

## HUBUNGAN FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS SWADAYA GUNUNG JATI

Novi Amelia<sup>1</sup>, Duddy Fachrudin<sup>2</sup>, Risnandya Primanagara<sup>3</sup>

Fakultas Kedokteran, Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon<sup>1,2,3</sup>

E-mail: noviamelia201102@gmail.com

### ABSTRACT

*Resilience is the ability to bounce back from a stressful event and can increase resistance to stress. In medical students, resilience is one of the most important things because they often face high academic demands, emotional burdens, which can affect their psychological well-being. Then therefore being a psychologically flexible person can help yourself stay connected to reality, even though negative thoughts, feelings, and sensations still arise. So being a flexible person can minimize the negative responses that arise within yourself Aim correlatin Psychological Flexibility and Resilience in Fourth Semester Medical Students at Swadaya Gunung Jati University This study used an analytic observational method with a Cross Sectional design. The analysis method uses the spearmen correlation test. The measuring instruments used in this study include the Multidimentional Psychological Flexibility Inventory (MPFI) and. Resilience is measured using the Questionnaire (CD-RISC), which was developed by Connor and Davidson. With a total of 191 respondents who are medical students at Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon. Results this p value indicates a very strong statistical significance ( $p < 0.005$ ). This means that the observed relationship between psychological flexibility and resilience does not occur by chance.  $r = 0.530$  This correlation coefficient indicates a positive relationship with moderate strength. Between the two variables, this means that the higher a person's psychological flexibility, the higher their resilience tends to be. Conclusions there is a strong positive relationship ( $r=0.530, p<0.001$ ) between psychological flexibility and resilience in this student population. This means that the higher the students' ability to be psychologically flexible, the greater their capacity to be resilient.*

**Keywords :** Psychological Flexibility, Resilience, Medical Students.

### ABSTRAK

Resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk bangkit kembali dari suatu kejadian yang *stressful* dan dapat meningkatkan ketahanan terhadap stress. Pada mahasiswa kedokteran, resiliensi menjadi salah satu hal yang sangat penting karena sering menghadapi tuntutan akademis yang tinggi, beban emosional, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Lalu oleh karena itu menjadi orang yang fleksibel secara psikologis dapat membantu diri tetap terkoneksi dengan realita, meskipun pemikiran, perasaan, dan sensasi negative tetap muncul. Sehingga menjadi seseorang yang fleksibel mampu meminimalisir respon negative yang muncul dalam diri. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan Fleksibilitas Psikologis dengan Resiliensi pada Mahasiswa Kedokteran Semester empat Universitas Swadaya Gunung Jati. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain *Cross Sectional*. Metode analisis menggunakan uji korelasi *spearman*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini diantaranya *Multidimentional Psychological Flexibility Inventory* (MPFI) dan. Resiliensi diukur menggunakan Kuisoner (CD- RISC). Yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson. Dengan jumlah Responden 191 orang yang merupakan mahasiswa kedokteran di Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon. Hasil penelitian nilai p ini menunjukkan signifikansi statistik yang sangat kuat ( $p < 0.005$ ). Ini berarti bahwa hubungan yang diamati antara fleksibilitas psikologis dan resiliensi bukan terjadi secara kebetulan. Nilai  $r = 0.530$  kekuatan sedang. Antara kedua variabel artinya, semakin tinggi fleksibilitas psikologis seseorang, cenderung semakin tinggi pula resiliensinya. Simpulan terdapat hubungan positif yang kuat ( $r=0.530, p<0.001$ ) antara fleksibilitas psikologis dan resiliensi pada populasi mahasiswa ini. Ini berarti bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa untuk

bersikap fleksibel secara psikologis, semakin besar pula kapasitas mereka untuk menjadi tangguh atau resilien.

**Kata Kunci :** Fleksibilitas Psikologis, Resiliensi, Mahasiswa Kedokteran

## PENDAHULUAN

Resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk bangkit kembali dari suatu kejadian yang *stressful* dan dapat meningkatkan ketahanan terhadap stress. Pada mahasiswa kedokteran, resiliensi menjadi salah satu hal yang sangat penting karena sering menghadapi tuntutan akademis yang tinggi, beban emosional, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Pada mahasiswa tingkat dua biasanya dihadapkan dengan permasalahan tugas perkuliahan yang cukup banyak dan tantangan dalam mengatur waktu dengan baik antara proses perkuliahan dan kegiatan-kegiatan di luar perkuliahan (Spencer & Tyndall, 2025). Hal ini disebabkan karena mahasiswa kedokteran merupakan mahasiswa yang memiliki beban pembelajaran dan tanggung jawab kuliah yang besar, karena sesuai dengan tuntutan profesi serta tanggung jawab yang berhubungan dengan nyawa manusia (Aliyani et al., 2023; Julien-Chinn et al., 2024). Selain itu, tekanan untuk mempertahankan performa akademik, menghadapi ujian yang intens, dan mempersiapkan diri menuju dunia klinis menjadikan resiliensi sebagai kemampuan kunci yang membantu mahasiswa tetap berfungsi optimal, mengelola stres, dan mencegah gangguan psikologis di kemudian hari (Nadhifah et al., 2024).

Adapun ciri-ciri resiliensi dapat dilihat dari lima aspek : kompetensi personal atau keuletan, percaya pada orang lain atau memiliki toleransi pada emosi negatif, penerimaan yang positif, kontrol diri, spiritualitas. Menurut Missasi & Izzati, resiliensi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : *self esteem*, spiritualitas, optimisme, dukungan sosial (Julien-Chinn et al., 2024; Missasi & Izzati, 2019).

Menurut Gloster, Mayer dan Lieb. Peran fleksibilitas psikologis sebagai penopang stres dan respon psikologis negatif yang mungkin muncul (Buljac-Samardzic et al., 2020). Oleh karena itu menjadi orang yang fleksibel secara psikologis dapat membantu diri tetap terkoneksi dengan realita, meskipun perasaan, pemikiran yang negatif tetap muncul, sehingga menjadi seseorang yang fleksibel mampu meminimalisir respon negatif yang muncul dalam diri (Ditton et al., 2023; Rohmania et al., 2025). Dengan kata lain, individu yang fleksibel secara psikologis tidak mudah terjebak dalam pola pikir kaku atau penghindaran, melainkan mampu menilai situasi dengan lebih objektif dan memilih tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi. Hal ini sangat relevan bagi mahasiswa kedokteran yang menghadapi tekanan akademik berkelanjutan, karena fleksibilitas psikologis membantu mempertahankan fokus, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat kemampuan mereka untuk tetap berfungsi secara optimal di tengah stres intens yang menjadi bagian dari proses pendidikan medis (Husna Salimah & Gimmy Prathama, 2022; Ran et al., 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Lizani Annisa didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa fleksibilitas psikologis ini berperan penting untuk dalam meningkatkan resiliensi, yaitu kapasitas untuk bangkit dan beradaptasi setelah menghadapi kesulitan atau tantangan. Resiliensi berhubungan dengan fleksibilitas psikologis yang tinggi yang dapat membantu mereka untuk tetap fokus mengelola stress secara efektif dan beradaptasi dengan situasi yang penuh tekanan (Lili et al., 2022). Hal ini dapat membantu memberikan mahasiswa kedokteran keterampilan agar bisa mengelola stres, meningkatkan resiliensi dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Greville-Harris et al., 2024). Peningkatan fleksibilitas psikologis pada mahasiswa kedokteran diharapkan dapat lebih adaptif dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan pribadi mereka. Pada penelitian yang dilakukan oleh Kashdan, dengan fleksibilitas psikologis, individu dapat menghadapi tantangan dengan lebih tenang, menerima

kenyataan tanpa terjebak dalam perasaan negatif dan tetap berfokus pada solusi. Hal ini penting untuk membangun resiliensi, yaitu kemampuan untuk pulih dan berkembang setelah menghadapi kegagalan akademik atau trauma (Rohmania et al., 2025). Pada penelitian sintia rohadiyana didapatkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati pada tingkat dua khusus nya di semester 4 memiliki resiliensi yang sangat tinggi 10,1% resiliensi tinggi sebanyak 65,2% resiliensi sedang 20,3% resiliensi rendah sebanyak 4,3% dan tidak ada yang memiliki resiliensi sangat rendah. Oleh karena itu penulis ingin meneliti tentang hubungan fleksibilitas psikologis dengan resiliensi Mahasiswa kedokteran semester 4 Universitas Swadaya Gunung Jati (Safira et al., 2024).

