

**Komunikasi sebagai Katalis Membangun Resiliensi pada
Individu dan Komunitas : Tinjauan Pustaka Sistematis**

*Communication as a Catalyst for Building Resilience in
Individuals and Communities: A Systematic Literature Review*

Iis Mardiansyah
Program Studi Ilmu Komunikasi
Universitas Pamulang
Alamat: Jl. Raya Puspitek, Buaran, Kec. Pamulang,
Kota Tangerang Selatan, Banten 15310
email. dosen02960@unpam.ac.id

Dikirim: 23 April 2025, Direvisi: 16 Mei 2025, Diterima: 17 Juni 2025, Terbit:
25 Juni 2025. Sitasi: Mardiansyah, Iis.(2025), Komunikasi sebagai Katalis
Membangun Resiliensi pada Individu dan Komunitas : Tinjauan Pustaka
Sistematis. Promedia: Public Relation dan Media Komunikasi, 11 (1). 1-28

Abstract

This systematic literature review presents on the role of communication as a catalyst in fostering resilience at both individual and community levels. Employing the PRISMA protocol, the study synthesizes findings from 53 peer-reviewed journal articles published between 2016 and 2023 that explicitly examine communication within the context of resilience. The review addresses three central research questions: the characteristics of communication-resilience studies, how communication supports individuals in managing stress and trauma, and the ways in which communication contributes to building collective resilience in communities. Findings indicate that communication is not merely a channel for information exchange but a central mechanism in psychosocial adaptation, meaning-making, emotional support, and recovery. At the individual level, communication reinforces identity, cultivates hope, and facilitates healthy emotional expression and regulation. At the community level, it fosters civic engagement, strengthens networks of social support and volunteerism, and enhances coordinated responses during crises. The review also

highlights the dominance of studies from high-income countries—particularly the United States—calling for greater scholarly contributions from the Global South to enrich the diversity of perspectives and contextual relevance. Overall, the study underscores the vital role of communication in cultivating sustainable resilience and offers a conceptual foundation for future communication strategies in crisis response and community empowerment.

Keywords: *Communication of Resilience, Community Resilience, Individual Resilience, Social Change, Systematic Literature Review*

Abstraksi

Tinjauan pustaka sistematis ini menyajikan mengenai peran komunikasi dalam membangun resiliensi, baik pada tingkat individu maupun komunitas. Dengan menggunakan protokol PRISMA, studi ini mengidentifikasi 53 artikel ilmiah yang secara eksplisit mengkaji hubungan antara komunikasi dan resiliensi, dipublikasikan antara tahun 2016 hingga 2023 di jurnal berbahasa Inggris. Tinjauan ini bertujuan untuk menjawab tiga pertanyaan utama: karakteristik penelitian komunikasi-resiliensi, peran komunikasi dalam mendukung individu menghadapi stres dan trauma, serta kontribusi komunikasi dalam memperkuat resiliensi kolektif di komunitas. Hasil studi menunjukkan bahwa komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai media informasi, tetapi juga sebagai mekanisme utama dalam proses adaptasi psikososial, pembentukan makna, dukungan emosional, serta pemulihan. Pada level individu, komunikasi berperan dalam memperkuat identitas, membentuk harapan, serta memfasilitasi ekspresi dan pengelolaan emosi yang sehat. Pada level komunitas, komunikasi mendorong partisipasi warga, membangun jaringan dukungan sosial dan kerelawanan, serta memperkuat koordinasi respons dalam situasi krisis. Kajian ini juga mengungkap bahwa konteks penelitian masih didominasi oleh negara-negara maju, khususnya

Amerika Serikat, sehingga dibutuhkan kontribusi lebih luas dari wilayah Global South untuk memperkaya perspektif lokal dalam literatur global. Temuan ini menegaskan bahwa komunikasi adalah kunci dalam membangun resiliensi yang berkelanjutan, dan memberikan dasar konseptual bagi pengembangan strategi komunikasi dalam penanganan krisis dan pemberdayaan masyarakat.

Kata Kunci: Komunikasi Resiliensi, Perubahan Sosial, Resiliensi Individu, Resiliensi Komunitas, Tinjauan Pustaka Sistematis

I. PENDAHULUAN

Dalam beberapa dekade terakhir, dunia telah dihadapkan pada berbagai krisis global yang kompleks dan saling terkait mulai dari pandemi COVID-19, perubahan iklim, bencana alam, hingga konflik geopolitik dan ketidakstabilan ekonomi global. Dalam konteks ini, konsep resiliensi menjadi semakin penting dan mendesak untuk dikembangkan, baik pada tingkat individu, komunitas, maupun institusi. Resiliensi merujuk pada kapasitas untuk pulih, beradaptasi, dan tumbuh lebih kuat ketika menghadapi tekanan, kesulitan, atau peristiwa traumatis (Hormann, 2018).

Pandemi COVID-19 menjadi contoh nyata akan pentingnya resiliensi. Dampaknya tidak hanya terbatas pada kesehatan masyarakat, tetapi juga mengganggu kehidupan sosial, pendidikan, perekonomian, serta kesejahteraan psikologis secara global. Individu dengan tingkat resiliensi tinggi lebih mampu mengelola stres, menjaga kesehatan mental, dan tetap produktif dalam kondisi pembatasan yang ketat (Andreasen et al., 2024; Gayatri & Irawaty, 2022). Begitu pula komunitas dan organisasi yang tangguh mampu beradaptasi secara cepat melalui inovasi digital, solidaritas sosial, dan kebijakan yang fleksibel serta responsif (Kuntz, 2021). Dalam konteks konflik politik dan ketegangan geopolitik—seperti perang, pengungsian paksa, dan kekerasan politik—resiliensi memainkan peran penting dalam menjaga kohesi sosial dan mencegah disintegrasi komunitas. Komunitas dengan ikatan sosial yang kuat, kepercayaan timbal

balik, dan sistem komunikasi yang inklusif dapat membangun resiliensi kolektif untuk menghadapi masa-masa penuh ketidakpastian. Dalam hal ini, komunikasi yang efektif berperan penting dalam memperkuat jaringan sosial, menyebarkan informasi yang akurat, serta memobilisasi dukungan emosional dan praktis (Milofsky, 2023; Siddiqui, 2022).

Selanjutnya, meningkatnya frekuensi dan intensitas bencana alam—seperti banjir, gempa bumi, dan kebakaran hutan—menuntut pendekatan berbasis resiliensi terhadap risiko lingkungan. Pembangunan resiliensi di bidang ini tidak hanya bergantung pada mitigasi teknologi, tetapi juga mencakup kesiapan mental, keterampilan bertahan hidup, dan kepemimpinan lokal yang kuat. Edukasi publik, pelatihan kesiapsiagaan darurat, dan pembangunan komunitas partisipatif menjadi elemen penting dalam menciptakan ketangguhan jangka panjang (Chee Yin et al., 2022).

Perlu ditekankan bahwa resiliensi bukanlah sifat bawaan, melainkan keterampilan yang dapat dikembangkan melalui pengalaman, pendidikan, dan lingkungan yang mendukung. Oleh karena itu, pemerintah, institusi pendidikan, dan organisasi masyarakat sipil perlu menciptakan ekosistem yang mendorong penguatan kapasitas resiliensi, termasuk program dukungan kesehatan mental, pelatihan manajemen krisis, serta promosi nilai-nilai sosial seperti gotong royong dan solidaritas komunitas (Shen, 2022).

