

# Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Psikologis pada Individu yang Mengalami Stres Pasca Trauma

Sulistyo Andarmoyo

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

## Article Info

### Article history:

Received September, 2024

Revised September, 2024

Accepted September, 2024

### Kata Kunci:

Dukungan sosial, Kesadaran mental, Ketahanan psikologis, Stres pascatrauma, Indonesia

### Keywords:

Social support, Mental awareness, Psychological resilience, Post-traumatic stress, Indonesia

## ABSTRAK

Penelitian ini menyelidiki pengaruh dukungan sosial dan kesadaran mental terhadap ketahanan psikologis pada individu yang mengalami stres pascatrauma di Indonesia. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, data dikumpulkan dari 250 responden melalui kuesioner terstruktur dengan menggunakan skala Likert mulai dari 1 sampai 5. Profil demografis sampel bervariasi dalam hal usia, jenis kelamin, pendidikan, status pekerjaan, dan lokasi geografis. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 26, dengan menggunakan analisis korelasi dan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kesadaran mental secara signifikan memengaruhi ketahanan psikologis, dengan dukungan sosial memiliki dampak yang sedikit lebih kuat. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya membina jaringan yang mendukung dan mempromosikan kesadaran kesehatan mental untuk membantu individu pulih dari pengalaman traumatis. Penelitian ini memberikan wawasan bagi para profesional kesehatan mental dan pembuat kebijakan dalam meningkatkan ketahanan psikologis di antara populasi yang terkena dampak trauma di Indonesia.

## ABSTRACT

This study investigates the effect of social support and mental awareness on psychological resilience in individuals experiencing post-traumatic stress in Indonesia. Using a quantitative approach, data was collected from 250 respondents through a structured questionnaire using a Likert scale ranging from 1 to 5. The demographic profile of the sample varies in terms of age, gender, education, employment status, and geographic location. The data were analyzed using SPSS version 26, using correlation analysis and multiple regression. The results showed that social support and mental awareness significantly affected psychological resilience, with social support having a slightly stronger impact. These findings underscore the importance of fostering networks that support and promote mental health awareness to help individuals recover from traumatic experiences. This study provides insights for mental health professionals and policymakers in improving psychological resilience among the trauma-affected population in Indonesia.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



*Corresponding Author:*

Name: Sulisty Andarmoyo

Institution: Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Email: [sulistyandarmoyo@gmail.com](mailto:sulistyandarmoyo@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Meningkatnya prevalensi Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD) di Indonesia akibat bencana alam, kerusuhan sosial, dan kecelakaan memerlukan intervensi psikologis yang efektif. PTSD, yang ditandai dengan gejala seperti kecemasan, depresi, dan kilas balik, muncul setelah paparan peristiwa traumatis seperti bencana atau kekerasan (Merians et al., 2023; Verma et al., 2024). Di Indonesia, bencana seperti tanah longsor menyebabkan PTSD pada populasi terdampak (Kartikasari & Islami, 2024). Terapi perilaku kognitif (CBT) dan obat-obatan seperti antidepresan efektif mengatasi PTSD, sementara intervensi komunitas dan dukungan profesional penting untuk pemulihan (Kartikasari & Islami, 2024; Qu, 2024; Verma et al., 2024). Pendekatan komprehensif diperlukan untuk menangani PTSD, memperhatikan kesejahteraan psikologis, fisik, dan sosial individu (Qu, 2024). Memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap ketahanan psikologis, atau kemampuan untuk pulih dari kesulitan, sangat penting untuk membantu individu mengatasi PTSD.

