

Resiliensi dalam Transisi Perkembangan: Tinjauan Literatur Sistematis dari Masa Remaja hingga Dewasa

Resilience Across Developmental Transitions: A Systematic Literature Review from Adolescence to Adulthood

Titin Kholisna^{1,*}, Sri Handayani²

^{1,2}) FISIP Universitas Islam Raden Rahmat, Kepanjen – Malang

^{*}) Email corresponding author: titin.kholisna@uniramalang.ac.id

Received: 29/06/2026; Revised: 02/08/2026; Accepted: 03/08/2026; Available Online: 04/08/2026;

Published: 09/10/2026

Abstrak

Studi ini bertujuan untuk melakukan tinjauan sistematis terhadap literatur mengenai resiliensi lintas transisi perkembangan serta mengembangkan kerangka integratif. Penelitian ini menggunakan pendekatan systematic literature review dengan mengikuti pedoman PRISMA 2020. Pencarian literatur dilakukan melalui database Scopus, Web of Science, PubMed, dan Google Scholar pada rentang tahun 2010–2025. Sebanyak 842 artikel teridentifikasi, dan 28 artikel memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis. Hasil penelitian mengidentifikasi enam tema utama, yaitu resiliensi sebagai proses perkembangan longitudinal, interaksi faktor risiko dan protektif, mekanisme psikologis dengan penekanan pada kecerdasan emosional, dimensi neurobiologis, efektivitas intervensi berbasis resiliensi, serta peran dukungan sosial dan identitas pada dewasa awal. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi merupakan sistem adaptif yang dinamis dan dipengaruhi oleh faktor multidimensional. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kerangka biopsikososial resiliensi serta implikasi praktis bagi pengembangan intervensi pada remaja dan dewasa awal.

Kata Kunci: resiliensi, remaja ke dewasa

Abstract

The aims study is to systematically review the literature on resilience across developmental transitions and to develop an integrative framework. This study employed a systematic literature review approach following PRISMA 2020 guidelines. Literature was collected from Scopus, Web of Science, PubMed, and Google Scholar within the publication period of 2015–2025. A total of 842 records were identified, and 28 articles met the inclusion criteria for final analysis. The results identified six main themes: resilience as a longitudinal developmental process, the interaction of risk and protective factors, psychological mechanisms with emphasis on emotional intelligence, neurobiological dimensions of resilience, effectiveness of resilience-based interventions, and the role of social support and identity in emerging adulthood. These findings indicate that resilience is a dynamic adaptive system shaped by the interaction of multidimensional factors over time. This study contributes to the development of a biopsychosocial framework of resilience and provides practical implications for designing resilience-based interventions among adolescents and emerging adults.

Keywords: resilience, adolescence to adulthood

PENDAHULUAN

Resiliensi merupakan konstruksi kunci dalam psikologi perkembangan yang merujuk pada kapasitas individu untuk mempertahankan atau kembali pada fungsi adaptif ketika menghadapi tekanan dan adversitas. Dalam lintasan kehidupan, fase transisi dari remaja menuju dewasa awal (*emerging adulthood*) merupakan periode kritis yang ditandai oleh

perubahan multidimensional, termasuk tuntutan kemandirian, eksplorasi identitas, serta peningkatan eksposur terhadap risiko psikososial (Ungar, 2012). Oleh karena itu, resiliensi tidak hanya dipahami sebagai atribut individual, tetapi sebagai proses dinamis yang berkembang sepanjang waktu dan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor individu dan lingkungan (Masten, 2014).

Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa pengalaman pada masa remaja awal memainkan peran penting dalam membentuk lintasan resiliensi di masa depan. Shanahan et al., (2024) menegaskan bahwa remaja awal merupakan periode sensitif yang menentukan arah perkembangan risiko dan resiliensi individu. Hal ini sejalan dengan temuan Heradstveit et al., (2023) yang menunjukkan bahwa interaksi antara peristiwa kehidupan negatif dan faktor protektif secara signifikan memengaruhi munculnya perilaku berisiko, termasuk penyalahgunaan zat. Pada tahap selanjutnya, yaitu transisi menuju dewasa awal, kemampuan coping menjadi mekanisme penting dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis (Leipold, 2019) sementara keberhasilan adaptasi sangat dipengaruhi oleh pengalaman perkembangan sebelumnya (Burt, 2012). Selain itu, adversitas pada masa awal kehidupan terbukti memiliki dampak jangka panjang terhadap kapasitas resiliensi individu pada masa dewasa awal (Luecken, 2010).

Meskipun literatur mengenai resiliensi telah berkembang pesat, terdapat sejumlah kesenjangan penelitian (*research gap*) yang signifikan. Pertama, sebagian besar studi masih bersifat terfragmentasi dengan fokus pada satu tahap perkembangan tertentu, tanpa mengintegrasikan dinamika resiliensi secara lintas tahap perkembangan. Kedua, dalam literatur lain Q1 menekankan bahwa resiliensi merupakan proses longitudinal yang melibatkan kontinuitas dan perubahan sepanjang kehidupan (Luthar, 2000 & Masten, 2018). Ketiga, penelitian yang ada cenderung menggunakan pendekatan statis dalam mengkaji faktor risiko dan protektif, sehingga kurang mampu menangkap interaksi dinamis dan kontekstual antar faktor tersebut (Fritz, 2018). Keempat, masih terbatas kajian yang secara sistematis mengintegrasikan peran mekanisme coping, pengalaman adversitas awal, dan faktor lingkungan dalam satu kerangka konseptual yang komprehensif.

Lebih lanjut, kajian Q1 terbaru juga menyoroti bahwa penelitian resiliensi masih didominasi oleh pendekatan individualistik dengan kurangnya perhatian terhadap dimensi ekologis dan kontekstual, seperti keluarga, komunitas, dan budaya ((Ungar, 2012; & Masten, 2018)). Selain itu, terdapat inkonsistensi dalam definisi operasional dan pengukuran resiliensi, yang menyebabkan sulitnya membandingkan hasil antar studi (Fritz, 2018). Tinjauan sistematis sebelumnya oleh Brownlee (2013) juga menunjukkan adanya fragmentasi dalam literatur resiliensi pada anak dan remaja, baik dari segi indikator maupun pendekatan metodologis.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kebaruan atau *novelty* penelitian ini terletak pada upaya untuk mengintegrasikan temuan empiris mengenai resiliensi secara lintas tahap perkembangan, khususnya dari remaja hingga dewasa awal, melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR). Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi faktor risiko dan protektif, tetapi juga menganalisis pola kontinuitas dan perubahan dalam proses pembentukan resiliensi. Selain itu, penelitian ini menekankan peran mekanisme coping sebagai mediator utama dalam proses adaptasi, serta mengembangkan kerangka konseptual yang lebih holistik dengan mengintegrasikan perspektif individual dan ekologis.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam memperkuat pemahaman mengenai resiliensi sebagai proses perkembangan yang dinamis dan kontekstual, serta memberikan implikasi praktis bagi pengembangan intervensi berbasis bukti empirik dalam mendukung individu menghadapi transisi kehidupan dari masa remaja menuju dewasa.

