

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, R. B., Donsu, J. D. T. and Sulistyowati, D. (2022) 'Psychological Resilience Skills Training To Improve Psychological Resilience, Self Esteem, And Quality Of Life', *JKG (Jurnal Keperawatan Global)*, 6(2), pp. 88–101. doi: 10.37341/jkg.v0i0.390.
- Aldalalah, O. A. and Gasaymeh, A.-M. M. (2020) 'Perceptions of Blended Learning Competencies and Obstacles among Educational Technology Students in Light of Different Anxiety Levels and Locus of Control', *Contemporary Educational Technology*, 5(3), pp. 218–238. doi: 10.30935/cedtech/6126.
- Amirkhani, M. *et al.* (2021) 'The effect of resilience training on stress, anxiety, depression, and quality of life of hemodialysis patients: A randomized controlled clinical trial', *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(2), pp. 1–9. doi: 10.5812/ijpbs.104490.
- Aoun, S. *et al.* (2017) 'iMedPub Journals Stress Level Comparison of Medical and Non-medical Students: A Cross Sectional Study done at Various Professional Colleges in Karachi , Pakistan Abstract Instrument', pp. 1–6. doi: 10.4172/2469-6676.100080.
- Atta, I. S. and Almilaibary, A. (2022) 'The Prevalence of Stress Among Medical Students Studying an Integrative Curriculum During the COVID-19 Pandemic', (December 2021).
- B., R. *et al.* (2017) 'Prevalance of stress and its risk factors among medical students', *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 4(12), p. 4589. doi: 10.18203/2394-6040.ijcmph20175335.
- Bastaminia, A. *et al.* (2016) 'Resilience and quality of life among students of Yasouj State University', *International Journal of Research in Humanities and Social Studies*, 3(8), pp. 6–11.
- Bird, A. *et al.* (2020) 'A Curriculum to Teach Resilience Skills to Medical Students During Clinical Training', *MedEdPORTAL : the journal of teaching and learning resources*, 16, p. 10975. doi: 10.15766/mep\_2374-8265.10975.
- Boland, R. J., Verduin, M. L. and Ruiz, P. (eds) (2022) *A Synopsis of Psychiatry Twelfth Edition*. 12th edn, *Postgraduate Medical Journal*. 12th edn. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Bonanno, G. A. (2004) 'Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events?', *American Psychologist*, 59(1), pp. 20–28. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20.
- Breda, A. D. Van (2018) 'A CRITICAL REVIEW OF RESILIENCE THEORY AND ITS RELEVANCE FOR SOCIAL WORK', *Social Work/Maatskaplike Werk*, 54(1).
- Burt, V. K. and Hendrick, V. C. (2005) *Clinical Manual of Women's Mental Health*. American Psychiatric Publishing.
- Byrne, L. O. *et al.* (2021) 'Levels of stress in medical students due to COVID-19', pp. 383–388. doi: 10.1136/medethics-2020-107155.

- Ch Salim, O. *et al.* (2007) 'Validity and reliability of World Health Organization Quality of Life-BREF to assess the quality of life in the elderly', 26(1), pp. 27–38.
- Charney, D. S. (2004) 'Psychobiological Mechanism of Resilience and Vulnerability: Implications for Successful Adaptation to Extreme Stress', *American Journal of Psychiatry*, 161(2), pp. 195–216. doi: 10.1176/appi.ajp.161.2.195.
- Clauss-ehlers, C. and Weist, M. D. (2004) *Community Planning to Foster Resilience in Children, Community Planning to Foster Resilience in Children*. doi: 10.1007/978-0-306-48544-2.
- Davidson, J. (2021) 'Connor-Davidson Resilience Scale ( CD-RISC ) © Manual'.
- Dewi, D. S. *et al.* (2021) 'The effect of mental workload, stress, and learning motivation on student learning achievement during online courses', *Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management*, pp. 2321–2328.
- Eva, E. O. *et al.* (2015) 'Prevalence of stress among medical students: A comparative study between public and private medical schools in Bangladesh', *BMC Research Notes*, 8(1), pp. 1–7. doi: 10.1186/s13104-015-1295-5.
- FK Unhas (2021) *Curriculum Book, Faculty of Medicine Hasanuddin University*. Makassar. Available at: med.unhas.ac.id.
- Fleming, J. and Ledogar, R. J. (2008) 'Resilience, an Evolving Concept: A Review of Literature Relevant to Aboriginal Research.', *Pimatisiwin*, 6(2), pp. 7–23. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20963184><http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC2956753>.
- Gomez, F. (2016) 'A Guide to the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS 21)', *Black Dog Institute*, (Dass 21), pp. 1–4. Available at: [https://www.cesphn.org.au/images/mental\\_health/Frequently\\_Used/Outcome\\_Tools/Dass21.pdf](https://www.cesphn.org.au/images/mental_health/Frequently_Used/Outcome_Tools/Dass21.pdf).
- Gößling-Reisemann, S., Hellige, H. D. and Thier, P. (2018) 'the Resilience Concept: From Its Historical Roots To Theoretical Framework for Critical Infrastructure Design', *Universität Bremen*, Juni(Nr. 217), p. 81. Available at: <http://www.uni-bremen.de/artec>.
- Graber, R., Pichon, F. and Carabine, E. (2015) 'Psychological resilience State of knowledge and future research agendas', *ODI Working Paper*, (October).
- Hartigh, R. J. R. Den and Hill, Y. (2022) 'New Ideas in Psychology Conceptualizing and measuring psychological resilience: What can we learn from physics?', *New Ideas in Psychology*, 66(August 2021), p. 100934. doi: 10.1016/j.newideapsych.2022.100934.
- Hopkins, L. *et al.* (2019) 'To the Point: a prescription for well-being in medical education', *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 221(6), pp. 542–548. doi: 10.1016/j.ajog.2019.05.012.
- Isnayanti, D. and Harahap, N. (2018) 'Stress Levels and Stressors of First

