 Maret 2026

ABSTRACT

Family resilience are adaptive capabilities that enable families to deal with emotional, psychological and social pressures effectively. The literature review aims to review scientific evidence on the role of coherence in reducing family stress levels. Research uses descriptive literary review methods with search for articles through Google scholar, pubmed and sciencedirect in 2014 to 2025. Selection of articles follows the prism guidelines and results in 10 relevant scientific articles for analysis. From 10 analyzed articles indicate that reference points have proved significant in reducing stress. Consequences can lower family stress through mechanisms such as emotional regulation, communication effective, social support, spiritual and family ability to make positive experiences. Valence serves as a protective factor in troubled behavior in family members. Studies have shown that families with higher contour show better adaptation, more emotional stability, and psychological recovery quicker in dealing with crisis conditions such as chronic illness, family conflict, the death of family members and social stresses. Family resilience are essential components of stress management and improved family health.

Keywords: Resilience, Stress, Family

ABSTRAK

Resiliensi keluarga merupakan kemampuan adaptif yang memungkinkan keluarga menghadapi tekanan emosional, psikologis maupun sosial secara efektif. Literatur review ini bertujuan meninjau bukti ilmiah mengenai peran resiliensi dalam menurunkan tingkat stress pada keluarga. Penelitian menggunakan metode literatur review deskriptif dengan pencarian artikel melalui Google Scholar, PubMed dan ScienceDirect pada rentang tahun 2014 sampai dengan 2025. Seleksi artikel mengikuti pedoman PRISMA dan menghasilkan 10 artikel ilmiah yang relevan untuk dianalisis. Dari 10 artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa resiliensi terbukti signifikan dalam menurunkan stres. Resiliensi dapat menurunkan stress pada keluarga melalui mekanisme seperti regulasi emosi, komunikasi efektif, dukungan sosial, spiritual serta kemampuan keluarga memaknai pengalaman sulit secara positif. Resiliensi berfungsi sebagai faktor protektif terhadap munculnya perilaku bermasalah pada anggota keluarga. Hasil studi membuktikan bahwa keluarga dengan resiliensi tinggi menunjukkan adaptasi lebih baik, emosi lebih stabil, serta proses pemulihan psikologis lebih cepat dalam menghadapi kondisi krisis seperti penyakit kronis, konflik keluarga, kematian anggota keluarga dan tekanan sosial. Resiliensi keluarga komponen penting dalam pengelolaan stress dan peningkatan kesehatan keluarga.

Kata Kunci: Resiliensi, Stress, Keluarga

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul terikat oleh hubungan darah, perkawinan atau adopsi yang memilih hidup bersama dan berinteraksi satu sama lain untuk memenuhi kebutuhan fisik, emosional, sosial dan spiritual (Kemenkes RI, 2020). Keluarga dipandang sebagai sistem sosial yang dinamis, dimana setiap anggotanya saling bergantung dan berinteraksi untuk mencapai tingkat kesejahteraan bersama, yang mana setiap perubahan atau gangguan (stres) pada salah satu anggota maka akan berdampak terhadap keseimbangan sistem dalam keluarga (Kaakinen et al, 2021). Keluarga menghadapi stres ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan keluarga dalam menanganinya (Friedman, Bowden & Jones, 2022).

Ketika seseorang mampu untuk menghadapi permasalahan keterpurukan dan kelemahan maka sering disebut dengan resiliensi. Resiliensi memiliki makna penting dalam kehidupan manusia, sebab dengan adanya resiliensi keluarga mampu mengatasi stress, trauma dan masalah lainnya dalam proses kehidupan (Purnomo, 2014). Resiliensi dalam bahasa Indonesia dapat diartikan sebagai ketangguhan atau keuletan yang mengacu pada seseorang untuk beradaptasi dan mengatasi stres dan kesulitan, individu yang tangguh lebih mampu pulih dari kegagalan dan tantangan serta menjaga kesejahteraan psikologis mereka (Mahendika et al., 2023).

Keluarga dengan resiliensi diri yang baik lebih cepat mendapatkan kembali keseimbangan secara fisiologis, psikologis dan dalam hubungan sosial setelah peristiwa-peristiwa yang menimbulkan stres, kapasitas ini mengembalikan keseimbangan dengan cepat hingga kembali ke kondisi kesehatan awal (Nurdiyah et al., 2020). Sementara itu, keluarga dengan resiliensi rendah akan mengalami emosi negatif seperti perasaan cemas, depresi dan merasa tidak berdaya yang akan membuat seseorang merasa tidak mampu untuk bangkit kembali dari keterpurukan yang sedang dialami dan juga mengalami stres (Insani & Wunaini, 2020).