METODE PENELITIAN

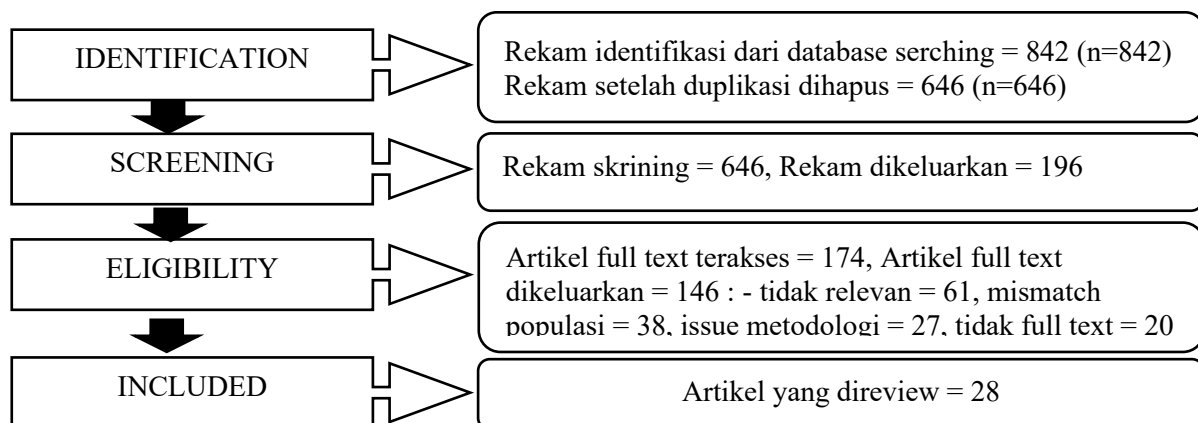
Penelitian ini menggunakan *pendekatan Systematic Literature Review (SLR)* yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis secara sistematis temuan empiris terkait resiliensi dalam transisi perkembangan dari remaja menuju dewasa awal. Metode ini dipilih karena mampu memberikan sintesis bukti ilmiah yang komprehensif, transparan, dan dapat direplikasi (Page, 2021). Proses pelaksanaan SLR dalam penelitian ini mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA 2020)*.

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada beberapa basis data bereputasi internasional, yaitu: Scopus, Web of Science (WoS, PubMed, ScienceDirect, Google Scholar). Kata kunci (keywords) “resilience to adulth, psychological resilience, adolescence to emerging adulthood” yang digunakan disusun pendekatan Boolean. Selain itu, dilakukan *backward* dan *forward citation tracking* untuk memastikan kelengkapan literatur yang relevan.

Kriteria seleksi artikel ditentukan untuk menjaga kualitas dan relevansi studi dengan Kriteria Inklusi antara lain adalah (1) artikel jurnal internasional bereputasi (Scopus Q1–Q2), (2) terbit antara tahun 2010–2025, (3) mengkaji resiliensi dalam konteks remaja hingga dewasa awal, (4) menggunakan desain empiris (kuantitatif, longitudinal, atau mixed-method) atau systematic review/meta-analysis, (5) artikel berbahasa Inggris. sedang Kriteria Eksklusi yaitu (1) artikel non-peer-reviewed (misalnya prosiding, editorial, opini), (2) studi yang tidak secara spesifik membahas resiliensi, (3) populasi tidak relevan (misalnya lansia atau anak usia dini tanpa konteks longitudinal, (4) artikel tanpa akses teks lengkap.

Proses seleksi dilakukan melalui beberapa sesuai tahapan PRISMA yaitu (1) *Identification*: pengumpulan artikel dari database (n awal), (2) *Screening*: Penghapusan duplikasi dan seleksi berdasarkan judul serta abstrak, (3) *Eligibility*: Penilaian teks lengkap berdasarkan kriteria inklusi, (4) *Included*: Artikel final yang dianalisis.

Selanjutnya, proses ekstraksi dan sintesis data dari artikel yang terpilih diekstraksi menggunakan tabel matriks yang mencakup: penulis dan tahun, desain penelitian, populasi, fokus utama, temuan kunci, (resiliensi, faktor risiko, protektif, coping) dan implikasi. Sintesis data dilakukan menggunakan pendekatan *narrative synthesis* untuk mengidentifikasi pola tematik *comparative analysis* untuk melihat konsistensi dan perbedaan antar studi, dan *thematic coding* untuk mengelompokkan faktor resiliensi. Pendekatan ini digunakan karena heterogenitas desain penelitian yang tinggi (Pinto et al., 2021; Llistosella et al., 2023).



Gambar 1. Flow Chart PRISMA 2020

Artikel yang dianalisis dalam SLR ini mencakup berbagai desain yaitu *longitudinal studies*, *systematic review & meta-analysis*, *cross-sectional & path analysis*. Hal ini memungkinkan analisis komprehensif terhadap dinamika resiliensi dari berbagai perspektif metodologis. Untuk memastikan kredibilitas hasil maka dilakukan triangulasi sumber, proses seleksi artikel dilakukan secara sistematis, menggunakan pedoman PRISMA untuk transparansi, dan sintesis dilakukan secara eksplisit dan dapat direplikasi. Sebagaimana diagram PRISMA di bawah ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan seleksi dengan tahapan prisma (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) yang selanjutnya dilakukan ekstraksi dan sintesis, ditemukan enam (6) tema bahasan. Adapun enam tema tersebut dibahas sebagaimana berikut.

Tema 1: Resiliensi sebagai Proses Perkembangan Longitudinal (Developmental Continuity)

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa resiliensi tidak dapat dipahami sebagai atribut statis yang dimiliki individu pada satu titik waktu, melainkan sebagai proses perkembangan longitudinal yang terbentuk melalui interaksi berkelanjutan antara faktor risiko dan protektif sepanjang lintasan kehidupan. Perspektif ini menempatkan resiliensi dalam kerangka *life-course development*, dimana pengalaman pada tahap awal kehidupan memiliki implikasi jangka panjang terhadap kapasitas adaptasi individu pada tahap berikutnya.

Sejumlah studi longitudinal memberikan bukti kuat mengenai kontinuitas tersebut. Shanahan et al., (2024) menunjukkan bahwa remaja awal merupakan periode kritis atau disebut *sensitive period* yang menentukan arah lintasan resiliensi dan risiko di masa depan. Individu yang mengalami kombinasi faktor protektif pada fase ini cenderung menunjukkan outcome perkembangan yang lebih adaptif pada fase dewasa awal. Temuan ini konsisten dengan penjelasan Eiden, R (2020) yang menegaskan bahwa faktor protektif pada masa kanak-kanak, seperti kualitas pengasuhan dan regulasi emosi, memiliki efek jangka panjang dalam mencegah perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat pada masa remaja.

Lebih lanjut, studi kohort longitudinal seperti Youth and Mental Health Study (YAMHS) oleh Kaasbøll et al., (2021) menunjukkan bahwa perkembangan kesehatan mental dan resiliensi berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh akumulasi pengalaman sepanjang waktu. Wang, et al., (2024) juga menemukan bahwa resiliensi bersifat multidomain dan berkembang secara dinamis, terutama pada individu dengan riwayat adversitas seperti kekerasan atau maltreatment. Dalam konteks ini, resiliensi tidak hanya mencerminkan kemampuan bertahan, tetapi juga kapasitas untuk beradaptasi dan berkembang secara positif meskipun menghadapi risiko tinggi.

Selain itu, Bakken et al., (2024) menunjukkan bahwa faktor protektif yang muncul pada masa remaja seperti dukungan sosial dan keterikatan emosional memiliki efek protektif jangka panjang terhadap ideasi bunuh diri hingga masa dewasa awal. Hal ini menegaskan adanya mekanisme *carry-over effect*, yang mana pengalaman positif pada satu fase perkembangan berkontribusi terhadap outcome adaptif pada fase berikutnya. Dari perspektif teoretis, temuan ini sejalan dengan konsep “developmental cascades”, dimana perubahan pada satu domain perkembangan dapat memengaruhi domain lainnya secara kumulatif sepanjang waktu. Dengan demikian, resiliensi dapat dipahami sebagai hasil dari proses kumulatif yang melibatkan interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial secara simultan.