Dukungan sosial dan kesadaran mental sangat penting dalam meningkatkan ketahanan psikologis, terutama dalam menghadapi stres dan trauma. Dukungan sosial menyediakan bantuan emosional, informasi, dan bantuan praktis yang menumbuhkan rasa memiliki dan stabilitas emosional, yang secara signifikan meningkatkan ketahanan psikologis di berbagai kelompok usia (Cao et al., 2024; Upasen et al., 2024). Di kalangan anak muda, dukungan sosial membantu mengembangkan mekanisme koping yang efektif, sementara dalam lingkungan akademis, dukungan ini berperan dalam mempertahankan motivasi dan kinerja siswa (Ikpeama & Okoye, 2024). Kesadaran mental, yang terkait erat dengan ketahanan psikologis, berperan penting dalam mengelola gejala pasca-trauma, depresi, dan kecemasan (Cheng et al., 2024). Latihan fisik yang dikombinasikan dengan kesadaran mental juga terbukti efektif meningkatkan ketahanan psikologis dengan menjaga keseimbangan pikiran dan tubuh (Otto & Smits, 2024). Sementara dukungan sosial efektif dalam mengurangi gejala PTSD, kesadaran mental lebih efektif melawan gejala depresi dan kecemasan (Cheng et al., 2024). Faktor-faktor ini, jika dipahami dengan baik, dapat memberikan wawasan yang berharga dalam mengembangkan intervensi yang mempromosikan ketahanan psikologis.

Sifat budaya dan komunal masyarakat Indonesia memainkan peran penting dalam kesehatan mental, dengan dukungan sosial menjadi faktor signifikan. Namun, modernisasi dan perubahan sosial yang cepat telah memengaruhi struktur dukungan tradisional, sementara stigma terhadap gangguan jiwa masih menjadi penghalang signifikan bagi akses layanan kesehatan mental (Kurniati et al., 2023). Intervensi komunitas seperti lokakarya telah efektif mengurangi stigma dan meningkatkan akses dukungan. Dukungan sosial juga terbukti penting melalui validasi alat seperti MOS-SSS di Indonesia, terutama bagi intervensi kesehatan mental ibu (Herman et al., 2024). Perempuan menghadapi tantangan kesehatan mental unik akibat faktor biologis, psikologis, dan sosial, namun regulasi khusus masih kurang (Pratiwi, 2024). Kesadaran publik mengenai kesehatan mental terus meningkat melalui inisiatif pendidikan, meski kesehatan fisik masih sering diprioritaskan (Utami et al., 2024). Faktor budaya dan dinamika sosial juga memengaruhi kesehatan, termasuk dalam penyebaran penyakit, menunjukkan kompleksitas dukungan sosial dalam konteks intervensi kesehatan (Firdaus et al., 2023). Terlepas dari kemajuan-kemajuan ini, masih ada kesenjangan dalam penelitian mengenai bagaimana dukungan sosial dan kesadaran mental secara

khusus berkontribusi pada ketahanan psikologis di antara individu yang menghadapi PTSD dalam konteks ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menguji pengaruh dukungan sosial dan kesadaran mental terhadap ketahanan psikologis pada individu yang mengalami stres pascatrauma di Indonesia. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini menyelidiki bagaimana faktor-faktor ini berinteraksi dan berkontribusi pada ketahanan, memberikan wawasan yang dapat memandu intervensi di masa depan dan keputusan kebijakan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil kesehatan mental bagi populasi yang terkena dampak trauma.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 *Gangguan Stres Pascatrauma (PTSD)*

Gangguan Stres Pasca-Trauma (PTSD) berkembang setelah seseorang mengalami peristiwa traumatis, dengan gejala seperti kilas balik, kecemasan, mati rasa emosional, dan penghindaran. PTSD terjadi dalam berbagai konteks, seperti bencana alam dan kekerasan antarpribadi, baik di masyarakat individualistis maupun kolektivistis. Menurut DSM-5, gejalanya terbagi dalam empat kelompok: ingatan mengganggu, penghindaran, perubahan negatif pada kognisi dan suasana hati, serta perubahan gairah dan reaktivitas (Auxéméry, 2018; Jaskiw, 2017; Lancaster et al., 2016). Di Indonesia, PTSD sering diperparah oleh keterbatasan akses kesehatan mental dan stigma budaya, membuat banyak individu menderita tanpa dukungan psikologis yang memadai (Grigoraş & Ciubara, 2024; Verma et al., 2024). Hal ini menekankan pentingnya menangani faktor psikologis dan sosial untuk pemulihan dari trauma.