Berikut tambahan satu paragraf yang bisa kamu gunakan untuk melengkapi pembahasan:

Selain itu, peningkatan pemahaman mengenai fleksibilitas psikologis dan resiliensi di lingkungan pendidikan kedokteran juga memiliki implikasi penting bagi institusi (Hertinjung et al., 2022; Nurkholisah et al., 2025). Fakultas kedokteran dapat mengembangkan program intervensi psikologis berbasis Acceptance and Commitment Therapy (ACT), pelatihan manajemen stres, serta penguatan dukungan sosial melalui mentoring akademik maupun kelompok sebaya (Snyder et al., 2020). Upaya ini tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik, tetapi juga mempersiapkan mereka menjadi calon tenaga medis yang mampu berpikir jernih, mengambil keputusan secara efektif, dan menjaga kesehatan mental di tengah situasi klinis yang menantang. Intervensi preventif semacam ini dapat berkontribusi besar dalam meningkatkan kualitas pembelajaran, mencegah burnout, serta memastikan mahasiswa memiliki kapasitas adaptif yang kuat selama proses pendidikan maupun ketika memasuki dunia profesional (Pramesti et al., 2024; Yusefi et al., 2025).

## METODE

Penelitian ini merupakan studi analitik observasional dengan desain *cross sectional* yang bertujuan menilai hubungan antar variabel. Populasi target adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Swadaya Gunung Jati, sedangkan populasi terjangkau mencakup mahasiswa semester empat. Sampel terdiri dari seluruh mahasiswa semester empat yang memenuhi kriteria inklusi aktif mengikuti perkuliahan dan bersedia mengisi kuesioner serta tidak termasuk kriteria eksklusi seperti sedang cuti, tidak terdaftar aktif, sedang sakit, atau mengisi kuesioner tidak lengkap. Teknik *total sampling* digunakan, sehingga jumlah sampel adalah 191 mahasiswa (Sugiyono, 2013).

Prosedur penelitian dilakukan secara sistematis, dimulai dari penyusunan rancangan penelitian, identifikasi masalah, penentuan variabel, penyusunan instrumen berupa kuesioner, pengurusan *ethical clearance*, pengumpulan data, hingga analisis dan pelaporan hasil. Analisis data mencakup analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik sampel melalui statistik deskriptif, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman untuk menilai hubungan antara fleksibilitas psikologis dan resiliensi.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan total 191 mahasiswa kedokteran semester empat dari Universitas Swadaya Gunung Jati. Karakteristik demografi partisipan diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 1. Karakteristik responden**

| Variable      | N | Persentase |
|---------------|---|------------|
| Jenis kelamin |   |            |

|                 |            |             |
|-----------------|------------|-------------|
| Perempuan       | 110        | 57.6%       |
| Laki-laki       | 81         | 42.4%       |
| <b>Angkatan</b> |            |             |
| 2023            | 191        | 100%        |
| <b>Usia</b>     |            |             |
| 19              | 3          | 1.6%        |
| 20              | 104        | 54.5%       |
| 21              | 84         | 44.0%       |
| <b>Total</b>    | <b>191</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan tabel data yang diberikan, dapat dideskripsikan bahwa penelitian ini melibatkan total 191 responden yang seluruhnya merupakan mahasiswa angkatan 2023. Komposisi responden didominasi oleh perempuan, yang berjumlah 110 orang atau 57.6% dari total responden, sementara responden laki-laki berjumlah 81 orang atau 42.4%. Mayoritas responden berada dalam rentang usia yang relatif homogen, dengan sebagian besar berusia 20 tahun (104 orang atau 54.5%) dan 21 tahun (84 orang atau 44.0%). Hanya sebagian kecil responden, yaitu 3 orang (1.6%), yang berusia 19 tahun.

### Deskripsi Tingkat Fleksibilitas Psikologis

**Tabel 2. Tingkat Fleksibilitas Psikologis**

| Kategori     | N          | Persentase   |
|--------------|------------|--------------|
| Tinggi       | 112        | 58.6 %       |
| Sedang       | 77         | 40.3 %       |
| Rendah       | 2          | 1.0 %        |
| <b>Total</b> | <b>191</b> | <b>100 %</b> |

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh deskripsi mengenai fleksibilitas psikologis mahasiswa kedokteran. Kategorisasi Fleksibilitas Psikologis Tinggi 112 mahasiswa (58.6%), Sedang 77 mahasiswa (40.3%), Rendah 2 mahasiswa (1.0%).

### Deskripsi Tingkat Resiliensi

**Tabel 1. Tingkat Resiliensi**

| Kategori     | N          | Persentase   |
|--------------|------------|--------------|
| Baik         | 105        | 55.0 %       |
| Cukup        | 85         | 44.5 %       |
| Kurang       | 1          | 0.5 %        |
| <b>Total</b> | <b>191</b> | <b>100 %</b> |

Selanjutnya, deskripsi data mengenai resiliensi mahasiswa kedokteran yaitu Kategorisasi Resiliensi Baik 105 mahasiswa (55.0%), Cukup 85 mahasiswa (44.5%), Kurang 1 mahasiswa (0.5%)

### Hasil Uji Bivariat

**Tabel 2. Analisa Cross Fleksibilitas Psikologis dengan Resiliensi**

| Fleksibilitas psikologis | Resiliensi |       |       |       |        |      | Jumlah |       |
|--------------------------|------------|-------|-------|-------|--------|------|--------|-------|
|                          | Baik       |       | Cukup |       | Kurang |      | F      | %     |
|                          | F          | %     | F     | %     | F      | %    |        |       |
| Tinggi                   | 83         | 43,5% | 28    | 14,7% | 0      | 0,0% | 111    | 58,1% |
| Sedang                   | 13         | 6,8%  | 65    | 34,0% | 0      | 0,0% | 78     | 40,8% |
| Rendah                   | 0          | 0     | 1     | 0,5%  | 1      | 0,5% | 2      | 1,1%  |

|                                |                 |       |    |                 |   |      |     |      |
|--------------------------------|-----------------|-------|----|-----------------|---|------|-----|------|
| Total                          | 96              | 50,3% | 94 | 49,2%           | 1 | 0,5% | 191 | 100% |
| Uji korelasi <i>spearman's</i> | P Value : 0.001 |       |    | R Value : 0.530 |   |      |     |      |

Berdasarkan hasil analisis crosstab antara Fleksibilitas Psikologis dengan resiliensi diperoleh bahwa dari 191 responden mayoritas memiliki memiliki Fleksibilitas Psikologis Tinggi dan sekaligus Resiliensi Baik 83 responden (43,5%), kelompok terbesar kedua sebanyak 65 responden (34,0%) menunjukkan Fleksibilitas Psikologis Sedang dengan Resiliensi Cukup. Responden dengan fleksibilitas psikologis tinggi masih cukup banyak yang memiliki resiliensi cukup (28 orang, 14,7%). Sangat sedikit responden yang berada di kategori rendah; hanya 1 responden (0,5%) yang memiliki fleksibilitas psikologis rendah dan resiliensi kurang.

Hasil uji korelasi menunjukan, Nilai p ini menunjukkan statistik yang sangat kuat ( $p < 0.05$ ). Ini berarti bahwa hubungan yang diamati antara fleksibilitas psikologis dan resiliensi bukan terjadi secara kebetulan. Nilai  $r = 0.530$  Koefisien korelasi ini mengindikasikan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang. Antara kedua variabel artinya, semakin tinggi fleksibilitas psikologis seseorang, cenderung semakin tinggi pula resiliensinya.

