



PERAN RESILIENSI SEBAGAI STRATEGI PENCEGAHAN DEPRESI, KECEMASAN, DAN STRES PADA MAHASISWA: KAJIAN LITERATUR

THE ROLE OF RESILIENCE AS STRATEGY TO PREVENT DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS: LITERATURE REVIEW

*Zakky Abdul Ghoniy¹, Insiyah², Siti Khadijah³

^{1,2,3}Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Surakarta

*Corresponding Author: Zakky Abdul Ghoniy (zabdulghoniy@gmail.com)

ABSTRAK

Article History:

Submitted:
October, 19th
2022

Received in
Revised:
December, 04th
2022

Accepted:
December, 28th
2022

Pendahuluan: Mahasiswa sarjana dan diploma umumnya mengalami periode transisi krisis sehingga berisiko tinggi terjadi gejala depresi dan kecemasan serta terpapar berbagai jenis stresor. Resiliensi merupakan proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau bahkan sumber stres yang signifikan. Tujuan studi ini untuk mengetahui peran resiliensi sebagai strategi pencegahan depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa.

Metode: Desain studi ini adalah *literature review*. Kriteria inklusi: 1) Responden merupakan mahasiswa sarjana atau diploma, 2) Terdapat variabel resiliensi, 2) Adanya analisis korelasi atau komparasi antara resiliensi dan depresi, kecemasan, serta stres, 3) Desain penelitian yang digunakan adalah *randomized control trial, quasi-experimental, cross-sectional, dan mix-method*, 4) Artikel berbahasa Inggris. Kata kunci yang digunakan adalah *resilience, depression, anxiety, stress, dan university student*, kemudian dimasukkan ke dalam *database* elektronik CINAHL, *ScienceDirect*, dan *PubMed* menggunakan *boolean operator*. Rentang waktu publikasi pada tahun 2017-2022. Proses penyeleksian artikel berpedoman pada *PRISMA Flow Diagram* dan penilaian kualitas menggunakan instrumen *JBI Tools* dan *MMAT*.

Hasil: Sejumlah 2.875 artikel diperoleh dari 3 *database* elektronik, terdapat 10 artikel lolos proses seleksi dan penilaian kualitas dilakukan analisis. Studi ini menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai protektor dalam situasi krisis dengan memediasi gejala depresi, kecemasan, stress, dan trauma masa kecil sehingga mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan *problem solving* mahasiswa.

Kesimpulan: Resiliensi berperan sebagai strategi pencegahan depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Hasil studi ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi keperawatan yang berfokus pada peningkatan resiliensi untuk mencegah depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa pada jenjang sarjana atau diploma secara umum pada *setting* klinis dan komunitas.

Kata kunci: Depresi; Kecemasan; Mahasiswa; Resiliensi; Stres

ABSTRACT

Introduction: University students with bachelor's and associate degrees experience a period of transition crisis, so they have a high risk of developing symptoms of depression and anxiety also exposed to stressors. Resilience is a process of adaptation in facing adversity, trauma, tragedy, threat, or even a significant source of stress. This study aimed to determine the role of resilience as a strategy to prevent depression, anxiety, and stress in university students.

Methods: The design of this study is the literature review. The inclusion criteria: 1) Respondents were bachelor or associates students, 2) There was a resilience variable, 2) There was a correlation or comparative analysis between resilience and depression, anxiety, and stress, 3) The research design used was a randomized control trial, quasi-experimental, cross-sectional, and mix-method, 4) The language used is English. Keywords used are *resilience, depression, anxiety, stress, and university students*, which were entered into electronic



databases CINAHL, ScienceDirect, and PubMed using the boolean operator. The publication timeframe is 2017-2022. Articles selection process based on PRISMA Flow Diagram and critical appraisal used JBI Tools and MMAT instrument.

Result: 2.875 articles obtained from 3 electronic databases, and ten articles are passed the selection process and critical appraisal. This study shows that resilience has a role as a protector of crisis by mediating symptoms of depression, anxiety, and stress, also childhood trauma, so that it could improve emotion regulation and problem-solving in university students.

Conclusion: Resilience has a role as a strategy to prevent depression, anxiety, and stress in university students. This result can be the basis for developing nursing interventions that improve resilience to prevent depression, anxiety, and stress in bachelor and associate students in clinical and community settings.