### 2.2 *Ketahanan Psikologis*

Ketahanan psikologis adalah kemampuan untuk beradaptasi dan pulih dari kesulitan, stres, atau trauma, yang ditandai dengan mekanisme koping yang memungkinkan individu mempertahankan atau mendapatkan kembali stabilitas emosional. Resiliensi dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti ciri kepribadian, dukungan sosial, dan proses kognitif (Demetriou et al., 2020; Miyagi et al., 2020). Individu dengan tingkat resiliensi tinggi lebih mampu mengelola stres dan mempertahankan kesejahteraan meskipun dalam situasi sulit. Dalam konteks trauma dan PTSD, resiliensi berperan penting dalam pemulihan individu dan kehidupan yang fungsional, dengan faktor individu, sosial, dan lingkungan mempengaruhinya secara dinamis (Dai et al., 2024; Nykonenko, 2023; Wu, 2023). Di Indonesia, ikatan keluarga yang kuat dan kehidupan komunal tradisional sering dianggap sebagai faktor pelindung yang mendorong resiliensi. Namun, studi empiris mengenai ketahanan psikologis pada populasi yang mengalami trauma di Indonesia masih terbatas, dan penelitian ini bertujuan menjembatani kesenjangan tersebut dengan fokus pada pengaruh dukungan sosial dan kesadaran mental dalam membentuk resiliensi di masyarakat Indonesia.

### 2.3 *Dukungan Sosial dan Dampaknya terhadap Resiliensi*

Dukungan sosial, termasuk sumber daya emosional, informasi, dan bantuan praktis, berfungsi sebagai penyangga terhadap stres dan trauma, membantu individu mengatasi kesulitan, memperkuat strategi coping, dan mengurangi isolasi (Afita & Nuranasmita, 2023; Tamizi et al., n.d.). Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial penting dalam meningkatkan ketahanan pada individu dengan PTSD, yang lebih kecil kemungkinannya mengalami PTSD jika memiliki dukungan sosial (Acoba, 2024; Cheng et al., 2024). Di Indonesia, dukungan sosial sering berbasis budaya kolektivistis dengan peran penting keluarga besar (Cheng et al., 2024; McFadden et al., 2024), namun ketersediaannya bervariasi dan terancam oleh urbanisasi. Penelitian ini mengeksplorasi dampak dukungan sosial terhadap ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental di Indonesia.

### 2.4 *Kesadaran Mental dan Perannya dalam Mengatasi Trauma*

Kesadaran mental, atau kemampuan mengelola kondisi emosional, penting untuk menumbuhkan ketahanan dengan membantu individu memproses trauma, mengatur emosi, dan mengadopsi strategi koping yang efektif (Pavitra, n.d.; Zeine et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kesadaran mental yang tinggi lebih mampu mengatasi PTSD, menjaga stabilitas emosi, dan mengembangkan strategi koping adaptif (Nurjanah et al., 2024; Susilo & Ermawan, 2024). Intervensi seperti pengurangan stres berbasis kesadaran (MBSR) juga meningkatkan ketahanan pada populasi yang terpapar trauma (Neumann et al., 2024). Di Indonesia, kesadaran mental semakin meningkat, meski akses pendidikan kesehatan mental masih bervariasi, terutama di daerah pedesaan (Putri & Maharani, 2021). Penelitian ini akan mengeksplorasi hubungan kesadaran mental dan ketahanan psikologis pada korban trauma di Indonesia.

### **2.5 Kerangka Teori**

Kerangka teori penelitian ini didasarkan pada teori resiliensi, yang menyatakan bahwa resiliensi adalah hasil interaksi faktor individu, sosial, dan lingkungan. Masten (2001) menggambarkan resiliensi sebagai konstruk multifaset yang dipengaruhi oleh faktor protektif seperti dukungan sosial dan strategi coping. Penelitian ini fokus pada dukungan sosial dan kesadaran mental sebagai penentu ketahanan psikologis pada individu dengan PTSD, mengikuti karya Southwick dan Charney (2012). Temuan diharapkan memberikan wawasan berharga bagi praktisi dan pembuat kebijakan untuk meningkatkan kesehatan mental populasi yang mengalami trauma di Indonesia.