### Hasil Analisis Respon Item Kuesioner

#### Respon Item Kuesioner Resiliensi (CD-RISC-25)

Beberapa item resiliensi menunjukkan kecenderungan positif, seperti keyakinan spiritual (Item 3, 57.1%), usaha maksimal dalam menghadapi situasi (Item 10, 51.8%), optimisme terhadap pencapaian tujuan (Item 11, 56.5%), dan kebanggaan atas prestasi diri (Item 25, 47.6%). Di sisi lain, beberapa item memperlihatkan variasi respons yang lebih luas. Item 18 tentang kemampuan mengambil keputusan sulit memiliki persentase “Kadang-kadang Benar” cukup tinggi (39.3%), sementara Item 14 mengenai kemampuan tetap fokus saat tertekan menunjukkan variasi besar antar responden. Temuan ini mengisyaratkan bahwa meskipun resiliensi umumnya tinggi, kemampuan menghadapi tekanan dan mengambil keputusan sulit masih berbeda-beda pada mahasiswa.

#### Respon Item Kuesioner Fleksibilitas Psikologis (MPFI-30)

Respons terhadap item MPFI menunjukkan kecenderungan positif, dengan mayoritas mahasiswa memiliki fleksibilitas psikologis tinggi. Sebagian besar jawaban berada pada kategori “Sering Benar,” “Sangat sering Benar,” dan “Selalu Benar.” Item dengan persentase tertinggi antara lain kesadaran terhadap kondisi internal (Item 9), komitmen pada nilai pribadi (Item 22), kemampuan memprioritaskan hal penting meskipun sulit (Item 24), serta keberanian bertindak meski ada hambatan internal (Item 30). Beberapa item menunjukkan variasi respons lebih luas, terutama pada aspek penerimaan dan kemampuan melepas perasaan negatif, seperti pada Item 1 dan Item 16. Hal ini mengisyaratkan bahwa sebagian mahasiswa masih menghadapi tantangan dalam menerima atau membiarkan pikiran dan emosi yang tidak nyaman tanpa terjebak di dalamnya.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Fleksibilitas Psikologis pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Gunung Jati

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa kedokteran memiliki fleksibilitas psikologis pada kategori tinggi (58.6%) atau sedang (40.3%), dengan hanya 1.0% berada pada kategori rendah. Temuan ini menggambarkan kemampuan adaptif mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan tuntutan profesi. Tingginya fleksibilitas psikologis menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menerima pengalaman internal tanpa menghindar, tetap berpegang pada nilai-nilai pribadi, serta terus terlibat dalam proses pembelajaran.



meskipun menghadapi stres, kecemasan, atau beban akademik yang tinggi (Fathurrohman et al., 2025; Harahap et al., 2020).

Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, termasuk studi oleh (Kashdan & Rottenberg, 2010) yang melaporkan bahwa mahasiswa kedokteran dengan fleksibilitas psikologis tinggi memiliki kesejahteraan mental lebih baik dan tingkat burnout yang lebih rendah. Mereka mampu menghadapi kegagalan atau tekanan akademik secara lebih adaptif, belajar dari pengalaman tersebut, dan mempertahankan ketahanan psikologis serta performa akademik (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Selain itu, penelitian oleh Chahraoui et al. mengemukakan bahwa intervensi berbasis penerimaan dan komitmen (ACT), yang bertujuan meningkatkan fleksibilitas psikologis, efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan resiliensi pada mahasiswa kedokteran (Boyd et al., 2016). Temuan ini mendukung gagasan bahwa fleksibilitas psikologis bukan hanya karakteristik bawaan, tetapi juga keterampilan yang dapat dikembangkan. Konsistensi hasil ini menunjukkan bahwa populasi mahasiswa kedokteran mungkin secara inheren memiliki tingkat adaptabilitas yang baik, atau lingkungan pendidikan mereka secara tidak langsung mendorong pengembangan kualitas ini. Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan gambaran positif, adanya 1.0% mahasiswa dengan fleksibilitas psikologis rendah tetap menjadi perhatian. Kelompok ini mungkin lebih rentan terhadap dampak negatif stres akademik dan profesional, seperti peningkatan risiko gangguan kecemasan atau depresi (Devitasari & Utami, 2022; Hanifa, 2024).

### **Tingkat Resiliensi pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Gunung Jati**

Sebagian besar mahasiswa kedokteran memiliki resiliensi baik (55.0%) atau cukup (44.5%), dengan hanya 0.5% berada pada kategori kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mampu menghadapi tekanan akademik dan klinis, beradaptasi dengan perubahan, serta pulih dari kesulitan—a kemampuan penting dalam lingkungan pendidikan kedokteran yang menuntut (Supriyati, 2023).

Data ini konsisten dengan literatur terbaru yang menekankan pentingnya resiliensi pada populasi mahasiswa kesehatan. Misalnya, sebuah studi oleh Suharto et al. menemukan bahwa resiliensi berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan kepuasan belajar pada mahasiswa kedokteran. Studi tersebut menyimpulkan bahwa mahasiswa yang lebih tangguh cenderung memiliki strategi koping yang lebih adaptif dan perspektif yang lebih positif terhadap tantangan (Hanifa, 2024).

Penelitian ini sejalan dengan temuan Salim dan Fahrurrozi bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk bertahan dalam kondisi sulit, bangkit dari keterpurukan, dan mengatasi tantangan akademik. Mahasiswa dengan resiliensi tinggi cenderung menunjukkan sikap positif saat menghadapi tekanan. Namun, meskipun mayoritas memiliki resiliensi baik, keberadaan 0.5% mahasiswa dengan resiliensi rendah tetap perlu diperhatikan karena lebih rentan terhadap tekanan akademik, burnout, dan masalah kesehatan mental (Cherry et al., 2024).

### **Hubungan Fleksibilitas Psikologis dan Resiliensi**

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif sedang antara fleksibilitas psikologis dan resiliensi ( $r=0.530$ ;  $p<0.001$ ), menandakan bahwa peningkatan fleksibilitas psikologis berkaitan dengan meningkatnya resiliensi pada mahasiswa kedokteran, dan temuan ini signifikan secara statistik (25,26). Fleksibilitas psikologis kemampuan menerima pengalaman internal yang sulit sambil tetap bertindak sesuai nilai memberi dasar kuat bagi terbentuknya resiliensi, yaitu kemampuan beradaptasi menghadapi tekanan dan kesulitan. Individu yang lebih fleksibel secara mental cenderung tidak terjebak dalam pola pikir kaku atau respons emosional yang tidak adaptif, sehingga lebih mampu bergerak maju meski menghadapi rintangan (Ditton et al., 2023).

Temuan ini konsisten dengan berbagai literatur yang menunjukkan bahwa fleksibilitas psikologis merupakan prediktor penting resiliensi. (Ran et al., 2020) menunjukkan bahwa intervensi yang meningkatkan fleksibilitas psikologis berhubungan langsung dengan peningkatan resiliensi (Ran et al., 2020). Melatih aspek seperti defusi kognitif dan penerimaan emosi juga terbukti membantu individu pulih lebih efektif dari kesulitan (Yates et al., 2021).

Temuan ini sejalan dengan penelitian González-Cabrera et al., yang menunjukkan bahwa fleksibilitas psikologis berkaitan erat dengan resiliensi dan kesehatan mental yang lebih baik pada mahasiswa ilmu kesehatan. Dalam lingkungan pendidikan kedokteran yang penuh tekanan, kemampuan beradaptasi secara psikologis membantu mahasiswa menghadapi kegagalan, kritik klinis, maupun pengalaman sulit tanpa terpuruk, sehingga mendukung penguatan resiliensi mereka (Cherry et al., 2024; Menezes et al., 2021).