Year Students in Faculty of Medicine , University of Muhammadiyah Sumatera Utara', *Proceedings of International Conference "Internationalization of Islamic Higher Education Institutions Toward Global Competitiveness"*, B-14, pp. 194–198.

Jafari, P. *et al.* (2017) 'Measurement invariance of the Depression Anxiety Stress Scales-21 across medical student genders', *International journal of medical education*, 8, pp. 116–122. doi: 10.5116/ijme.58ba.7d8b.

Joyce, S. *et al.* (2018) 'Road to resilience: A systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions', *BMJ Open*, 8(6), pp. 1–9. doi: 10.1136/bmjopen-2017-017858.

Kassem, A. H., Abo Habieb, E. E. and El-Bastwese, R. M. G. (2020) 'Effect of Blended vs. Traditional Teaching Methods on Nursing Students Academic Stress and Their Achievement at Mansoura University', *Egyptian Journal of Health Care*, 11(2), pp. 408–426. doi: 10.21608/ejhc.2020.129135.

Kubrusly, M. *et al.* (2019) 'Resilience in the Training of Medical Students in a University With a Hybrid Teaching-Learning System', *Revista Brasileira de Educação Médica*, 43(1 suppl 1), pp. 357–366. doi: 10.1590/1981-5271v43suplemento1-20190161.ing.

Lima, G. S. *et al.* (2019) 'Resilience, quality of life and symptoms of depression among elderlies receiving outpatient care', *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27. doi: 10.1590/1518-8345.3133.3212.

Lischer, S., Safi, N. and Dickson, C. (2021) 'Remote learning and students' mental health during the Covid-19 pandemic: A mixed-method enquiry', *Prospects*, (0123456789). doi: 10.1007/s11125-020-09530-w.

Mahardani, P. N. T. Y. *et al.* (2021) 'THE EFFECT OF STRESS DURING ONLINE LEARNING ON MEDICAL STUDENT ' S LEARNING ACHIEVEMENT IN COVID-19', *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 10(3), pp. 245–254. doi: 10.22146/jpki.60615.

Mejia-Lancheros, C. *et al.* (2021) 'Associations of resilience with quality of life levels in adults experiencing homelessness and mental illness: a longitudinal study', *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), pp. 1–9. doi: 10.1186/s12955-021-01713-z.

Mugford, H. *et al.* (2022) 'Medical Students' Perceptions and Retention of Skills From Active Resilience Training', *Family Medicine*, 54(3), pp. 213–215. doi: 10.22454/FamMed.2022.462706.

Neufeld, A. and Malin, G. (2021) 'How medical students cope with stress : a cross-sectional look at strategies and their sociodemographic antecedents', 4, pp. 1–12.

Onie, S. *et al.* (2019) 'Assessing the Predictive Validity and Reliability of the DASS-21, PHQ-9 and GAD-7 in an Indonesian', *Prosiding Seminar Nasional Aplikasi Sains & Teknologi (SNAST)*, 70(8), pp. 827–838. doi: 10.31234/osf.io/eqcm9.

Pardeller, S. *et al.* (2020) 'Associations between resilience and quality of life in patients experiencing a depressive episode', *Psychiatry Research*, 292(March), p. 113353. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113353.

Pigati, P. A. da S. *et al.* (2022) 'Resilience Improves the Quality of Life and Subjective Happiness of Physiotherapists during the COVID-19 Pandemic', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14). doi: 10.3390/ijerph19148720.

Psychological Association, A. (no date) *APA Dictionary of Psychology*.

Ragab, E. A. *et al.* (2022) 'Stress and its correlates among medical students in six medical colleges: an attempt to understand the current situation', *Middle East Current Psychiatry*, (2021). doi: 10.1186/s43045-021-00158-w.

Ramlan, H. *et al.* (2020) 'Depression, Anxiety and Stress in Medical Students: An Early Observation Analysis', *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 2(August), pp. 1–19. doi: 10.6092/2282-1619/mjcp-2516.

Rutter, M. (1985) 'Resilience in the face of adversity', *British Journal of Psychiatry*, 147, pp. 598–611. doi: 10.1192/bjp.147.6.598.

Ruzhenkova, V. V *et al.* (2018) 'Academic stress and its effect on medical students' mental health status', 10(7), pp. 1171–1174.

Sadock, B. J., Sadock, V. A. and Ruiz, P. (2017) *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry*. 10th edn. Lippincott Williams & Wilkins.

