

Systematic Review

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF HEALTHCARE WORKERS FACING DISASTERS: A SCOPING REVIEW

Elia Oktaviana¹, Alya Gustiyana Herman², Retti Rismayati³, Tahta Aditya⁴, Ririn Zuhairini⁵

^{1,2,3,4,5} Prodi Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Psychological resilience is an adaptive ability that enables healthcare workers to maintain emotional and mental stability when facing stressful conditions caused by disasters. This review aims to map and synthesize the current evidence on psychological resilience among healthcare workers during disaster situations.

Methods: This scoping review followed the Arksey and O'Malley framework and PRISMA 2009 guidelines. Literature searches were conducted in Science Direct, PubMed, and Google Scholar for articles published between 2015–2025. Ten articles met the inclusion criteria, consisting of seven quantitative studies, two review studies, and one qualitative concept analysis.

Results: Internal factors influencing resilience included self-efficacy, emotional regulation, adaptive coping, and intrinsic motivation. External factors involved social support, supportive leadership, and organizational preparedness. Several psychological interventions such as mindfulness training, emotional regulation programs, and integrated disaster nursing training were shown to significantly increase resilience and reduce stress among healthcare workers.

Conclusion: Psychological resilience plays a crucial role in maintaining mental well-being and performance during disaster response. Strengthening resilience through structured psychological interventions and supportive workplace environments should be integrated into disaster preparedness strategies to optimize healthcare workers' readiness and mental stability during crises.

Keywords: psychological resilience; healthcare workers; disaster; mental well-being; scoping review

ARTICLE HISTORY

Received : Oktober 2025

Accepted : November 2025

KEYWORDS

Psychological resilience, healthcare workers, disaster, mental well-being, scoping review

CONTACT

Name of Corresponding Author



Email of Corresponding Author
Oktavianaelia12@gmail.com

ABSTRAK

Resiliensi psikologis merupakan kemampuan adaptif yang membantu tenaga kesehatan menjaga kestabilan mental dan emosional saat menghadapi tekanan akibat bencana. Bencana alam maupun non-alam menimbulkan dampak besar terhadap kesehatan masyarakat dan menuntut kesiapsiagaan tenaga kesehatan sebagai garda terdepan dalam penanganan krisis. Penelitian ini bertujuan menelaah dan memetakan literatur mengenai resiliensi psikologis tenaga kesehatan dalam menghadapi bencana menggunakan pendekatan scoping review. Kajian dilakukan berdasarkan kerangka Arksey dan O'Malley (2005) serta panduan PRISMA Moher (2009) dengan penelusuran pada Science Direct, PubMed, dan Google Scholar untuk publikasi tahun 2015–2025. Sebanyak sepuluh artikel memenuhi kriteria, terdiri atas tujuh studi kuantitatif, dua studi review, dan satu studi kualitatif menggunakan pendekatan concept analysis. Temuan menunjukkan bahwa resiliensi psikologis tenaga kesehatan dipengaruhi oleh faktor internal seperti efikasi diri, regulasi emosi, dan coping adaptif, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan organisasi. Selain itu, berbagai intervensi psikologis dan pelatihan terbukti efektif meningkatkan resiliensi dan kesiapan mental tenaga kesehatan dalam menghadapi situasi bencana. Hasil tinjauan ini menegaskan bahwa penguatan resiliensi psikologis perlu diintegrasikan ke dalam kebijakan dan pelatihan kesiapsiagaan bencana untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan efektivitas tenaga kesehatan dalam penanganan krisis.

Kata kunci: resiliensi psikologis; tenaga kesehatan; bencana; kesejahteraan mental.

INTRODUCTION

Bencana alam maupun non-alam merupakan peristiwa yang berdampak luas terhadap kesehatan masyarakat dan keberlangsungan sistem pelayanan kesehatan. Dalam situasi tersebut, tenaga kesehatan berperan sebagai garda terdepan penanganan krisis dan dituntut untuk tetap menjalankan tugas secara efektif di bawah tekanan ekstrem. Salah satu faktor penting yang mendukung kemampuan tersebut adalah resiliensi psikologis, yaitu kapasitas individu untuk beradaptasi, memulihkan diri, dan mempertahankan fungsi psikologis serta profesional dalam kondisi penuh tekanan (Curtin et al., 2022). Resiliensi psikologis memungkinkan tenaga kesehatan menjaga keseimbangan emosional dan kualitas pelayanan meskipun dihadapkan pada stresor berat selama bencana (Kimin et al., 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa beban kerja tinggi, paparan risiko cedera, trauma psikologis, serta keterbatasan sumber daya selama bencana dapat memperburuk kondisi mental tenaga kesehatan. Han dan Yeun (2024) melaporkan peningkatan signifikan stres dan kelelahan emosional pada perawat di wilayah terdampak bencana, terutama ketika dukungan sosial dan organisasi tidak memadai. Temuan tersebut menegaskan pentingnya pemahaman terhadap faktor-faktor pembentuk resiliensi agar tenaga kesehatan mampu mempertahankan kinerja dan kesejahteraan psikologisnya dalam situasi krisis.