Namun demikian, literatur lain juga menunjukkan bahwa kontinuitas resiliensi tidak selalu bersifat linear. Beberapa studi mengindikasikan adanya diskontinuitas (*discontinuity*), yang mana individu dapat mengalami perubahan signifikan dalam tingkat resiliensi akibat perubahan konteks lingkungan, seperti transisi pendidikan, perubahan relasi sosial, atau

paparan stres baru pada masa dewasa awal (Taylor, 2014 & Yang, 2020). Hal ini menegaskan bahwa resiliensi bersifat plastis dan kontekstual. Berikut tabel sintesis tema 1.

Tabel 1. Sintesis Tema 1: Resiliensi sebagai Proses Longitudinal

Penulis & Tahun	Desain Studi	Populasi	Fokus Utama	Temuan Kunci	Implikasi
Shanahan et al. (2024)	Longitudinal	Remaja awal	Peran fase awal	Remaja awal sebagai periode kritis pembentukan resiliensi	Intervensi dini sangat penting
Eiden et al. (2020)	Longitudinal	Anak remaja	Faktor protektif awal	Proteksi masa anak memprediksi rendahnya risiko penyalahgunaan zat	Pencegahan berbasis keluarga
Kaasbøll et al. (2021)	Cohort longitudinal	Remaja dewasa	Kesehatan mental & resiliensi	Resiliensi berkembang secara bertahap dan kumulatif	Pendekatan jangka panjang
Wang et al. (2024)	Longitudinal	Remaja berisiko	Multidomain resilience	Resiliensi bersifat dinamis dan kontekstual	Intervensi multidimensional
Bakken et al. (2024)	Longitudinal	Remaja dewasa	Faktor protektif	Dukungan sosial menurunkan ideasi bunuh diri	Pentingnya relasi sosial
Taylor et al. (2014)	Longitudinal	Dewasa awal	Transisi pendidikan	Perubahan konteks memengaruhi resiliensi	Adaptasi kontekstual
Yang et al. (2020)	Path analysis	Emerging adults	Identitas & resiliensi	Resiliensi dipengaruhi oleh self-esteem dan identitas	Peran perkembangan identitas

Dari sumber rujukan dan tabel di atas dapat dikatakan bahwa resiliensi sebagai proses longitudinal mengandung dua dimensi utama yaitu Kontinuitas yang stabil (stability) berpengaruh pada pengalaman awal terhadap outcome jangka panjang. Plastisitas yaitu realitas yang berubah-ubah membuat kemampuan individu untuk bisa beradaptasi terhadap perubahan pada suatu konteks. Dengan demikian, pendekatan longitudinal menjadi krusial dalam memahami resiliensi secara komprehensif, karena mampu menangkap dinamika perubahan dan keberlanjutan dalam lintasan perkembangan individu.

Tema 2: Interaksi Dinamis antara Faktor Risiko dan Protektif

Sintesis literatur menunjukkan bahwa resiliensi tidak ditentukan oleh keberadaan satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil dari interaksi dinamis antara faktor risiko dan faktor protektif yang bekerja secara simultan dan kontekstual sepanjang perkembangan individu. Pendekatan ini menempatkan resiliensi dalam kerangka model ekologis dan transaksional, dimana individu dan lingkungannya saling memengaruhi secara berkelanjutan.

Studi empiris menunjukkan bahwa faktor risiko seperti adversitas masa kanak-kanak, peristiwa kehidupan negatif, maltreatment, dan tekanan sosial tidak secara deterministik menghasilkan outcome negatif. Sebaliknya, dampak faktor risiko sangat bergantung pada keberadaan dan kekuatan faktor protektif yang menyertainya. McMahon et al., (2021) menemukan bahwa meskipun remaja terpapar risiko psikopatologi seperti pengalaman psikotik, keberadaan faktor protektif (misalnya dukungan sosial dan fungsi keluarga) secara signifikan menurunkan kemungkinan perkembangan gangguan mental. Hal ini menunjukkan adanya mekanisme buffering effect, yang mana faktor protektif berfungsi meredam dampak negatif risiko.

Lebih lanjut, Yoon, (2022) menekankan pentingnya faktor keluarga seperti kelekatan emosional, pola asuh suportif, dan stabilitas lingkungan rumah sebagai determinan utama dalam membentuk resiliensi anak dan remaja. Dalam konteks yang lebih luas Wang, (2024) menunjukkan bahwa resiliensi bersifat multidomain, mencakup aspek emosional, sosial, dan kognitif, yang semuanya dipengaruhi oleh interaksi antara risiko dan proteksi. Individu dengan riwayat maltreatment, misalnya, tetap dapat menunjukkan outcome adaptif apabila memiliki dukungan sosial yang kuat dan akses terhadap sumber daya psikologis.

Penelitian oleh Bakken et al.,(2024) juga memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa faktor protektif seperti dukungan teman sebaya dan keterikatan sosial mampu menurunkan risiko ideasi bunuh diri, bahkan pada individu dengan tingkat stres tinggi. Sementara itu, Eiden (2020) menunjukkan bahwa faktor protektif pada masa kanak-kanak, seperti regulasi emosi dan hubungan orang tua-anak yang positif, dapat mengurangi dampak risiko terhadap perilaku penyalahgunaan zat pada masa remaja.

Dalam konteks intervensi, meta-analisis oleh Pinto et al., (2021) dan Llistosella et al., (2023) menunjukkan bahwa program berbasis resiliensi yang berfokus pada peningkatan faktor protektif misalnya keterampilan sosial, coping, dan dukungan sekolah terbukti efektif dalam mengurangi dampak faktor risiko. Hal ini menegaskan bahwa resiliensi dapat ditingkatkan melalui intervensi yang menargetkan keseimbangan antara risiko dan proteksi.

Namun demikian, literatur juga menunjukkan bahwa hubungan antara faktor risiko dan protektif tidak bersifat linier, melainkan non-linear dan kontekstual. Pada kondisi tertentu, faktor protektif dapat kehilangan efektivitasnya ketika tingkat risiko terlalu tinggi (*threshold effect*). Sebaliknya, dalam kondisi risiko rendah, faktor protektif mungkin tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Oleh karena itu, penting untuk memahami interaksi ini dalam kerangka yang lebih kompleks, termasuk mempertimbangkan faktor waktu (*timing*), intensitas, dan konteks sosial-budaya.

Sintesis menunjukkan bahwa interaksi antara faktor risiko dan protektif dalam resiliensi dapat dipahami melalui tiga mekanisme utama yaitu *Buffering effect* adalah faktor protektif mengurangi dampak risiko, *Compensatory effect* adalah faktor protektif secara langsung meningkatkan outcome positif, *Challenge model* adalah paparan risiko moderat justru dapat memperkuat resiliensi. Dengan demikian, resiliensi bukan sekadar hasil dari minimnya risiko, tetapi merupakan produk dari keseimbangan adaptif antara risiko dan proteksi yang terus berubah sepanjang perkembangan. Tabel sintesis tema 2 seperti dibawah ini.