Tinjauan sistematis oleh Chahraoui et al. juga memperkuat hubungan ini, menunjukkan bahwa intervensi berbasis Acceptance and Commitment Therapy (ACT) yang bertujuan meningkatkan fleksibilitas psikologis terbukti dapat menurunkan stres dan meningkatkan resiliensi pada mahasiswa kedokteran. Temuan tersebut mengisyaratkan bahwa fleksibilitas psikologis merupakan komponen penting, bahkan prekursor, dari resiliensi (Missasi & Izzati, 2019; Simatupang & Simarmata, 2024). Dengan demikian, hasil penelitian ini serta dukungan literatur terbaru menegaskan bahwa pengembangan fleksibilitas psikologis perlu menjadi strategi penting dalam pendidikan kedokteran untuk membantu mahasiswa bertahan dan berkembang di tengah tekanan akademik yang tinggi (Missasi & Izzati, 2019).

### **Tingkat dan Aspek Resiliensi pada Mahasiswa Kedokteran**

Resiliensi, menurut American Psychological Association, merupakan kemampuan beradaptasi secara efektif saat menghadapi tekanan atau kesulitan. Mahasiswa kedokteran yang sering mengalami tuntutan akademik dan klinis membutuhkan tingkat resiliensi yang baik untuk tetap berfungsi optimal. Data menunjukkan rata-rata skor resiliensi sebesar 99.41 (rentang 25–125), menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki resiliensi tinggi. Pembahasan selanjutnya mengacu pada aspek resiliensi Connor dan Davidson, yaitu kompetensi personal, kepercayaan dan toleransi terhadap emosi negatif, penerimaan perubahan, kontrol diri, serta spiritualitas.

#### **Aspek 1: Kompetensi Personal, Standar Tinggi, dan Keuletan (Connor dan Davidson)**

Aspek ini mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan, menetapkan standar yang tinggi, dan memiliki kegigihan.

**Item CD-RISC 1:** "Saya mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan." Item ini mengukur kapasitas adaptif mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (45.5% Hampir Seringkali Benar, 25.1% Seringkali Benar) sangat setuju dengan pernyataan ini. Hal ini sejalan dengan teori Connor dan Davidson<sup>33</sup> yang menekankan pentingnya kemampuan beradaptasi sebagai bagian dari kompetensi personal resiliensi. Kemampuan ini menjadi krusial bagi mahasiswa kedokteran yang seringkali dihadapkan pada perubahan kurikulum, metode pembelajaran, atau lingkungan klinis baru.

**Item CD-RISC 5:** "Keberhasilan saya di masa lalu memberikan kepercayaan diri pada tantangan yang baru." Pernyataan ini menilai bagaimana pengalaman positif sebelumnya membangun keyakinan diri untuk menghadapi rintangan di masa depan. Temuan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (37.2% Hampir Seringkali Benar, 36.6% Seringkali Benar) setuju bahwa keberhasilan masa lalu meningkatkan kepercayaan diri mereka. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa dapat belajar dari pengalaman, memperkuat *self-efficacy* mereka, dan terus berusaha mencapai standar yang tinggi, sesuai dengan komponen keuletan dalam resiliensi<sup>33</sup>.

**Item CD-RISC 17:** "Saya memandang diri sendiri sebagai pribadi yang kuat." Item ini secara langsung mengukur persepsi diri terhadap kekuatan pribadi. Mayoritas responden (46.6%

Seringkali Benar) setuju dengan pernyataan ini. Persepsi diri yang kuat ini merupakan fondasi penting bagi resiliensi, memungkinkan individu untuk menghadapi kesulitan dengan keyakinan pada kapasitas internal mereka, seperti yang dijelaskan oleh Yu dan Zhang yang menyebutkan "strength" sebagai salah satu komponen resiliensi (G. Li et al., 2024).

**Item CD-RISC 6:** "Saya dapat melihat sisi humor dari segala sesuatu." Kemampuan untuk melihat sisi humor dalam situasi sulit adalah mekanisme koping yang sehat yang menunjukkan fleksibilitas kognitif dan ketahanan emosional. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden (41.4% Hampir Seringkali Benar, 26.7% Seringkali Benar) melaporkan kemampuan ini. Humor dapat menjadi sumber daya yang penting untuk mengurangi ketegangan dan mempertahankan perspektif positif di tengah tekanan, mendukung kompetensi personal dalam mengelola stres.

**Item CD-RISC 7:** "Berhadapan dengan masalah membuat diri saya menjadi lebih kuat." Item ini mencerminkan keyakinan akan pertumbuhan pasca-trauma atau pembelajaran dari kesulitan. Ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa (41.4% Hampir Seringkali Benar, 33.5% Seringkali Benar) setuju dengan pernyataan ini. Ini menunjukkan orientasi positif terhadap kesulitan, melihatnya sebagai peluang untuk penguatan diri, yang merupakan inti dari resiliensi 33.

**Item CD-RISC 8:** "Saya cenderung untuk bangkit kembali setelah mengalami sakit atau kesulitan." Ini adalah indikator langsung dari kemampuan pulih atau bangkit. Hasil menunjukkan bahwa **mayoritas** responden (43.5% Hampir Seringkali Benar, 33.5% Seringkali Benar) menyatakan kemampuan ini. Temuan ini menegaskan kapasitas resiliensi yang tinggi pada mahasiswa, yaitu kemampuan untuk kembali ke fungsi normal atau bahkan lebih baik setelah menghadapi *adversity* (Menezes et al., 2021).

**Item CD-RISC 10:** "Apapun yang terjadi, saya melakukan usaha yang terbaik." Pernyataan ini mengukur dedikasi dan komitmen untuk berusaha optimal. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (51.8% Seringkali Benar, 37.7% Hampir Seringkali Benar) sangat setuju. Ini mencerminkan keuletan dan dorongan internal yang kuat untuk mencapai hasil terbaik, bahkan di tengah ketidakpastian atau kesulitan, mendukung aspek standar tinggi dan keuletan dalam resiliensi (Menezes et al., 2021).

**Item CD-RISC 11:** "Saya yakin dapat meraih tujuan." Item ini berhubungan dengan *self-efficacy* dan optimisme terkait pencapaian. Ditemukan bahwa sebagian besar responden (56.5% Seringkali Benar, 30.4% Hampir Seringkali Benar) memiliki keyakinan kuat ini. Keyakinan pada kemampuan diri untuk mencapai tujuan adalah pendorong penting bagi perilaku gigih dan adaptif.

**Item CD-RISC 12:** "Saya pantang menyerah ketika segala sesuatu tampak tidak ada harapan." Ini mengukur ketahanan terhadap keputusan dan kegigihan. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (37.2% Seringkali Benar, 35.6% Hampir Seringkali Benar) menunjukkan sikap pantang menyerah. Ini adalah ciri khas individu resilien yang mampu mempertahankan upaya meskipun menghadapi hambatan besar (Menezes et al., 2021).

**Item CD-RISC 15:** "Saya memilih berinisiatif dalam menyelesaikan berbagai masalah." Pernyataan ini mengindikasikan proaktivitas dan kemampuan pemecahan masalah. Mayoritas responden (44.5% Hampir Seringkali Benar, 29.3% Seringkali Benar) menunjukkan inisiatif ini. Kemampuan untuk mengambil tindakan konstruktif dalam menghadapi masalah adalah aspek kunci dari kompetensi personal (Menezes et al., 2021).

**Item CD-RISC 16:** "Saya tidak mudah putus asa dalam kegagalan." Item ini mengukur kemampuan untuk bangkit dari kegagalan. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (40.8% Seringkali Benar, 34.0% Hampir Seringkali Benar) memiliki ketahanan terhadap keputusan. Ini sangat relevan dalam pendidikan kedokteran yang seringkali melibatkan tantangan dan potensi kegagalan, di mana kemampuan untuk belajar dan terus maju sangat dibutuhkan.



**Item CD-RISC 18:** "Saya mampu membuat keputusan yang sulit." Pernyataan ini menilai kemampuan pengambilan keputusan di bawah tekanan. Responden menunjukkan distribusi yang lebih merata, dengan 39.3% memilih Kadang-kadang Benar, 31.9% Hampir Seringkali Benar, dan 24.1% Seringkali Benar. Ini menunjukkan bahwa sementara banyak mahasiswa merasa mampu, ada juga proporsi yang mungkin masih bergumul dengan pengambilan keputusan sulit, meskipun ini adalah bagian penting dari kompetensi pribadi dan resiliensi.