Kajian ilmiah mengenai resiliensi psikologis tenaga kesehatan dalam konteks kebencanaan masih relatif terbatas, khususnya studi sintesis yang bersifat komprehensif

lintas negara dan lintas disiplin (Yıldırım et al., 2022). Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada stres kerja dan burnout, sementara mekanisme adaptif, faktor pelindung, serta efektivitas intervensi resiliensi belum banyak dikaji secara sistematis (Prajapati et al., 2024). Kesenjangan ini menunjukkan perlunya tinjauan literatur yang lebih terstruktur untuk memetakan konsep dan determinan resiliensi tenaga kesehatan dalam menghadapi bencana.

Berbagai faktor diketahui berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi, meliputi aspek internal seperti efikasi diri, regulasi emosi, dan strategi koping adaptif, serta aspek eksternal seperti dukungan sosial, kepemimpinan, dan kebijakan organisasi (Lan et al., 2023). Dukungan institusional seperti dukungan organisasi dan sistem kerja yang responsif telah ditunjukkan berhubungan dengan ketahanan psikologis tenaga kesehatan, di mana dukungan organisasi berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental dan mengurangi gejala kecemasan pada perawat selama tugas klinis yang penuh tekanan (Dehghanizadeh, 2025)

Di Indonesia, tenaga kesehatan terlibat langsung dalam penanganan berbagai bencana, termasuk gempa bumi, banjir, erupsi gunung berapi, dan pandemi. Namun, kajian yang secara khusus memetakan resiliensi psikologis tenaga kesehatan dalam konteks kebencanaan masih relatif terbatas, karena sebagian besar penelitian di Indonesia lebih berfokus pada dampak psikologis dan strategi dukungan selama situasi krisis tertentu, seperti pandemi, dibandingkan pemetaan komprehensif lintas konteks bencana. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memetakan literatur terkait resiliensi psikologis tenaga kesehatan dalam menghadapi bencana melalui pendekatan *scoping review*, guna memberikan dasar bagi pengembangan penelitian lanjutan serta perumusan kebijakan dan intervensi yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan (Oktavianto et al., 2023; Chatzittofis et al., 2021).

MATERIALS AND METHOD

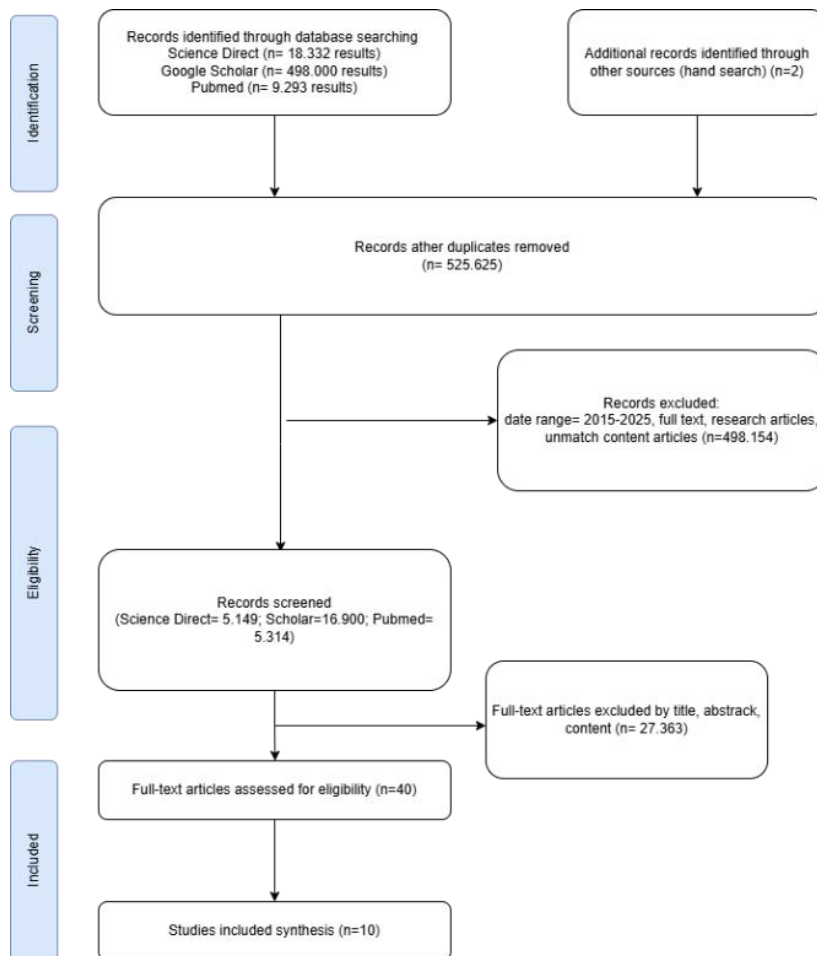
Penelitian ini menggunakan desain *scoping review* berdasarkan kerangka Arksey dan O'Malley (2005) serta mengikuti panduan pelaporan PRISMA 2009. Tahapan penelitian meliputi identifikasi pertanyaan penelitian, pencarian literatur, seleksi artikel, ekstraksi data, dan sintesis hasil. Identifikasi pertanyaan penelitian dilakukan dengan menggunakan kerangka PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome). Pada penelitian ini, komponen *population* merujuk pada kriteria inklusi artikel, yaitu artikel yang meneliti tenaga kesehatan yang terlibat dalam penanganan bencana. Komponen intervensi mencakup berbagai bentuk pelatihan psikologis, dukungan organisasi, dan strategi koping yang ditujukan untuk meningkatkan resiliensi. Komponen *Comparison* tidak merujuk pada kelompok kontrol, tetapi pada perbandingan antar jenis intervensi, pendekatan, atau temuan penelitian yang dilaporkan dalam studi yang direview, sementara *outcome* yang diamati meliputi peningkatan resiliensi psikologis, penurunan stres, penurunan burnout, serta peningkatan kesejahteraan mental. Berdasarkan