Tabel 2. Sintesis Tema 2: Interaksi Faktor Risiko dan Protektif

Penulis & Tahun	Desain Studi	Populasi	Faktor Risiko	Faktor Protektif	Temuan Kunci	Implikasi
McMahon et al. (2021)	Longitudinal	Remaja	Risiko psikosis	Dukungan sosial, keluarga	Proteksi menurunkan risiko gangguan mental	Intervensi berbasis keluarga
Yoon (2022)	Review	Anak & remaja	Lingkungan keluarga disfungsional	Pola asuh suportif	Keluarga sebagai faktor utama resiliensi	Penguatan parenting
Wang et al. (2024)	Longitudinal	Remaja berisiko	Maltreatment	Dukungan sosial, kapasitas individu	Resiliensi multidomain bersifat dinamis	Pendekatan multidimensional
Bakken et al. (2024)	Longitudinal	Remaja dewasa	Stres psikososial	Keterikatan sosial	Proteksi menurunkan ideasi bunuh diri	Pencegahan berbasis komunitas
Eiden et al. (2020)	Longitudinal	Anak remaja	Risiko penyalahgunaan zat	Regulasi emosi, keluarga	Proteksi awal berdampak jangka panjang	Intervensi dini
Pinto et al. (2021)	Meta-analysis	Anak & remaja	Beragam risiko	Program resiliensi	Intervensi meningkatkan coping & adaptasi	Program berbasis sekolah
Llistosella et al. (2023)	Meta-analysis	Remaja	Risiko akademik & sosial	Intervensi sekolah	Efektif meningkatkan resiliensi	Kebijakan pendidikan

Tema ini menegaskan bahwa resiliensi merupakan hasil dari interaksi kompleks, dinamis, dan kontekstual antara faktor risiko dan protektif. Pendekatan yang hanya berfokus pada pengurangan risiko tanpa memperkuat faktor protektif tidak cukup untuk menghasilkan outcome perkembangan yang optimal. Oleh karena itu, strategi intervensi yang efektif harus mengintegrasikan keduanya dalam kerangka yang holistik dan berkelanjutan.

Tema 3: Mekanisme Psikologis pada Emotional Intelligence (EI)

Berdasarkan literatur menunjukkan bahwa resiliensi dimediasi oleh mekanisme psikologis internal yang memungkinkan individu menilai, mengelola, dan merespons stres secara adaptif. Tiga komponen yang konsisten muncul adalah: (1) *coping* untuk strategi menghadapi stres, (2) *executive functions (EF)* untuk kontrol kognitif tingkat tinggi, dan (3) *emotional intelligence (EI)* untuk kemampuan memahami dan mengelola emosi.

Dalam mekanisme psikologis, emotional intelligence dipahami melalui dua model utama yaitu pertama, *Ability Model* oleh Mayer&Salovey diartikan bahwa emotional intelligence sebagai kemampuan kognitif untuk mengenali, memahami, menggunakan, dan mengelola emosi. Kedua, *Trait/Mixed Model* oleh Goleman&Baron yang diartikan bahwa emotional intelligence sebagai disposisi kepribadian yang mencakup kesadaran diri, regulasi, diri, motivasi, empati, dan ketrampilan sosial. Dalam konteks resiliensi perkembangan kedua model

tersebut dapat diintegrasikan dalam kerangka “*affective-cognitive regulation system*”, yang mana EI berperan sebagai mekanisme inti yang menghubungkan proses kognitif (EF) dan respons perilaku sebagai coping. Temuan empiris menunjukkan bahwa emotional intelligence berfungsi sebagai mediator kunci antara paparan stres dan outcome adaptif. Collado-Soler, (2023) menemukan bahwa individu dengan EI tinggi menunjukkan regulasi emosi yang lebih efektif, tingkat stres yang lebih rendah, outcome resiliensi yang lebih positif.

Secara teoritis, EI bekerja melalui tiga jalur utama yaitu (1) *Emotion appraisal* (penilaian emosi) ialah kemampuan individu mengidentifikasi emosi secara akurat untuk mengurangi bias kognitif terhadap stres, (2) *Emotion regulation* (regulasi emosi) ialah kemampuan individu mengontrol reaktivitas emosional guna menekan respons maladaptif semisal impulsivitas, (3) *Emotion utilization* ialah pemanfaatan emosi yang digunakan sebagai informasi untuk pengambilan keputusan adaptif. Dengan demikian, EI tidak hanya berfungsi sebagai faktor pelindung tetapi juga sebagai mekanisme transformasional yang mengubah pengalaman stres menjadi peluang adaptasi (*adaptive reconfiguration*).

Leipold (2019) menunjukkan bahwa individu dengan EI tinggi cenderung menggunakan *problem-focused coping* (adaptif) bukan *avoidant coping* (maladaptif). Artinya bahwa emotional intelligence yang menentukan ‘kualitas strategi coping’ bukan sekadar keberadaannya. Selanjutnya, Wu et al. (2021) menunjukkan bahwa *executive functions* (EF) seperti *inhibitory control*, *working memory* berkontribusi terhadap resiliensi. Namun, EF tanpa EI tidak cukup, karena EF mengatur “bagaimana berpikir” sedang EI mengatur “bagaimana merasakan dan merespons emosi”. Dari ini mendapatkan simpulan bahwa emotional intelligence (EI) sebagai regulator emosional dan executive function (EF) sebagai regulator kognitif, sedang output perilaku adaptif sebagai coping perilaku. Ketiganya membentuk sistem regulasi terpadu dalam resiliensi.

Pada fase emerging adulthood, EI menjadi semakin krusial oleh karena meningkatnya kompleksitas relasi sosial, tuntutan otonomi, tekanan identitas. Taylor, et al. (2014) menunjukkan bahwa ego-resiliency dan dukungan sosial berkontribusi terhadap penyesuaian diri yang secara konseptual terkait erat dengan EI. Sementara, Yang, et al., (2020) menunjukkan bahwa resiliensi pada dewasa awal dipengaruhi oleh *self-esteem* dan pembentukan identitas dua konstruk yang berkorelasi kuat dengan EI. Ini menegaskan bahwa EI berperan sebagai “developmental regulator” dalam transisi menuju kedewasaan. Kebaruan dari bahasan terkait dengan masa perkembangan dewasa bahwa EI berfungsi sebagai *central adaptive system* yang memungkinkan individu mentransformasikan stres menjadi adaptif positif. Secara komprehensif dapat dilihat dalam tabel sintesis di bawah ini.

Tabel 2. Sintesis Tema 3: Mekanisme Psikologis Resiliensi

Penulis & Tahun	Desain Studi	Populasi	Variabel Utama	Temuan Kunci	Peran EI
Collado-Soler et al. (2023)	Cross-sectional	Remaja	Emotional intelligence, resilience	EI meningkatkan outcome resiliensi	Mediator utama regulasi emosi
Leipold et al. (2019)	Longitudinal	Emerging adults	Coping & resilience	Coping adaptif meningkatkan resiliensi	EI menentukan jenis coping
Wu et al. (2021)	Longitudinal	Dewasa awal	Executive function	EF berhubungan dengan resiliensi	EI melengkapi regulasi emosional

Penulis & Tahun	Desain Studi	Populasi	Variabel Utama	Temuan Kunci	Peran EI
Taylor et al. (2014)	Longitudinal	Mahasiswa	Ego-resiliency, social support	Adaptasi dipengaruhi regulasi diri	EI terkait regulasi sosial-emosional
Yang et al. (2020)	Path analysis	Emerging adults	Self-esteem, resilience	Identitas memengaruhi resiliensi	EI mendukung pembentukan identitas
Pinto et al. (2021)	Meta-analysis	Anak & remaja	Intervensi resiliensi	Program meningkatkan coping	EI sebagai target intervensi

Tema ini menegaskan bahwa resiliensi tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal, tetapi sangat bergantung pada mekanisme regulasi internal dengan emotional intelligence sebagai pusatnya. Emotional Intelligence berfungsi sebagai sistem integratif yang menghubungkan proses kognitif dan perilaku, sehingga memungkinkan individu merespons stres secara adaptif sepanjang transisi perkembangan.