**Item CD-RISC 20:** "Item ini menggambarkan kepercayaan pada intuisi atau penilaian internal. Mayoritas responden (40.8% *Hampir Seringkali Benar*, 21.5% *Seringkali Benar*) menunjukkan kecenderungan bertindak berdasarkan firasat, yang mencerminkan keyakinan diri dalam menilai situasi serta kemampuan mengambil keputusan cepat dalam kondisi kompleks.

**Item CD-RISC 21:** "Saya memiliki keyakinan yang kuat dalam mencapai tujuan." Serupa dengan item 11, ini menggarisbawahi keyakinan diri yang teguh. Ditemukan bahwa mayoritas responden (42.2% *Seringkali Benar*, 40.3% *Hampir Seringkali Benar*) sangat yakin akan kemampuan mereka mencapai tujuan. Keyakinan ini adalah pilar bagi ketekunan dan motivasi dalam perjalanan pendidikan kedokteran yang panjang.

**Item CD-RISC 23:** "Saya menyukai tantangan." Item ini mengukur orientasi individu terhadap kesulitan sebagai kesempatan. Responden menunjukkan kecenderungan positif, dengan 33.5% *Hampir Seringkali Benar* dan 28.8% *Seringkali Benar*. Menyukai tantangan adalah indikator kuat dari *growth mindset*, di mana individu melihat kesulitan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang, bukan sebagai ancaman (Menezes et al., 2021).

**Item CD-RISC 24:** "Saya bekerja untuk mencapai tujuan." Pernyataan ini mengukur dedikasi dan perilaku yang diarahkan pada tujuan. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden (45.0% *Seringkali Benar*, 41.4% *Hampir Seringkali Benar*) menunjukkan komitmen untuk bekerja keras demi tujuan mereka. Ini menunjukkan tingkat motivasi intrinsik dan keuletan yang tinggi, krusial bagi keberhasilan akademik dan profesional.

**Item CD-RISC 25:** "Saya bangga akan prestasi yang dicapai." Item ini berkaitan dengan harga diri dan pengakuan atas usaha. Ditemukan bahwa mayoritas responden (47.6% *Seringkali Benar*, 34.0% *Hampir Seringkali Benar*) merasa bangga akan prestasi mereka. Rasa bangga ini memperkuat *self-esteem* dan menjadi motivasi positif untuk terus berupaya dan menghadapi tantangan berikutnya.

## **Aspek 2: Kepercayaan pada Orang Lain, Toleransi Emosi Negatif, dan Keteguhan dalam**

Aspek *Menghadapi Stres* dalam kerangka Connor dan Davidson menggambarkan kemampuan mahasiswa dalam membangun dukungan sosial dan mengelola emosi sulit. Item CD-RISC 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden mampu menjalin hubungan dekat (47.1% *Hampir Seringkali Benar*), menandakan adanya jaringan dukungan sosial yang kuat, sebagaimana ditegaskan Snyder dan Lopez sebagai faktor penting dalam menjaga resiliensi (Snyder et al., 2020). Pada Item 19, sebagian besar mahasiswa juga menunjukkan kemampuan mengatasi emosi negatif (39.3% *Hampir Seringkali Benar*), selaras dengan konsep bahwa individu resilien mampu memproses emosi tanpa membiarkannya mendominasi (Menezes et al., 2021). Item 13 menunjukkan kesadaran tinggi akan pentingnya meminta bantuan (40.8% *Seringkali Benar*), mencerminkan keterampilan memanfaatkan dukungan eksternal saat menghadapi kesulitan. Sementara itu, Item 14 menunjukkan kemampuan cukup baik dalam mempertahankan fokus di bawah tekanan (43.5% *Hampir Seringkali Benar*), meskipun persentase "Kadang-kadang Benar" (29.3%) menunjukkan adanya variasi, khususnya pada mahasiswa yang masih kesulitan menjaga kejernihan berpikir dalam situasi kritis.

## **Aspek 3: Penerimaan Positif terhadap Perubahan dan Membangun Hubungan dengan Orang Lain (Connor dan Davidson)**

**Item CD-RISC 4:** "Saya dapat menghadapi berbagai hal yang terjadi." Pernyataan ini mencerminkan penerimaan terhadap kenyataan dan kesiapan untuk menghadapi apa pun yang datang. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden (39.3% Hampir Seringkali Benar, 25.7% Seringkali Benar) memiliki kemampuan ini. Ini menunjukkan fleksibilitas kognitif dan emosional yang mendukung adaptasi positif terhadap situasi yang tidak terduga, suatu ciri khas individu yang resilien (Menezes et al., 2021).

**Aspek 4: Kontrol Diri** Kontrol diri mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka.

**Item CD-RISC 22:** "Saya dapat mengendalikan hidup." Item ini mengukur lokus kontrol internal, yaitu keyakinan bahwa seseorang memiliki kendali atas hasil dalam hidupnya. Ditemukan bahwa mayoritas responden (36.1% Kadang-kadang Benar, 30.9% Hampir Seringkali Benar, 29.8% Seringkali Benar) menunjukkan kemampuan mengendalikan hidup. Keyakinan akan kontrol diri ini memberdayakan individu untuk mengambil tindakan proaktif dan bertanggung jawab terhadap kesejahteraan mereka, bahkan dalam kondisi sulit (Menezes et al., 2021).

**Aspek 5: Spiritualitas (Connor dan Davidson)** Spiritualitas melibatkan keyakinan akan tujuan hidup atau kekuatan yang lebih tinggi.

**Item CD-RISC 3:** "Saya merasa takdir Tuhan dapat menolong." Item ini secara spesifik mengukur dimensi spiritualitas. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden (57.1% Seringkali Benar) sangat setuju dengan pernyataan ini. Bagi banyak individu, termasuk mahasiswa kedokteran, spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan internal dan makna yang signifikan, membantu mereka menemukan tujuan dan harapan di tengah kesulitan, seperti yang diutarakan oleh Muhammad Fahrurrozi bahwa spiritualitas merupakan faktor penting dalam resiliensi (Nashori & Saputro, 2021).

**Item CD-RISC 9:** "Ada alasan di balik segala sesuatu yang terjadi kepada saya." Pernyataan ini mencerminkan pencarian makna atau tujuan dalam peristiwa hidup, yang seringkali berakar pada keyakinan spiritual atau filosofis. Hasil menunjukkan bahwa **mayoritas responden (48.7% Seringkali Benar, 34.6% Hampir Seringkali Benar)** sangat setuju. Ini menunjukkan kecenderungan untuk menemukan makna dalam pengalaman, termasuk kesulitan, yang dapat berfungsi sebagai sumber resiliensi.

### **Tingkat dan Aspek Fleksibilitas Psikologis pada Mahasiswa Kedokteran**

Fleksibilitas psikologis, sebagaimana dijelaskan oleh Hayes, Strosahl, dan Wilson, merupakan kemampuan untuk hadir penuh pada momen saat ini dan tetap bertindak sesuai nilai meskipun menghadapi pikiran atau emosi yang tidak nyaman. Dengan rata-rata skor 4.2560 (skala 1–6), mayoritas mahasiswa kedokteran dalam penelitian ini menunjukkan fleksibilitas psikologis yang cukup baik hingga tinggi suatu kapasitas penting mengingat tuntutan adaptasi dalam pendidikan kedokteran (Hayes et al., 2011). Pembahasan selanjutnya merujuk pada enam proses inti fleksibilitas psikologis berdasarkan item-item Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI), yang selaras dengan kerangka ACT.

**Aspek 1: Penerimaan (Acceptance)** Penerimaan adalah kemampuan untuk memberi ruang bagi pikiran, perasaan, dan sensasi fisik yang tidak menyenangkan tanpa berusaha mengubah atau mengendalikannya.