Resiliensi sebagai Proses Komunikatif: Melampaui Faktor Individual dan Struktural

Resiliensi kerap dipahami sebagai kekuatan internal individu dalam menghadapi kesulitan, atau kapasitas struktural komunitas dalam bertahan dari krisis. Meskipun pandangan ini sah, pemahaman tersebut tidak lengkap tanpa menyertakan peran penting komunikasi dalam membentuk resiliensi (Hyvärinen & Vos, 2015). Resiliensi bukan semata-mata ditentukan oleh faktor internal seperti kepribadian, optimisme, atau regulasi emosi, dan juga tidak hanya bergantung pada faktor eksternal seperti sistem dukungan sosial, kebijakan publik, atau sumber daya ekonomi. Sebaliknya, resiliensi adalah proses dinamis yang sangat dipengaruhi oleh cara individu dan kelompok berkomunikasi,

baik dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sosialnya. Komunikasi memainkan peran sentral dalam membangun makna dari pengalaman yang sulit. Melalui komunikasi, individu dapat merefleksikan trauma, membangun narasi personal yang memberdayakan, dan menemukan harapan di tengah kesulitan. *Communication Theory of Resilience* Buzzanell, (2010) menegaskan bahwa resiliensi bukanlah sesuatu yang dimiliki, melainkan dibentuk melalui praktik komunikatif seperti merumuskan ulang kesulitan, membina hubungan suportif, dan menyuarakan harapan bersama (Buzzanell & Houston, 2018; Horstman et al., 2023; Latzoo, 2021; Sherblom et al., 2022). Pada tingkat komunitas, komunikasi memungkinkan terbentuknya solidaritas sosial dan kolaborasi lintas sektor. Sebagai contoh, selama bencana alam, komunikasi yang transparan, terbuka, dan partisipatif antara warga, pemerintah lokal, dan lembaga bantuan mempercepat proses pemulihan serta mengurangi kepanikan. Komunikasi juga memperkuat rasa memiliki terhadap proses pembangunan kembali dan mendorong keterlibatan komunitas dalam pemulihan jangka panjang (Cueto et al., 2015; Finucane et al., 2020; Longstaff & Yang, 2008). Selain itu, komunikasi menjembatani dimensi individual dan struktural dalam resiliensi. Individu yang tangguh tetap membutuhkan dukungan sosial yang bermakna, yang hanya dapat efektif melalui komunikasi yang empatik, responsif, dan terbuka. Sebaliknya, komunitas yang terstruktur dan kaya sumber daya pun dapat mengalami kesulitan membangun resiliensi kolektif jika anggotanya tidak mampu berkomunikasi secara efektif, memahami satu sama lain, atau menyelaraskan tindakan (Cayamanda, 2020; Siddiqui, 2022). Dengan demikian, memahami resiliensi sebagai proses komunikatif memberikan perspektif yang lebih holistik dan kontekstual. Komunikasi bukan sekadar alat pendukung, melainkan mekanisme inti dalam pengembangan resiliensi baik di tingkat personal maupun kolektif. Melalui komunikasi, individu dan komunitas dapat beradaptasi, membangun makna bersama, serta bertumbuh di tengah kesulitan.

Komunikasi sebagai Medium Adaptasi, Makna, Dukungan Sosial, dan Pemulihan

Dalam menghadapi tantangan hidup—baik yang bersifat personal seperti kehilangan, kegagalan, atau trauma, maupun krisis kolektif seperti bencana alam, konflik, atau resesi ekonomi—komunikasi memainkan peran sentral. Ia bukan sekadar alat tukar informasi, tetapi merupakan medium vital yang memungkinkan individu dan komunitas untuk beradaptasi, membentuk makna, menerima dukungan sosial, dan menjalani proses pemulihan secara efektif (Houston & Buzzanell, 2018, 2020). Pertama, komunikasi menjadi sarana adaptasi. Dalam situasi perubahan mendadak atau ketidakpastian, individu dan kelompok mengandalkan komunikasi untuk menyesuaikan diri dan bertahan. Melalui dialog, pertukaran ide, dan negosiasi makna, mereka merumuskan strategi bertahan (Tian & Bush, 2020). Komunikasi juga memungkinkan penyebaran informasi penting secara cepat dan mendorong respons kolektif yang adaptif. Kedua, komunikasi berfungsi sebagai wahana pembentukan makna. Dalam krisis, orang ingin memahami “mengapa” suatu hal terjadi. Melalui narasi pribadi, percakapan interpersonal, atau media massa, makna dibangun, direvisi, dan dibagikan. Proses ini membantu individu merasa lebih terhubung dengan pengalaman mereka dan memberi arah atau tujuan pascakejadian yang mengganggu (Lucas & Buzzanell, 2012; Park, 2022). Ketiga, komunikasi menjadi sumber dukungan sosial. Ucapan penyemangat, empati, dan keterbukaan emosional dapat memberikan rasa aman, kenyamanan, dan validasi. Komunikasi interpersonal yang hangat dan responsif memperkuat ikatan sosial, sementara jaringan komunikasi komunitas memfasilitasi distribusi dukungan emosional dan praktis (Agarwal & Buzzanell, 2015; Venetis et al., 2020). Keempat, komunikasi menyediakan ruang pemulihan. Dalam proses penyembuhan, membicarakan pengalaman, berbagi cerita, dan mendengarkan orang lain bisa menjadi terapi. Komunikasi memungkinkan ekspresi emosi, pengakuan luka, dan pembangunan kembali harapan. Hal ini dapat terjadi baik dalam konteks kecil seperti percakapan keluarga, maupun forum publik

seperti kelompok dukungan atau pertemuan komunitas (Bradley et al., 2023).

Singkatnya, komunikasi bukan hanya elemen pendukung, komunikasi adalah inti dari proses adaptasi, pembentukan makna, penguatan ikatan sosial, dan pemulihan. Melalui komunikasi yang efektif dan empatik, individu dan komunitas dapat bangkit dan berkembang, bahkan dalam situasi paling sulit sekalipun. Komunikasi memberi bukan hanya suara, tetapi juga jalan menuju resiliensi dan pembaruan.

Di tengah meningkatnya krisis global, dari pandemi dan bencana alam hingga tantangan personal dan psikososial, peran komunikasi dalam membentuk dan memperkuat resiliensi menjadi semakin vital, baik pada tingkat individu maupun kolektif. Meskipun relevansi ini semakin diakui, kajian sistematis yang menghubungkan komunikasi dan resiliensi masih terbatas. Artikel ini bertujuan mengisi kekosongan tersebut melalui tinjauan pustaka sistematis yang komprehensif.

II. METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi penelitian mencakup beberapa bagian seperti dijelaskan di bawah ini:

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* yang mengacu pada protokol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) sebagaimana dikembangkan oleh Page et al., (2021). Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk menyajikan sintesis penelitian yang komprehensif dan terstruktur terkait peran komunikasi dalam membangun resiliensi, baik pada tingkat individu maupun komunitas. Secara khusus, tinjauan ini diarahkan untuk menjawab tiga pertanyaan utama: (1) Apa karakteristik khas dari studi tinjauan sistematis yang mengkaji komunikasi dan resiliensi, terutama dalam hal metodologi penelitian, level resiliensi yang diteliti, lokasi geografis, serta jenis gangguan atau tantangan yang dibahas? (2) Bagaimana komunikasi mendukung individu dalam menghadapi stres, trauma, dan tantangan personal? dan (3) Apa peran komunikasi

dalam membangun resiliensi kelompok, termasuk di lingkungan kerja maupun komunitas lokal dan masyarakat yang lebih luas?

Untuk menjamin ketepatan dan relevansi hasil tinjauan, telah ditetapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas. Artikel yang dimasukkan dalam tinjauan ini adalah artikel jurnal yang telah melalui proses *peer-review*, diterbitkan dalam bahasa Inggris sejak tahun 2013 - 2023, dan secara eksplisit membahas komunikasi sebagai faktor dalam pembentukan resiliensi. Artikel yang tidak secara langsung mengkaji komunikasi sebagai katalis resiliensi, tinjauan yang tidak sistematis, opini atau editorial, serta sumber yang tidak tersedia dalam bentuk teks lengkap dikeluarkan dari kajian ini.

Untuk menjamin ketepatan dan relevansi hasil tinjauan, telah ditetapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas. Artikel yang dimasukkan dalam tinjauan ini adalah artikel jurnal yang telah melalui proses *peer-review*, diterbitkan dalam bahasa Inggris sejak tahun 2016 hingga 2023, dan secara eksplisit membahas komunikasi sebagai faktor dalam pembentukan resiliensi.

B. Pengumpulan Data

Proses pencarian literatur dilakukan melalui dua basis data akademik utama—*Scopus* dan *Web of Science*—dengan menggunakan kombinasi kata kunci dan frasa seperti “*communication and resilience*,” “*communication resilience*,” “*communication theory of resilience*,” serta “*theory of resilience and relational load*.” Seleksi awal dilakukan melalui penyaringan judul dan abstrak berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian dilanjutkan dengan tinjauan penuh terhadap artikel yang lolos seleksi awal untuk menentukan kelayakan inklusi akhir.

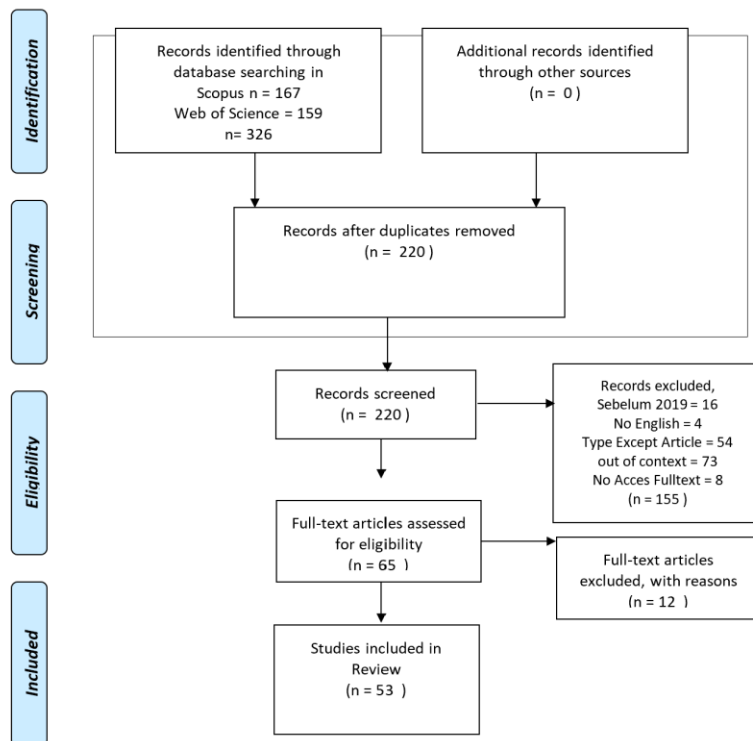
C. Analisis Data

Untuk setiap studi yang memenuhi syarat, data utama akan diekstraksi, termasuk nama penulis, tahun publikasi, metodologi penelitian, populasi yang diteliti, jenis intervensi komunikasi, hasil utama, dan temuan signifikan. Data yang dikumpulkan kemudian akan dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif, dan jika memungkinkan, juga pendekatan kuantitatif (Creswell, 2014). Sintesis tematik akan digunakan untuk mengeksplorasi

bagaimana komunikasi berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi pada berbagai level, sedangkan teknik meta-analisis dapat diterapkan untuk memperkirakan dampak keseluruhan dari intervensi berbasis komunikasi terhadap hasil resiliensi (Miles et al., 2014).

D. Validitas dan Reliabilitas

Untuk meningkatkan reliabilitas dan validitas dalam proses tinjauan, berbagai upaya untuk meminimalkan bias telah diterapkan, termasuk penilaian independen oleh beberapa peninjau, penerapan protokol yang telah didefinisikan secara jelas, serta pelaporan metode dan hasil yang transparan. Tinjauan sistematis ini tidak hanya bertujuan untuk mengkonsolidasikan pengetahuan yang telah ada, tetapi juga menyediakan landasan teoretis dan praktis bagi penelitian serta upaya aplikatif selanjutnya dalam bidang komunikasi dan pembangunan resiliensi.

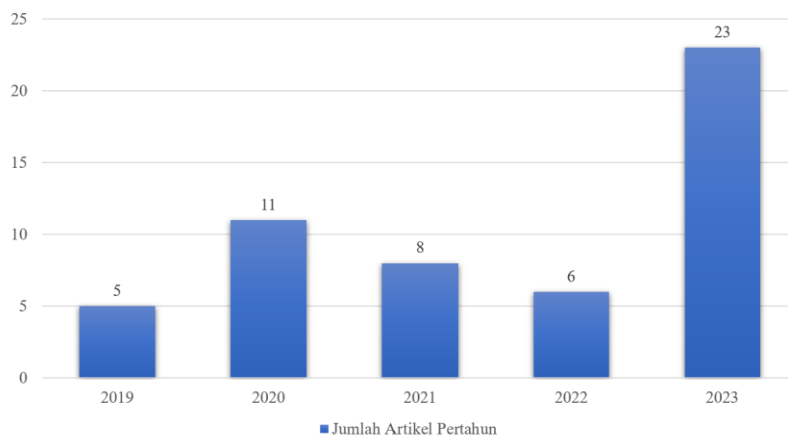


Gambar 1 Flowchart Prisma Frameworks

Tahap identifikasi artikel melalui pencarian database di *Scopus* sebanyak 167, di *Web of Science* sebanyak 159, dengan total awal 326 artikel. Artikel tambahan teridentifikasi melalui sumber lain berjumlah 0. Tahap screening, artikel yang diidentifikasi selanjutnya discreening selanjutnya melakukan penghapusan duplikasi berjumlah 107. *Eligibilitas*: Rekaman yang disaring sebanyak 220. Artikel yang dikecualikan berjumlah 155, dengan alasan tertentu. *Included* (Termasuk dalam Review): Artikel *Open Acces* yang dinilai untuk kelayakan sebanyak 65. Artikel *full text* yang dikecualikan dengan alasan tertentu berjumlah 12. Studi yang termasuk dalam review sebanyak 53. Pada gambar.1 memberikan gambaran transparan dari proses seleksi literature, yang bisa membantu pembaca memahami bagaimana peneliti memilih studi yang relevan untuk review mereka dan juga menilai bias seleksi.