Sharma, S. and Sarkar, P. (2020) 'Efficiency of Blended Learning in reduction of Anxiety: with special reference to High School Students', *International Journal of Grid and Distributed Computing*, 13(1s), pp. 277–285.

Southwick, S. M. and Charney, D. S. (2018) *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. 2nd edn. Cambridge: Cambridge University Press.

Sun, Y. *et al.* (2021) 'The relationship between stress, resilience, and quality of life in chinese high school students', *Annals of Palliative Medicine*, 10(5), pp. 5483–5493. doi: 10.21037/apm-21-929.

To, Q. G. *et al.* (2022) 'The association of resilience with depression, anxiety, stress and physical activity during the COVID-19 pandemic', *BMC Public Health*, 22(1), pp. 1–8. doi: 10.1186/s12889-022-12911-9.

WHOQOL-BREF (1996) 'WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: field trial version, December', *World Health Organization*, pp. 1–16. Available at: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63529/WHOQOL-BREF.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Wright, B. and Richmond Mynett, J. (2019) 'Training medical students to manage difficult circumstances- a curriculum for resilience and resourcefulness?', *BMC Medical Education*, 19(1), pp. 1–9. doi: 10.1186/s12909-019-1712-x.

Yusoff, M. B. S. (2010) 'The Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) Manual An explanatory guide on stress and stressors in medical study to help you', *KKMED Publications*, (February 2010), p. 12.

Yusoff, M. S. B., Abdul Rahim, A. F. and Yaacob, M. J. (2010) 'Prevalence and sources of stress among Universiti Sains Malaysia medical students', *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 17(1), pp. 30–37.

Zhang, H. *et al.* (2017) 'Resilience and quality of life: Exploring the mediator role of social support in patients with breast cancer', *Medical Science Monitor*, 23, pp. 5969–5979. doi: 10.12659/MSM.907730.

Zulka, A. N. (2021) 'Evaluasi Pelaksanaan Learning From Home (LFH): Blended Learning dengan Emotional Resilience dan Kemampuan Manajemen Belajar Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember', *The Indonesian Journal of Health Science*, 13(1), pp. 44–52. doi: 10.32528/ijhs.v13i1.5017.

## LAMPIRAN

### KUESIONER

#### Data awal

1. Nama:
2. No. Handphone:
3. Usia:
4. Jenis Kelamin:
  - a. Laki-laki
  - b. Perempuan
5. Pernahkah mengalami gangguan psikiatri dan berobat ke psikiater/psikolog?
  - a. Pernah
  - b. Tidak pernah
6. Menurut Anda, bagaimana kemampuan Anda dalam membangun relasi dengan orang lain?
  - a. Mampu
  - b. Kurang mampu
  - c. Tidak mampu
7. Menurut Anda, apakah Anda memiliki dukungan keluarga yang cukup dalam menjalani pendidikan?
  - a. Cukup
  - b. Kurang
  - c. Tidak cukup
8. Menurut Anda, apakah Anda memiliki dukungan finansial yang cukup dalam menjalani pendidikan?
  - a. Cukup
  - b. Kurang
  - c. Tidak cukup
9. Apakah terdapat hal-hal lain yang saat ini dapat mengganggu proses pendidikan Anda yang belum tercakup dalam kuesioner?

## **Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)**

### Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
- 3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu/Saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Bapak/Ibu/ Saudara.

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
2	Saya merasa bibir saya sering kering.				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).				
5	Saya merasa sulit untuk mengembangkan inisiatif untuk melakukan sesuatu.				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
7	Saya mengalami gemetar (misalnya di tangan).				
8	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
9	Saya khawatir tentang situasi di mana saya mungkin panik dan membuat bodoh diriku sendiri				
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.				
11	Saya merasa gelisah.				
12	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
13	Saya merasa sedih dan tertekan.				
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.				
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.				
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
19	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.				
21	Saya merasa bahwa hidup tidak ada artinya.				



**Connor Davidson Resilience Scale-25<sub>INDO</sub> (CD-RISC-25<sup>INDO</sup>) ©**

*Pada setiap pernyataan berikut, jawablah berdasarkan **seberapa setuju** Anda terhadap pernyataan tersebut. Lingkarilah salah satu jawaban yang paling menggambarkan diri Anda dalam **sebulan terakhir** ini. Bila terdapat pernyataan yang tidak terjadi dalam sebulan terakhir ini, jawablah berdasarkan bagaimana Anda akan menghadapinya bila hal itu terjadi.*

No.	Pertanyaan	0 Tidak setuju	1 Kurang setuju	2 Agak setuju	3 Setuju	4 Sangat setuju
1.	Saya mampu beradaptasi, ketika terjadi perubahan.					
2.	Saya punya setidaknya sebuah hubungan dekat dan aman yang dapat membantu saya saat saya dalam keadaan stres.					
3.	Ketika tidak ada pemenuhan masalah yang dihadapi, kepercayaan dan keyakinan pada Tuhan dapat membantu.					
4.	Saya dapat menghadapi apa pun yang terjadi dalam hidup saya.					
5.	Kebangkitan saya terinspirasi oleh rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan dan rintangan baru.					
6.	Saya berusaha untuk memandang situasi buruk dari sudut pandang masa depan yang saya sukai.					
7.	Keahlian membuat saya stres dapat membuat saya semakin kuat.					
8.	Saya memiliki kecenderungan untuk pulkit kembali saat berhadapan dengan keadaan sakit, luka, atau peristiwa lainnya.					
9.	Baik atau buruk, saya yakin bahwa kesialan segala sesuatu terjadi menurut rencana tertentu.					
10.	Saya memberikan usaha yang terbaik apapun hasil yang akan diperoleh.					
11.	Saya yakin dapat meraih tujuan saya, meskipun ada rintangan-rintangan.					