komponen tersebut, pertanyaan penelitian dirumuskan sebagai berikut: “Apakah intervensi psikologis seperti pelatihan mindfulness, emotional intelligence training, dan dukungan organisasi berperan dalam meningkatkan resiliensi psikologis serta menurunkan stres pada tenaga kesehatan yang menghadapi bencana?”

Tabel 1 Pencarian keywords dengan metode PICO

P	I	C	O
Tenaga Kesehatan yang terlibat dalam penanganan atau respons bencana	Program pelatihan, dukungan psikologis, atau strategi coping yang bertujuan meningkatkan resiliensi	Perbandingan antar jenis intervensi, pendekatan, atau temuan penelitian terkait resiliensi tenaga kesehatan	Peningkatan resiliensi psikologis, penurunan stress dan burnout, peningkatan kesejahteraan mental

Pencarian literatur dilakukan pada tiga basis data utama yaitu Science Direct, PubMed, dan Google Scholar dengan kata kunci (“psychological resilience” OR “mental resilience”) AND (“health workers” OR “nurses” OR “medical staff”) AND (“disaster” OR “emergency” OR “crisis”). Operator Boolean digunakan untuk memperluas sekaligus mempertahankan relevansi pencarian. Kriteria inklusi meliputi artikel berbahasa Inggris atau Indonesia, tersedia dalam bentuk *full-text*, dipublikasikan antara tahun 2015–2025, serta meneliti resiliensi psikologis tenaga kesehatan pada situasi bencana. Artikel non-penelitian, tidak relevan dengan variabel resiliensi, atau tidak berfokus pada tenaga kesehatan dikeluarkan dari analisis.



Gambar 1. Prisma Flow Diagram (Moher, 2009).

Proses penelusuran dan seleksi literatur dilakukan mengikuti alur PRISMA Flow Diagram. Pencarian pada Science Direct (18.332 artikel), Google Scholar (498.000 artikel), dan PubMed (9.293 artikel) serta tambahan 2 artikel dari hand search menghasilkan total 526.157 artikel. Setelah penghapusan duplikasi, tersisa 525.625 artikel untuk tahap penyaringan. Berdasarkan kriteria inklusi (tahun 2015–2025, full text, artikel penelitian, dan kesesuaian topik), sebanyak 498.154 artikel dieliminasi. Selanjutnya, seleksi judul dan abstrak menghasilkan 40 artikel yang dinilai melalui penilaian teks lengkap, hingga diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria dan dimasukkan dalam sintesis akhir.

Kualitas metodologis artikel yang terpilih dinilai menggunakan Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools sesuai desain masing-masing studi. Seluruh temuan kemudian dianalisis menggunakan pendekatan narrative-thematic synthesis dengan mengelompokkan, membandingkan, dan mensintesis hasil penelitian untuk mengidentifikasi pola, kesamaan, serta perbedaan temuan antar studi.