Keywords: Anxiety; Depression; Resilience; Stress; University Student

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok khusus yang mengalami periode transisi krisis dari remaja ke dewasa dan menjadi salah satu periode paling menantang dalam hidup seseorang.^{1,2} Pada masa ini, individu mulai mengalami transisi dari ketergantungannya dan mulai hidup secara mandiri, mendapatkan tanggung jawab yang lebih besar dan kebebasan menentukan pilihannya sendiri.³ Hal ini dikarenakan pada masa transisi ini individu dituntut untuk memiliki tujuan hidup yang jelas sejalan dengan nilai yang diyakini serta harus mampu membuat keputusan dari banyaknya pilihan dalam hidup. Pada masa transisi ini individu dianggap telah mampu untuk hidup mandiri dengan pilihan hidupnya. Namun pada kenyataannya individu tersebut masih dalam proses pendewasaan karena belum stabil secara emosional dan finansial. Belum siapnya remaja menuju dewasa ini menimbulkan sebuah transisi krisis dimana seseorang memiliki banyak tuntutan yang dapat menyebabkan kecemasan terhadap kehidupan dan masa depan serta takut akan kegagalan. Selain itu, seseorang juga ditantang untuk dapat bersaing dengan lebih baik.⁴ Hal ini menyebabkan mahasiswa memiliki risiko tinggi terjadi gejala depresi dan kecemasan serta terpapar berbagai jenis stressor.^{1,2} Secara global, prevalensi penderita depresi (33,7%), kecemasan (31,9%), dan stres (29,6%).⁵ Pada kelompok mahasiswa prevalensi depresi (18,4%), kecemasan (23,6%), dan stres (34,5%), dengan 37,4% mahasiswa mengalami 2 atau lebih masalah psikologis.⁶ Hal ini karena depresi, kecemasan, dan stress berbagi faktor risiko dan gejala yang sama.⁶

Faktor-faktor yang menyebabkan munculnya gejala depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa adalah umur, jenis kelamin, beban studi, dan performa akademik⁷, sedangkan stresor yang mempengaruhi kejadian depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa, yaitu masalah manajemen waktu, ketakutan untuk gagal, ujian dan nilai yang rendah, merasa tidak kompeten, serta tekanan dalam belajar.⁸

Masalah depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa dapat menyebabkan ketidakmampuan dan beberapa masalah kesehatan sehingga dapat

memberikan efek negatif pada seorang individu seperti *drop-out*, menurunnya performa akademik, fungsi sosial, serta perilaku bunuh diri.^{2,6} Hal ini menunjukkan pentingnya strategi pencegahan yang dapat mengurangi efek negatif yang timbul akibat depresi, kecemasan, dan stres.

Resiliensi merupakan sebuah proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, atau bahkan sumber stres yang signifikan.⁹ Resiliensi terdiri atas 5 kapasitas utama, yaitu kapasitas untuk memberikan penghargaan dan motivasi kepada diri sendiri yang berasal dari kecenderungan untuk selalu optimis dan emosi positif, kapasitas untuk membatasi respon rasa takut melalui strategi koping aktif, kapasitas untuk berperilaku sosial adaptif sehingga mendapatkan dukungan melalui ikatan dalam kerja tim dan dapat memberikan dukungan kepada orang lain, kemampuan untuk menggunakan keterampilan kognitif dalam menginterpretasikan makna dari stimulus negatif secara lebih positif, mencapai tujuan hidup dengan mengintegrasikan aspek moral, makna, dan spiritual.¹⁰

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan dengan depresi, kecemasan, dan stress.¹¹⁻¹³ Oleh karena itu, diperlukannya suatu tinjauan literatur untuk memberikan kajian sistematis terkait peran resiliensi sebagai strategi pencegahan depresi, kecemasan, dan stress pada mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut maka *literature review* ini dilakukan.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan desain *literature review* dengan batasan pencarian artikel pada rentang tahun 2017-2022. Proses pencarian artikel dalam studi ini dilakukan dengan memasukkan kata kunci *resilience, depression, anxiety, dan university student* menggunakan *boolean operator* pada database elektronik yaitu CINAHL, *Scencedirect*, dan *PubMed*. Kriteria inklusi dibuat berdasarkan PICOS *Framework*, yaitu: 1) Responden merupakan mahasiswa sarjana atau diploma, 2) Terdapat variabel berupa resiliensi, 2) Adanya analisis korelasi atau komparasi antara resiliensi

dan depresi, kecemasan, serta stres, 3) Desain penelitian yang digunakan adalah *randomized control trial*, *quasi-experimental*, *cross-sectional*, dan *mix-method*, 4) Bahasa yang digunakan adalah Bahasa Inggris. Proses pencarian dan seleksi artikel dilakukan pada Bulan Februari-Maret 2022 dengan alur yang disajikan pada Bagan 1.

Terdapat 10 artikel dilakukan penilaian kualitas pada studi ini. Penilaian kualitas menggunakan *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools* dan *Mixed Methods Appraisal Tools (MMAT)*. Hasil penilaian kualitas menunjukkan 10 artikel yang dinilai kualitasnya memiliki skor minimal 62,5% dan tertinggi 100% sehingga semua artikel dapat digunakan dalam studi ini.