## **3. METODE PENELITIAN**

### **3.1 Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif cross-sectional untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial dan kesadaran mental terhadap ketahanan psikologis pada individu yang mengalami stres pascatrauma. Desain ini memungkinkan pengumpulan data dari sampel besar pada satu titik waktu dan menguji hipotesis melalui analisis statistik untuk mengidentifikasi korelasi signifikan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Likert skala 1-5 untuk mengukur persepsi responden terkait dukungan sosial, kesadaran mental, dan ketahanan psikologis. Populasi penelitian terdiri dari individu yang mengalami stres pascatrauma di Indonesia, seperti akibat bencana alam, kecelakaan, dan kekerasan komunal. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih individu yang memenuhi kriteria, dengan jumlah sampel 250 responden dari berbagai wilayah perkotaan dan pedesaan di Indonesia, guna memastikan kekuatan statistik dan generalisasi temuan.

### **3.3 Teknik Pengumpulan Data**

Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang didistribusikan secara daring dan tatap muka. Survei online disebar melalui media sosial, email, dan forum terkait kesehatan mental di Indonesia, sedangkan distribusi tatap muka dilakukan di pusat kesehatan masyarakat dan kelompok dukungan trauma. Metode ini memastikan sampel yang luas dan beragam. Dukungan sosial diukur dengan versi modifikasi Multidimensional Scale of Perceived Social Support (Zimet et al., 1988), dan kesadaran mental dengan Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) (Brown & Ryan, 2003). Ketahanan psikologis diukur menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (Connor & Davidson, 2003). Kuesioner diuji coba dan disesuaikan agar relevan dengan konteks Indonesia.

### **3.4 Prosedur Analisis Data**

Setelah data terkumpul, data dikodekan dan dimasukkan ke dalam SPSS versi 26 untuk dianalisis melalui beberapa tahap, termasuk statistik deskriptif, uji reliabilitas, analisis korelasi, dan analisis regresi guna menguji hipotesis. Statistik deskriptif digunakan untuk merangkum karakteristik demografis sampel dan distribusi tanggapan, memberikan gambaran umum mengenai profil sampel. Pengujian keandalan dilakukan dengan menghitung Cronbach's alpha untuk

memastikan konsistensi internal skala pengukuran, di mana nilai 0,70 atau lebih dianggap dapat diterima. Analisis korelasi Pearson digunakan untuk menilai kekuatan dan arah hubungan antara dukungan sosial, kesadaran mental, dan ketahanan psikologis. Selanjutnya, analisis regresi berganda dilakukan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap ketahanan psikologis, dengan mengendalikan variabel demografis. Hasil regresi melaporkan koefisien beta terstandarisasi dan nilai R-kuadrat untuk menunjukkan kekuatan dan signifikansi hubungan. Hipotesis diuji berdasarkan hasil analisis regresi, dengan asumsi bahwa dukungan sosial dan kesadaran mental memiliki pengaruh positif signifikan terhadap ketahanan psikologis, dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ .

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### 4.1 Descriptive Statistics

Statistik deskriptif memberikan gambaran mengenai karakteristik demografis sampel dan distribusi variabel utama: dukungan sosial, kesadaran mental, dan ketahanan psikologis. Skor rata-rata dukungan sosial, yang diukur dengan Multidimensional Scale of Perceived Social Support, adalah 3,91 (SD = 0,75), menunjukkan bahwa responden umumnya merasakan dukungan yang tinggi dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat. Skor rata-rata kesadaran mental, diukur menggunakan Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), adalah 3,68 (SD = 0,80), mengindikasikan tingkat kesadaran mental dan emosional yang sedang hingga tinggi. Ketahanan psikologis, diukur dengan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), memiliki skor rata-rata 3,85 (SD = 0,78), yang mencerminkan tingkat ketahanan sedang hingga tinggi di antara responden, menunjukkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan kesulitan dan pulih dari pengalaman traumatis.

