

DEFINISI RESILIENSI UNTUK PENELITIAN STRES

Ni Putu Wulan Purnama Sari ¹, Minh-Hoang Nguyen ²

¹ Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

² Pusat Penelitian Sosial Interdisipliner, Universitas Phenikaa, Hanoi, Vietnam

* * *

Paparan stres tidak bisa dihindari dalam kehidupan kita sehari-hari. Kebanyakan orang mungkin pernah mengalami setidaknya satu stres yang ekstrem (misalnya: situasi traumatis yang berpotensi mengancam jiwa) yang dapat menyebabkan dampak buruk yang serius pada kesehatan mental mereka [1]. Oleh karena itu, resiliensi menjadi isu penelitian yang penting di kalangan peneliti di bidang ilmu kedokteran, kesehatan mental, dan ilmu pengetahuan secara umum untuk dapat membantu orang lain dalam meningkatkan kemampuan untuk menahan stres.

Salah satu langkah terpenting untuk dapat meneliti resiliensi secara efektif adalah dengan memberikan definisi yang tepat. Dalam rapat pleno tahunan ke-29, para ahli dari berbagai disiplin ilmu yang tergabung dalam *International Society for Traumatic Stress* membahas secara tuntas mengenai pengertian resiliensi, termasuk juga ketua rapat (Steven Southwick) dan panelis (George Bonanno, Ann Masten, Catherine Panter-Brick, dan Rachel Yehuda). Rapat pleno tersebut diselenggarakan di Philadelphia, Pennsylvania, pada bulan November 2013 [2].

Sebagai kesimpulan pasca diskusi, diusulkan empat definisi resiliensi sebagai berikut:

1. Resiliensi adalah perlintasan stabil dari keberfungsian yang sehat setelah kejadian yang sangat merugikan;
2. Resiliensi adalah upaya yang disadari untuk maju dengan wawasan yang luas dan sikap positif yang terintegrasi sebagai hasil dari pembelajaran terhadap pengalaman buruk;
3. Resiliensi adalah kapasitas sistem dinamis untuk berhasil beradaptasi terhadap gangguan yang mengancam keberlangsungan, fungsi, dan pengembangan sistem tersebut;

4. Resiliensi adalah proses pemanfaatan sumber daya untuk mempertahankan kesejahteraan.

Seluruh panelis juga menekankan kompleksitas resiliensi karena memiliki arti yang berbeda-beda pada tingkat individu, keluarga, organisasi, masyarakat, dan budaya yang beraneka ragam. Apalagi tingkat resiliensi individu juga berbeda-beda tergantung kondisi dan jenis stres yang dihadapinya [2].

Kompleksitas dan keragaman resiliensi yang tinggi tersebut mungkin dapat dikurangi jika kita melihatnya dari sudut pandang pemrosesan informasi. Dengan asumsi bahwa setiap orang adalah sekumpulan prosesor pengoleksi informasi dengan homeostasis, individu harus terus-menerus bertukar informasi dengan lingkungan eksternal untuk memperpanjang keberadaannya [3]. Resiliensi seseorang dapat dianggap sebagai kapasitas untuk mempertahankan homeostatis ketika terpapar informasi berbahaya (termasuk informasi lama dan baru) di lingkungan eksternal. Dengan definisi berbasis pemrosesan informasi ini peneliti dapat mengurangi kompleksitas dan keragaman resiliensi yang disebabkan oleh keyakinan sosial yang berbeda-beda terhadap resiliensi itu sendiri [4-6].

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Karam EG, et al. (2014). Cumulative traumas and risk thresholds: 12-month PTSD in the World Mental Health (WMH) surveys. *Depression & Anxiety*, 31(2), 130-142. <https://doi.org/10.1002/da.22169>
- [2] Southwick SM, et al. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- [3] Vuong QH. (2023). *Mindsponge theory*. Walter de Gruyter GmbH. https://www.google.com.vn/books/edition/Mindsponge_Theory/OSiGEAAAQBAJ
- [4] Vuong QH, Nguyen MH, La VP. (2022). *The mindsponge and BMF analytics for innovative thinking in social sciences and humanities*. Walter de Gruyter GmbH. https://www.google.com.vn/books/edition/The_mindsponge_and_BMF_analytics_for_inn/EGeEEAAAQBAJ
- [5] Dyson F. (1985). *Origins of life*. Cambridge University Press. https://www.google.com.vn/books/edition/Origins_of_Life/zulgAAAAMAAJ?hl=en
- [6] Davies P, Gregersen NH. (2014). *Information and the nature of reality: From physics to metaphysics*. Cambridge University Press.

[https://www.google.com.vn/books/edition/Information and the Nature of Reality/NFy-oQEACAAJ?hl=en](https://www.google.com.vn/books/edition/Information_and_the_Nature_of_Reality/NFy-oQEACAAJ?hl=en)