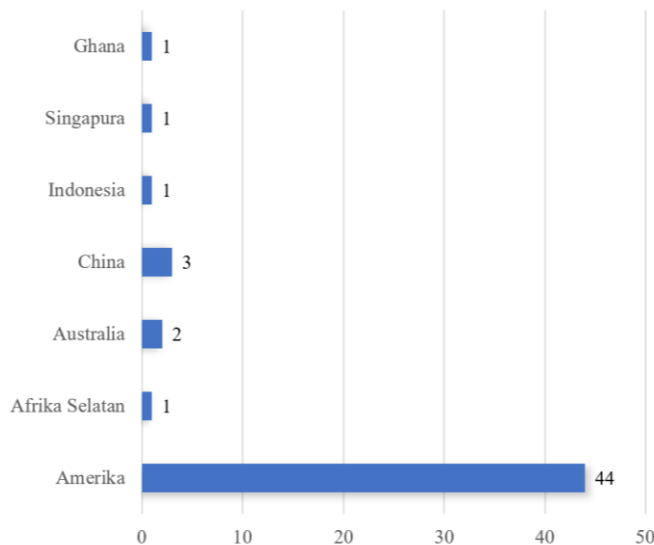
III. PEMBAHASAN

A. Karakteristik Penelitian Komunikasi Resiliensi



Gambar 2 Jumlah Publikasi Artikel Per Tahun

Pada Gambar 2. menunjukkan sebaran jumlah artikel penelitian di bidang komunikasi resiliensi dari tahun 2019 hingga 2023. Terjadi peningkatan signifikan pada tahun 2020 dengan 11 artikel, kemungkinan dipicu oleh dampak pandemi yang mendorong kajian terkait resiliensi individu dan komunitas. Setelah sedikit menurun pada tahun 2021 dan 2022, jumlah



artikel melonjak tajam pada tahun 2023 hingga mencapai 23 artikel. Lonjakan ini menunjukkan meningkatnya perhatian akademik terhadap peran komunikasi dalam membangun resiliensi di tengah berbagai krisis sosial dan global.

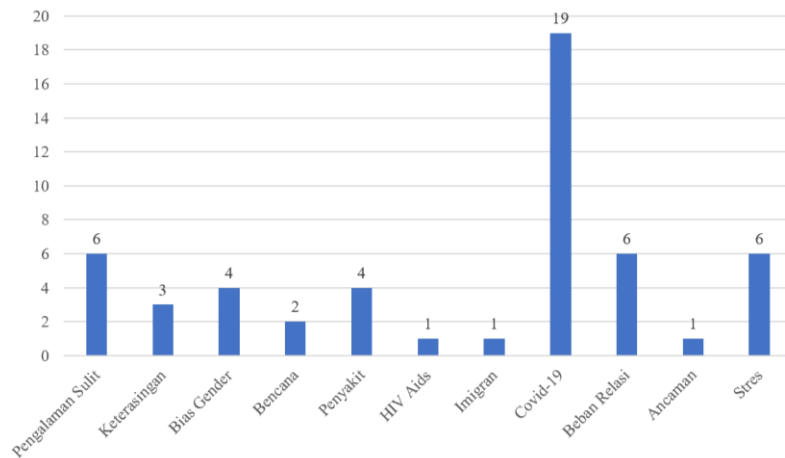
Gambar 3 Jumlah Publikasi Per Negara

Pada Gambar 3 menunjukkan bahwa Amerika Serikat mendominasi secara signifikan dengan 44 artikel, menandakan

bahwa penelitian mengenai komunikasi dan resiliensi paling banyak berkembang dan dipublikasikan oleh institusi atau peneliti dari negara tersebut. Dominasi ini dapat dikaitkan dengan banyaknya sumber daya penelitian, perhatian terhadap isu-isu sosial, serta pengaruh global dari jurnal akademik berbasis di Amerika. Sementara itu, negara-negara lain seperti China (3 artikel) dan Australia (2 artikel) menunjukkan kontribusi yang lebih kecil, namun tetap memberikan andil dalam pengembangan wacana global mengenai resiliensi dan komunikasi.

Negara-negara lain seperti Ghana, Singapura, Indonesia, dan Afrika Selatan masing-masing hanya berkontribusi 1 artikel, yang menunjukkan bahwa kajian ini masih sangat terbatas di wilayah Global South atau negara berkembang. Data ini mengindikasikan bahwa kajian komunikasi dan resiliensi masih sangat didominasi oleh perspektif dan konteks dari negara maju, terutama Amerika Serikat. Hal ini membuka peluang bagi peneliti di negara-negara berkembang untuk memperluas kontribusi ilmiah mereka, khususnya dengan menghadirkan konteks lokal dan pengalaman komunitas yang lebih beragam dalam literatur akademik global.

Selanjutnya Pada Gambar 4, dapat dilihat bahwa Covid-19 merupakan tema paling dominan, dibahas dalam 19 artikel, mencerminkan tingginya urgensi dan relevansi isu ini dalam studi resiliensi selama dan setelah pandemi. Disusul oleh tiga tema yang sama-sama mendapat perhatian cukup besar, yakni Pengalaman Sulit, Beban Relasi, dan Stres, masing-masing dengan 6 artikel. Tema-tema ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis dan relasional menjadi aspek penting dalam membahas resiliensi individu dan komunitas. Selain itu, isu Bias Gender dan Penyakit dibahas dalam 4 artikel, sedangkan Keterasingan muncul dalam 3 artikel, menandakan pentingnya dimensi identitas, kesehatan, dan keterhubungan sosial dalam proses membangun resiliensi. Tema Bencana hanya dibahas dalam 2 artikel, sementara HIV/AIDS, Imigran, dan Ancaman masing-masing hanya disebut dalam 1 artikel, menunjukkan bahwa isu-isu ini belum menjadi perhatian utama dalam literatur komunikasi dan resiliensi, atau masih membutuhkan eksplorasi lebih lanjut.