12.	Bahkan saat tiada harapan, saya tidak putus asa.					
13.	Saat terjadi stress/krisis, saya tahu kemana saya harus mencari bala bantuan.					
14.	Dalam situasi di bawah tekanan, saya dapat tetap fokus dan berpikir jernih.					
15.	Saya lebih suka maju dan memimpin usaha memecahkan masalah daripada menunggu dan membiarkan orang lain yang membuat semua keputusan.					
16.	Saya tidak pernah putus asa akibat kegagalan.					
17.	Saya menganggap diri saya adalah orang yang kuat dan berhadapan dengan tantangan dan kesulitan hidup.					
18.	Jika memang penting, saya bisa membuat keputusan sendiri atau yang tidak berkenan/tidak disukai orang lain.					
19.	Saya merasa mampu mengatasi perasaan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, seperti kesedihan, ketakutan, dan kemarahan.					
20.	Dalam menghadapi permasalahan hidup yang kita harus bertindak dengan firasat atau naluri tanpa tahu mengapa.					
21.	Saya merasa yakin akan tujuan hidup saya.					
22.	Saya merasa mampu mengendalikan hidup saya.					
23.	Saya menyukai tantangan					
24.	Saya berupaya untuk mencapai tujuan saya tidak peduli rintangan yang harus saya hadapi sepanjang jalan.					
25.	Saya bangga atas prestasi saya.					
<b>TOTAL :</b>						

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang memperbanyak atau menyebarkan sebagian atau seluruh dokumen ini dalam bentuk atau cara apapun, baik secara elektronik atau dengan mesin, termasuk fotokopi tanpa izin tertulis dari Dr. Davidson (mail@cd-risc.com). Copyright © 2001, 2003, 2007, 2009, 2011, 2016 oleh Kathryn M. Connor, M. D. dan Jonathan R.T. Davidson, M. D. Terjemahan oleh Yuristie Lamsinar dan Josephine Ratna.

## WHOQOL-BREF

Pertanyaan-pertanyaan berikut ini menyangkut perasaan anda terhadap kualitas hidup, kesehatan dan hal-hal lain dalam hidup anda. Silahkan anda baca setiap pertanyaan bersamaan dengan pilihan jawaban yang terkait, atau jika dibutuhkan saya akan membacakannya kepada anda. **Pilihlah jawaban yang menurut anda paling sesuai.** Jika anda tidak yakin tentang jawaban yang akan anda berikan terhadap pertanyaan yang diberikan, pikiran pertama yang muncul pada benak anda seringkali merupakan jawaban yang terbaik.

Camkanlah dalam pikiran anda segala standar hidup, harapan, kesenangan dan perhatian anda. Kami akan bertanya apa yang anda pikirkan tentang kehidupan anda **dalam dua minggu terakhir.**

		Sangat Buruk	Buruk	Biasa-biasa saja	Baik	Sangat baik
1	Bagaimana menurut anda kualitas hidup anda?	1	2	3	4	5

		Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa-biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
2	Seberapa puas anda terhadap kesehatan anda?	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut adalah tentang **seberapa sering** anda telah mengalami hal-hal berikut ini dalam dua minggu terakhir

		Tidak sama sekali	Sedikit	Dalam jumlah sedang	Sangat sering	Dalam jumlah berlebihan
3	Seberapa jauh rasa sakit fisik yang anda alami mencegah anda dalam beraktivitas sesuai yang kebutuhan anda?	1	2	3	4	5
4	Seberapa sering anda membutuhkan terapi medis untuk dapat berfungsi dalam kehidupan sehari-hari anda?	1	2	3	4	5
5	Seberapa jauh anda menikmati hidup anda?	1	2	3	4	5
6	Seberapa jauh anda merasa hidup anda berarti?	1	2	3	4	5
7	Seberapa jauh anda mampu berkonsentrasi?	1	2	3	4	5
8	Secara umum, seberapa aman anda rasakan dalam kehidupan anda sehari-hari?	1	2	3	4	5
9	Seberapa sehat lingkungan dimana anda tinggal (berkaitan dengan sarana dan prasarana)?	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut ini adalah tentang **seberapa penuh** anda alami hal-hal berikut ini dalam dua minggu terakhir?