Sebuah studi yang dilakukan oleh Mahendikan et al (2023) resiliensi merupakan kemampuan individu untuk memberikan respon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan penderitaan atau trauma, yang mana kemampuan tersebut sangat penting untuk mengelola tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan resiliensi dapat memberikan perubahan dalam kehidupan, kesulitan akan menjadi tantangan, kegagalan menjadi keberhasilan dan keputusan menjadi kekuatan. Resiliensi mampu mengubah korban menjadi survivor dengan membuatnya menjadi lebih baik.

Literatur review ini bertujuan untuk meninjau penerapan resiliensi terhadap pengelolaan stres dalam keluarga berbasis bukti ilmiah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literatur review deskriptif yang bertujuan meninjau dan menganalisis mengenai resiliensi stres pada keluarga. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar, PubMed serta ScienceDirect

dengan rentang waktu publikasi 2014 sampai dengan 2025, menggunakan kata kunci “Resiliensi stres”, “stres dalam keluarga”, “Psychological Resilience”, dan “Resilience”. Artikel yang dipilih memenuhi kriteria inklusi yaitu penelitian yang membahas penerapan resiliensi stres pada anggota keluarga.

Proses seleksi dilakukan berdasarkan pedoman PRISMA, yang meliputi tahapan identifikasi, penyaringan dan kelayakan hingga diperoleh artikel yang relevan untuk dianalisis. Data dari setiap artikel ilmiah kemudian disintesis dengan mengelompokkan jenis dan penyebab stres dalam keluarga. Hasil analisis disajikan secara deskriptif untuk menggambarkan resiliensi stres sebagai pendukung keluarga dalam menjalani peristiwa-peristiwa stres setiap harinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan Penelitian Terdahulu tentang Resiliensi Keluarga dan Individu

Penelitian yang dilakukan oleh Sri Agustin Hidayati, Lilik Ma'rifatul Azizah, dan Agus Hariyanto (2021) berjudul “Hubungan Resiliensi dengan Tingkat Stres Keluarga sebagai Caregiver Pasien Stroke yang Mengalami Hemiplegi” bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi keluarga dengan tingkat stres pada keluarga yang berperan sebagai caregiver pasien stroke dengan hemiplegi. Penelitian ini menggunakan metode analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional. Instrumen yang digunakan adalah Walsh Family Resilience Questionnaire untuk mengukur tingkat resiliensi keluarga dan Kingston Caregiver Stress Scale untuk mengukur tingkat stres caregiver. Sampel penelitian berjumlah 20 responden yang dipilih menggunakan teknik consecutive sampling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat resiliensi keluarga pada kategori sedang, yaitu sebanyak 17 orang (85%), sedangkan responden dengan resiliensi tinggi berjumlah 3 orang (15%). Tidak terdapat responden yang memiliki resiliensi keluarga pada kategori rendah. Berdasarkan tingkat stres, sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 15 orang (75%), sementara responden dengan tingkat stres rendah berjumlah 5 orang (25%), dan tidak ditemukan responden yang mengalami tingkat stres tinggi.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ dengan koefisien korelasi sebesar $-0,728$, yang menunjukkan hubungan yang kuat dan bersifat negatif antara resiliensi keluarga dan tingkat stres. Keluarga dengan resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi, bekerja sama, serta saling membantu dalam proses perawatan, sehingga tekanan stres dapat berkurang. Dukungan finansial juga berperan dalam memperkuat resiliensi caregiver. Sebaliknya, keluarga yang merawat pasien secara sendirian dan kurang mendapatkan dukungan lebih rentan mengalami stres.

Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan kuat yang bersifat negatif antara resiliensi keluarga dan tingkat stres, di mana semakin tinggi resiliensi keluarga, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami oleh caregiver.