Gambar 4 Gangguan dalam Kajian Komunikasi dan Resiliensi

B. Komunikasi membantu individu dalam menghadapi stres, trauma, dan tantangan pribadi.

Jaringan komunikasi dan dukungan sosial

Memiliki jaringan komunikasi dan dukungan sosial yang kuat terbukti menjadi faktor penting dalam membangun resiliensi individu, terutama ketika menghadapi tekanan, stres, atau situasi krisis. Dukungan ini tidak hanya terbatas pada aspek emosional, seperti empati, perhatian, dan rasa aman, tetapi juga mencakup dukungan informasi berupa nasihat, saran, atau perspektif baru, serta dukungan instrumental yang bersifat praktis seperti bantuan materi atau tenaga. Keluarga, teman, dan komunitas berperan sebagai sumber daya sosial yang memperkuat kemampuan individu untuk berpikir jernih, mengambil keputusan, dan merasa tidak sendiri. Keberadaan sistem dukungan ini membantu menurunkan risiko gangguan psikologis dan mempercepat pemulihan dari situasi sulit. Selain itu, komunikasi yang terbuka dalam jaringan sosial memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan, menerima validasi, dan membentuk makna baru dari pengalaman mereka. Dengan demikian, hubungan sosial yang sehat dan komunikatif merupakan fondasi penting dalam membangun resiliensi psikososial yang berkelanjutan (Denes et al., 2023; Dhillon & Lambertz-Berndt,

2023; Kuang et al., 2023; Scharp et al., 2021; Thompson et al., 2023)

Menciptakan makna dan mereframing situasi

Kemampuan individu untuk menciptakan makna positif dari pengalaman hidup yang penuh tekanan dan trauma merupakan kunci penting dalam proses membangun resiliensi psikologis. Melalui proses *meaning-making* dan *reframing*, individu dapat menafsirkan kembali peristiwa sulit bukan sebagai beban semata, melainkan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang memperkaya dan memperkuat karakter. Reframing memungkinkan individu melihat sisi lain dari pengalaman, menemukan pelajaran berharga, serta membangun narasi diri yang lebih konstruktif. Ketika seseorang mampu mengubah cara pandang terhadap peristiwa traumatis, mereka cenderung memiliki harapan, kepercayaan diri, dan motivasi untuk melanjutkan hidup secara lebih sehat. Proses ini juga membantu mengurangi perasaan tidak berdaya dan memperkuat kontrol diri atas respons emosional. Dalam konteks komunikasi resiliensi, kemampuan ini sering kali didukung oleh interaksi yang reflektif, dialog yang empatik, dan lingkungan yang memungkinkan ekspresi diri secara terbuka. Dengan demikian, membentuk makna positif dari pengalaman hidup menjadi landasan kuat dalam memulihkan diri dan tumbuh dari keterpurukan (T. D. Afifi, Zamanzadeh, et al., 2020; Fanari et al., 2023; Horstman et al., 2023; Ihm & Lee, 2023; Turner et al., 2022).

Mengelola dan mengekspresikan emosi

Kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi secara sehat merupakan aspek penting dalam membangun resiliensi. Beberapa studi menekankan bahwa resiliensi tidak berarti menolak atau menekan emosi negatif, melainkan menerima kehadirannya sebagai bagian alami dari pengalaman manusia. Individu yang tangguh mampu mengakui rasa sedih, marah, atau kecewa tanpa membiarkannya menguasai pikiran dan tindakan mereka. Mereka tetap dapat berfungsi secara produktif meskipun berada dalam tekanan emosional.

Kemampuan ini mencerminkan kecerdasan emosional yang tinggi, di mana seseorang dapat mengidentifikasi, memahami, dan mengatur emosi untuk mendukung pengambilan keputusan yang bijak dan menjaga hubungan sosial yang sehat. Dalam konteks komunikasi resiliensi, ekspresi emosi yang tepat juga membantu menciptakan koneksi interpersonal yang lebih kuat, memfasilitasi dukungan sosial, dan mencegah akumulasi stres berkepanjangan. Oleh karena itu, pengelolaan emosi yang adaptif menjadi salah satu fondasi utama dalam perjalanan menuju pemulihan dan pertumbuhan pasca krisis (Craig et al., 2020; Venetis et al., 2020).

Pemeliharaan identitas dan harapan

Memelihara identitas diri yang positif dan mempertahankan harapan terhadap masa depan merupakan elemen krusial dalam membangun resiliensi individu saat menghadapi kesulitan dan trauma. Identitas yang kuat memberikan pijakan psikologis yang stabil, membantu individu mengenali nilai-nilai, peran, serta tujuan hidupnya, meskipun sedang berada dalam situasi penuh ketidakpastian. Sementara itu, harapan berfungsi sebagai kekuatan motivasional yang mendorong individu untuk tetap bergerak maju, percaya akan kemungkinan perubahan, dan tidak terjebak dalam keputusasaan. Ketika individu mampu melihat masa depan sebagai sesuatu yang masih dapat diupayakan, mereka akan lebih berani mengambil langkah-langkah pemulihan dan mempertahankan semangat hidup. Dalam konteks komunikasi resiliensi, narasi tentang diri yang positif dan ekspresi harapan sering muncul dalam percakapan bermakna dengan orang lain, baik melalui cerita, doa, maupun afirmasi sosial. Hal ini menunjukkan bahwa identitas dan harapan bukan hanya faktor internal, tetapi juga dipengaruhi dan diperkuat oleh lingkungan sosial yang suportif (Craig et al., 2020; Dhillon & Lambertz-Berndt, 2023; Dorrance-Hall & Scharp, 2021; Goldie et al., 2023; Horstman et al., 2023; Jiang et al., 2022; King et al., 2023; Luu, 2021; Thompson et al., 2023; Tian & Bush, 2020).

Resiliensi dan dukungan keluarga

Keluarga, khususnya orang tua dan pasangan, memainkan peran sentral dalam mendukung resiliensi individu saat menghadapi stres dan tantangan hidup. Dalam berbagai kajian, keluarga dipandang sebagai sistem pendukung utama yang menyediakan rasa aman, cinta tanpa syarat, serta validasi emosional yang sangat dibutuhkan individu dalam situasi sulit. Ketika keluarga mampu menunjukkan empati, komunikasi yang terbuka, dan respons yang adaptif terhadap tekanan, hal ini tidak hanya membantu individu dalam mengelola emosi, tetapi juga memperkuat rasa kebermaknaan hidup dan harga diri. Orang tua yang suportif dapat membentuk fondasi psikologis yang kuat sejak masa kanak-kanak, sementara pasangan yang responsif dapat menjadi tempat berlindung dalam menghadapi beban kehidupan dewasa. Resiliensi kolektif dalam keluarga turut mendorong individu untuk tetap bertahan, beradaptasi, bahkan berkembang dalam masa krisis (Afifi et al., 2023; T. D. Afifi, Callejas, et al., 2020; T. D. Afifi, Zamanzadeh, et al., 2020; Boumis et al., 2023; Jiang et al., 2022; LaFreniere, 2022; Mazur et al., 2023; Roeder & Bisel, 2023; Zhou et al., 2021).

C. Peran komunikasi dalam membangun resiliensi Komunitas

Komunikasi risiko dan kesiapsiagaan bencana

Komunikasi diidentifikasi sebagai elemen kunci dalam penyebaran informasi risiko dan peningkatan kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi bencana. Komunikasi yang efektif memungkinkan masyarakat memahami potensi ancaman, mengambil langkah preventif, serta merespons secara tepat saat terjadi krisis. Peran ini semakin strategis di era digital, di mana media sosial dan berbagai platform digital digunakan sebagai saluran utama untuk menyampaikan peringatan dini, edukasi kebencanaan, serta koordinasi bantuan. Platform-platform ini mampu menjangkau masyarakat secara luas dan real-time, sehingga mempercepat alur informasi dan memperkuat respons

kolektif. Selain itu, komunikasi berbasis digital juga memungkinkan partisipasi publik dalam menyebarkan informasi yang kredibel dan saling mendukung secara emosional di tengah situasi darurat. Oleh karena itu, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai media informasi, tetapi juga sebagai instrumen pemberdayaan masyarakat agar lebih tangguh dan siap menghadapi potensi bencana (Kuang et al., 2022).