Ekstraksi data dilakukan secara sistematis menggunakan Microsoft Word dalam bentuk matriks data. Informasi yang diekstraksi meliputi nama penulis, tahun publikasi, negara, judul

artikel, desain penelitian, sampel, variabel, instrumen, teknik analisis, serta temuan utama. Ringkasan hasil ekstraksi data dari seluruh artikel terpilih disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Sintesis review artikel.

NO	Penulis, Tahun, Negara	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil temuan
1	(Lu et al., 2023), China	Analysis of Factors Affecting Psychological Resilience of Emergency Room Nurses Under Public Health Emergencies	D: Mixed methods (kuantitatif & kualitatif) S: 13 perawat IGD V: Independen: depresi (SDS), burnout (MBI-HSS), dukungan organisasi; Dependen: resiliensi psikologis (CD-RISC) I: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Zung Self-Rating Depression Scale (SDS), Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) A: Korelasi Pearson & analisis tematik (Colaizzi)	Ditemukan 5 tema utama resiliensi: toleransi fisik, toleransi psikologis, keteguhan batin, dukungan institusi, dan penyesuaian eksternal. Resiliensi berhubungan negatif dengan depresi dan positif dengan prestasi pribadi.
2	(Lan et al., 2023), China	Enhancing Emergency Nurses' Disaster Nursing Ability and Psychological Resilience: A Randomized Controlled Trial	D: RCT tiga kelompok (intervensi, kontrol, blank) S: 93 perawat IGD V: Independen: pelatihan psikologis & pelatihan keperawatan bencana; Dependen: skor resiliensi & kemampuan keperawatan bencana I: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Disaster Nursing Ability Assessment Scale (Heng et al.) A: ANOVA & uji t berpasangan	Pelatihan kombinasi resiliensi psikologis dan keterampilan keperawatan bencana meningkatkan skor resiliensi dan kesiapsiagaan perawat secara signifikan dibandingkan kontrol.

3	(Mao et al., 2022), China	A Concept Analysis on Disaster Resilience in Rescue Workers: The Psychological Perspective	D: Analisis Konsep (Walker & Avant) S: Literatur internasional 2010–2020 V: Atribut, antecedent, konsekuensi resiliensi bencana I: Tidak ada (analisis konseptual berbasis literatur) A: Analisis konseptual naratif	Resiliensi bencana memiliki 4 atribut utama: adaptasi psikologis, regulasi emosi, kompetensi sosial, dan makna spiritual; penting sebagai komponen kesejahteraan pekerja penyelamat.
4	(Thobaity, 2024), (Saudi Arabia)	Overcoming Challenges in Nursing Disaster Preparedness and Response: An Umbrella Review	D: Umbrella review (JBI Methodology) S: 24 studi sistematik V: Independen: kesiapan psikologis, dukungan organisasi, pengalaman kerja; Dependen: resiliensi & kesiapsiagaan bencana I: Tidak spesifik (berbagai alat penilaian kesiapsiagaan & resiliensi dari studi sumber) A: Sintesis tematik	Ditemukan 9 tema utama termasuk <i>psychological preparedness and support</i> . Resiliensi mental merupakan elemen penting kesiapsiagaan perawat dalam bencana.
5	(Han dan Yeun, 2024), (Korea Selatan)	Psychological Intervention to Promote Resilience in Nurses: A Systematic Review and Meta-Analysis	D: Systematic review dan meta-analisis (PRISMA) S: 15 studi (n=852 perawat) V: Independen: intervensi psikologis (mindfulness, emotional regulation, self-compassion); Dependen: skor resiliensi I: CD-RISC, Brief Resilience Scale (BRS), Connor-Davidson 10-item Scale A: Random effect model (RevMan, R)	Intervensi mindfulness & emosi efektif meningkatkan resiliensi dan menurunkan stres.
6	(Kimin et al., 2022), Korea Selatan	Factors Affecting Nurses' Ability to Provide Effective Care in	D: Scoping review S: 24 artikel V: Independen: dukungan sosial, pelatihan, beban kerja;	Resiliensi psikologis, pelatihan, dukungan sosial, dan kepemimpinan tim ditemukan sebagai faktor