Profil demografis sampel memberikan pemahaman mendalam mengenai karakteristik responden yang penting untuk menafsirkan hasil terkait dukungan sosial, kesadaran mental, dan ketahanan psikologis. Sampel terdiri dari 250 individu di Indonesia yang mengalami stres pascatrauma, dengan rentang usia 20 hingga 65 tahun dan rata-rata usia 38,5 tahun (SD = 10,4). Sebagian besar responden (60%) berusia antara 30 hingga 49 tahun. Dari segi jenis kelamin, distribusi relatif seimbang, dengan 52% perempuan dan 48% laki-laki. Sebanyak 64% responden memiliki pendidikan sarjana, sementara 18% masing-masing memiliki pendidikan menengah dan pascasarjana, menunjukkan bahwa mayoritas memiliki kualifikasi pendidikan yang lebih tinggi. Status pekerjaan responden bervariasi, dengan 56% bekerja (penuh atau paruh waktu), 28% wiraswasta, dan 16% menganggur, yang dapat mempengaruhi akses mereka terhadap dukungan sosial di lingkungan kerja. Sebagian besar responden (65%) tinggal di daerah perkotaan, mencerminkan tren urbanisasi di Indonesia dan akses yang lebih besar terhadap jaringan dukungan sosial serta sumber daya kesehatan mental di perkotaan dibandingkan pedesaan.

##### 4.2 Reliability Testing

Nilai Cronbach's alpha dihitung untuk menilai konsistensi internal dari skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini. Hasilnya menunjukkan bahwa semua skala memiliki reliabilitas tinggi: dukungan sosial ( $\alpha = 0,875$ ), kesadaran mental ( $\alpha = 0,847$ ), dan ketahanan psikologis ( $\alpha = 0,893$ ). Nilai-nilai Cronbach's alpha ini melebihi ambang batas yang umum diterima sebesar 0,70, yang menunjukkan bahwa skala yang digunakan untuk mengukur variabel-variabel tersebut dapat diandalkan dan konsisten secara internal.

##### 4.3 Analisis Korelasi

Koefisien korelasi Pearson dihitung untuk menguji hubungan antara dukungan sosial, kesadaran mental, dan ketahanan psikologis. Hasilnya dirangkum dalam Tabel 1.

Tabel 1. Matriks Korelasi

Variabel	Dukungan Sosial	Kesadaran Mental	Ketahanan Psikologis
Dukungan Sosial	1		

Kesadaran Mental	0,586**	1	
Ketahanan Psikologis	0,629**	0,563**	1

Analisis korelasi menunjukkan bahwa dukungan sosial ( $r = 0.629$ ,  $p < 0.01$ ) dan kesadaran mental ( $r = 0.563$ ,  $p < 0.01$ ) berkorelasi secara signifikan dan positif dengan ketahanan psikologis. Korelasi positif yang sedang hingga kuat menunjukkan bahwa individu dengan tingkat dukungan sosial dan kesadaran mental yang lebih tinggi cenderung menunjukkan tingkat ketahanan psikologis yang lebih tinggi. Selain itu, dukungan sosial dan kesadaran mental berkorelasi secara signifikan satu sama lain ( $r = 0.586$ ,  $p < 0.01$ ), menunjukkan bahwa individu yang menerima lebih banyak dukungan sosial mungkin juga memiliki kesadaran mental yang lebih tinggi, dan sebaliknya.

**4.4 Analisis Regresi**

Analisis regresi berganda dilakukan untuk menguji kontribusi relatif dari dukungan sosial dan kesadaran mental terhadap ketahanan psikologis. Hasilnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Analisis Regresi Ketahanan Psikologis

Variable	Beta Coefficient	Standard Error	t-value	p-value
Dukungan Sosial	0.451**	0.055	8.106	0.001
Kesadaran Mental	0.368**	0.062	6.238	0.001
R-squared	0.482			
Adjusted R-squared	0.474			

Model regresi menjelaskan 48.2% dari varians ketahanan psikologis ( $R^2 = 0,482$ , Adjusted  $R^2 = 0,474$ ), menunjukkan bahwa dukungan sosial dan kesadaran mental merupakan prediktor signifikan terhadap ketahanan psikologis. Kedua variabel independen memiliki pengaruh positif yang signifikan secara statistik terhadap ketahanan psikologis. Dukungan sosial ( $\beta = 0,451$ ,  $p 0,001$ ) memiliki efek terkuat, menunjukkan bahwa individu yang merasakan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi lebih cenderung menunjukkan ketahanan terhadap trauma. Kesadaran mental ( $\beta = 0,368$ ,  $p < 0,001$ ) juga memiliki efek positif yang signifikan, menunjukkan bahwa individu yang lebih sadar akan kondisi mental dan emosional mereka lebih mampu menghadapi trauma dan stres.