Partisipasi dan keterlibatan komunitas

Komunikasi berperan vital dalam membangun koordinasi dan kolaborasi antar anggota masyarakat saat menghadapi tantangan bersama. Melalui komunikasi yang terbuka dan partisipatif, komunitas dapat saling berbagi informasi, menyatukan visi, serta merancang strategi kolektif untuk meningkatkan resiliensi. Tingkat keterlibatan komunitas yang tinggi sering kali ditandai dengan dialog yang intensif, musyawarah bersama, dan gotong royong dalam tindakan nyata. Komunikasi ini memperkuat rasa kepemilikan bersama terhadap masalah yang dihadapi, sehingga solusi yang dihasilkan pun lebih inklusif dan berkelanjutan. Dengan demikian, komunikasi menjadi fondasi bagi solidaritas dan ketangguhan komunitas (Lee et al., 2022).

Jaringan dukungan sosial dan kerelawanan

Komunikasi berfungsi sebagai penghubung utama dalam membentuk jaringan dukungan sosial dan kerelawanan yang responsif terhadap situasi bencana dan krisis. Melalui komunikasi yang efektif, masyarakat dapat mengoordinasikan upaya bantuan, menyebarkan informasi penting, dan memobilisasi sumber daya secara cepat dan tepat sasaran. Organisasi masyarakat dan lembaga keagamaan sering menjadi titik pusat komunikasi, berperan sebagai simpul informasi dan pengorganisasian relawan. Mereka menjembatani kebutuhan warga dengan dukungan yang tersedia, memperkuat solidaritas sosial, serta memastikan bahwa bantuan yang diberikan menjangkau kelompok paling rentan. Kolaborasi ini mempercepat proses pemulihan dan memperkuat

resiliensi komunitas secara keseluruhan (Gerhart et al., 2016; Rogers et al., 2016).

Respon terkoordinasi pascabencana

Komunikasi memegang peranan krusial dalam memastikan respons pascabencana yang terkoordinasi antar berbagai kelompok, lembaga pemerintah, dan organisasi kemasyarakatan. Ketika informasi disampaikan secara jelas, akurat, dan tepat waktu, proses pemulihan dapat berlangsung lebih terstruktur dan efisien. Komunikasi yang baik membantu menghindari tumpang tindih bantuan, memetakan kebutuhan secara tepat, serta memperkuat transparansi dan akuntabilitas dalam distribusi sumber daya. Selain itu, komunikasi juga memperkuat partisipasi masyarakat dalam proses rekonstruksi, memastikan bahwa suara dan kebutuhan mereka diakomodasi. Dengan demikian, komunikasi bukan hanya alat pertukaran informasi, tetapi juga sarana membangun kepercayaan dan kolaborasi yang berkelanjutan dalam pemulihan pascabencana (Gerhart et al., 2016; Kingsford et al., 2022).

Peran media dan influencer

Media massa dan influencer atau tokoh masyarakat memainkan peran strategis dalam model komunikasi publik, khususnya dalam membangun kesadaran dan respons kolektif terhadap krisis dan bencana. Dengan jangkauan luas dan pengaruh yang kuat, mereka mampu menyebarluaskan informasi secara cepat, menarik perhatian publik, serta mendorong keterlibatan masyarakat dalam aksi solidaritas dan bantuan kemanusiaan. Media massa menyediakan ruang bagi penyebaran informasi yang kredibel, sementara tokoh masyarakat mampu menjembatani pesan-pesan penting dengan pendekatan yang lebih personal dan emosional. Kolaborasi antara keduanya menjadi kekuatan dalam membentuk opini publik, memperkuat respons sosial, serta mempercepat proses pemulihan di tingkat komunitas (Geary et al., 2023).

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan temuan temuan diatas, berikut adalah simpulan secara terperinci mengenai peran komunikasi dalam membangun resiliensi (*resilience*). Pada level individu, komunikasi membantu orang untuk mengatasi berbagai tantangan pribadi seperti stres, trauma, dan krisis. Jaringan komunikasi serta dukungan sosial yang kuat, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas, sangat membantu individu dalam mengelola tekanan hidup. Dukungan ini mencakup dukungan emosional, informasi, maupun praktis/instrumental yang memungkinkan individu untuk tetap tegar. Selain itu, kemampuan menciptakan makna positif dan menata ulang perspektif juga kunci resiliensi individu, karena memungkinkan individu untuk terus bangkit dan maju ke depan meskipun mengalami kesulitan. Kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi, baik positif maupun negatif, juga disebut penting, termasuk menerima emosi negatif sekaligus tetap bersikap produktif. Memelihara identitas diri dan harapan juga membantu individu mempertahankan kemampuannya untuk pulih dari trauma. Selain itu, resiliensi dan dukungan dari anggota keluarga seperti orang tua dan pasangan juga berperan besar dalam memperkuat resiliensi individu.

Sementara itu, pada level komunitas, komunikasi berperan dalam membangun resiliensi dan kapasitas menghadapi tantangan kolektif seperti bencana. Contohnya, komunikasi risiko dan informasi kesiapsiagaan penting untuk disebarluaskan di masyarakat agar lebih siap menghadapi bencana. Komunikasi juga memungkinkan keterlibatan dan partisipasi masyarakat dalam upaya kolektif menghadapi krisis. Selain itu, melalui komunikasi, jaringan dukungan sosial dan kerelawanan dapat terbentuk di komunitas untuk saling membantu saat krisis. Koordinasi respon pascabencana juga menjadi lebih efektif melalui komunikasi antar berbagai pihak. Media massa dan influencer juga memainkan peran kunci dalam penyebaran informasi krisis dan pengorganisasian bantuan bagi masyarakat terdampak.