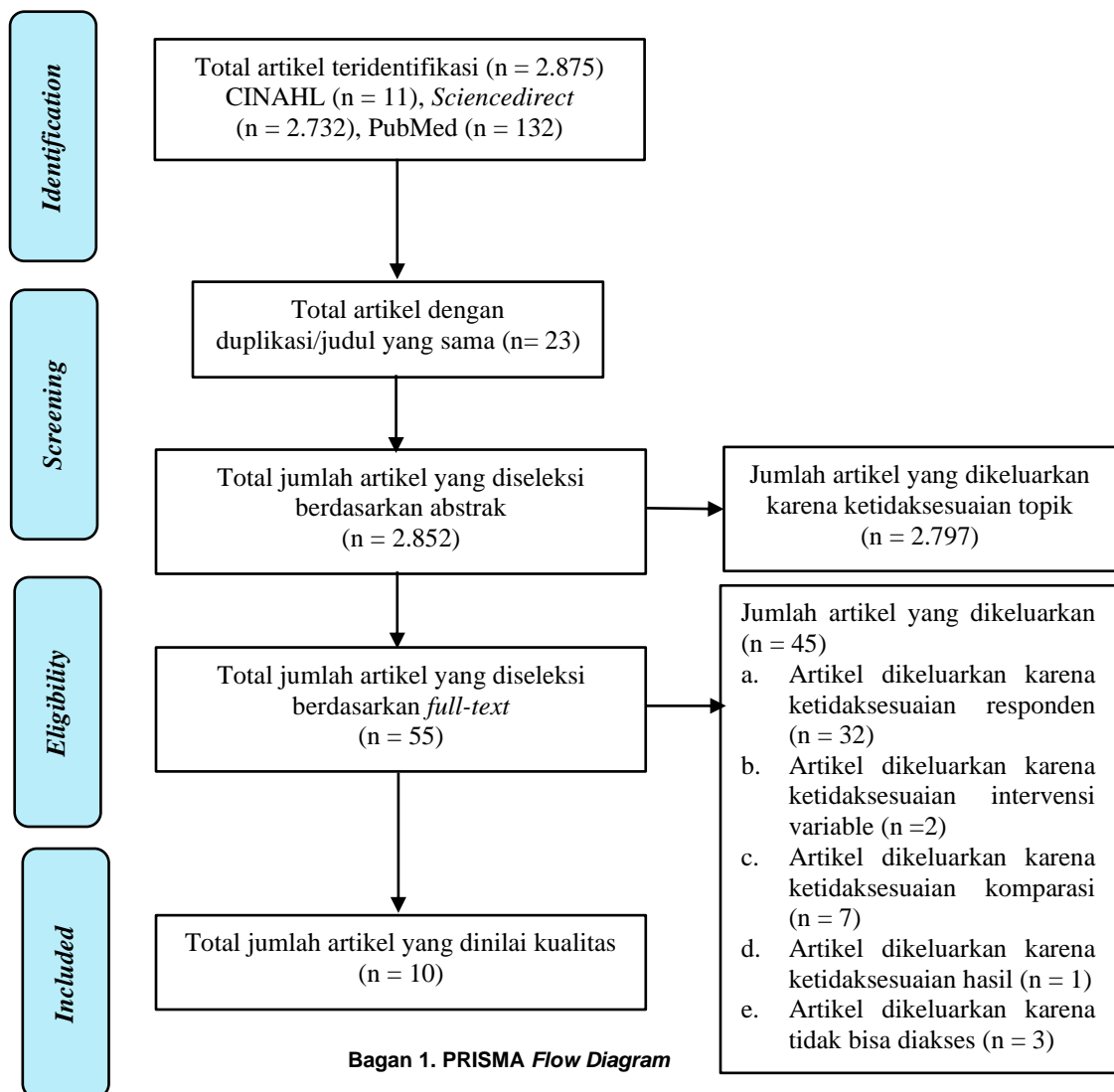
HASIL

Sejumlah 2.875 artikel ditemukan dalam proses pencarian melalui database elektronik CINAHL, *Scencedirect*, dan *PubMed*. Setelah dilakukan proses seleksi dan penilaian kualitas

didapatkan 10 artikel yang diulas dalam studi ini. Hasil ekstraksi 10 artikel dirangkum pada Tabel 1.

Rentang usia responden pada studi ini yaitu 17-45 tahun pada jenjang pendidikan sarjana dan diploma. Responden berjenis kelamin perempuan, laki-laki, dan *transgender* atau lainnya. Rentang tahun akademik yang dijalani responden yaitu tahun pertama hingga keenam. Asal program studi yang dijalani responden yaitu keperawatan, pariwisata, bisnis, teknik, rumpun seni dan *sciences*, rumpun ilmu kesehatan, dan rumpun ilmu alam.