Penelitian yang dilakukan oleh Angeline Efendi (2024) berjudul "*Sikap Resiliensi terhadap Remaja yang Mengalami Broken Home*" bertujuan untuk memahami bentuk-bentuk resiliensi pada remaja perempuan yang mengalami kondisi broken home melalui eksplorasi pengalaman emosional, perilaku, dan strategi adaptif yang dimilikinya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang dilakukan melalui wawancara dan observasi terhadap satu orang subjek berusia 18 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami broken home memperlihatkan tujuh aspek resiliensi. Aspek pertama adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk menenangkan diri dan tidak melampiaskan emosi secara negatif. Aspek kedua adalah pengendalian impuls, yang ditunjukkan dengan tidak adanya reaksi destruktif meskipun individu berada dalam tekanan emosi. Aspek ketiga adalah optimisme, yang meskipun berada pada tingkat rendah, tetap ditandai dengan adanya harapan terhadap masa depan yang lebih baik. Aspek keempat adalah empati, yang tercermin dari kepedulian terhadap orang lain serta upaya untuk menjaga hubungan sosial. Aspek kelima adalah kemampuan analisis masalah, yaitu kemampuan memahami hubungan sebab-akibat dari konflik keluarga dan menjadikannya sebagai pembelajaran hidup. Aspek keenam adalah efikasi diri, yang ditunjukkan melalui keyakinan bahwa individu mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan. Aspek ketujuh adalah peningkatan aspek positif, yang tercermin dari terbentuknya karakter yang lebih dewasa, mandiri, dan realistis dalam menetapkan tujuan hidup.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menyimpulkan bahwa remaja yang mengalami broken home tetap dapat mengembangkan resiliensi melalui kemampuan regulasi emosi, analisis masalah, dukungan sosial, serta keyakinan terhadap diri sendiri. Faktor-faktor tersebut memungkinkan individu untuk beradaptasi dan bangkit dari pengalaman keluarga yang tidak harmonis.

Penelitian yang dilakukan oleh Casey E. Pearce dan Elizabeth J. Kiel (2025) berjudul "*The Family Stress Model during the Coronavirus-19 Pandemic: Identifying Parental Resilience Factors*" bertujuan untuk menilai bagaimana kesulitan ekonomi, distres ibu, dan pola asuh negatif memengaruhi problematic coping pada anak. Penelitian ini menggunakan desain prospektif longitudinal dengan melibatkan 170 keluarga sebagai partisipan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dimiliki sebelum pandemi berperan sebagai faktor resiliensi yang mampu menurunkan praktik negative parenting selama masa pandemi. Namun demikian, perubahan positif (positive changes) yang dilakukan keluarga selama pandemi menunjukkan efek yang bersifat kompleks. Ketika tingkat positive changes tinggi, pengaruh negative parenting terhadap problematic coping pada anak justru menjadi lebih kuat. Temuan ini mengindikasikan bahwa resiliensi keluarga tidak selalu berfungsi sebagai faktor pelindung secara langsung, melainkan dapat mengubah cara faktor risiko memengaruhi anak, tergantung pada konteks dan jenis faktor resiliensi yang muncul.

Lebih lanjut, hasil kajian ini menegaskan bahwa Family Stress Model tetap relevan dalam konteks pandemi, khususnya dalam menjelaskan peran distres ibu yang memicu munculnya praktik pola asuh negatif. Selain itu, ditemukan bahwa keluarga dengan tingkat pendapatan yang lebih tinggi justru mengalami distres yang lebih besar pada fase awal pandemi. Perubahan positif dalam keluarga tidak berperan sebagai faktor pelindung, tetapi dalam kondisi tertentu justru memperkuat pengaruh negatif pola pengasuhan terhadap kemampuan coping anak. Sebaliknya, dukungan sosial terbukti konsisten sebagai faktor resiliensi yang mampu menurunkan praktik negative parenting. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kombinasi antara faktor risiko dan faktor resiliensi saling berkaitan dan berperan bersama dalam memengaruhi kemampuan coping anak selama masa pandemi.

Penelitian yang dilakukan oleh Feby Pebriyanti Islami dan Diana Rahmasari (2022) berjudul *"Resiliensi pada Anak Pertama dengan Ayah Meninggal karena Covid-19"* bertujuan untuk mengetahui proses resiliensi serta faktor-faktor protektif yang memengaruhi ketahanan psikologis anak pertama pada tahap dewasa awal yang harus mengambil peran sebagai tulang punggung keluarga setelah ayahnya meninggal akibat Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan studi dokumen.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang anak pertama yang ayahnya meninggal akibat Covid-19, dengan rentang usia 19–22 tahun, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah meninggalnya ayah, partisipan mengalami stigma sosial dari lingkungan sekitar, serta perubahan besar pada kondisi ekonomi keluarga yang menuntut mereka untuk beradaptasi secara cepat terhadap peran dan tanggung jawab baru.