		Tidak sama sekali	Sedikit	Sedang	Seringkali	Sepenuhnya dialami
10	Apakah anda memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari?	1	2	3	4	5
11	Apakah anda dapat menerima penampilan tubuh anda?	1	2	3	4	5
12	Apakah anda memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan anda?	1	2	3	4	5
13	Seberapa jauh ketersediaan informasi bagi kehidupan anda dari hari ke hari?	1	2	3	4	5
14	Seberapa sering anda memiliki kesempatan untuk bersenang-	1	2	3	4	5

	senang/rekreasi?				
--	------------------	--	--	--	--

		Sangat buruk	Buruk	Biasa-biasa saja	Baik	Sangat baik
15	Seberapa baik kemampuan anda dalam bergaul?	1	2	3	4	5

		Sangat tidak memuaskan	Tidak memuaskan	Biasa-biasa saja	Memuaskan	Sangat memuaskan
16	Seberapa puaskah anda dengan tidur anda?	1	2	3	4	5
17	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk menampilkan aktivitas kehidupan anda sehari-hari?	1	2	3	4	5
18	Seberapa puaskah anda dengan kemampuan anda untuk bekerja?	1	2	3	4	5
19	Seberapa puaskah anda terhadap diri anda?	1	2	3	4	5
20	Seberapa puaskah anda dengan hubungan personal/sosial anda?	1	2	3	4	5
21	Seberapa puaskah anda dengan kehidupan seksual anda?	1	2	3	4	5
22	Seberapa puaskah anda dengan dukungan yang anda peroleh dari teman anda?	1	2	3	4	5
23	Seberapa puaskah anda dengan kondisi tempat anda tinggal saat ini?	1	2	3	4	5
24	Seberapa puaskah anda dengan akses anda pada layanan kesehatan?	1	2	3	4	5
25	Seberapa puaskah anda dengan alat transportasi yang anda naiki atau kendarai?	1	2	3	4	5

Pertanyaan berikut merujuk pada **seberapa sering** anda merasakan atau mengalami hal-hal berikut dalam dua minggu terakhir

		Tidak pernah	Jarang	Cukup sering	Sangat sering	Selalu
26	Seberapa sering anda memiliki perasaan negatif seperti <i>'feeling blue'</i> (kesepian), putus asa, cemas dan depresi?	1	2	3	4	5

**Komentar Anda tentang penilaian ini?**

---

---

# Modul Pelatihan Resiliensi

(Untuk Keperluan Penelitian)

## Tujuan Umum (Learning Objective):

Pada akhir pelatihan, mahasiswa mampu:

1. Mendefinisikan resiliensi dan mengidentifikasi bagaimana resiliensi digunakan dalam menghadapi stresor
2. Mendemonstrasikan latihan berfokus *skill building* untuk perilaku resilien
3. Merefleksikan stresor, situasi stressful, dan memaknai pendidikan dokter
4. Identifikasi cara untuk memaknai proses pendidikan dokter melalui latihan refleksi dan bersyukur
5. Menentukan tujuan dan harapan dan mengidentifikasi perbedaannya
6. Mengidentifikasi strategi koping/manajemen konflik yang sehat setelah menghadapi dinamika tim

## Overview pelatihan

Terdiri atas 4 sesi dalam 1 bulan, dilakukan 1 sesi / minggu

Tiap sesi 70 menit, terdiri dari:

- 5 menit pre-test
- 10 menit pengenalan
- 15 menit skill-building
- 10 menit aplikasi/praktik
- 15 menit diskusi kelompok
- 10 menit penutup dan post test

## SESI 1 (Minggu Ke-1)

Kegiatan :

- Pengenalan Resiliensi, Finding Meaning
- Skill Building: Energy Balance

Metode : Tatap muka langsung

Fasilitator : dr. Indrawaty Suhuyanli, M.Kes, Sp.KJ (K);

Trainer: dr. Ilma Khaerina

Peserta latihan : Mahasiswa semester I Pendidikan Dokter FK Unhas

Deskripsi :

*Pengenalan:* Presentasi membahas pengenalan konsep resilien, destigmatisasi konsep stres dan resiliensi dan pendekatan menuju *wellness* sehingga mahasiswa siap menghadapi tantangan. Dibahas pula mengenai definisi dan contoh resiliensi serta perannya dalam peningkatan *well-being* terkait ketahanan stres serta membantu memaknai proses pendidikan dokter.

*Skill Building dan Praktik:* Energy Balance

### Latihan Energy Balance

1. Tuliskan hal-hal yang menguras emosimu dalam proses Pendidikan (kuliah) dan kehidupan

Kuliah	Kehidupan

Penjelasan: saat menghadapi hal-hal tersebut, adalah wajar peserta merasa “buruk” (stres, marah, sedih). Semua emosi yang peserta rasakan dalam menghadapi hal-hal tersebut itu valid dan tidak harus segera diselesaikan. Satu langkah awal adalah dengan mengakui dan memahami apa yang dirasakan terkait hal tersebut. Hal ini akan dapat memicu respon tubuh terhadap stres.