**PEMBAHASAN**

Hasil dari penelitian ini memberikan wawasan yang berharga mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap ketahanan psikologis di antara individu yang mengalami stres pascatrauma di Indonesia. Temuan-temuan ini mengkonfirmasi bahwa dukungan sosial dan kesadaran mental merupakan prediktor yang signifikan bagi resiliensi, yang mendukung penelitian sebelumnya mengenai peran faktor-faktor ini dalam pemulihan trauma.

Hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi psikologis sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya (Acoba, 2024; Afita & Nuranasmita, 2023; Cheng et al., 2024; McFadden et al., 2024; Tamizi et al., n.d.), yang menyoroti efek penyangga dari dukungan sosial dalam mengurangi dampak trauma. Dalam konteks Indonesia, di mana ikatan komunal dan dukungan keluarga merupakan bagian integral dari kehidupan budaya, dukungan sosial merupakan sumber daya yang sangat penting bagi individu untuk mengatasi stres pascatrauma. Koefisien beta yang kuat untuk dukungan sosial menunjukkan bahwa membina jaringan sosial yang suportif, baik melalui keluarga, teman, atau organisasi masyarakat, dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan ketahanan di antara individu yang mengalami trauma. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya memberikan kenyamanan emosional, tetapi juga meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi trauma dengan menawarkan bantuan praktis dan rasa memiliki. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya intervensi kesehatan

jiwa berbasis komunitas di Indonesia, di mana dukungan dari keluarga dan masyarakat dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemulihan dari trauma.

Kesadaran mental, atau kemampuan untuk mengenali dan mengelola kondisi emosional dan mental seseorang, juga ditemukan memiliki efek positif yang signifikan terhadap ketahanan psikologis. Temuan ini mendukung hasil penelitian dari para peneliti seperti (Neumann et al., 2024; Nurjanah et al., 2024; Pavitra, n.d.; Susilo & Ermawan, 2024; Zeine et al., 2024), yang menekankan peran mindfulness dan kesadaran mental dalam meningkatkan strategi coping dan regulasi emosi. Di Indonesia, di mana kesadaran akan kesehatan mental masih terus berkembang, mempromosikan kesadaran mental dan kecerdasan emosional dapat membantu individu yang mengalami trauma untuk mengembangkan resiliensi. Hubungan positif antara kesadaran mental dan resiliensi menunjukkan bahwa individu yang lebih selaras dengan proses mental mereka lebih mampu mengelola dampak emosional dari trauma. Kesadaran mental memungkinkan individu untuk mengidentifikasi pemicu, mengatur emosi mereka, dan terlibat dalam strategi penanggulangan yang adaptif, yang semuanya berkontribusi pada ketahanan yang lebih besar. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada peningkatan kesadaran mental, seperti program pengurangan stres berbasis kesadaran (MBSR), dapat menjadi efektif dalam membantu para penyintas trauma di Indonesia untuk membangun ketangguhan.

#### **Implikasi Praktis**

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting bagi para profesional kesehatan jiwa, pembuat kebijakan, dan pemimpin masyarakat di Indonesia. Mengingat peran penting dari dukungan sosial dan kesadaran mental dalam membangun resiliensi, upaya untuk meningkatkan hasil kesehatan mental bagi populasi yang terkena dampak trauma harus berfokus pada penguatan jaringan sosial dan mempromosikan pendidikan kesehatan mental. Program dukungan berbasis komunitas, kampanye kesadaran kesehatan mental, dan pelatihan kesadaran dapat menjadi sumber daya yang penting bagi individu yang baru pulih dari trauma.

Selain itu, integrasi layanan kesehatan mental ke dalam upaya bantuan bencana di Indonesia dapat meningkatkan ketahanan dengan memenuhi kebutuhan psikologis para penyintas trauma. Para pembuat kebijakan harus memprioritaskan intervensi kesehatan mental yang memanfaatkan struktur dukungan sosial dan mempromosikan kesadaran mental sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk pemulihan trauma.