Meskipun menghadapi tekanan psikologis, sosial, dan ekonomi, anak pertama yang kehilangan ayah akibat Covid-19 mampu menunjukkan resiliensi melalui suatu proses yang berlangsung secara bertahap, dimulai dari fase keterpurukan, kemudian pemulihan, hingga tahap pengembangan diri. Penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi pada anak pertama terbentuk melalui interaksi antara pengalaman kehilangan, tuntutan peran baru, serta adanya faktor-faktor protektif yang mendukung ketahanan psikologis individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Amira Yasin, Gian Sugiana Sugara, dan Aam Imaddudin (2020) berjudul *"Resiliensi pada Remaja Berdasarkan Keutuhan Keluarga"* bertujuan untuk menggambarkan tingkat resiliensi siswa kelas XI di SMK Mitratatik, menganalisis perbedaannya berdasarkan jenis kelamin dan keutuhan keluarga, serta menyusun rancangan program peningkatan resiliensi bagi siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 350 siswa kelas XI sebagai sampel, yang dipilih menggunakan teknik saturated sampling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat resiliensi berdasarkan jenis kelamin, kecuali pada aspek regulasi emosi, di mana siswa perempuan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang lebih dominan

dibandingkan siswa laki-laki. Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat resiliensi antara remaja yang berasal dari keluarga utuh dan keluarga tidak utuh.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat resiliensi remaja tidak dipengaruhi oleh keutuhan keluarga maupun gender. Namun demikian, terdapat aspek yang masih perlu ditingkatkan, yaitu regulasi emosi, agar siswa lebih adaptif dalam menghadapi berbagai masalah dan tantangan. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan layanan bimbingan sebagai upaya untuk meningkatkan resiliensi siswa secara lebih optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Priska Ardianisa dan Kartika Sari Dewi (2023) berjudul *"Gambaran Resiliensi Individu Dewasa Awal dalam Menghadapi Permasalahan Keluarga"* bertujuan untuk memahami gambaran resiliensi yang muncul pada individu dewasa awal ketika menghadapi berbagai permasalahan keluarga, seperti perceraian orang tua, konflik keluarga, atau kondisi keluarga dengan anggota yang memiliki disabilitas. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis melalui wawancara semi-terstruktur.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga individu dewasa awal dengan rentang usia 18–25 tahun, yang pernah atau sedang mengalami permasalahan keluarga dalam dua tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi individu dewasa awal dalam menghadapi permasalahan keluarga muncul melalui tiga mekanisme utama. Mekanisme pertama adalah interdependensi dengan anggota keluarga, yang ditandai dengan adanya dukungan, kolaborasi, dan komunikasi yang terbuka. Mekanisme kedua adalah coping berbasis spiritualitas, yang tercermin melalui pemaknaan religius terhadap peristiwa yang dialami, kedekatan dengan Tuhan, serta penerimaan diri. Mekanisme ketiga adalah upaya proaktif dalam mencari sumber solusi, baik melalui dukungan keluarga besar, sahabat, maupun bantuan tenaga profesional.

Ketiga mekanisme tersebut membantu individu untuk bangkit dari pengalaman traumatis, mencapai kestabilan emosi, serta memperkuat hubungan keluarga. Penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi memberikan kesempatan bagi individu dewasa awal untuk kembali menjalankan fungsi secara adaptif, memperbaiki relasi, dan membangun pola penyesuaian yang positif, meskipun pernah atau sedang berada dalam situasi keluarga yang menekan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sri Mustika dan Tellys Corliana (2022) berjudul *"Komunikasi Keluarga dan Resiliensi pada Perempuan Korban Kekerasan Berbasis Gender Online"* bertujuan untuk mengkaji bagaimana pola komunikasi keluarga berperan dalam pembentukan resiliensi perempuan korban kekerasan berbasis gender online (KBGO) serta memahami dampak psikologis yang ditimbulkan oleh kekerasan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui observasi, wawancara, dan studi pustaka dengan melibatkan lima perempuan korban KBGO sebagai partisipan, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan tingkat resiliensi korban. Perempuan