Hasil analisis pada studi ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif dengan depresi, kecemasan, dan stres. Terdapat 3 artikel yang meneliti strategi yang digunakan untuk meningkatkan resiliensi yaitu terapi *mindfulness*¹² dan program resiliensi yang terdiri atas beberapa sesi yang pada salah satu sesinya menggunakan terapi *mindfulness*.^{13,14} Hasil studi pada 10 artikel





Tabel 1. Hasil Ekstraksi

No.	Judul	Penulis	Negara	Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis	Hasil Analisis	Rangkuman Hasil
1.	<i>A Longitudinal study of childhood trauma impacting on negative emotional symptoms among college students: a moderated mediation analysis</i> ¹⁴	Chen, J., Zhang, C., Wang, Y., Liu, X., dan Xu, W. (2022)	Tiongkok	Desain: <i>cross-sectional</i> Sampel: 629 mahasiswa tahun pertama program sarjana/diploma. Variabel: trauma masa kecil, resiliensi, <i>mindfulness</i> , depresi, kecemasan, dan stres. Instrumen: <i>The childhood trauma questionnaire</i> (CTQ), <i>The Connor-Davidson resilience scale</i> (CD-RISC), <i>The mindful attention awareness scale</i> (MAAS), <i>the depression anxiety and stress scale</i> (DASS).	Hubungan resiliensi dengan depresi menunjukkan <i>p value</i> <0,001. Hubungan resiliensi dengan kecemasan menunjukkan <i>p value</i> <0,001. Hubungan resiliensi dengan stres menunjukkan <i>p value</i> <0,001.	Skor resiliensi yang tinggi menunjukkan skor depresi, kecemasan, dan stres yang rendah pada responden. Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat memediasi trauma masa kecil dan gejala emosional negatif yang muncul. Selain itu, dampak tidak langsung dari trauma masa kecil pada gejala emosional negatif dapat dimediasi dengan <i>mindfulness</i> .
2.	<i>A pragmatic clinical trial examining the impact of a resilience program on college student mental health</i> ¹⁵	Akeman, E., Kirlic, N., Clausen, A. N., Cosgrove, K. T., McDermott, T. J., Cromer, L. D., Paulus, M. P., Yeh, H. W., dan Aupperle, R. L. (2020)	Amerika Serikat	Desain: <i>quasi-experimental</i> Sampel: 364 mahasiswa tahun pertama program sarjana/diploma. Variabel: program resiliensi, resiliensi, depresi, kecemasan, stres. Instrumen: <i>Patient-Reported Outcome Measurement Information System</i> (PROMIS), <i>Connor-Davidson Resilience Scale</i> (CD-RISC 10), <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS).	<i>P value</i> resiliensi ketika follow-up pada akhir semester sebesar 0,231. <i>P value</i> depresi ketika follow-up pada akhir semester sebesar 0,006. <i>P value</i> kecemasan ketika follow-up pada akhir semester sebesar 0,108. <i>P value</i> stres ketika follow-up pada akhir semester sebesar 0,013.	Intervensi yang diberikan memiliki dampak positif pada gejala depresi dan stres pada kelompok mahasiswa tahun pertama, jika dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan intervensi yang berfokus pada CBT, <i>mindfulness</i> , dan pelatihan berbasis resiliensi efektif untuk mencegah masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa.
3.	<i>Does COVID-19 pandemic trigger career anxiety in tourism students? Exploring the role of psychological resilience</i> ¹⁷	Üngüren, E., dan Kaçmaz, Y. Y. (2022)	Turki	Desain: <i>cross-sectional</i> Sampel: 1.097 mahasiswa sarjana/diploma. Variabel: <i>perceived risk of infection</i> , ketakutan terhadap COVID-19, resiliensi psikologis, kecemasan terhadap karir. Instrumen: <i>Fear of COVID-19 Scale</i> , <i>The Perceived Risk of Infection Scale</i> , <i>Psychological Resiliency Scale</i> , <i>Career Anxiety Scale</i> .	Hubungan resiliensi dengan <i>career anxiety</i> menunjukkan <i>p value</i> sebesar 0,001.	Risiko terpapar infeksi dan ketakutan pada COVID-19 dapat meningkatkan kecemasan mahasiswa karir sehingga dapat dimediasi oleh resiliensi.
4.	<i>Increasing student success through in-class resilience education</i> ¹⁶	Moore, M. F., Montgomery, L., dan Cobbs, T. (2021)	Amerika Serikat	Desain: <i>mixed method</i> Sampel: 113 mahasiswa sarjana. Variabel: 6 teknik resiliensi, kecemasan, stabilitas emosional, resiliensi, dan <i>self-care</i> . Instrumen: <i>The beck anxiety inventory</i> , <i>The ten-item personality inventory</i> , <i>The skovholt practitioner</i>	Kuantitatif: <i>P value</i> kecemasan setelah dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 0,23. Kualitatif: Responden menyatakan adanya manfaat pada perlakuan.	Teknik resiliensi diterima dengan baik oleh sebagian besar mahasiswa. Pelatihan teknik resiliensi merupakan salah satu cara yang efisien untuk mengajarkan mahasiswa mengenai metode koping non-