Poin yang harus diingat:

- **Apakah hal yang kamu lalui memang seburuk itu?** Mungkin saja ada hal baik yang bisa dipelajari di situ. Contoh: 3 orang tukang bangunan sedang bekerja menyusun tembok batu bata di tengah hari. Saat ditanyakan apa yang sedang mereka kerjakan, yang pertama menjawab: “Apakah kamu buta? Saya lagi susun batu”. Yang kedua menjawab: “Saya sedang membangun rumah sakit megah dan saya bangga menjadi bagian dari itu.” Yang ketiga menjawab, “Saya sedang membangun rumah sakit megah yang akan membantu mengobati banyak orang dan memberikan manfaat bagi begitu banyak orang nantinya.”

- **Beberapa hal memang seburuk itu**, tapi tidak ada yang bisa kamu lakukan terhadapnya. Jangan pernah terpaku pada hal buruk itu, fokus pada apa yang dapat kamu control: responmu.
- Seberapa jauh kamu dapat **menguras diri dan emosimu**? Kadang, tumbuh besar dalam lingkungan yang menuntut kesempurnaan membuat pikiran terus fokus pada kritik dan hal-hal yang destruktif. Bedakan self critic dan self guidance. Boleh saja menetapkan standar yang tinggi, tapi di satu waktu ini dapat menguras dirimu. Pada saat seperti itu, ingat untuk selalu melihat kembali ke dalam dirimu dan selalu berbuat baik pada diri sendiri.

2. Tuliskan hal-hal yang membantumu bertahan dalam proses Pendidikan Pendidikan (kuliah) dan kehidupan

Kuliah	Kehidupan

Contoh hal-hal baik dalam kehidupanmu: keluarga, komunitas, *me time*, hobi/kegiatan menyenangkan, hadiah untuk diri, doa, ibadah, Latihan mindfulness

Contoh hal-hal baik dalam kegiatan Pendidikan: teman sekelas, dosen, staf, diri sendiri

Dari semua hal baik tersebut, adakah yang sebenarnya “kurang sehat” untuk terus diterapkan? Tidak apa, yang terpenting adalah menyadarinya dulu dan jujur mengakuinya. Tanyakan: adakah hal-hal baik yang ternyata kamu lupakan? Ambil waktu sejenak untuk duduk, menarik nafas, dan menyerap semua hal baik dari sekitarmu. Lakukan ini setidaknya 5-10 menit sehari.

Tuliskan target dan cara pencapaian yang akan dilakukan. Kenapa memilih hal itu? Tuliskan atau bawa sesuatu agar dapat diingat setiap hari. Atau setidaknya, ingatkan dirimu sendiri setiap hari

*Outcome* : Setelah mengikuti pelatihan sesi 1 ini, peserta diharapkan mampu memahami konsep resiliensi dan memahami menerapkan *energy balance* (refleksi dan bersyukur) dalam proses pendidikan dokter.

*Monitoring* : Tugas rumah berupa daftar *energy balance* dalam seminggu.



## SESI 2 (Minggu Ke-2)

Kegiatan :

- Menetapkan tujuan
- Skill Building: Menetapkan Ekspektasi yang Realistis

Metode : Tatap muka langsung

Fasilitator : dr. Indrawaty Suhuyanli, M.Kes, Sp.KJ (K);

Trainer: dr. Ilma Khaerina

Peserta latihan : Mahasiswa semester I Pendidikan Dokter FK Unhas

Deskripsi :

*Pengenalan:* Review materi sesi 1.

*Skill-building:* Menetapkan Ekspektasi yang Realistis

### Latihan Menetapkan Tujuan dan Mengatur Ekspektasi

1. Peserta diminta menuliskan tujuan pertama muncul di pikirannya
  - a. Peserta diminta menuliskan apakah menurutnya mencapai tujuan tersebut akan mudah atau sulit
  - b. Peserta diminta merefleksikan ekspektasi secara spesifik terkait cara untuk mencapai tujuan
2. Peserta diminta *brainstorming* mendiskusikan tantangan yang mungkin akan dihadapi dalam pendidikan dokter, yang mana tidak sesuai dengan ekspektasi
3. Buat kelompok kecil untuk mendiskusikan efek dari ekspektasi terhadap proses pendidikan dokter
4. Peserta diminta memikirkan kembali tujuan dan ekspektasi awal
  - a. Mengaplikasikan skill yang telah dipelajari dan menerapkan cara yang resilien untuk mencapai tujuan
  - b. Tetapkan tujuan yang sedikit lebih tinggi dari kenyataan (Bagaimana cara mengidentifikasi pengalaman tertentu untuk dapat mencapai tujuan?)
  - c. Bagi tujuan tersebut menjadi beberapa tahapan (Apa saja langkah-langkah kecil yang diperlukan untuk dapat mencapai tujuan tersebut?)
  - d. Lakukan tugas-tugas yang mudah lebih dulu
    - Susun kembali tahapan yang dibuat pada tujuan tadi agar dapat fokus pada tugas-tugas yang lebih mudah terlebih dahulu

*Outcome* : Setelah mengikuti pelatihan sesi 2 ini, peserta diharapkan mampu menetapkan tujuan serta ekspektasi yang realistis.

*Monitoring* : Tugas rumah berupa daftar tujuan jangka pendek yang akan dicapai dalam seminggu.