yang berasal dari keluarga dengan pola komunikasi terbuka cenderung menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih tinggi, memiliki keberanian untuk melapor, serta mampu pulih lebih cepat dari dampak kekerasan. Pada pola komunikasi pluralistik, korban tetap menunjukkan resiliensi karena mendapatkan ruang untuk berbagi pengalaman dan perasaan, meskipun terdapat perbedaan pendapat dalam keluarga. Sebaliknya, pada pola komunikasi laissez-faire, korban cenderung kurang terbuka kepada keluarga, memiliki tingkat resiliensi yang lebih rendah, dan lebih bergantung pada dukungan dari teman sebaya.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi perempuan korban KBGO sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi keluarga. Pola komunikasi yang suportif memberikan keberanian bagi korban untuk menghadapi pelaku, mencari bantuan hukum, serta mengelola dampak psikologis akibat kekerasan yang dialami. Sebaliknya, minimnya komunikasi dalam keluarga membuat proses pemulihan menjadi lebih berat dan meningkatkan beban emosional yang dirasakan oleh korban.

Penelitian yang dilakukan oleh Alvia Maulida Firdaus, Reni Nuryani, dan Sri Wulan Lindasari (2024) berjudul "*Relationship between Resilience and Family Support in Adolescents with Leukemia Undergoing Chemotherapy*" bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan dukungan keluarga pada remaja penderita leukemia yang sedang menjalani proses kemoterapi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan melibatkan 37 remaja berusia 12–18 tahun yang menderita leukemia Acute Lymphoblastic Leukemia (ALL) dan sedang menjalani kemoterapi, yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 97,2% responden memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, sedangkan 91,8% responden mendapatkan dukungan keluarga yang baik. Hasil uji Spearman menunjukkan nilai p-value = 0,015, yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan resiliensi. Nilai koefisien korelasi $r = 0,396$ menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan korelasi yang lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin baik dukungan keluarga yang diterima, maka semakin tinggi tingkat resiliensi remaja selama menjalani proses kemoterapi.

Berdasarkan hasil tersebut, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan keluarga dan resiliensi pada remaja penderita leukemia yang sedang menjalani kemoterapi. Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan kekuatan psikologis remaja untuk menghadapi dampak fisik dan emosional yang ditimbulkan oleh proses pengobatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hardiyanti, Masnaeni Ahmad, Hasir, Sri Anggriani, dan Simunati (2024) berjudul "*Resiliensi dan Manajemen Stres Keluarga yang Merawat Pasien TB*" bertujuan untuk mengetahui tingkat resiliensi dan manajemen stres keluarga dalam merawat anggota keluarga yang menderita tuberkulosis paru, serta memahami strategi keluarga dalam menghadapi beban psikologis, stigma sosial, dan berbagai tantangan selama proses perawatan TB. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis

melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, dengan melibatkan 44 keluarga yang sedang merawat pasien TB sebagai partisipan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga secara aktif mengelola stres melalui berbagai aktivitas positif, seperti melakukan relaksasi, menjaga semangat, mencari aktivitas baru, berpikir positif, dan menghibur diri. Selain itu, keluarga juga melakukan upaya pencegahan penularan TB dengan menggunakan masker, menjaga daya tahan tubuh, memisahkan peralatan makan, serta menjaga jarak dengan pasien. Keluarga menunjukkan respons yang adaptif dengan segera mencari pengobatan dan membawa pasien ke fasilitas kesehatan. Di samping itu, anggota keluarga saling berbagi informasi dan memberikan dukungan, sehingga berperan penting dalam promosi kesehatan TB, meningkatkan kepatuhan minum obat, serta mencegah munculnya stigma di lingkungan sekitar.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menyimpulkan bahwa keluarga yang merawat pasien TB memiliki resiliensi yang baik dan mampu mengelola stres secara adaptif melalui komunikasi yang terbuka, keterlibatan dalam aktivitas positif, dukungan emosional, serta penerapan tindakan pencegahan penularan. Keterlibatan keluarga menjadi aspek yang sangat penting dalam meningkatkan keberhasilan perawatan pasien TB dan mendukung upaya pengendalian TB di tingkat komunitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Diana Rahmasari, Wiryono Nuryono, Aghus Sifaq, Dita Perwitasari, Tias Andarini Indarwati, dan Salma Khonsa (2025) berjudul *"Meningkatkan Resiliensi Keluarga dengan Faktor Pelindung dalam Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba"* bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor pelindung yang membentuk resiliensi keluarga dalam upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba, khususnya pada keluarga yang mengikuti program Desa Bersinar (Desa Bersih Narkoba) di Lebaksono, Mojokerto. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan psikologi positif serta analisis tematik.