			<i>professional resiliency and self-care inventory.</i>		farmakologi yang dapat dipraktikkan secara mandiri.	
5.	<i>Psychological resilience and current stressful events as potential mediators between adverse childhood experience and depression among college students in Eritrea</i> ¹⁸	Kelifa, M. O., Yang, Y., Herbert, C., He, Q., dan Wang, P. (2020)	Eritrea	Desain: <i>cross-sectional</i> Sampel: 507 mahasiswa sarjana/diploma. Variabel: <i>adverse childhood experience</i> , resiliensi, depresi, stres. Instrumen: ACE-IQ, SRQ-20, CD-RISC-10, <i>College Student's Stressful Event Checklist</i> .	Hubungan resiliensi dengan depresi menunjukkan <i>p value</i> <0,001.	Depresi yang diakibatkan oleh trauma masa kecil dapat ditangani dengan mengelola stresor yang dialami saat ini dan membangun resiliensi pada mahasiswa.
6.	<i>Relationship between resilience and stress: Perceived stress, stressful life events, HPA axis response during a stressful task and hair cortisol</i> ¹⁹	García-León, M. Á., Pérez-Mármol, J. M., Gonzalez-Pérez, R., García-Ríos, M. del C., dan Peralta-Ramírez, M. I. (2019)	Spanyol	Desain: <i>cross-sectional</i> Sampel: 80 mahasiswa sarjana/diploma. Variabel: resiliensi, stres, <i>stressful life events</i> , respon stres psikobiologis, <i>sense of presence</i> , kortisol. Instrumen: CD-RISC-10, PSS, <i>Life Events Scale</i> , TSST (VR), <i>SLATER scale</i> .	Hubungan resiliensi dengan depresi menunjukkan <i>p value</i> <0,830. Hubungan resiliensi dengan kecemasan menunjukkan <i>p value</i> <0,039. Hubungan resiliensi dengan stres menunjukkan <i>p value</i> <0,001.	Resiliensi dapat menjadi faktor determinan pada munculnya stres dan gejala depresi sehingga resiliensi dianggap sebagai penyeimbang stres.
7.	<i>Resilience and psychiatric symptoms as mediators between perceived stress and non-medical use of prescription drugs among college students</i> ²⁰	Tam, C. C., Benotsch, E. G., dan Weinstein, T. L. (2020)	Amerika Serikat	Desain: <i>cross-sectional</i> Sampel: 1.052 mahasiswa sarjana/diploma. Variabel: stres, gejala psikiatri (depresi dan kecemasan social), resiliensi, penggunaan obat-obatan medis tanpa resep. Instrumen: 14-item scale by Cohen, CD-RISC, <i>Short Form for Epidemiological Studies Depression (SF-CESD)</i> , <i>State Social Anxiety Scale (SSA)</i>	Hubungan resiliensi dengan gejala psikiatri (depresi dan kecemasan) menunjukkan <i>p value</i> <0,001. Hubungan resiliensi dengan stres menunjukkan <i>p value</i> <0,001.	Resiliensi dapat mencegah munculnya dampak stres dan gejala depresi akibat penggunaan obat-obatan medis tanpa resep pada mahasiswa sehingga intervensi pada kelompok pengguna obat-obatan medis tanpa resep pada mahasiswa memerlukan program resiliensi.
8.	<i>The Impact of the COVID-19 Pandemic on Student's Mental Health and Sleep in Saudi Arabia</i> ²¹	Alyoubi, A., Halstead, E. J., Zambelli, Z., dan Dimitriou, D. (2021)	Arab Saudi	Desain: <i>cross-sectional</i> Sampel: 582 mahasiswa sarjana/diploma. Variabel: depresi, kecemasan, stres, resiliensi, dan insomnia. Instrumen: <i>Patient health questionnaire (PHQ-9)</i> , <i>Generalized Anxiety Disorder (GAD) Scale</i> , CD-RISC-25, PSS-10, <i>The insomnia severity index (ISI)</i> .	Hubungan resiliensi dengan depresi, kecemasan, dan stres menunjukkan <i>p value</i> sebesar <0,001.	Tingkat resiliensi yang rendah dan tingginya tingkat insomnia berhubungan dengan meningkatnya kejadian depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa, sehingga diperlukan intervensi untuk meningkatkan resiliensi dan kualitas tidur untuk meningkatkan kesehatan jiwa dan kesejahteraan mahasiswa selama pandemi.