		a Disaster Response: A Review	Dependen: efektivitas perawat dalam bencana I: Beragam (analisis tematik dari berbagai studi menggunakan CD-RISC, PSS, DRS) A: Sintesis tematik	paling berpengaruh terhadap efektivitas perawat saat merespons bencana.
7	(Chan et al., 2025), Singapura	Psychological Resilience Among Emergency Medical Teams in Singapore	D: Cross-sectional S: 130 anggota EMT V: Independen: dukungan sosial, pengalaman misi, coping; Dependen: resiliensi psikologis I: CD-RISC, Social Support Questionnaire (SSQ), Brief COPE A: Regresi berganda	Resiliensi lebih tinggi pada petugas dengan pengalaman MCI dan dukungan sosial kuat. Faktor coping adaptif memprediksi kesiapan psikologis lebih baik.
8	(Sengkey & Mewengkang, 2024), Indonesia	Psychological Resilience of Health Workers Post-Disaster	D: Deskriptif kuantitatif S: 120 tenaga kesehatan pascabencana V: Independen: dukungan organisasi, stresor kerja, pengalaman bencana; Dependen: resiliensi psikologis I: CD-RISC, Impact of Event Scale-Revised (IES-R) A: Korelasi Pearson	Resiliensi tinggi berhubungan negatif dengan stres pascatrauma dan positif dengan kesejahteraan psikologis. Dukungan organisasi menjadi prediktor utama resiliensi.
9	(Sánchez-Zaballos & Mosteiro-Díaz, 2021), Spanyol	Resilience Among Professional Health Workers in Emergency Services	D: Cross-sectional S: 214 tenaga kesehatan UGD V: Independen: stres kerja, burnout, dukungan sosial; Dependen: resiliensi psikologis I: CD-RISC, Maslach Burnout Inventory (MBI) A: Analisis regresi linear	Resiliensi tinggi berperan sebagai pelindung terhadap burnout dan meningkatkan kepuasan kerja di layanan gawat darurat.
10	(Schreiber et al., 2019), AS	Maximizing the Resilience of Healthcare Workers in Multi-Hazard Events: Lessons	D: Studi kualitatif lapangan S: Tenaga kesehatan WHO dan militer pada wabah Ebola V: Independen: pelatihan pra-krisis,	Strategi utama untuk membangun resiliensi: pelatihan pra-krisis, dukungan tim sebaya, dan kepemimpinan empatik. Konsep dapat

from the Ebola Response	dukungan kepemimpinan empatik; Ketahanan psikologis tenaga kesehatan I: Wawancara mendalam, observasi partisipatif, thematic coding A: Analisis tematik	tim, diterapkan pada bencana multi-hazard.
-------------------------	--	--

RESULTS

Sebanyak 40 artikel teridentifikasi dari basis data ScienceDirect, PubMed, dan Google Scholar. Setelah dilakukan proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sebanyak 10 artikel memenuhi kriteria dan dilakukan ekstraksi data. Artikel yang dikeluarkan umumnya bersifat konseptual, tidak berfokus pada tenaga kesehatan, atau tidak berfokus pada aspek resiliensi psikologis dalam kebencanaan. Studi yang dianalisis terdiri atas 7 penelitian kuantitatif, 2 studi review (systematic review dan scoping review), serta 1 studi kualitatif dengan pendekatan *concept analysis*.

Dari 10 artikel yang direview, dapat diklasifikasikan sebagai berikut: penelitian ini dari berbagai negara diantaranya 2 jurnal dari Tiongkok, 2 jurnal dari Korea Selatan, 1 jurnal dari Arab Saudi, 1 jurnal dari Filipina, 1 jurnal dari Amerika Serikat, 1 jurnal dari Australia, 1 jurnal dari Singapura, dan 1 jurnal dari Indonesia. Setting penelitian meliputi ruang gawat darurat, rumah sakit rujukan COVID-19, serta pusat layanan kebencanaan nasional. Instrumen yang digunakan dalam penelitian-penelitian tersebut antara lain Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS), Zung Self-Rating Depression Scale (SDS), serta kuesioner terstandar lain yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas.

Berdasarkan hasil sintesis data, diperoleh empat tema utama yang menggambarkan resiliensi psikologis tenaga kesehatan dalam menghadapi bencana.

Tema 1 :Faktor Internal yang Memengaruhi Resiliensi Psikologis

Faktor internal menjadi salah satu aspek fundamental dalam pembentukan resiliensi psikologis tenaga kesehatan. Beberapa penelitian menyoroti peran efikasi diri, pengendalian emosi, kemampuan koping adaptif, dan motivasi intrinsik dalam menentukan ketahanan psikologis individu. Mao et al., (2022) menjelaskan bahwa *self-efficacy* dan *perceived control* merupakan komponen inti yang memungkinkan tenaga kesehatan untuk tetap tangguh dalam menghadapi tekanan bencana. Temuan ini diperkuat oleh Lu et al., (2023) yang menunjukkan bahwa perawat gawat darurat dengan efikasi diri tinggi memiliki kemampuan lebih baik dalam mempertahankan

kestabilan emosional ketika menghadapi situasi darurat kesehatan masyarakat. Selain itu, kemampuan untuk menafsirkan pengalaman traumatis secara positif dan mengembangkan *post-traumatic growth* juga menjadi bentuk adaptasi psikologis yang memperkuat resiliensi individu.