**Item MPFI 3:** "Saya memberi ruang untuk sepenuhnya merasakan pikiran dan emosi negatif merasakannya daripada menolaknya." Respons terhadap item ini menunjukkan bahwa **mayoritas mahasiswa (27.2% Sering Benar, 26.7% Sangat Sering Benar, 22.0% Selalu Benar)** menunjukkan tingkat penerimaan yang baik terhadap pengalaman internal negatif

mereka. Ini sesuai dengan konsep penerimaan dalam fleksibilitas psikologis, di mana individu mampu menghadapi pengalaman batin yang tidak menyenangkan sebagai bagian dari diri mereka tanpa resistensi berlebihan, sehingga mengurangi dampak negatifnya (S. Li et al., 2023).

**Item MPFI 1:** "Saya bersikap terbuka untuk mengamati pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan tanpa menggangukannya." Item ini juga mengukur penerimaan dengan fokus pada observasi tanpa intervensi. Hasil menunjukkan bahwa **mayoritas mahasiswa (36.6% Sering Benar, 24.6% Sangat Sering Benar, 15.2% Selalu Benar)** menunjukkan kemampuan ini. Ini menegaskan bahwa mahasiswa cenderung mampu menghadapi pengalaman internal yang sulit dengan sikap terbuka.

**Item MPFI 2:** "Saya berusaha berdamai dengan pikiran dan perasaan negatif saya, daripada menahannya." Respons terhadap item ini menunjukkan bahwa **sebagian besar mahasiswa (27.2% Sangat Sering Benar, 25.1% Selalu Benar)** cenderung berdamai dengan pikiran dan perasaan negatif, menunjukkan kapasitas yang baik untuk penerimaan daripada resistensi.

**Item MPFI 4:** "Ketika saya memiliki pikiran atau emosi yang mengganggu, saya berusaha memberinya ruang daripada mengabaikannya." Item ini mengukur kecenderungan untuk mengakomodasi pengalaman internal yang tidak menyenangkan. Ditemukan bahwa **mayoritas responden (34.6% Sangat Sering Benar, 19.4% Selalu Benar)** memberikan ruang untuk pikiran atau emosi yang mengganggu, selaras dengan prinsip penerimaan.

**Item MPFI 5:** "Saya membuka diri untuk semua perasaan saya, baik yang baik maupun yang buruk." Hasil menunjukkan bahwa **sebagian besar mahasiswa (31.9% Sering Benar, 26.7% Sangat Sering Benar, 20.9% Selalu Benar)** menunjukkan keterbukaan terhadap spektrum emosi yang luas, mendukung kemampuan penerimaan secara menyeluruh.

**Item MPFI 16:** "Saya mampu membiarkan perasaan negatif datang dan pergi tanpa terjebak di dalamnya." Pernyataan ini secara langsung menilai kemampuan untuk tidak terperangkap dalam emosi negatif. Respon menunjukkan bahwa **sebagian besar responden (30.4% Sering Benar, 25.7% Sangat Sering Benar, 21.5% Selalu Benar)** memiliki kapasitas ini, menunjukkan defusi yang baik terhadap pengalaman internal.

**Item MPFI 17:** "Ketika saya kesal, saya mampu membiarkan perasaan negatif tersebut lewat begitu saja tanpa menahannya." Serupa dengan item 16, item ini menekankan pelepasan emosi negatif. Ditemukan bahwa **responden cenderung (29.3% Sering Benar, 22.0% Selalu Benar)** mampu membiarkan perasaan negatif lewat, menunjukkan penerimaan dan defusi emosional yang baik.

**Item MPFI 18:** "Ketika saya merasa takut atau cemas, saya mampu merasakan perasaan tersebut dengan lembut, membiarkannya lewat." Item ini mengukur pendekatan lembut terhadap emosi sulit. Hasil menunjukkan bahwa **mayoritas mahasiswa (33.5% Sering Benar, 26.7% Sangat Sering Benar)** mampu merasakan perasaan ini dengan lembut, menekankan penerimaan yang berbelas kasih.

**Aspek 2: Defusi Kognitif (Cognitive Defusion)** Defusi kognitif adalah kemampuan untuk melihat pikiran sebagai hanya sekadar pikiran, bukan sebagai kebenaran absolut atau perintah yang harus diikuti.

**Item MPFI 19:** "Saya mampu mundur sejenak dan menyadari pikiran serta perasaan negatif tanpa bereaksi terhadapnya." Hasil untuk item ini menunjukkan bahwa **sebagian besar mahasiswa (34.0% Sering Benar, 28.3% Sangat Sering Benar, 19.4% Selalu Benar)** melaporkan mampu melepaskan diri dari pikiran negatif. Ini penting bagi mahasiswa kedokteran yang mungkin menghadapi pikiran-pikiran meragukan atau kritik diri; kemampuan untuk memisahkan diri dari pikiran tersebut memungkinkan mereka untuk bertindak berdasarkan nilai-nilai, bukan berdasarkan dorongan impulsif dari pikiran negatif (Hayes et al., 2011).

**Item MPFI 20:** "Dalam situasi sulit, saya mampu menyadari pikiran dan perasaan saya tanpa terbebani olehnya." Item ini mengukur kemampuan untuk mengamati pengalaman internal tanpa merasa kewalahan. Respon menunjukkan bahwa **mayoritas responden (31.9% Sering Benar, 28.3% Sangat Sering Benar, 18.8% Selalu Benar)** mampu menyadari pikiran dan perasaan tanpa terbebani, menunjukkan kapasitas defusi yang kuat.

**Aspek 3: Kontak dengan Momen Saat Ini (Being Present)** Aspek ini berfokus pada perhatian penuh terhadap pengalaman yang terjadi pada saat ini, tanpa terpaku pada masa lalu atau khawatir tentang masa depan.

**Item MPFI 10:** "Saya berusaha untuk tetap berhati-hati dan sadar akan pikiran serta perasaan saya sendiri." Ditemukan bahwa **mayoritas responden (27.2% Sering Benar, 32.5% Sangat Sering Benar, 26.7% Selalu Benar)** menunjukkan kemampuan untuk tetap berhati-hati dan sadar akan pikiran serta perasaan mereka. Kemampuan untuk berfokus pada momen saat ini penting untuk efektivitas, baik dalam pembelajaran maupun praktik klinis. Ini memungkinkan mahasiswa untuk merespons secara adaptif terhadap situasi yang berkembang, daripada terjebak dalam ruminasi atau kekhawatiran yang tidak produktif (Hayes et al., 2011).

**Item MPFI 6:** "Saya perhatian dan sadar terhadap perasaan saya." Item ini mengukur kesadaran akan pengalaman emosional internal. Hasil menunjukkan bahwa **mayoritas responden (38.2% Sering Benar, 26.2% Sangat Sering Benar, 24.1% Selalu Benar)** menunjukkan tingkat perhatian yang tinggi terhadap perasaan mereka, mendukung kontak yang kuat dengan momen saat ini.

**Item MPFI 7:** "Saya selaras dengan pikiran dan perasaan saya dari momen ke momen." Pernyataan ini menilai keselarasan dengan pengalaman internal yang sedang berlangsung. Ditemukan bahwa **sebagian besar responden (35.1% Sering Benar, 26.2% Sangat Sering Benar, 17.3% Selalu Benar)** menunjukkan keselarasan ini, mengindikasikan kehadiran yang kuat di momen ini.

**Item MPFI 8:** "Saya sangat memperhatikan apa yang saya pikirkan dan rasakan." Item ini mengukur tingkat observasi terhadap proses berpikir dan merasakan. Hasil menunjukkan bahwa **mayoritas mahasiswa (32.5% Sangat Sering Benar, 26.2% Selalu Benar)** sangat memperhatikan apa yang mereka pikirkan dan rasakan, menunjukkan kesadaran momen saat ini yang tinggi.

**Item MPFI 9:** "Saya menyadari naik turunnya pikiran dan perasaan saya." Pernyataan ini mencerminkan kesadaran akan fluktuasi pengalaman internal. Ditemukan bahwa **mayoritas responden (31.9% Selalu Benar, 31.4% Sangat Sering Benar)** menyadari naik turunnya pikiran dan perasaan, menunjukkan kemampuan observasi yang kuat terhadap dinamika internal mereka.