### SESI 3 (Minggu Ke-3)

Kegiatan:

- Review apa yang dipelajari di sesi 2
- Latihan berdasarkan skenario
- Skill-building: Manajemen konflik; Compete, Collaborate, Avoid, Accomodate
- Diskusi faktor-faktor penyebab konflik

Metode : Tatap muka langsung

Fasilitator : dr. Indrawaty Suhuyanli, M.Kes, Sp.KJ (K);

Trainer: dr. Ilma Khaerina

Peserta latihan : Mahasiswa semester I Pendidikan Dokter FK Unhas

Deskripsi :

*Pembukaan:* Review kembali dan monitoring penerapan skill menetapkan tujuan yang dipelajari sesi 2

*Pengenalan:* Materi manajemen konflik dalam kelompok serta dampaknya dalam pendidikan dokter: compete, collaborate, avoid, accommodate dan contoh-contoh penggunaan

Faktor-faktor penyebab konflik: attitude, condition, knowledge, skill

Framework INTERVENE

Minta peserta memikirkan interaksi kelompok yang mungkin menyusahkan dalam Pendidikan dokter

*Skill building:*

Pembacaan skenario

“Dalam masa orientasi tahap lanjut, kalian dibagi dalam kelompok-kelompok. Setelah berdiskusi untuk pembagian tugas dan peran, salah satu teman kelompok kalian menolak untuk berpartisipasi mengatakan banyak tugas lain yang harus diselesaikan. Saat presentasi tugas dalam masa orientasi, teman tersebut memaksa menjadi presentan di depan senior serta dosen pemateri dan melakukan kesalahan.”

Diskusi dan Praktik:

Tanya jawab dalam kelompok besar:

- Faktor apakah yang mungkin memengaruhi tindakan teman kelompok tersebut?
- Pendekatan apa yang akan kamu gunakan?
- Bagaimana kamu memberikan umpan balik?

Review framework INTERVENE

I	<b>Intervene early</b>	<i>Early intervention makes it easier</i>
---	------------------------	---

<b>N</b>	<b>Note the best management strategy</b>	<i>Avoid, accommodate, compete, collaborate</i>
<b>T</b>	<b>Think through other factors at play</b>	<i>Don't take it personally</i>
<b>E</b>	<b>Elect the encounter</b>	<i>Choose appropriate setting and time for discussion</i>
<b>R</b>	<b>Regulate the amount of feedback</b>	<i>Think about what is most important</i>
<b>V</b>	<b>Verify the common goal</b>	<i>See the larger mission for the team</i>
<b>E</b>	<b>Explore intentions</b>	<i>Don't assume intentions</i>
<b>N</b>	<b>Narrate specific examples and provide alternatives</b>	<i>Point out specific examples of actions/behavior, personality cannot be changed</i>
<b>E</b>	<b>Enlist help from others</b>	<i>When needed get the right help involved</i>

Diskusi kelompok kecil:

Buat kelompok 2-3 orang, minta peserta mendiskusikan masalah kelompok yang mungkin mengganggu dan menjawab pertanyaan:

- Strategi manajemen konflik mana yang digunakan?
- Faktor apa saja yang dapat berperan?
- Adakah metode pendekatan lain yang dapat digunakan?

Presentasi hasil diskusi kelompok kecil dalam sesi bersama, catat hal penting sehubungan dengan konsep manajemen konflik, meminta umpan balik dari peserta lainnya.

*Penutup:* Meminta peserta memberikan kesan/saran atau bertanya

Ingatkan peserta bahwa ada yang bisa mendukungnya dalam proses pendidikan dokternya di tingkat fakultas dan universitas: teman seangkatan, senior, dosen, staf, bimbingan konseling, MEU, wakil dekan, dekan, dll.

Outcome : Setelah mengikuti pelatihan sesi 3 ini, peserta diharapkan mampu memahami manajemen konflik, faktor-faktor penyebab konflik, dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi stres.

Monitoring : Tugas rumah berupa "*thought journaling*" menuliskan pikiran-pikiran dan masalah setiap hari dan manajemen konflik yang dilakukan dalam sepekan.

## SESI 4 (Minggu Ke-4)

Kegiatan:

- Review sesi 1-3
- Skill: Grattitude Letter

Metode : Tatap muka langsung

Fasilitator : dr. Indrawaty Suhuyanli, M.Kes, Sp.KJ (K);

Trainer: dr. Ilma Khaerina

Peserta latihan : Mahasiswa semester I Pendidikan Dokter FK Unhas

Deskripsi : *Pembukaan*: Review kembali dan monitoring penerapan skill manajemen konflik yang dipelajari sesi 3

*Pengenalan*: Materi menghadapi kekecewaan dan rintangan

Menghadapi hal buruk dan pikiran negatif tidak melulu merupakan sesuatu yang “jelek”. Hal ini dapat menjadi “guru” yang mengajari kita berbagai hal baru dalam hidup. Belajar melihat kembali hal “jelek” tersebut dengan lebih welas asih akan membantu menjalani proses pendidikan, termasuk melihat banyaknya tugas-tugas, keragaman ujian, keragaman individu, dll.

*Skill Building dan Praktik*:

### Latihan Grattitude Letter

Tuliskan peristiwa kurang menyenangkan yang kamu alami selama menjalani pendidikan dokter.