Tema 2: Faktor Eksternal dan Dukungan Organisasi

Faktor eksternal berperan penting dalam pembentukan resiliensi psikologis tenaga kesehatan, terutama melalui dukungan sosial dari rekan kerja, keluarga, dan lingkungan organisasi. Schreiber et al. (2019) melaporkan bahwa model *Anticipate, Plan, and Deter (APD)* membantu tenaga kesehatan mengidentifikasi risiko emosional dan memperkuat kesiapan psikologis sebelum, selama, dan setelah penugasan bencana. Selain itu, Chan et al. (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial, altruisme, dan kesiapan psikologis berkontribusi terhadap keseimbangan emosional tim medis dalam penanganan korban massal. Dukungan kelembagaan berupa kebijakan adaptif dan supervisi psikologis berkelanjutan juga dilaporkan meningkatkan kemampuan tenaga kesehatan dalam beradaptasi terhadap tekanan kerja (Han & Yeun, 2024), sehingga lingkungan kerja yang suportif menjadi faktor kunci dalam menjaga resiliensi psikologis.

Tema 3: Intervensi Psikologis dan Pelatihan Peningkatan Resiliensi

Berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi psikologis berperan dalam meningkatkan resiliensi tenaga kesehatan. Han dan Yeun (2024) melalui *meta-analysis* melaporkan bahwa pelatihan berbasis regulasi emosi, relaksasi, dan *self-compassion* berkontribusi terhadap peningkatan ketahanan psikologis, dengan durasi pelatihan 120–150 menit menunjukkan efektivitas optimal. Selain itu, Lan et al. (2023) menemukan bahwa pelatihan terpadu yang mengombinasikan kompetensi keperawatan bencana dan penguatan psikologis meningkatkan kemampuan adaptasi perawat gawat darurat selama penugasan di area bencana. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi pengembangan keterampilan teknis dan kesiapan emosional merupakan pendekatan yang efektif dalam memperkuat resiliensi psikologis tenaga kesehatan.

Tema 4: Dampak Resiliensi terhadap Kesejahteraan Mental dan Kinerja Resiliensi

Resiliensi psikologis berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan mental, kepuasan kerja, dan efektivitas pelayanan kesehatan. Kimin et al. (2022) melaporkan bahwa tenaga kesehatan dengan tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu mengendalikan stres, menurunkan kelelahan emosional, dan mempertahankan performa kerja selama masa krisis. Temuan serupa dilaporkan oleh Al Thobaity (2024) yang menunjukkan bahwa penguatan kapasitas psikologis dan pelatihan kesiapsiagaan bencana meningkatkan daya tanggap dan efisiensi sistem kesehatan dalam situasi darurat. Di Indonesia, Sengkey dan Mewengkang (2024) menemukan bahwa pelatihan berbasis

konseling dan dukungan sosial komunitas berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi psikologis, yang berpotensi diadaptasi untuk mendukung tenaga kesehatan di lapangan.

DISCUSSION

Hasil *scoping review* ini menunjukkan bahwa resiliensi psikologis merupakan faktor penting dalam menjaga stabilitas mental dan kinerja tenaga kesehatan selama menghadapi bencana. Resiliensi terbentuk melalui interaksi antara faktor internal individu, dukungan sosial, lingkungan kerja, dan intervensi organisasi. Temuan ini sejalan dengan *Stress and Coping Theory* yang menjelaskan bahwa respons terhadap stres dipengaruhi oleh proses penilaian stresor dan strategi koping yang digunakan (Lazarus & Folkman, 1984).

Secara umum, Hasil kajian ini sejalan dengan definisi resiliensi sebagai proses adaptif multidimensional yang melibatkan faktor personal, sosial, serta sistem kesehatan sebagai keseluruhan (Sadeghi et al., 2025; Tan et al., 2023). Pada faktor internal, efikasi diri dan pengendalian emosi terbukti menjadi determinan utama dalam membangun ketahanan mental tenaga kesehatan. Lu et al. (2023) menegaskan bahwa perawat dengan *self-efficacy* tinggi mampu mengelola stres kerja dan tetap menunjukkan performa optimal dalam menghadapi krisis kesehatan masyarakat. Demikian pula, Mao et al. (2022) menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kemampuan untuk menafsirkan pengalaman traumatis secara positif menjadi bentuk *post-traumatic growth* yang berkontribusi terhadap peningkatan ketahanan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan personal seperti optimisme, rasa tanggung jawab, dan kebermaknaan dalam bekerja dapat menjadi benteng perlindungan terhadap kelelahan emosional selama masa tanggap bencana.