## **5. KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan pengaruh signifikan dari dukungan sosial dan kesadaran mental terhadap ketahanan psikologis pada individu yang mengalami stres pascatrauma di Indonesia. Dukungan sosial, terutama dari jaringan keluarga dan komunitas, ditemukan sebagai prediktor terkuat untuk resiliensi, menggarisbawahi peran pentingnya dalam pemulihan dari trauma. Kesadaran mental juga berkontribusi secara signifikan terhadap resiliensi, menyoroti perlunya intervensi yang mendorong kesadaran dan regulasi emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa membina hubungan sosial yang kuat dan meningkatkan pendidikan kesehatan mental sangat penting untuk membangun ketahanan psikologis. Para pembuat kebijakan, profesional kesehatan mental, dan organisasi masyarakat harus fokus pada penguatan struktur dukungan sosial dan mempromosikan kesadaran mental melalui inisiatif kesehatan masyarakat. Penelitian di masa depan dapat mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor ini berinteraksi dengan perbedaan budaya dan wilayah di seluruh Indonesia, yang selanjutnya berkontribusi pada intervensi kesehatan mental yang disesuaikan untuk populasi yang terkena dampak trauma.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology, 15*, 1330720.

- Afita, L., & Nuranasmita, T. (2023). The role of social support in promoting resilience and mental well-being. *Bulletin of Science Education*, 3(3), 269–279.
- Auxéméry, Y. (2018). Post-traumatic psychiatric disorders: PTSD is not the only diagnosis. *La Presse Médicale*, 47(5), 423–430.
- Cao, F., Li, J., Xin, W., & Cai, N. (2024). Impact of social support on the resilience of youth: mediating effects of coping styles. *Frontiers in Public Health*, 12, 1331813.
- Cheng, P., Wang, L., Zhou, Y., Ma, W., & Li, W. (2024). Exploring the differential effects of psychological resilience and social support in mitigating post-traumatic psychiatric symptoms: real-world network analysis of front-line rescuers. *BJPsych Open*, 10(3), e109.
- Dai, Q., Kyuragi, Y., Zakia, H., Oishi, N., Yao, L., Zhang, Z., Wang, L., Yang, J., Murai, T., & Fujiwara, H. (2024). Psychological resilience is positively correlated with Habenula volume. *Journal of Affective Disorders*, 365, 178–184.
- Demetriou, L., Drakontaidis, M., & Hadjicharalambous, D. (2020). Psychological resilience hope and adaptability as protective factors in times of crisis: a study in Greek and Cypriot society during the COVID-19 pandemic. Available at SSRN 3713732.
- Firdaus, A., Anurogo, D., Yamtana, Y., & Hidayati, N. (2023). The Influence of Cultural Factors, Social Norms, and Social Support on the Spread of Infectious Diseases in Communities in Indonesia. *West Science Social and Humanities Studies*, 1(06), 352–362.
- Grigoraş, M., & Ciubara, A. (2024). Posttraumatic Stress Disorder: The Lighthouse at the End of the World and the Boy Who Searched for the Light. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 15(1), 46–58.
- Herman, H., Chang, Y.-J., & Dlamini, M. D. (2024). Cross-cultural adaptation and validation of the medical outcome study social support survey among mothers of children aged 6–23 months in Indonesia. *Journal of Pediatric Nursing*, 75, e58–e64.
- Ikpeama, C. R., & Okoye, U. O. (2024). Perceived Importance of Social Support on Undergraduates' Academic Resilience in a Nigerian University: Where do Social Workers come in? *Journal of Social Work in Developing Societies*, 6(1).
- Jaskiw, G. E. (2017). Posttraumatic stress disorder—the neuroscientific basis of evidence-based treatments. *Proceeding of the Shevchenko Scientific Society. Medical Sciences*, 50(2), 23–33.
- Kartikasari, R., & Islami, R. N. (2024). Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) Bencana Tanah Longsor Pada Remaja Di Desa Cihanjuang Kabupaten Sumedang. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 10(1), 67–75.
- Kurniati, S., Putri, M., & Saribu, H. (2023). PSIKOEDUKASI UNTUK MENGURANGI STIGMA DIRI PADA PENDERITA GANGGUAN JIWA: SYSTEMATIC REVIEW. *Jurnal Ners Indonesia*, 13, 96–107. <https://doi.org/10.31258/jni.13.2.96-107>
- Lancaster, C. L., Teeters, J. B., Gros, D. F., & Back, S. E. (2016). Posttraumatic stress disorder: overview of evidence-based assessment and treatment. *Journal of Clinical Medicine*, 5(11), 105.
- McFadden, D., Davidson, G., & Butler, M. (2024). Social support and trauma experiences of imprisoned men in Northern Ireland. *International Journal of Law and Psychiatry*, 95, 102005.
- Merians, A. N., Spiller, T., Harpaz-Rotem, I., Krystal, J. H., & Pietrzak, R. H. (2023). Post-traumatic stress disorder. *Medical Clinics*, 107(1), 85–99.
- Miyagi, T., Oishi, N., Kobayashi, K., Ueno, T., Yoshimura, S., Murai, T., & Fujiwara, H. (2020). Psychological resilience is correlated with dynamic changes in functional connectivity within the default mode network during a cognitive task. *Scientific Reports*, 10(1), 17760.
- Neumann, D., Parrott, D., & Hammond, F. M. (2024). Training to Reconnect With Emotional Awareness Therapy: A Randomized Controlled Trial in Participants With Traumatic Brain Injury. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*.
- Nurjanah, A., Makkiyah, S. N. N., & Apriliani, R. (2024). Strengthening the PCA organization's awareness of the importance of mental health. *Community Empowerment*, 9(7), 1002–1009.
- Nykonenko, I. (2023). RESILIENCY IN THE CONTEXT OF SUPPORTING THE MENTAL HEALTH OF THE PROFESSIONAL COMMUNITY. *Grail of Science*, 32, 357–359.
- Otto, M. W., & Smits, J. A. J. (2024). 93Exercise for Psychological Resilience. In J. A. J. Smits & M. W. Otto (Eds.), *Enhancing Treatment Benefits with Exercise - WB: Component Interventions for Mood, Anxiety, Cognition, and Resilience* (p. 0). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190948993.003.0012>