Tema 4: Dimensi Neurobiologis Resiliensi

Temuan *systematic literature review* ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya merupakan konstruksi psikososial, tetapi juga memiliki dasar neurobiologis yang kuat yang berkembang sepanjang lintasan kehidupan (Eiden, et al. 2020). Perspektif ini sejalan dengan pendekatan biopsychosocial model yang menekankan bahwa adaptasi individu terhadap stres merupakan hasil interaksi antara sistem biologis, psikologis, dan lingkungan (Bakken et al., 2024). Dalam konteks ini McMahon et al., (2021) resiliensi dipahami sebagai kemampuan sistem saraf untuk mempertahankan atau memulihkan fungsi optimal setelah mengalami stres .

Salah satu mekanisme utama dalam dimensi neurobiologis resiliensi adalah regulasi sistem respons stres, khususnya melalui sumbu *hypothalamic – pituitary – adrenal* (HPA axis). Studi menunjukkan bahwa individu dengan resiliensi tinggi memiliki respons HPA yang lebih adaptif, ditandai dengan regulasi kortisol yang lebih stabil dan pemulihan yang lebih cepat setelah stres (Zhang, et al. 2023). Sebaliknya, disregulasi sistem ini sering dikaitkan dengan kerentanan terhadap gangguan psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi tidak hanya bergantung pada faktor psikologis, tetapi juga pada efisiensi sistem biologis dalam mengelola stres.

Selain itu, perkembangan struktur dan fungsi otak juga berperan penting dalam membentuk resiliensi. Area seperti *prefrontal cortex* (PFC), *amigdala*, dan *hipocampus* teridentifikasi sebagai komponen kunci dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan. PFC berperan dalam kontrol kognitif dan pengambilan keputusan adaptif, sementara amigdala terkait dengan pemrosesan emosi, khususnya respons terhadap ancaman. Hipokampus berkontribusi dalam memori dan pembelajaran kontekstual. Interaksi yang seimbang antara ketiga area ini memungkinkan individu untuk merespons stres secara fleksibel dan adaptif. Studi neuroimaging menunjukkan bahwa individu resilien cenderung memiliki konektivitas yang lebih kuat antara PFC dan amigdala yang mendukung regulasi emosi yang lebih efektif (Zhang, et al. 2023).

Lebih lanjut, penelitian longitudinal menunjukkan bahwa pengalaman awal kehidupan, termasuk adversitas maupun faktor protektif dapat memengaruhi perkembangan sistem neurobiologis melalui mekanisme *neuroplastisitas*. Shanahan et al., (2024) menegaskan bahwa masa remaja awal merupakan periode sensitif dalam perkembangan otak, dimana pengalaman lingkungan memiliki dampak signifikan terhadap pembentukan kapasitas resiliensi. Hal ini diperkuat oleh Wang, et al (2024) yang menunjukkan bahwa individu dengan riwayat

maltreatment dapat tetap menunjukkan outcome adaptif apabila terdapat faktor protektif yang mendukung reorganisasi fungsi neurobiologis.

Dalam konteks ini, resiliensi dapat dipahami sebagai hasil dari adaptasi neurobiologis terhadap stres yang melibatkan perubahan struktural dan fungsional dalam otak. Konsep ini juga berkaitan dengan teori *allostatic load* yang menjelaskan bagaimana paparan stres kronis dapat memengaruhi sistem biologis secara kumulatif. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk mengelola *allostatic load* secara lebih efektif, sehingga meminimalkan dampak negatif stres terhadap kesehatan mental.

Menariknya, dimensi neurobiologis ini juga memiliki keterkaitan erat dengan mekanisme psikologis, khususnya emotional intelligence. Regulasi emosi yang menjadi inti EI berkorelasi dengan aktivitas PFC dalam mengendalikan respons amigdala. Dengan demikian, EI tidak hanya merupakan konstruksi psikologis, tetapi juga memiliki dasar neurobiologis yang mendukung proses adaptasi. Hal ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa resiliensi merupakan sistem integratif yang menghubungkan proses biologis dan psikologis.

Sintesisnya bahwa dimensi neurobiologis resiliensi mencakup tiga mekanisme utama yaitu (1) Regulasi sistem stres (HPA axis), (2) Konektivitas dan fungsi otak (PFC – amigdala - hipokampus), dan (3) Neuroplastisitas dalam respons terhadap pengalaman hidup. Ketiga mekanisme ini bekerja secara sinergis dalam membentuk kapasitas adaptasi individu terhadap stres sepanjang perkembangan.

Tabel 4. Sintesis Tema 4: Dimensi Neurobiologis Resiliensi

Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Populasi	Fokus Neurobiologis	Temuan Utama	Implikasi
Zhang et al. (2023)	Systematic review	Anak & remaja	Struktur & fungsi otak	Konektivitas PFC– amigdala berperan dalam regulasi emosi	Target intervensi neuropsikologis
Wang et al. (2024)	Longitudinal	Remaja berisiko	Adaptasi neurobiologis	Resiliensi berkembang melalui interaksi biologis & lingkungan	Pendekatan biopsikososial
Shanahan et al. (2024)	Longitudinal	Remaja awal	Periode sensitif otak	Masa remaja awal kritis dalam perkembangan resiliensi	Intervensi dini
Wu et al. (2021)	Longitudinal	Dewasa awal	Fungsi eksekutif	EF terkait dengan kontrol kognitif terhadap stres	Penguatan fungsi kognitif
McMahon et al. (2021)	Longitudinal	Remaja	Respons stres	Regulasi stres memengaruhi risiko psikopatologi	Pencegahan gangguan mental
Eiden et al. (2020)	Longitudinal	Anak remaja	Dampak awal kehidupan	Faktor awal memengaruhi sistem biologis jangka panjang	Intervensi berbasis keluarga
Bakken et al. (2024)	Longitudinal	Remaja dewasa	Proteksi terhadap stres	Faktor sosial memengaruhi respons biologis	Pendekatan integratif

Tema ini menegaskan bahwa resiliensi merupakan hasil dari integrasi antara sistem biologis dan psikologis yang berkembang secara dinamis sepanjang kehidupan. Dimensi neurobiologis memberikan dasar penting dalam memahami bagaimana individu merespons

stres secara adaptif, serta membuka peluang untuk pengembangan intervensi berbasis neuropsikologis yang lebih efektif.

Tema 5: Efektivitas Intervensi Berbasis Resiliensi

Hasil systematic literature review ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis resiliensi merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kapasitas adaptif individu, khususnya pada fase perkembangan remaja hingga dewasa awal. Intervensi tersebut tidak hanya berfokus pada pengurangan faktor risiko, tetapi juga pada penguatan faktor protektif dan mekanisme psikologis internal, seperti emotional intelligence, coping, dan regulasi emosi (Collado-Soler, 2023). Pendekatan ini sejalan dengan paradigma *strength-based approach*, yang menekankan pengembangan potensi individu sebagai strategi utama dalam menghadapi adversitas.

Meta analisis oleh Pinto et al., (2021) menunjukkan bahwa program intervensi resiliensi pada anak dan remaja secara signifikan meningkatkan kemampuan coping, regulasi emosi, serta menurunkan gejala psikopatologi. Temuan ini diperkuat oleh Llistosella et al., (2023) yang menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis siswa. Program-program ini umumnya mengintegrasikan pelatihan keterampilan sosial-emosional, penguatan dukungan sosial, serta pengembangan kesadaran diri yang secara langsung berkaitan dengan dimensi emotional intelligence.