Selain aspek individual, dukungan sosial dan kelembagaan memiliki peran penting dalam memperkuat resiliensi. Studi oleh Schreiber et al. (2019) menggaris bawahi efektivitas model *Anticipate, Plan, and Deter (APD)* dalam membantu tenaga kesehatan mengenali risiko psikologis dan menyiapkan strategi preventif untuk menghadapi tekanan emosional. Dukungan organisasi juga terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui sistem supervisi dan kebijakan yang responsif terhadap kebutuhan mental tenaga kesehatan (Han & Yeun, 2024). Hal ini sejalan dengan konsep *social buffering*, di mana dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung psikologis terhadap dampak stres yang ekstrem. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kolaborasi antara faktor personal dan lingkungan kerja menjadi kunci dalam mempertahankan ketahanan psikologis tenaga kesehatan di tengah tekanan bencana.

Intervensi psikologis dan program pelatihan turut menjadi elemen penting dalam penguatan resiliensi. Meta-analisis oleh Han dan Yeun (2024) menunjukkan bahwa pelatihan yang berfokus pada regulasi emosi, *self-compassion*, dan teknik relaksasi memberikan

peningkatan signifikan terhadap ketahanan emosional perawat. Selain itu, Lan et al. (2023) melaporkan bahwa pelatihan terpadu yang mengombinasikan kompetensi teknis kebencanaan dengan penguatan psikologis mampu meningkatkan kesiapan dan kemampuan adaptasi tenaga kesehatan dalam situasi darurat.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi memiliki dampak langsung terhadap kesejahteraan mental dan kinerja tenaga kesehatan. Kimin et al. (2022) melaporkan bahwa tenaga kesehatan dengan resiliensi tinggi lebih mampu mengelola stres kerja, mengurangi risiko burnout, serta mempertahankan efisiensi pelayanan medis. Hal serupa ditemukan oleh Al Thobaity (2024), yang menunjukkan bahwa pelatihan kesiapsiagaan bencana dan penguatan psikologis dapat meningkatkan daya tanggap serta efektivitas sistem layanan kesehatan selama masa krisis. Penelitian di Indonesia oleh Sengkey dan Mewengkang (2024) turut memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial komunitas dan konseling kelompok dapat meningkatkan daya lenting psikologis masyarakat terdampak bencana. Hal ini memberi implikasi bahwa intervensi serupa dapat diterapkan pada tenaga kesehatan yang menghadapi tekanan psikososial di lapangan.

Perbandingan lintas negara menunjukkan adanya perbedaan dalam pendekatan penguatan resiliensi. Negara dengan sistem kesehatan yang kuat, seperti Korea Selatan, Tiongkok, dan Singapura, telah mengintegrasikan dukungan psikologis dan pelatihan kesiapsiagaan secara sistematis. Sebaliknya, di negara berkembang seperti Indonesia, penguatan resiliensi masih cenderung bersifat individual dan belum terintegrasi dalam kebijakan kesehatan nasional. Hal ini mengindikasikan perlunya pengembangan kebijakan yang memasukkan strategi penguatan resiliensi psikologis tenaga kesehatan dalam kerangka kesiapsiagaan bencana.

Secara konseptual, hasil penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi psikologis bukanlah kemampuan bawaan, melainkan proses yang dapat dikembangkan melalui intervensi yang tepat. Dengan demikian, lembaga kesehatan perlu menyediakan program pelatihan berbasis psikososial, menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, dan memastikan ketersediaan sistem pendampingan mental bagi tenaga kesehatan. Strategi ini tidak hanya berkontribusi terhadap kesehatan mental individu, tetapi juga terhadap efektivitas sistem kesehatan secara keseluruhan dalam menghadapi situasi bencana dan krisis kesehatan.

CONCLUSION

Hasil *scoping review* ini menunjukkan bahwa resiliensi psikologis memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan mental, kesejahteraan emosional, dan kinerja tenaga kesehatan dalam menghadapi bencana. Resiliensi dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal,

seperti efikasi diri, regulasi emosi, dan strategi koping adaptif, serta faktor eksternal berupa dukungan sosial, lingkungan kerja yang suportif, dan kebijakan organisasi yang responsif. Selain itu, intervensi psikologis dan pelatihan kesiapsiagaan bencana terbukti berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan adaptasi dan ketahanan mental tenaga kesehatan. Oleh karena itu, penguatan resiliensi psikologis perlu diintegrasikan ke dalam sistem kesiapsiagaan bencana sektor kesehatan sebagai upaya mendukung keberlanjutan kinerja dan kesejahteraan tenaga kesehatan dalam situasi krisis.