Saran

Berdasarkan temuan dari studi yang dikaji, penelitian lebih lanjut sangat dianjurkan untuk memperkaya pemahaman kita tentang peran komunikasi dalam membangun resiliensi. Beberapa area kunci yang perlu dieksplorasi lebih detail mencakup: pemanfaatan teknologi digital dan media social terutama kajian ilmu komunikasi di Indonesia masing sangat minim eksplotasi di bidang ini, studi kuantitatif dan campuran untuk pengujian hipotesis, peran komunikasi lintas budaya, desain longitudinal, serta aplikasi keragaman teori dan konsep komunikasi. Dengan memperluas cakupan metodologi, konteks, dan landasan teori penelitian di area ini, wawasan yang didapatkan akan semakin komprehensif. Temuan-temuan tersebut selanjutnya dapat diterjemahkan ke dalam pengembangan intervensi dan kebijakan komunikasi untuk meningkatkan resiliensi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifi, T., Collins, N., Rand, K., Otmar, C., Mazur, A., Dunbar, N. E., Fujiwara, K., Harrison, K., & Logsdon, R. (2023). Using Virtual Reality to Improve the Quality of Life of Older Adults with Cognitive Impairments and their Family Members who Live at a Distance. *Health Communication*, 38(9), 1904–1915. <https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2040170>
- Afifi, T. D., Callejas, M. A., & Harrison, K. (2020). Resilience through stress: The theory of resilience and relational load. In L. Aloia S, A. Denes, & J. P. Crowley (Ed.), *The Oxford Handbook of the Physiology of Interpersonal Communication* (hal. 210–234). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190679446.013.11>
- Afifi, T. D., Zamanzadeh, N., Harrison, K., & Torrez, D. P. (2020). Explaining the impact of differences in voting patterns on resilience and relational load in romantic relationships during the transition to the Trump presidency. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(1), 3–26. <https://doi.org/10.1177/0265407519846566>
- Agarwal, V., & Buzzanell, P. M. (2015). Communicative Reconstruction of Resilience Labor: Identity/Identification in Disaster-Relief Workers. *Journal of Applied Communication Research*, 43(4), 408–428. <https://doi.org/10.1080/00909882.2015.1083602>
- Andreasen, A. J., Johnson, M. K., & Tranel, D. (2024). Stability of Psychological Well-being Following a Neurological Event and in the Face of a Global Pandemic. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 67(3), 190–206. <https://doi.org/10.1177/00343552221139878>
- Boumis, J. K., Kuang, K., Wilson, S. R., Hintz, E. A., & Buzzanell, P. M. (2023). Family Communication Patterns Predict Anticipatory Resilience and the Enactment of Resilience Processes. *Journal of Family Communication*, 23(1), 22–40. <https://doi.org/10.1080/15267431.2023.2172021>
- Bradley, N., Dowrick, C., & Lloyd-Williams, M. (2023). Explaining how and why social support groups in hospice

- day services benefit palliative care patients, for whom, and in what circumstances. *Palliative Care and Social Practice*, 17. <https://doi.org/10.1177/26323524231214549>
- Buzzanell, P. M. (2010). Resilience: Talking, Resisting, and Imagining New Normalcies Into Being. *Journal of Communication*, 60(1), 1–14. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2009.01469.x>
- Buzzanell, P. M., & Houston, J. B. (2018). Communication and resilience: multilevel applications and insights—A Journal of Applied Communication Research forum. *Journal of Applied Communication Research*, 46(1), 1–4. <https://doi.org/10.1080/00909882.2017.1412086>
- Cayamanda, K. J. (2020). Exploring a Social Vulnerability Model for Disaster Studies: The Case of the 2011 Flashflood in Davao City, Southern Philippines. *International Journal of Educational Management and Development Studies*, 1(1), 43–75. <https://doi.org/10.53378/346006>
- Chee Yin, H., Kassem, M. M., & Mohamed Nazri, F. (2022). Comprehensive Review of Community Seismic Resilience: Concept, Frameworks, and Case Studies. *Advances in Civil Engineering*, 2022(1). <https://doi.org/10.1155/2022/7668214>
- Craig, E. A., Nieforth, L., & Rosenfeld, C. (2020). Communicating Resilience among Adolescents with Adverse Childhood Experiences (ACEs) through Equine Assisted Psychotherapy (EAP). *Western Journal of Communication*, 84(4), 400–418. <https://doi.org/10.1080/10570314.2020.1754451>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Qualitative, Quantitative ad Mixed Methods Approaces* (J. W. Creswell (ed.); 4 ed.). SAGE Publications Ltd.
- Cueto, R. M., Fernández, M. Z., Moll, S., & Rivera, G. (2015). Community Participation and Strengthening in a Reconstruction Context After a Natural Disaster. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 43(4), 291–303. <https://doi.org/10.1080/10852352.2014.973296>
- Denes, A., Cornelius, T., Webber, K. T., Guest, C., Ellis, J. A., & Gorin, A. A. (2023). Living through the pandemic together: Exploring the associations among couples' communal

- orientation, self-disclosure, and thriving. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(11), 3563–3584.
<https://doi.org/10.1177/02654075231175694>
- Dhillon, A., & Lambertz-Berndt, M. (2023). Working Parents' Struggling to Achieve the Work-Life Balance During the Pandemic: Exploring the Benefits of Relational Maintenance Beyond Relational Outcomes. *Southern Communication Journal*, 88(3), 211–228.
<https://doi.org/10.1080/1041794X.2023.2187074>
- Dorrance-Hall, E., & Scharp, K. M. (2021). Communicative predictors of social network resilience skills during the transition to college. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(4), 1238–1258.
<https://doi.org/10.1177/0265407520983467>
- Fanari, A., Cooper, R. A., Dajches, L., Beck, G., & Pitts, M. J. (2023). Transferable Resilience Practices: Communication and Resilience of U.S. Military Spouses during the Initial Stages of the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Communication*, 23(1), 1–21.
<https://doi.org/10.1080/15267431.2022.2149528>
- Finucane, M. L., Acosta, J., Wicker, A., & Whipkey, K. (2020). Short-Term Solutions to a Long-Term Challenge: Rethinking Disaster Recovery Planning to Reduce Vulnerabilities and Inequities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 482.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17020482>
- Gayatri, M., & Irawaty, D. K. (2022). Family Resilience during COVID-19 Pandemic: A Literature Review. *The Family Journal*, 30(2), 132–138.
<https://doi.org/10.1177/10664807211023875>
- Geary, D., Scharp, K., & Manusov, V. (2023). Life interrupted instead of disrupted: triggers and resilient communication processes revealed in POZ.com online narratives by men with HIV who have sex with men. *Journal of Applied Communication Research*, 51(1), 91–108.
<https://doi.org/10.1080/00909882.2022.2099227>
- Gerhart, J., O'Mahony, S., Abrams, I., Grosse, J., Greene, M., & Levy, M. (2016). A pilot test of a mindfulness-based

- communication training to enhance resilience in palliative care professionals. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(2), 89–96.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.04.003>
- Goldie, K., Ironside, R., & Pirie, E. (2023). “It feels real”: Events management and online experiential learning in COVID-19. *Distance Education*, 44(2), 230–245.
<https://doi.org/10.1080/01587919.2023.2198490>
- Hormann, S. (2018). Exploring Resilience: in the Face of Trauma. *Humanistic Management Journal*, 3(1), 91–104.
<https://doi.org/10.1007/s41463-018-0035-0>
- Horstman, H. K., Pedro, A., Goldschmidt, T., Watson, O., Butauski, M., & Pedro Tessa Goldschmidt, A. (2023). Exploring Resilience and Communicated Narrative Sense-Making in South Africans’ Stories of Apartheid. In *International Journal of Communication* (Vol. 17). <http://ijoc.org>.
- Houston, J. B., & Buzzanell, P. M. (2018). Communication and resilience: concluding thoughts and key issues for future research. *Journal of Applied Communication Research*, 46(1), 26–27.
<https://doi.org/10.1080/00909882.2018.1426691>
- Houston, J. B., & Buzzanell, P. M. (2020). Communication and resilience: introduction to the Journal of Applied Communication Research special issue. *Journal of Applied Communication Research*, 48(1), 1–4.
<https://doi.org/10.1080/00909882.2020.1711956>
- Hyvärinen, J., & Vos, M. (2015). Developing a Conceptual Framework for Investigating Communication Supporting Community Resilience. *Societies*, 5(3), 583–597.
<https://doi.org/10.3390/soc5030583>
- Ihm, J., & Lee, C.-J. (2023). Communication Networks and Individual Resilience for Individual Well-Being During a Time of Crisis. *Health Communication*, 38(14), 3178–3192.
<https://doi.org/10.1080/10410236.2022.2141041>
- Jiang, Q., Zhang, Y., & Pian, W. (2022). Chatbot as an emergency exist: Mediated empathy for resilience via human-AI interaction during the COVID-19 pandemic.