<p>9. <i>The role of ego-resiliency in the relationship between social anxiety and problem-solving ability among South Korean nursing students</i>²²</p>	<p>Jun, W. H., dan Lee, G. (2017)</p>	<p>Korea Selatan</p>	<p>Desain: <i>cross-sectional</i> Sampel: 329 mahasiswa sarjana/diploma. Variabel: <i>ego-resiliency, social anxiety, and problem-solving ability.</i> Instrumen: <i>Korean version of the Social Avoidance Distress Scale (K-SADS), Ego-resiliency (ER) instrument, Social problem-solving inventory (SPSI).</i></p>	<p>Hubungan resiliensi dengan kecemasan menunjukkan <i>p value</i> sebesar <0,001. Hubungan resiliensi dengan kecemasan dan kemampuan menyelesaikan masalah menunjukkan <i>p value</i> <0,0001.</p>	<p>Resiliensi dapat meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah dan regulasi emosi sehingga dapat menurunkan pengaruh kecemasan karena ketidakmampuan menyelesaikan masalah sehingga diperlukan strategi yang memasukan faktor psikologis, seperti kecemasan dan resiliensi pada proses belajar mengajar untuk meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah pada mahasiswa.</p>
<p>10. <i>Effect of childhood adversity experiences, psychological distress, and resilience on depressive symptoms among Indonesian university students</i>²³</p>	<p>Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., Sakti, H., Salma, S., Suparno, S., dan Hanafi, S. (2019)</p>	<p>Indonesia</p>	<p>Desain: <i>cross-sectional</i> Sampel: 443 mahasiswa sarjana/diploma. Variabel: <i>adverse childhood experiences, distres psikologis, resiliensi, gejala depresi.</i> Instrumen: <i>Adverse Childhood Experiences (ACEs) Questionnaire, General Health Questionnaire-12 (GHQ-12), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Beck Depression Inventory-II (BDI-11).</i></p>	<p>Hubungan resiliensi dengan depresi menunjukkan <i>p value</i> sebesar <0,001. Hubungan resiliensi dengan distres psikologis dan gejala depresi menunjukkan nilai <i>p value</i> sebesar <0,01.</p>	<p>Resiliensi memiliki hubungan negatif dengan gejala depresi pada remaja, dan resiliensi dapat memediasi hubungan antara distres psikologis dan gejala depresi sehingga diperlukan pengembangan intervensi berbasis universitas untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa.</p>

menyatakan bahwa resiliensi mampu memediasi gejala depresi, kecemasan, dan stres serta trauma masa kecil, selain itu resiliensi juga mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan *problem-solving* pada mahasiswa.

PEMBAHASAN

Sejumlah 6 artikel pada studi ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara resiliensi dan tingkat depresi.^{14,15,18-20,23} Resiliensi dapat mengurangi risiko munculnya gejala depresi dan dapat menjadi koping yang efektif ketika berhadapan dengan tekanan akibat perkuliahan dan sosial, hal ini dikarenakan tingkat resiliensi yang rendah berhubungan dengan kesehatan jiwa yang negatif, ketidakmampuan beradaptasi, dan koping yang buruk.²⁴ Penelitian lain menunjukkan bahwa resiliensi dapat memediasi hubungan antara kejadian distres psikologis dan depresi dikarenakan resiliensi dapat mengurangi dampak dari pengalaman emosional yang negatif.²³

Terdapat 7 artikel pada studi ini yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara resiliensi dan tingkat kecemasan.^{14-17,19,20,22} Hal ini

membuat resiliensi dapat menjadi media untuk meningkatkan regulasi emosi dan pemahaman individu terhadap dirinya sendiri sehingga dapat mengurangi dampak dari gejala kecemasan yang timbul dari suatu kejadian yang menekan.¹⁵

Sejumlah 4 artikel menunjukkan adanya hubungan negatif antara resiliensi dan tingkat stres.^{14,15,19,20} Seseorang akan menganalisis sumber yang dimiliki ketika menghadapi situasi yang mengancam.¹⁹ Hal ini akan menghasilkan persepsi stres sehingga berkibat pada respon emosional dan fisik. Resiliensi berperan sebagai penyeimbang stres ketika menghadapi stresor, hal ini dikarenakan tingkat resiliensi seseorang dapat membuat seseorang memiliki sumber yang lebih untuk menghadapi stres sehingga tidak merasa kewalahan karena stresor dan memiliki gejala stres yang minimal.