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini, khususnya institusi dan sumber ilmiah yang menyediakan akses terhadap basis data jurnal yang digunakan dalam proses penelusuran literatur. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan masukan dan saran akademik yang berkontribusi terhadap penyempurnaan artikel ini.

REFERENCES

- Chan, E. C. Y., Tan, J. C. L., Teng, K. P. D., Quah, L. J. J., Lee, C. Y. J., Yeo, Y. W. M., & Pek, J. H. (2025). *Psychological resilience among emergency medical teams in Singapore*. 16(3), 1–5. <https://doi.org/10.5365/wpsar.2025.16.3.1180>
- Chatzittofis, A., Constantinidou, A., Artemiadis, A., Michailidou, K., & Karanikola, M. N. K. (2021). The Role of Perceived Organizational Support in Mental Health of Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic : A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.707293>
- Curtin, M., Richards, H. L., & Fortune, D. G. (2022). Resilience among health care workers while working during a pandemic: A systematic review and meta-synthesis of qualitative studies. *Clinical Psychology Review*, 95(January). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102173>
- Dehghanizadeh, M. (2025). *The effects of social support, organizational support, and resilience on the physical and mental symptoms of nurses' anxiety*. 12(1), 10–19. <https://doi.org/10.30476/jhmi.2025.104880.1253>.
- Han dan Yeun. (2024). *Psychological Intervention to Promote Resilience in Nurses* : 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/healthcare12010073>
- Kimin, A., Nurachmah, E., Lestari, F., & Gayatri, D. (2022). *Factors affecting nurses' ability to provide effective care in a disaster response : A review*. 11, 36–44. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2732>
- Lan, L., Zhou, M., Wang, L., Chen, X., Dai, M., & Zhang, J. (2023). *Enhancing Emergency Nurses' Disaster Nursing Ability and Psychological Resilience : A Randomized Controlled Trial*. 2023. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2023/6108057>
- Lu, J., Xu, P., Ge, J., Zeng, H., Liu, W., & Tang, P. (2023). *Analysis of Factors Affecting Psychological Resilience of Emergency Room Nurses Under Public Health*

- Emergencies*. <https://doi.org/10.1177/00469580231155296>
- Mao, X., Hu, X., & Loke, A. Y. (2022). *A Concept Analysis on Disaster Resilience in Rescue Workers : The Psychological Perspective*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/dmp.2021.157>
- Oktavianto, E., Moh, I. M., Saifudin, Y., & Budiyati, G. A. (2023). *Strategies for Supporting Healthcare Workers ' Resilience and Mental Health During A Pandemic : A Scoping Review*. 26(March 2022), 46–56. <https://doi.org/10.7454/jki.v26i1.2278>
- Prajapati, R., Rana, H., Palladino, F. P., & Thapa, P. P. (2024). *RESILIENCE AND WELL-BEING AMONG NURSES IN SELECTED HOSPITALS, KATHMANDU*. <https://doi.org/https://doi.org/10.35345/johmal.1297216>
- Sadeghi, M., Ghomian, Z., Ebadi, A., Rakhshanderou, S., & Kolivand, P. (2025). *Resilience in aid workers in disaster and emergencies : a systematic review and thematic analysis*. June, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1540892>
- Sánchez-Zaballos, M., & Mosteiro-Díaz, M. P. (2021). *R ESILIENCE A MONG P ROFESSIONAL H EALTH*. 47(6). <https://doi.org/10.1016/j.jen.2020.07.007>
- Schreiber, M., Cates, D. S., Formanski, S., & King, M. (2019). *Maximizing the Resilience of Healthcare Workers in Multi-hazard Events : Lessons from the 2014 – 2015 Ebola Response in Africa*. 184. <https://doi.org/10.1093/milmed/usy400>
- Sengkey, M. M., & Mewengkang, A. (2024). *Penguatan Resiliensi Psikologis Masyarakat Kecamatan Tagulandang Pasca Erupsi Gunung Ruang*. 1(1), 25–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.64924/mt3f6398>
- Tan, M. Z. Y., Prager, G., McClelland, A., & Dark, P. (2023). *Healthcare resilience : a meta- - narrative systematic review and synthesis of reviews*. 13–15. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-072136>
- Thobaity, A. Al. (2024). *Overcoming challenges in nursing disaster preparedness and response : an umbrella review*.
- Yıldırım, M., Arslan, G., & Wong, P. T. P. (2022). *Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic*. *Current Psychology*, 41, 7812–7823. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01244-8>