- Information Processing and Management*, 59(6).
<https://doi.org/10.1016/j.ipm.2022.103074>
- King, J., Kam, J. A., Cornejo, M., & Mendez Murillo, R. (2023). Enacting resilience at multiple levels during the COVID-19 pandemic: exploring communication theory of resilience for U.S. undocumented college students. *Journal of Applied Communication Research*, 51(5), 539–558.
<https://doi.org/10.1080/00909882.2023.2178855>
- Kingsford, A. N., Gist-Mackey, A. N., & Pastorek, A. E. (2022). Welfare recipients communicated pathways to resilience during stigma and material hardship in the heartland of America. *Journal of Applied Communication Research*, 50(4), 363–381.
<https://doi.org/10.1080/00909882.2021.1987504>
- Kuang, K., Tian, Z., Wilson, S. R., & Buzzanell, P. M. (2023). Memorable Messages as Anticipatory Resilience: Examining Associations among Memorable Messages, Communication Resilience Processes, and Mental Health. *Health Communication*, 38(6), 1136–1145.
<https://doi.org/10.1080/10410236.2021.1993585>
- Kuang, K., Wilson, S. R., Tian, Z., & Buzzanell, P. M. (2022). Development and validation of a culturally adapted measure of communication resilience processes for Chinese contexts. *International Journal of Intercultural Relations*, 91(July), 70–87. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.09.003>
- Kuntz, J. C. (2021). Resilience in Times of Global Pandemic: Steering Recovery and Thriving Trajectories. *Applied Psychology*, 70(1), 188–215.
<https://doi.org/10.1111/apps.12296>
- LaFreniere, J. R. (2022). Examining young adults' emotional labor as a form of relational load with parents. *Communication Research Reports*, 39(3), 160–170.
<https://doi.org/10.1080/08824096.2022.2073989>
- Latzoo, C. (2021). Communicative Resilience as Interpretive Response: An Existential-Phenomenology of Reintegration. *Southern Communication Journal*, 86(3), 189–200.
<https://doi.org/10.1080/1041794X.2021.1901303>
- Lee, S.-H., Kim, D.-H., & Kang, K. (2022). Effects of cultural

- adaptation resilience promotion program for mothers-in-law in multicultural families. *PLOS ONE*, *17*(9), e0274224. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0274224>
- Longstaff, P. H., & Yang, S.-U. (2008). Communication Management and Trust: Their Role in Building Resilience to “Surprises” Such As Natural Disasters, Pandemic Flu, and Terrorism. *Ecology and Society*, *13*(1), art3. <https://doi.org/10.5751/ES-02232-130103>
- Lucas, K., & Buzzanell, P. M. (2012). Memorable Messages of Hard Times: Constructing Short- and Long-Term Resiliencies Through Family Communication. *Journal of Family Communication*, *12*(3), 189–208. <https://doi.org/10.1080/15267431.2012.687196>
- Luu, T. T. (2021). Activating salesperson resilience during the COVID-19 crisis: The roles of employer event communication and customer demandingness. *Industrial Marketing Management*, *96*, 18–34. <https://doi.org/10.1016/j.indmarman.2021.03.007>
- Mazur, A. P., Afifi, T. D., Afifi, W. A., & Haughton, C. N. (2023). The importance of relationship maintenance in marriage at the onset of the COVID-19 pandemic. *Communication Monographs*, *90*(4), 522–544. <https://doi.org/10.1080/03637751.2023.2235004>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook Edition 3*. SAGE Publications, Inc.
- Milofsky, C. (2023). Resilient Communities in Disasters and Emergencies: Exploring their Characteristics. *Societies*, *13*(8), 188. <https://doi.org/10.3390/soc13080188>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Park, C. L. (2022). Meaning Making Following Trauma.

- Frontiers in Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.844891>
- Roeder, A. C., & Bisel, R. S. (2023). Managing disruption(s) at work: A longitudinal study of communicative resilience and high-reliability organizing. *Communication Monographs*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/03637751.2023.2242918>
- Rogers, P., Burnside-Lawry, J., Dragisic, J., & Mills, C. (2016). Collaboration and communication: Building a research agenda and way of working towards community disaster resilience. *Disaster Prevention and Management*, 25(1), 75–90. <https://doi.org/10.1108/DPM-01-2015-0013>
- Scharp, K. M., Geary, D. E., Wolfe, B. H., Wang, T. R., & Fesenmaier, M. A. (2021). Understanding the triggers and communicative processes that constitute resilience in the context of migration to the United States. *Communication Monographs*, 88(4), 395–417. <https://doi.org/10.1080/03637751.2020.1856395>
- Shen, Y. (2022). Mitigating Students' Anxiety: The Role of Resilience and Mindfulness Among Chinese EFL Learners. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.940443>
- Sherblom, J. C., Umphrey, L. R., & Swiatkowski, P. (2022). Resilience, Identity Tension, Hope, Social Capital, and Psychological Stress During a Pandemic. *Adversity and Resilience Science*, 3(1), 37–51. <https://doi.org/10.1007/s42844-021-00049-3>
- Siddiqui, S. (2022). Building organizational and individual resilience in times of moral distress. *Journal of Critical Care*, 67, 184–185. <https://doi.org/10.1016/j.jcrc.2021.09.014>
- Thompson, C. M., Babu, S., Gerlikovski, E., McGuire, M., Makos, S., Ranallo, A., & Robieson, I. (2023). Living with Long COVID: A Longitudinal Interview Study of Individuals' Communicative Resilience Through the “Long Haul.” *Health Communication*, 00(00), 1–17. <https://doi.org/10.1080/10410236.2023.2257941>
- Tian, Z., & Bush, H. R. (2020). Half the sky: interwoven resilience processes of women political leaders in China.

- Journal of Applied Communication Research*, 48(1), 70–90.
<https://doi.org/10.1080/00909882.2019.1704829>
- Turner, L. H., Ekachai, D., & Slattery, K. (2022). How Working Mothers Juggle Jobs and Family during COVID-19: Communicating Pathways to Resilience. *Journal of Family Communication*, 22(2), 138–155.
<https://doi.org/10.1080/15267431.2022.2058510>
- Venetis, M. K., Chernichky-Karcher, S. M., & Lillie, H. M. (2020). Communicating resilience: predictors and outcomes of dyadic communication resilience processes among both cancer patients and cancer partners. *Journal of Applied Communication Research*, 48(1), 49–69.
<https://doi.org/10.1080/00909882.2019.1706098>
- Zhou, C., Lv, Q., Yang, N., & Wang, F. (2021). Left-behind children, parent-child communication and psychological resilience: A structural equation modeling analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10).
<https://doi.org/10.3390/ijerph18105123>
- {Bibliography