Dalam perspektif teoretis, efektivitas intervensi ini dapat dijelaskan melalui model *Social-Emotional Learning* (SEL) dan teori emotional intelligence dari Goleman yang menekankan pentingnya pengembangan kompetensi emosional sebagai dasar adaptasi. Intervensi yang berfokus pada peningkatan *self-awareness* dan *self-regulation* terbukti meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres dan mengambil keputusan adaptif. Selain itu, penguatan aspek *empathy* dan *social skills* berkontribusi pada peningkatan kualitas relasi sosial yang merupakan faktor protektif utama dalam resiliensi.

Lebih lanjut, studi longitudinal menunjukkan bahwa efektivitas intervensi berbasis resiliensi tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan individu. Taylor, et al. (2014) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan regulasi diri yang dikembangkan selama masa transisi pendidikan berkontribusi pada penyesuaian yang lebih baik di masa dewasa awal. Sementara itu, Hanımoğlu, (2025) menemukan bahwa resiliensi berhubungan positif dengan kepuasan hidup dalam jangka panjang, terutama ketika didukung oleh faktor sosial seperti dukungan keluarga dan teman sebaya.

Namun demikian, literatur lain menunjukkan bahwa efektivitas intervensi sangat dipengaruhi oleh konteks implementasi. Program yang dirancang tanpa mempertimbangkan faktor budaya, lingkungan sosial, dan kebutuhan perkembangan individu cenderung memiliki dampak yang terbatas (Bakken et al., 2024). Oleh karena itu, pendekatan intervensi yang efektif harus bersifat kontekstual, adaptif, dan berbasis perkembangan (*developmentally sensitive*).

Selain itu, terdapat pergeseran paradigma dari intervensi yang bersifat individual menuju pendekatan ekologis dan multidimensional yang melibatkan keluarga, sekolah, dan komunitas. Pendekatan ini terbukti lebih efektif karena mampu menciptakan lingkungan yang mendukung proses adaptasi individu secara menyeluruh. Dalam konteks ini, intervensi berbasis resiliensi tidak hanya berfungsi sebagai alat pencegahan, tetapi juga sebagai strategi promotif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Diambil sintesis bahwa efektivitas intervensi berbasis resiliensi ditentukan oleh tiga faktor utama yaitu (1) fokus pada mekanisme inti (emotional intelligence & regulasi emosi), (2) integrasi multi-level (individu, keluarga, sekolah, komunitas), (3) pendekatan longitudinal dan kontekstual. Dengan demikian, intervensi yang efektif adalah intervensi yang mampu

mengintegrasikan ketiga aspek tersebut dalam desain dan implementasinya. Sebagaimana tabel sintesis berikut ini.

Tabel 5. Sintesis Tema 5: Efektivitas Intervensi Berbasis Resiliensi

Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Populasi	Jenis Intervensi	Fokus Intervensi	Temuan Utama	Implikasi
Pinto et al. (2021)	Meta-analisis	Anak & remaja	Program resiliensi	Coping, regulasi emosi	Meningkatkan adaptasi & menurunkan risiko psikologis	Implementasi program berbasis bukti
Llistosella et al. (2023)	Meta-analisis	Remaja	Intervensi sekolah	Keterampilan sosial-emosional	Efektif meningkatkan resiliensi	Integrasi dalam kurikulum
Collado-Soler et al. (2023)	Cross-sectional	Remaja	Pelatihan EI	Kecerdasan emosional	EI meningkatkan resiliensi	Fokus pada EI sebagai target utama
Taylor et al. (2014)	Longitudinal	Mahasiswa	Dukungan sosial	Regulasi diri	Meningkatkan adaptasi transisi	Pendekatan berbasis relasi
Hanımoğlu (2025)	Longitudinal	Dewasa awal	Dukungan sosial	Resiliensi & kesejahteraan	Resiliensi meningkatkan kepuasan hidup	Dampak jangka panjang
Yang et al. (2020)	Path analysis	Dewasa awal	Penguatan identitas	Self-esteem & resiliensi	Identitas memengaruhi adaptasi	Intervensi berbasis perkembangan
Bakken et al. (2024)	Longitudinal	Remaja dewasa	Faktor protektif	Dukungan sosial	Menurunkan ideasi bunuh diri	Pencegahan berbasis komunitas

Tema ini menegaskan bahwa intervensi berbasis resiliensi merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kapasitas adaptasi individu, terutama ketika dirancang secara holistik dan berbasis perkembangan. Penekanan pada emotional intelligence sebagai mekanisme inti memberikan arah baru dalam pengembangan intervensi yang lebih terintegrasi dan berkelanjutan.

Tema 6: Resiliensi dalam Transisi ke Dewasa Awal Peran Dukungan Sosial dan Identitas

Hasil systematic literature review ini menunjukkan bahwa fase transisi dari remaja menuju dewasa awal (emerging adulthood) merupakan periode kritis yang menuntut kapasitas adaptasi tinggi, sehingga menjadikan resiliensi sebagai faktor kunci dalam keberhasilan penyesuaian individu (Wu, L. et al., 2021). Pada fase ini, individu menghadapi berbagai perubahan signifikan, termasuk tuntutan kemandirian, eksplorasi identitas, serta restrukturisasi relasi sosial (Leipold, et al., 2019). Dalam konteks tersebut, dua determinan utama resiliensi yang konsisten muncul dalam literatur adalah dukungan sosial dan pembentukan identitas.

Dari perspektif teoretis, temuan ini sejalan dengan teori perkembangan psikososial dari Erikson, khususnya tahap *identity vs. role confusion*, yang mana individu dituntut untuk membangun identitas diri yang stabil. Studi Yang, et al (2020) menunjukkan bahwa resiliensi pada dewasa awal secara signifikan dipengaruhi oleh self-esteem dan kejelasan identitas. Individu dengan identitas yang terintegrasi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik, karena mereka memiliki arah hidup yang jelas dan kapasitas untuk mengelola

tekanan secara konstruktif. Dengan demikian, resiliensi tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme bertahan tetapi juga sebagai proses konstruksi identitas yang adaptif.

Selain itu, dukungan sosial terbukti menjadi faktor protektif utama dalam proses resiliensi. Taylor, et al. (2014) menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga dan teman sebaya berkontribusi signifikan terhadap penyesuaian individu selama transisi pendidikan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Dukungan ini tidak hanya menyediakan bantuan emosional, tetapi juga meningkatkan rasa keterhubungan yang penting bagi stabilitas psikologis. Temuan ini diperkuat oleh Bakken et al., (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan dalam menurunkan risiko ideasi bunuh diri, bahkan pada individu dengan tingkat stres tinggi.

Lebih lanjut, Hanimoğlu, (2025) menemukan bahwa resiliensi memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup pada dewasa awal dengan dukungan sosial sebagai faktor mediasi penting. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas relasi interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai proteksi terhadap risiko, tetapi juga sebagai sumber kesejahteraan psikologis. Dalam konteks ini dukungan sosial dapat dipahami sebagai bagian dari sistem ekologis yang memperkuat kapasitas adaptasi individu.

Interaksi antara dukungan sosial dan identitas menunjukkan hubungan yang bersifat timbal balik. Di satu sisi, individu dengan identitas yang kuat lebih mampu membangun dan mempertahankan relasi sosial yang sehat. Di sisi lain, dukungan sosial yang positif berkontribusi pada pembentukan identitas yang lebih stabil. Proses ini mencerminkan mekanisme *developmental cascades*, dimana perubahan pada satu domain perkembangan memengaruhi domain lainnya secara berkelanjutan.