Partisipan penelitian terdiri atas dua keluarga, yang melibatkan empat orang tua dan empat remaja, seluruhnya merupakan keluarga yang aktif dalam program Desa Bersinar. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya lima faktor pelindung utama yang berperan dalam membentuk resiliensi keluarga. Faktor pertama adalah komunikasi keluarga, yang ditandai dengan kontak rutin, kebiasaan berbagi cerita, diskusi dalam menghadapi masalah, serta pembagian peran komunikasi antara ayah dan ibu. Faktor kedua adalah religiositas, yang tercermin melalui rutinitas ibadah, internalisasi nilai-nilai spiritual, keterlibatan dalam kegiatan keagamaan, serta aktivitas rekreasi yang menanamkan rasa syukur. Faktor ketiga adalah rutinitas dan ritual keluarga, seperti aktivitas pagi bersama, kebiasaan makan bersama, serta kegiatan keluarga pada hari libur. Faktor keempat adalah waktu keluarga, yang diwujudkan melalui kegiatan belajar bersama, rekreasi, serta sikap saling menghargai antaranggota keluarga. Faktor kelima adalah keharmonisan keluarga, yang ditunjukkan melalui penyelesaian konflik secara damai, sikap saling mendukung, adanya aturan keluarga yang disepakati bersama, serta pembagian peran yang jelas.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menyimpulkan bahwa dengan memperkuat kelima faktor pelindung tersebut, keluarga dapat menciptakan lingkungan yang suportif, aman, dan adaptif, sehingga berperan efektif dalam mencegah penyalahgunaan narkoba pada anak dan remaja.

Peran Resiliensi Keluarga dalam Menurunkan Stres dan Memperkuat Adaptasi Psikologis

Hasil telaah dari 10 jurnal menunjukkan bahwa terapi resiliensi pada keluarga memiliki peran yang signifikan dalam membantu menurunkan tingkat stres pada keluarga. Pendekatan ini menawarkan alternatif yang aman dan murah, tetapi membutuhkan kesiapan diri yang baik untuk mendapatkan resiliensi yang tinggi.

Hampir seluruh jurnal menunjukkan bahwa resiliensi dapat mengurangi dampak stres emosional dan psikologis, hal ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Shali & Yektatalab (2025) menyatakan bahwa resiliensi psikologis secara signifikan menurunkan tingkat stres emosional, kecemasan dan depresi. Dimana resiliensi berperan sebagai mediator protektif yang melemahkan dampak negatif dari faktor resiko terhadap kesehatan mental, individu dengan resiliensi tinggi menunjukkan reaksi emosional yang lebih stabil, adaptasi lebih baik dan lebih mampu mengelola tekanan psikologis.

Selain itu, penelitian Eagle & Sheridan (2025) menegaskan bahwa komunikasi keluarga yang terbuka, kedekatan emosional antar anggota keluarga (family cohesion) dan dukungan sosial internal/eksternal merupakan tiga faktor inti yang memperkuat resiliensi keluarga. Keluarga yang mampu berkomunikasi secara jelas dan empatik memiliki kedekatan emosional serta saling mendukung, sehingga akan lebih efektif dalam menghadapi stres, lebih cepat pulih dari krisis situasional dan lebih mampu mempertahankan fungsi keluarga secara adaptif. Faktor-faktor inilah yang memperkuat ketahanan keluarga terhadap tekanan psikologis dan sosial.

Patterson (2002) menegaskan bahwa resiliensi keluarga merupakan kemampuan keluarga untuk beradaptasi secara fleksibel terhadap perubahan dan tekanan, serta mengembangkan kemampuan problem-solving yang efektif dalam menghadapi krisis stres. Didalamnya juga dijelaskan bahwa keluarga yang resilien mampu memodifikasi peran, aturan dan struktur keluarga ketika menghadapi stres dengan menggunakan strategi coping dan problem solving untuk menemukan solusi terbaik dan juga mengembangkan adaptasi (family adaptation) sebagai respons terhadap tantangan internal ataupun eksternal.

Sementara itu, resiliensi berfungsi sebagai proteksi terhadap perilaku masalah dijelaskan oleh Henry et al (2021) bahwa resiliensi keluarga bertindak sebagai faktor proteksi yang dapat mengurangi risiko munculnya perilaku bermasalah (behavioral problems) baik pada anak maupun remaja, melindungi anak dari dampak negatif stres, konflik keluarga dan tekanan lingkungan. Dengan meningkatkan regulasi emosi, kontrol diri dan kemampuan mengatasi masalah dapat menurunkan potensi munculnya perilaku agresif dan problem eksternal lainnya.