**Aspek 4: Diri sebagai Konteks (Self-as-context)** Aspek ini melibatkan perspektif di mana individu melihat diri mereka sebagai pengamat yang stabil dari pikiran dan perasaan mereka, bukan sebagai pikiran atau perasaan itu sendiri.

**Item MPFI 15:** "Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya berusaha untuk melihat situasi dengan pandangan yang seimbang." Respons mahasiswa terhadap item ini menunjukkan bahwa **mayoritas responden (35.1% Sering Benar, 24.1% Sangat Sering Benar, 25.1% Selalu Benar)** mampu melihat situasi dengan pandangan yang seimbang. Ini mencerminkan kemampuan untuk mengambil jarak dari pengalaman internal yang sulit, yang dapat membantu mengurangi identifikasi berlebihan dengan emosi negatif dan memungkinkan mahasiswa untuk tetap terhubung dengan nilai-nilai mereka (Hayes et al., 2011).

**Item MPFI 11:** "Meskipun saya merasa terluka atau kesal, saya berusaha untuk mempertahankan perspektif yang lebih luas." Item ini mengukur kemampuan mempertahankan perspektif yang lebih luas di tengah emosi sulit. Hasil menunjukkan bahwa **mayoritas**



responden (28.8% Sangat Sering Benar, 27.7% Selalu Benar) mampu mempertahankan perspektif ini, menunjukkan kapasitas diri sebagai konteks.

**Item MPFI 12:** "Saya menjalani momen-momen sulit dengan melihat hidup saya dari sudut pandang yang lebih besar." Ditemukan bahwa **sebagian besar responden (30.9% Sangat Sering Benar, 21.5% Selalu Benar)** menghadapi momen sulit dengan perspektif yang lebih besar, konsisten dengan konsep diri sebagai konteks.

**Item MPFI 13:** "Saya berusaha untuk tetap mempertahankan perspektif meskipun hidup menjatuhkan saya." Pernyataan ini menekankan ketahanan perspektif di tengah kesulitan. Hasil menunjukkan bahwa **mayoritas responden (35.6% Sering Benar, 24.1% Sangat Sering Benar, 21.5% Selalu Benar)** berusaha mempertahankan perspektif mereka, mendukung kemampuan diri sebagai konteks.

**Item MPFI 14:** "Ketika saya merasa takut atau cemas, saya tetap berusaha untuk melihat gambaran yang lebih besar." Item ini mengukur upaya untuk melihat gambaran yang lebih besar di tengah rasa takut atau cemas. Ditemukan bahwa **mayoritas mahasiswa (34.6% Sering Benar, 25.1% Selalu Benar)** berupaya melihat gambaran yang lebih besar, menunjukkan fleksibilitas dalam perspektif.

**Aspek 5: Nilai (Values)** Nilai adalah prinsip-prinsip atau arah yang dipilih secara sukarela yang membimbing perilaku seseorang.

**Item MPFI 21:** "Saya sangat terhubung dengan apa yang penting bagi saya dan hidup saya." Mayoritas mahasiswa (**34.6% Sering Benar, 24.1% Sangat Sering Benar, 28.8% Selalu Benar**) setuju dengan item ini. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki kejelasan akan nilai-nilai pribadi mereka, yang sangat penting sebagai kompas dalam menghadapi tantangan dan membuat keputusan, terutama dalam lingkungan yang penuh tekanan (Hayes et al., 2011).

**Item MPFI 22:** "Saya tetap berpegang pada prioritas hidup saya yang lebih mendalam." Hasil menunjukkan bahwa **mayoritas responden (29.3% Sangat Sering Benar, 31.4% Selalu Benar)** tetap berpegang pada prioritas hidup mereka. Ini menekankan pentingnya nilai-nilai sebagai panduan yang stabil dalam menghadapi fluktuasi kehidupan.

**Item MPFI 23:** "Saya berusaha untuk terhubung dengan apa yang benar-benar penting bagi saya setiap hari." Ditemukan bahwa **mayoritas responden (31.9% Sangat Sering Benar, 28.8% Selalu Benar)** berusaha terhubung dengan hal yang penting setiap hari, menunjukkan komitmen berkelanjutan terhadap nilai-nilai mereka.

**Item MPFI 24:** "Meskipun itu berarti membuat pilihan yang sulit, saya tetap berusaha untuk memprioritaskan hal-hal yang penting bagi saya." Pernyataan ini menghubungkan nilai dengan tindakan, bahkan dalam kesulitan. Hasil menunjukkan bahwa **mayoritas responden (34.0% Selalu Benar, 31.4% Sering Benar)** memprioritaskan hal penting meskipun sulit, menunjukkan bahwa nilai-nilai berfungsi sebagai pendorong kuat.

**Item MPFI 25:** "Nilai-nilai saya yang lebih mendalam, secara konsisten memberi arah pada hidup saya." Item ini mengukur bagaimana nilai-nilai menjadi penuntun. Ditemukan bahwa **mayoritas mahasiswa (31.4% Sangat Sering Benar, 22.5% Selalu Benar)** merasa nilai-nilai mereka secara konsisten memberi arah pada hidup, menegaskan peran sentral nilai dalam fleksibilitas psikologis.

**Aspek 6: Tindakan yang Berkomitmen (Committed Action)** Ini adalah tindakan yang konsisten dengan nilai-nilai seseorang, bahkan ketika menghadapi rintangan atau ketidaknyamanan.

**Item MPFI 27:** "Meskipun keadaan sulit, saya tetap bisa mengambil langkah menuju apa yang saya hargai dalam hidup." Hasil untuk item ini menunjukkan bahwa **mayoritas responden (31.9% Sering Benar, 32.5% Sangat Sering Benar, 24.6% Selalu Benar)** menunjukkan



kemampuan untuk terus bertindak sesuai nilai-nilai, meskipun dihadapkan pada kesulitan atau ketidakpastian. Ini relevan dengan pendidikan kedokteran yang seringkali menuntut ketekunan dan komitmen jangka panjang (Hayes et al., 2011).

**Item MPFI 26:** "Meskipun saya bersusah payah dalam upaya saya, saya tidak berhenti mengusahakan hal-hal yang penting." Pernyataan ini menilai kegigihan dalam mengejar nilai. Ditemukan bahwa **mayoritas responden (31.4% Sering Benar, 27.2% Sangat Sering Benar, 29.8% Selalu Benar)** tidak berhenti mengusahakan hal penting, menunjukkan komitmen tindakan yang kuat.

**Item MPFI 28:** "Meskipun hidup menjadi stres dan sibuk, saya tetap berusaha mengusahakan hal-hal yang penting bagi saya." Item ini mengukur komitmen untuk bertindak berdasarkan nilai di tengah tekanan. Hasil menunjukkan bahwa **mayoritas responden (34.0% Sering Benar, 27.2% Sangat Sering Benar, 27.7% Selalu Benar)** tetap berusaha untuk hal penting, mengindikasikan ketahanan dalam tindakan berkomitmen.

**Item MPFI 29:** "Saya tidak membiarkan hambatan menghalangi saya dalam mengambil tindakan menuju apa yang benar-benar saya inginkan dalam hidup." Pernyataan ini menilai kemampuan untuk mengatasi hambatan dalam tindakan. Ditemukan bahwa **mayoritas responden (31.9% Sering Benar, 30.9% Sangat Sering Benar, 23.0% Selalu Benar)** tidak membiarkan hambatan menghalangi mereka, menunjukkan efektivitas dalam tindakan berkomitmen.