Dalam kaitannya dengan mekanisme psikologis, emotional intelligence juga memainkan peran penting dalam memediasi hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi. Individu dengan EI tinggi cenderung lebih mampu membangun hubungan interpersonal yang positif serta memanfaatkan dukungan sosial secara efektif. Dengan demikian, resiliensi dalam transisi ke dewasa awal dapat dipahami sebagai hasil dari integrasi antara kapasitas internal yaitu EI dan identitas dengan sumber daya eksternal yaitu dukungan sosial.

Namun demikian, literatur lain juga menunjukkan bahwa efektivitas dukungan sosial tidak bersifat universal, melainkan bergantung pada kualitas, konteks, dan kesesuaian dengan kebutuhan individu. Dukungan yang tidak adaptif atau tidak relevan dapat kehilangan efek protektifnya. Oleh karena itu, penting untuk memahami dukungan sosial dalam kerangka yang lebih kontekstual dan berbasis kebutuhan perkembangan.

Sintesis tema ini bahwa resiliensi dalam transisi ke dewasa awal dibentuk oleh dua mekanisme utama meliputi (1) internal (intrapersonal) yang membentuk identitas diri, self-esteem, emotional intelligence, (2) eksternal (interpersonal) yaitu dukungan sosial, relasi keluarga, teman sebaya. Interaksi keduanya menghasilkan kapasitas adaptasi yang menentukan keberhasilan individu dalam menghadapi tuntutan perkembangan. Tabel sintesisnya sebagai berikut.

Tabel 6. Sintesis Tema 6: Resiliensi dalam Transisi ke Dewasa Awal

Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Populasi	Fokus Utama	Variabel Kunci	Temuan Utama	Implikasi
Taylor et al. (2014)	Longitudinal	Mahasiswa	Transisi pendidikan	Dukungan sosial, ego-resiliency	Dukungan sosial meningkatkan adaptasi	Intervensi berbasis relasi
Yang et al. (2020)	Path analysis	Dewasa awal	Identitas & resiliensi	Self-esteem, identitas	Identitas memengaruhi resiliensi	Penguatan identitas diri

Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Populasi	Fokus Utama	Variabel Kunci	Temuan Utama	Implikasi
Hanimoğlu (2025)	Longitudinal	Dewasa awal	Kesejahteraan hidup	Resiliensi, dukungan sosial	Resiliensi meningkatkan kepuasan hidup	Dampak jangka panjang
Bakken et al. (2024)	Longitudinal	Remaja dewasa	Proteksi risiko	Dukungan sosial	Menurunkan ideasi bunuh diri	Pencegahan berbasis komunitas
Leipold et al. (2019)	Longitudinal	Dewasa awal	Coping & adaptasi	Strategi coping	Coping adaptif meningkatkan resiliensi	Intervensi psikologis
Wu et al. (2021)	Longitudinal	Dewasa awal	Fungsi kognitif	Executive function	EF mendukung adaptasi	Penguatan fungsi kognitif

Tema ini menegaskan bahwa resiliensi dalam transisi menuju dewasa awal merupakan hasil dari interaksi antara dukungan sosial dan pembentukan identitas yang diperkuat oleh mekanisme psikologis internal. Pendekatan yang mengintegrasikan faktor intrapersonal dan interpersonal menjadi kunci dalam memahami dan meningkatkan resiliensi pada fase perkembangan ini.

Hasil systematic literature review ini menunjukkan bahwa resiliensi merupakan konstruksi multidimensional yang berkembang secara longitudinal sepanjang transisi dari remaja menuju dewasa awal. Secara konseptual, resiliensi tidak dapat dipahami sebagai atribut statis, melainkan sebagai proses perkembangan (*developmental continuity*) yang terbentuk melalui interaksi dinamis antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Temuan ini sejalan dengan perspektif teori perkembangan dalam ekosistem yang menempatkan individu sebagai bagian dari sistem adaptif yang terus berkembang (Shanahan et al., 2024; Kaasbøll et al., 2021).

Pada level perkembangan, resiliensi dipengaruhi oleh pengalaman awal kehidupan yang membentuk trajektori adaptasi individu. Studi longitudinal menunjukkan bahwa faktor risiko dan protektif pada masa kanak-kanak dan remaja memiliki dampak jangka panjang terhadap outcome di dewasa awal (Eiden, et al., 2020; Wang, et al., 2024). Hal ini menguatkan konsep *developmental cascades*, di mana pengalaman awal berkontribusi terhadap pembentukan kapasitas adaptasi di tahap berikutnya. Dengan demikian, resiliensi dapat dipahami sebagai hasil dari akumulasi pengalaman yang saling terhubung sepanjang lintasan kehidupan.

Lebih lanjut, interaksi antara faktor risiko dan protektif menjadi mekanisme kunci dalam pembentukan resiliensi. Faktor risiko seperti adversitas, stres, dan paparan lingkungan negatif dapat meningkatkan kerentanan individu, sementara faktor protektif seperti dukungan sosial dan sumber daya psikologis berfungsi sebagai buffer yang mengurangi dampak negatif tersebut (Heradstveit et al., 2023; McMahon et al., 2021). Namun, hasil SLR ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat non-linear dan kontekstual, sehingga menuntut pendekatan yang lebih dinamis dalam memahami resiliensi.

Dalam konteks mekanisme psikologis, penelitian ini menegaskan bahwa emotional intelligence (EI) merupakan komponen inti dalam sistem adaptasi resiliensi. Berdasarkan model Goleman, EI memungkinkan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengarahkan emosi secara adaptif, sehingga meningkatkan kemampuan coping dan regulasi diri (Collado-Soler, 2023). Sementara itu, model Mayer-Salovey memberikan penjelasan mengenai aspek kognitif dari pemrosesan emosi yang berkontribusi terhadap pengambilan keputusan adaptif. Integrasi kedua model ini menunjukkan bahwa resiliensi merupakan hasil dari interaksi antara kapasitas kognitif afektif dan kompetensi sosial-emosional yang bekerja secara simultan dalam menghadapi stres.

Selain dimensi psikologis, temuan juga menunjukkan bahwa resiliensi memiliki dasar neurobiologis yang kuat. Regulasi sistem stres melalui HPA axis, serta konektivitas antara prefrontal cortex dan amigdala, berperan penting dalam menentukan respons individu terhadap tekanan (Zhang, et al., 2023). Individu yang resilien cenderung memiliki sistem regulasi biologis yang lebih adaptif, sehingga mampu memulihkan diri dengan lebih cepat setelah mengalami stres. Selain itu, mekanisme neuroplastisitas memungkinkan individu untuk beradaptasi terhadap pengalaman hidup, termasuk adversitas, sehingga memperkuat kapasitas resiliensi sepanjang waktu (Shanahan et al., 2024).

Pada level sosial, dukungan sosial dan konteks lingkungan menjadi faktor protektif utama dalam resiliensi. Studi menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang positif, baik dengan keluarga maupun teman sebaya, berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan adaptasi individu (Taylor, et al., 2014 & Bakken et al., 2024). Dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber bantuan emosional, tetapi juga sebagai konteks yang memungkinkan individu mengembangkan identitas diri yang lebih stabil. Dalam hal ini, resiliensi berperan sebagai mekanisme yang menghubungkan identitas dan relasi sosial, khususnya dalam fase transisi menuju dewasa awal (Yang, et al., 2020).

Lebih jauh, hasil SLR ini menegaskan bahwa resiliensi dalam transisi ke dewasa awal sangat dipengaruhi oleh interaksi antara identitas dan dukungan sosial. Individu dengan identitas yang jelas dan self-esteem yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan perkembangan secara adaptif. Sebaliknya, dukungan sosial yang kuat dapat memperkuat proses pembentukan identitas, sehingga menciptakan hubungan yang bersifat timbal balik. Proses ini mencerminkan dinamika *developmental cascades*, di mana perubahan dalam satu domain perkembangan memengaruhi domain lainnya secara berkelanjutan.