Dengan demikian, dapat dinyatakan resiliensi pada keluarga efektif untuk menurunkan tingkat stres karena dapat membantu keluarga memperkuat

kemampuan adaptasi, komunikasi, regulasi emosi dan dukungan sosial. Ketika keluarga dilatih untuk lebih terbuka dalam berkomunikasi, saling mendukung, menjaga kedekatan, mengelola emosi serta membangun makna positif dari situasi sulit, maka keluarga akan menjadi lebih mampu untuk menghadapi tekanan tanpa mengalami gangguan psikologis yang berat. Resiliensi berfungsi sebagai Buffer atau pelindung yang menurunkan reaksi stres dan mencegah munculnya perilaku bermasalah pada anggota keluarga.

SIMPULAN

Berdasarkan keseluruhan hasil telaah literatur, dapat disimpulkan bahwa resiliensi keluarga merupakan faktor sentral yang berperan dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan kemampuan adaptasi dan menjaga kestabilan psikologis anggota keluarga ketika menghadapi berbagai bentuk tekanan, baik terkait penyakit kronis, konflik keluarga, kehilangan, kekerasan maupun risiko sosial seperti penyalahgunaan narkoba. Resiliensi terbentuk melalui komunikasi yang efektif, kelekatan emosional yang kuat, dukungan sosial serta kemampuan keluarga dalam memaknai pengalaman sulit secara positif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ketika keluarga memiliki faktor pelindung yang memadai, maka keluarga akan mampu menghadapi krisis secara lebih adaptif, mengatur emosi lebih baik serta mencegah munculnya perilaku maladaptif pada anak dan remaja.

Secara keseluruhan, literatur ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis resiliensi termasuk pelatihan komunikasi, penguatan dukungan keluarga, pengembangan coping adaptif dan penguatan nilai spiritual dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesehatan mental keluarga dan mengurangi dampak stres. Dengan demikian, fokus pada penguatan resiliensi keluarga bukan hanya membantu keluarga bertahan dari tekanan, tetapi juga memungkinkan keluarga tumbuh dan berfungsi lebih adaptif serta mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik diberbagai situasi kehidupan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak yang telah memberikan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Terakhir, penulis menyampaikan apresiasi kepada *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum* atas kesempatan untuk mempublikasikan hasil penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardianisa, P., & Dewi, K. S. (2023). *Gambaran Resiliensi Individu Dewasa Awal dalam Menghadapi Permasalahan Keluarga*. 4, 99–111.
- Eagle, J.W., & Sheridan, S.M. (2025). Appreciating and Promoting Resilience in Families. In S
- Efendi, A. (2024). *Sikap resiliensi terhadap remaja yang mengalami broken home*. 1–7.
- Firdaus, A. M., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*. 7(1), 124–130. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.156>

- Hardiyati, Ahmad, M., Hasir, Angriani, S., & Simunati. (2024). *Resiliensi dan manajemen stres keluarga yang merawat pasien tb* 1. 12(4), 859–868.
- Islami, F. P., & Rahmasari, D. (2022). *Resiliensi pada anak pertama dengan ayah meninggal karena covid-19*.
- Kemenkes RI. (2020). *Terapi resiliensi*.
- Mustika, S., & Corliana, T. (2022). *Komunikasi Keluarga dan Resiliensi pada Perempuan Korban Kekerasan Berbasis Gender Online Family Communication and Resilience on Women Victims of Online Gender-Based Violence*. 20(01), 14–26.
- Rahmasari, D., Nuryono, W., Sifaq, A., Perwitasari, D., & Indarwati, T. A. (2025). *Meningkatkan Resiliensi Keluarga Dengan Faktor Pelindung Dalam Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba*. 9(1), 21–34.
- Shali, S., & Yektatalab, S. (2025). The Mediating Role of Psychological Resilience and Coping Mechanisms in the Relationship Between Personality Traits and Stress, Anxiety and Depression in a Group of Student. *Psychology*, 16 (1), 53-69. <https://doi.org/10.4236/psych.2025.161004>.
- Yasin, A., Sugara, G. S., & Imaddudin, A. (2020). *Resiliensi pada remaja berdasarkan keutuhan keluarga*. 4, 8–19.