**Item MPFI 30:** "Saya tidak membiarkan ketakutan dan keraguan saya menghalangi saya untuk mengambil tindakan menuju tujuan saya." Item ini mengukur kemampuan bertindak di hadapan emosi sulit. Hasil menunjukkan bahwa **mayoritas responden (31.9% Selalu Benar, 26.7% Sangat Sering Benar, 23.6% Sering Benar)** tidak membiarkan ketakutan atau keraguan menghalangi tindakan mereka, merupakan inti dari tindakan berkomitmen dan fleksibilitas psikologis.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran semester 4 Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon memiliki tingkat fleksibilitas psikologis dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 112 responden (58,6%). Mayoritas mahasiswa kedokteran semester 4 Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon memiliki tingkat resiliensi dalam kategori baik, yaitu sebanyak 105 responden (55,0%). Terdapat hubungan yang signifikan antara fleksibilitas psikologis dengan resiliensi pada mahasiswa kedokteran semester 4 Universitas Swadaya Gunung Jati Cirebon.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, termasuk rekan sejawat atas saran dan dukungannya, para peserta yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi, serta institusi yang menyediakan dukungan dan fasilitas. Setiap bantuan yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran dan keberhasilan penelitian ini. Terima kasih atas kerja sama dan kolaborasinya.

## REFERENSI

Aliyani, R., Gumilar, R., & Afriza, E. F. (2023). Pengaruh Penyesuaian Diri, Motivasi Berprestasi Dan Resiliensi Akademik Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Di Sman 1 Singaparna, Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Sinau*, 9(2), 207–227.

- Boyd, C., Crawford, C., Paat, C. F., Price, A., Xenakis, L., & Zhang, W. (2016). The Impact of Massage Therapy on Function in Pain Populations—A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials: Part III, Surgical Pain Populations. *Pain Medicine*, 17(9), 1757–1772. <https://doi.org/10.1093/pm/pnw101>
- Buljac-Samardzic, M., Doekhie, K. D., & van Wijngaarden, J. D. H. (2020). Interventions to improve team effectiveness within health care: a systematic review of the past decade. *Human Resources for Health*, 18(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s12960-019-0411-3>
- Cherry, J., Singh, G., & Buck, M. (2024). Psychological flexibility as a mediator in the relationship between resilience and academic burnout among Doctor of Physical Therapy students: A structural equation modeling study. *Health Science Reports*, 7(11). <https://doi.org/10.1002/hsr2.2291>
- Devitasari, A. H., & Utami, L. H. (2022). Optimisme dan religiusitas sebagai prediktor subjective well-being mahasiswa tingkat pertama. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 19(1), 373. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v19i1.15357>
- Ditton, E., Knott, B., Hodyl, N., Horton, G., Walker, F. R., & Nilsson, M. (2023). Medical Student Experiences of Engaging in a Psychological Flexibility Skill Training App for Burnout and Well-being: Pilot Feasibility Study. *JMIR Formative Research*, 7, e43263. <https://doi.org/10.2196/43263>
- Fathurrohman, N., Fachruddin, D., & Meidianawaty, R. V. (2025). The Relationship of Psychological Flexibility and Self-Efficacy in Medical Students Year 1 Universitas Swadaya Gunung Jati. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 10(9), 7359–7368. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v10i9.61629>
- Greville-Harris, M., Withers, C., Wezyk, A., Thomas, K., Bolderston, H., Kane, A., McDougall, S., & Turner, K. J. (2024). Association of resilience and psychological flexibility with surgeons' mental wellbeing. *BJS Open*, 8(4). <https://doi.org/10.1093/bjsopen/zrae060>
- Hanifa, Z. A. (2024). The Relationship between Resilience and Psychological Well-Being in New Students Migrating at 'Aisyiyah University Yogyakarta. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 5(11), 5079–5090. <https://doi.org/10.59141/jist.v5i11.1753>
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. S. (2020). Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *AL-IRSYAD*, 10(2). <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i2.8541>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Publications. [https://books.google.co.id/books?id=5\\_xAm0VF4X8C](https://books.google.co.id/books?id=5_xAm0VF4X8C)
- Hertinjung, W., Yuwono, S., & Partini. (2022). *Faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja di masa pandemic*. 17(2), 60–71.
- Husna Salimah, A., & Gimmy Prathama, A. (2022). Pengaruh Psychological Flexibility Terhadap Cabin Fever Pada Kelompok Usia Emerging Adult Di Masa Pandemi Covid-19. *Hearty*, 11(1), 49. <https://doi.org/10.32832/hearty.v11i1.8480>
- Julien-Chinn, F., Carpenter, D.-A., Masuda, C., Seabury, A. A. A., Maldonado, F., & Mau, M. K. L. M. (2024). Building Resilience in Medical Students: “Strengthening You to Strengthen Them”. *Hawai'i Journal of Health & Social Welfare*, 83(11), 300–305. <https://doi.org/10.62547/GTPT8844>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Li, G., Yu, L., Yang, Y., Deng, J., Shao, L., & Zeng, C. (2024). Effects of Perioperative Music Therapy on Patients with Postoperative Pain and Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 30(1), 37–46. <https://doi.org/10.1089/jicm.2022.0803>

- Li, S., Chen, Z., Yong, Y., Xie, J., & Li, Y. (2023). Effectiveness of acceptance and commitment therapy-based interventions for improving the psychological health of parents of children with special health care needs: A systematic review and meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry*, 127, 152426. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2023.152426>
- Lili, R., Molodynski, A., Farrell, S. M., Citraningtyas, T., & Kloping, N. A. (2022). Wellbeing and mental health among medical students in Indonesia: A descriptive study. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(6), 1277–1282. <https://doi.org/10.1177/00207640211057709>
- Menezes, M. L. B., Giraldo, P. C., Linhares, I. M., Boldrini, N. A. T., & Aragon, M. G. (2021). Brazilian Protocol for Sexually Transmitted infections, 2020: pelvic inflammatory disease. *Revista Da Sociedade Brasileira de Medicina Tropical*, 54(suppl 1). <https://doi.org/10.1590/0037-8682-602-2020>
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). *Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:278240481>
- Nadhifah, S. N., Zulaikha Rahmawati, Muhammad Isnanda Hamada Ramadhan, & Rio Kurniawan. (2024). Peran Moderasi Beragama Dalam Pembentukan Akhlak Generasi Alpha Di Era Digital. *AL-AUFA: JURNAL PENDIDIKAN DAN KAJIAN KEISLAMAN*, 6(01), 54–69. <https://doi.org/10.32665/alaufa.v6i01.3185>
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi*.
- Nurkholisah, Meidianawaty, V., & Fachrudin, D. (2025). Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Profesionalisme Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 24(1), 243–255. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v24i1.726>
- Pramesti, M. A., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2024). Berbagai Kajian Penelitian Fleksibilitas Psikologis : Tinjauan Literatur. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 14(1), 174. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i1.8250>
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine*, 262, 113261. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113261>
- Rohmania, S. R., Bastian, S. N. F., Fachrudin, D., Akbar, M. Z. F., Chantika, A. L., & Akuturisiano, B. (2025). Pengaruh Stres Dan Resiliensi Terhadap Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati Tingkat Ii. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.33603/tumed.v11i2.10925>
- Safira, S. B. P., Rohayati, N., & Ibad, M. C. (2024). Dari Sosial ke Mental: Efek Dukungan dan Efikasi Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 10(4), 1196–1206. <https://doi.org/10.35326/pencerah.v10i4.6375>
- Simatupang, D. C. M., & Simarmata, N. I. (2024). Pengaruh resiliensi terhadap academic burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 6(1), 56. <https://doi.org/10.26555/jptp.v6i1.25296>
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., & Marques, S. C. (2020). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. <https://books.google.co.id/books?id=mRUOEAAAQBAJ>
- Spencer, S., & Tyndall, I. (2025). *Assessment of Psychological Flexibility and Inflexibility: Conceptual Foundations, Psychometric Evidence, and Clinical Considerations*.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Supriyati, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Harga Diri Terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i1.8896>
- Yates, N., Purdy, E., Braganza, S., Alsaba, N., Spooner, A., Smith, J., & Brazil, V. (2021). Can simulation foster resilience in medical students? *BMJ Simulation and Technology Enhanced Learning*, 7(1), 50–51. <https://doi.org/10.1136/bmjstel-2020-000622>

Yusefi, A. R., Beigzadeh, A., & Kaya, F. (2025). Resilience as a predictor of mental health among medical students: a cross-sectional study using PLS-SEM. *BMC Medical Education*, 25(1), 1476. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-08063-0>