Dalam konteks intervensi, temuan ini menunjukkan bahwa program berbasis resiliensi efektif dalam meningkatkan kapasitas adaptasi individu terutama ketika berfokus pada penguatan emotional intelligence, coping, dan dukungan sosial (Pinto et al., 2021; Llistosella et al., 2023). Intervensi yang bersifat multidimensional dan berbasis konteks terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada individu. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan resiliensi memerlukan pendekatan ekologis dan integratif yang melibatkan berbagai sistem dalam kehidupan individu.

Secara keseluruhan, sintesis dari Tema 1–6 menghasilkan suatu pemahaman bahwa resiliensi merupakan sistem adaptif biopsikososial yang berkembang secara dinamis sepanjang lintasan kehidupan. Dimensi biologis menyediakan dasar respons terhadap stres, dimensi psikologis mengatur proses adaptasi internal, dan dimensi sosial menyediakan konteks serta sumber daya eksternal. Ketiga dimensi ini berinteraksi secara transaksional dalam membentuk trajektori resiliensi individu. Temuan dari system literature review ini memiliki implikasi praktis bagi pengembangan intervensi berbasis resiliensi pada remaja dan dewasa awal, khususnya dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi merupakan sistem adaptif yang dinamis dan berkembang sepanjang transisi dari remaja menuju dewasa. Resiliensi tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja melainkan oleh interaksi antara dimensi biologis, psikologis, dan sosial. Hasil penelitian mengidentifikasi enam tema utama, yaitu (1) resiliensi sebagai proses perkembangan longitudinal, (2) interaksi faktor risiko dan protektif, (3) mekanisme psikologis dengan penekanan pada kecerdasan emosional, (4) dimensi neurobiologis, (5) efektivitas intervensi berbasis resiliensi, serta (6) peran dukungan sosial dan identitas. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi berkembang melalui interaksi berkelanjutan antara kapasitas internal individu dan konteks eksternal. Penelitian ini memberikan kontribusi berupa

pengembangan kerangka integratif biopsikososial yang menghubungkan proses perkembangan dengan adaptasi kontekstual. Secara praktis, hasil penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan intervensi berbasis resiliensi yang mempertimbangkan regulasi emosi, dukungan sosial, dan kebutuhan perkembangan individu. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah studi yang dianalisis serta variasi desain penelitian yang digunakan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan longitudinal dan multilevel untuk memahami resiliensi secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan rasa terima kasih kami kepada pimpinan, staf akademik, dan rekan kolega kami fakultas ilmu sosial dan politik universitas islam raden rahmat atas kerjasama dan supportnya bersedia membantu kami terus berkembang. Kami juga berterima kasih kepada para mahasiswa menjadi bagian yang menginspirasi dalam perjalanan kami menjadi profesional. Terakhir, kami menyampaikan terima kasih kepada pemimpin redaksi dan tim atas penerimaan artikel ini, kami berharap tulisan ini memberikan value wawasan yang bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakken, V., Lydersen, S., Skokauskas, N., Sund, A. M., & Kaasbøll, J. (2024). Protective factors for suicidal ideation: A prospective study from adolescence to adulthood. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(9), 3079–3089. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02145-2>
- Brownlee, K., Rawana, J., Franks, J., Harper, J., Bajwa, J., O'Brien, E., & Clarkson, A. (2013). A systematic review of strengths and resilience outcome literature relevant to children and adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 30(5), 435–459. <https://doi.org/10.1007/s10560-013-0298-9>
- Burt, K. B., & Paysnick, A. A. (2012). Resilience in the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, 24(2), 493–505. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000119>
- Cadenhead, K. S., et al. (2024). Protective factors predict resilient outcomes. *Schizophrenia Bulletin*. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbae182>
- Collado-Soler, R., Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., & Navarro, N. (2023). Emotional intelligence and resilience outcomes in adolescent period. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 1365–1378. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S400000>
- Eiden, R. D., et al. (2020). Early childhood risk and protective factors. *Adversity and Resilience Science*, 1(2), 107–119. <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00010-5>
- Fritz, J., de Graaff, A. M., Caisley, H., van Harmelen, A.-L., & Wilkinson, P. O. (2018). A systematic review of amenable resilience factors that moderate and/or mediate the relationship between childhood adversity and mental health in young people. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 230. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00230>
- Hanımoglu, E. (2025). Life satisfaction in emerging adulthood. *Frontiers in Psychology*, 16, 1602140. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1602140>

- Heradstveit, O., Hysing, M., Breivik, K., Skogen, J. C., & Askeland, K. G. (2023). Negative life events, protective factors, and substance-related problems: A study of resilience in adolescence. *Substance Use & Misuse*, 58(4), 471–480. <https://doi.org/10.1080/10826084.2022.2162763>
- Kaasbøll, J., Sigurdson, J. F., Skokauskas, N., & Sund, A. M. (2021). Cohort profile: The Youth and Mental Health Study (YAMHS). *PLOS ONE*, 16(2), e0247036. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247036>
- Leipold, B., Munz, M., & Michèle-Malkowsky, A. (2019). Coping and resilience in the transition to adulthood. *Emerging Adulthood*, 7(1), 12–20. <https://doi.org/10.1177/2167696817752950>
- Llistosella, M., Goni-Fuste, B., Martín-Delgado, L., et al. (2023). Effectiveness of resilience-based interventions in schools. *Frontiers in Psychology*, 14, 1211113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1211113>
- Luecken, L. J., & Gress, J. L. (2010). Early adversity and resilience in emerging adulthood. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 238–257). Guilford Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, 5(7), 98. <https://doi.org/10.3390/children5070098>
- McMahon, E. M., et al. (2021). Risk and protective factors. *Psychological Medicine*, 51(7), 1220–1228. <https://doi.org/10.1017/S0033291719003865>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pinto, T. M., Laurence, P. G., Macedo, C. R., & Macedo, E. C. (2021). Resilience programs for children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 12, 754115. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754115>
- Shanahan, L., Steinhoff, A., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2024). The role of early adolescence in subsequent risk and resilience. *The Journal of Early Adolescence*, 44(9), 1097–1123. <https://doi.org/10.1177/02724316241234567>
- Taylor, Z. E., Doane, L. D., & Eisenberg, N. (2014). Transition to adulthood. *Emerging Adulthood*, 2(2), 105–115. <https://doi.org/10.1177/2167696813506885>

- Ungar, M. (2012). Social ecologies and their contribution to resilience. In M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience* (pp. 13–31). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3_2
- Wang, S. S., Walsh, K., & Li, J. J. (2024). Multidomain resilience among youths. *Development and Psychopathology*, 36(2), 750–764. <https://doi.org/10.1017/S0954579423000123>
- Wu, L., Zhang, X., Wang, J., et al. (2021). Executive functions and resilience. *Journal of Affective Disorders*, 282, 1048–1054. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.123>
- Yang, S., Ng, P. Y. N., Chiu, R., et al. (2020). Criteria for adulthood and resilience. *Children and Youth Services Review*, 119, 105607. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105607>
- Yoon, S. (2022). Family risk and protective factors. *Children*, 9(9), 1344. <https://doi.org/10.3390/children9091344>
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2008). What we know about emotional intelligence. *European Psychologist*, 13(1), 64–78. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.1.64>
- Zhang, L., et al. (2023). Neurobiological correlates of resilience. *Clinical Psychology Review*, 105, 102333. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102333>