- Pavitra, K. S. (n.d.). *Combining Art and Science: Adapting Poetry, Dance, and Music to Create Awareness of Women's Mental Health – Observations from a Novel Experiment in the Community*.
- Pratiwi, T. S. (2024). Kesehatan Mental Perempuan dan Sinergitas Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia Terhadap Norma Internasional. *Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional*, 1(1), 66–86.
- Qu, X. (2024). The Causes and Interventions of PTSD. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 26, 1070–1074.
- Susilo, C. B., & Ermawan, B. (2024). Mental Health Crisis in the Digital Era: The Role of Mass Media in Increasing Awareness and Access to Services. *Journal International Dakwah and Communication*, 4(1), 149–159.
- Tamizi, N. A. B. M., Perveen, A., Hamzah, H., & Temitope, A. (n.d.). *Social Support as Moderator for Psychological Adjustment, Anxiety, Stress, Depression and Its Interrelationship with Suicidal Ideation among Students Post-Outbreak of Covid-19 in Malaysia*.
- Upasen, R., Saengpanya, W., Awae, W., & Prasitvej, P. (2024). The influence of resilience and social support on mental health of older adults living in community: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 12(1), 1–12.
- Utami, I. K., Magfirah, M., Arynesta, T., & Songko, A. (2024). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Kesehatan Mental di Desa Sejahtera Kecamatan Palolo, Sulawesi Tengah. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 141–145.
- Verma, A., Malik, P., & Panghal, P. (2024). Unravelling The Cause and Consequences of Post Traumatic Stress Disorder: A Comprehensive Review. *International Journal For Multidisciplinary Research*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:271448127>
- Wu, Q. (2023). Conceptual framework and intervention principles of psychological resilience. *Pacific International Journal*, 6(2), 77–81.
- Zeine, F., Jafari, N., Nami, M., & Blum, K. (2024). Awareness Integration Theory A Psychological and Genetic Path to Self-Directed Neuroplasticity. *Health Sciences Review*, 100169.