Hasil analisis pada studi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi, maka semakin rendah tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih rendah pada mahasiswa. Resiliensi dapat mengurangi risiko munculnya gejala depresi dan dapat menjadi koping yang efektif ketika



berhadapan dengan tekanan akibat perkuliahan dan interaksi sosial. Hal ini dikarenakan resiliensi dapat memediasi hubungan antara kejadian distres psikologis dan depresi sehingga dapat mengurangi dampak dari pengalaman emosional yang negative.^{23,24}

Tingkat resiliensi yang tinggi membuat seseorang memiliki kemampuan untuk mencari makna positif dari situasi menekan dan menggunakan mekanisme koping positif untuk meregulasi emosi. Dengan demikian, resiliensi dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan meminimalisir kecemasan yang dialami oleh mahasiswa selama proses perkuliahan.²²

Metode yang digunakan untuk meningkatkan resiliensi pada studi ini yaitu *mindfulness*, pengenalan nilai dan perilaku yang berorientasi pada tujuan, strategi untuk merestruktur pola kognitif dalam menghadapi tantangan dan stresor selama perkuliahan, teknik napas dalam, relaksasi otot progresif, latihan, aromaterapi, *guided imaginary*, dan yoga.¹⁴⁻¹⁶ Hasil studi ini menunjukkan *mindfulness* menjadi metode yang paling sering digunakan oleh mahasiswa.

Mindfulness adalah metode yang memfokuskan perhatian dengan keadaan saat ini dengan terbuka dan tidak menghakimi sehingga dapat membawa perubahan yang signifikan pada perspektif seorang individu.¹⁴ Individu dengan tingkat kesadaran yang tinggi ketika menghadapi situasi yang menekan cenderung menemukan solusi yang lebih adaptif dan dapat meredakan emosi negatif yang disebabkan oleh sebuah peristiwa yang menekan.^{25,26} Hal ini membuat program resiliensi dengan terapi *mindfulness* dapat meningkatkan resiliensi seseorang sehingga dapat memediasi dampak negatif yang muncul akibat gejala emosional negative.¹⁴⁻¹⁶

Studi ini menunjukkan bahwa resiliensi mampu memediasi gejala depresi, kecemasan, dan stres serta trauma masa kecil. Selain itu, resiliensi juga mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan *problem solving* pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan resiliensi berperan sebagai protektor sehingga dapat membantu seseorang untuk mengatasi masalah dan bertahan pada situasi krisis.^{27,28}

Seorang individu akan lebih sering mengalami gejala stres. Apabila tidak memiliki dukungan baik dari individu itu sendiri dan sumber sosial, sumber dukungan dari individu yang paling signifikan adalah resiliensi.¹⁷ Hal ini dikarenakan resiliensi terdiri atas kualitas pribadi yang dapat melindungi seseorang dari dampak negatif stresor dan mencegah kejadian masalah kesehatan jiwa.¹² Intervensi berbasis resiliensi terbukti memiliki efek pencegahan, yang mana mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi dan lebih banyak memiliki keterampilan mengatasi masalah dan

kemungkinan dapat mengatasi tantangan di masa depan dengan lebih baik dan dapat mencegah terjadinya masalah kesehatan jiwa.²⁴

KESIMPULAN

Resiliensi memiliki peran sebagai protektor dalam situasi krisis dengan cara memediasi gejala depresi, kecemasan, dan stres serta trauma masa kecil sehingga mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan *problem-solving* pada mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai strategi pencegahan depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa.

SARAN

Resiliensi memiliki peran dalam mencegah depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Hasil ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis resiliensi untuk mencegah depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa baik pada *setting* klinis dan komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdel Wahed WY, Hassan SK. Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria J Med* [Internet]. 2017;53(1):77–84. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajme.2016.01.005>
2. Rith-Najarian LR, Boustani MM, Chorpita BF. A systematic review of prevention programs targeting depression, anxiety, and stress in university students. *J Affect Disord* [Internet]. 2019;257(July):568–84. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.06.035>
3. Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
4. Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pgris Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527.
5. Salari N, Hosseinian-Far A, Jalali R, Vaisi-Raygani A, Rasoulpoor S, Mohammadi M, et al. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Global Health*. 2020;16(1):1–11.
6. Ramón-Arbués E, Gea-Caballero V, Granada-López JM, Juárez-Vela R, Pellicer-García B, Antón-Solanas I. The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors



- in college students. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(19):1–15.
7. Cheung DK, Tam DKY, Tsang MH, Zhang DLW, Lit DSW. Depression, anxiety and stress in different subgroups of first-year university students from 4-year cohort data. *J Affect Disord* [Internet]. 2020;274(March):305–14. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.041>
 8. Radeef AS, Faisal GG. Stressors and Their Association with Symptoms of Depression, Anxiety and Stress in Dental Students. *Makara J Heal Res*. 2018;22(2).
 9. American Psychological Association. Building your resilience [Internet]. 2020 [cited 2022 Feb 24]. Available from: <https://www.apa.org/topics/resilience>
 10. Owusu MB, Chaukos DC, Park ER, Fricchione GL. Mind–Body Medicine - Massachusetts General Hospital Handbook of General Hospital Psychiatry. In: *Massachusetts General Hospital Handbook of General Hospital Psychiatry*, Seventh Edition. Amsterdam: Elsevier Inc; 2018. p. 455-460.e2.
 11. Anyan F, Hjemdal O. Adolescent stress and symptoms of anxiety and depression: Resilience explains and differentiates the relationships. *J Affect Disord* [Internet]. 2016;203:213–20. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2016.05.031>
 12. Drew B, Matthews J. The Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Student-Athletes and the Relationship with Resilience and Help-Seeking Behavior. *J Clin Sport Psychol*. 2018;13(3):421–39.
 13. Smith GD, Yang F. Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. *Nurse Educ Today* [Internet]. 2017;49:90–5. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2016.10.004>
 14. Chen J, Zhang C, Wang Y, Liu X, Xu W. A longitudinal study of childhood trauma impacting on negative emotional symptoms among college students: a moderated mediation analysis. *Psychol Heal Med* [Internet]. 2022;27(3):571–88. Available from: <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1883690>
 15. Akeman E, Kirlic N, Clausen AN, Cosgrove KT, McDermott TJ, Cromer LD, et al. A pragmatic clinical trial examining the impact of a resilience program on college student mental health. *Depress Anxiety*. 2020;37(3):202–13.
 16. Moore MF, Montgomery L, Cobbs T. Increasing student success through in-class resilience education. *Nurse Educ Pract* [Internet]. 2021;50(November 2020):102948. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102948>
 17. Üngüren E, Kaçmaz YY. Does COVID-19 pandemic trigger career anxiety in tourism students? Exploring the role of psychological resilience. *J Hosp Leis Sport Tour Educ*. 2022;30(January).
 18. Kelifa MO, Yang Y, Herbert C, He Q, Wang P. Psychological resilience and current stressful events as potential mediators between adverse childhood experiences and depression among college students in Eritrea. *Child Abuse Negl* [Internet]. 2020;106(March):104480. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104480>
 19. García-León MÁ, Pérez-Mármol JM, Gonzalez-Pérez R, García-Ríos M del C, Peralta-Ramírez MI. Relationship between resilience and stress: Perceived stress, stressful life events, HPA axis response during a stressful task and hair cortisol. *Physiol Behav* [Internet]. 2019;202(January):87–93. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.001>
 20. Tam CC, Benotsch EG, Weinstein TL. Resilience and psychiatric symptoms as mediators between perceived stress and non-medical use of prescription drugs among college students. *Am J Drug Alcohol Abuse* [Internet]. 2020;46(1):120–30. Available from: <https://doi.org/10.1080/00952990.2019.1653315>
 21. Alyoubi A, Halstead EJ, Zambelli Z, Dimitriou D. The impact of the covid-19 pandemic on students' mental health and sleep in Saudi Arabia. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(17).
 22. Jun WH, Lee G. The role of ego-resiliency in the relationship between social anxiety and problem solving ability among South Korean nursing students. *Nurse Educ Today* [Internet]. 2017;49:17–21. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2016.11.006>
 23. Kaloeti DVS, Rahmandani A, Sakti H, Salma S, Suparno S, Hanafi S. Effect of childhood adversity experiences, psychological distress, and resilience on depressive symptoms among



-
- Indonesian university students. *Int J Adolesc Youth* [Internet]. 2019;24(2):177–84. Available from: <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1485584>
24. Houston JB, First J, Spialek ML, Sorenson ME, Mills-Sandoval T, Lockett M, et al. Randomized controlled trial of the Resilience and Coping Intervention (RCI) with undergraduate university students. *J Am Coll Heal*. 2017;65(1):1–9.
25. Finkelstein-Fox L, Park CL, Riley KE. Mindfulness' effects on stress, coping, and mood: A daily diary goodness-of-fit study. *Emotion*. 2018;19(6):1002–13.
26. Keng SL, Choo X, Tong EMW. Association between Trait Mindfulness and Variability of Coping Strategies: a Diary Study. *Mindfulness (N Y)*. 2018;9(5):1423–32.
27. García-Martín M, Roman P, Rodriguez-Arrastia M, Diaz-Cortes M del M, Soriano-Martin PJ, Ropero-Padilla C. Novice nurse's transitioning to emergency nurse during COVID-19 pandemic: A qualitative study. *J Nurs Manag*. 2021;29(2):258–67.
28. Ran L, Wang W, Ai M, Kong Y, Chen J, Kuang L. Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Soc Sci Med* [Internet]. 2020;262(July):113261. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113261>