Buat kelompok kecil:

Diskusikan:

1. Menggunakan skill energy balance, apakah peristiwa yang kamu alami memang setidakmenyenangkan itu? Hal baik dan buruk apa yang menyertaimu saat menghadapi peristiwa tersebut?
2. Menggunakan skill management conflict, bagaimana kamu menghadapi peristiwa tersebut?
3. Tetapkan tujuan yang realistis terkait peristiwa tersebut

Presentasi hasil diskusi kelompok kecil dalam sesi bersama, meminta umpan balik dari peserta lainnya.

Tuliskan surat untuk berterima kasih pada seseorang.

*Penutup*: Review kembali semua skill yang telah dipelajari

Outcome : Setelah mengikuti pelatihan sesi 4 ini, peserta diharapkan mampu memahami cara menghadapi kekecewaan dan rintangan, dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dalam menghadapi stres.

## IZIN DAN ETIK PENELITIAN



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI ILMU KEDOKTERAN JIWA**

Rumah Sakit Pendidikan Unhas Gedung A Lantai V, Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 11, Makassar  
Email : [psychiatry.fkuh@gmail.com](mailto:psychiatry.fkuh@gmail.com)

### SURAT PERSETUJUAN ATASAN

No : 18065/UN.4.6.8/PT.01.04/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama Lengkap : Dr. dr. Saidah Syamsuddin, SpKJ  
N I P : 19700114 200112 2 001  
Jabatan : Ketua Program Studi Spesialis Kedokteran Jiwa  
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

Sebagai atasan dari :

Nama : dr. Ilma Khaerina Amaliyah B  
NIM : C065181005  
Pekerjaan : Mahasiswa Program Studi Spesialis Kedokteran Jiwa  
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

Menyatakan menyetujui yang bersangkutan melakukan penelitian dengan judul

**“Efektivitas Pelatihan Resiliensi Terhadap Tingkat Ketahanan Stres Mahasiswa Semester I  
Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin”**

9 Agustus 2022

Ketua Program Studi  
  
Dr. dr. Saidah Syamsuddin, Sp.KJ  
NIP. 19700114 200112 2 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KEDOKTERAN

**PROGRAM STUDI ILMU KEDOKTERAN JIWA**

Rumah Sakit Pendidikan Unhas Gedung A Lantai V, Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 11, Makassar  
Email : [psychiatry.fkuh@gmail.com](mailto:psychiatry.fkuh@gmail.com)

No : 18066/UN4.6.8/PT.01.04/2022  
Lamp :  
Hal : *Izin melakukan penelitian*

9 Agustus 2022

Yth.  
Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin  
Makassar

Bersama ini kami sampaikan bahwa salah satu Mahasiswa Program Pendidikan Dokter Spesialis Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Unhas akan melakukan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, yaitu :

Nama : dr. Ilma Khaerina Amaliyah B  
NIM : C065181005  
Judul Penelitian : Efektivitas Pelatihan Resiliensi Terhadap Tingkat Ketahanan Stres Mahasiswa Semester 1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

Sehubungan dengan maksud tersebut, kami mohon bantuannya untuk memberikan izin penelitian bagi Mahasiswa Program Pendidikan Dokter Spesialis FK Unhas tersebut.

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Ketua Program Studi

*[Signature]*  
Dr. dr. Saidah Syamsuddin, Sp.KJ  
NIP 19700114 200112 2 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KEDOKTERAN

**PROGRAM STUDI ILMU KEDOKTERAN JIWA**

Rumah Sakit Pendidikan Unhas Gedung A Lantai V, Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 11, Makassar  
Email : [psykiatry.fkuh@gmail.com](mailto:psykiatry.fkuh@gmail.com)

No : 18064/UN4.6.8/PT.01.04/2022  
Lamp :  
Hal : Permohonan Surat Rekomendasi Etik

9 Agustus 2022

Yth,  
Ketua Komisi Etik  
Fakultas Kedokteran Unhas  
Makassar

Bersama ini kami sampaikan bahwa salah satu Mahasiswa Program Pendidikan Dokter Spesialis I (PPDS I) Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Unhas, yaitu :

Nama : dr. Ilma Khaerina Amaliyah B  
NIM : C065181005  
Judul : Efektivitas Pelatihan Resiliensi Terhadap Tingkat Ketahanan Stres Mahasiswa Semester 1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

Sehubungan dengan maksud tersebut kami mohon bantuannya untuk dapat memberikan rekomendasi etik penelitian yang akan dilakukan pada Mahasiswa Program Pendidikan Dokter Spesialis Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Unhas. Dilampirkan segala persyaratan yang diperlukan.

Demikian penyampaian kami, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan banyak terima kasih.



Ketua Program Studi

Dr. Dr. Saidah Syamsuddin, Sp.KJ  
NIP. 19700114 200112 2 001





**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK**

Nomor : 537/UN4.6.4.5.31/ PP36/ 2022

Tanggal: 23 September 2022

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan Dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No Protokol	UH22080446	No Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	<b>dr. Ilma Khaerani AB</b>	Sponsor	
Judul Peneliti	Efektivitas Pelatihan Resiliensi Terhadap Tingkat Ketahanan Stres Mahasiswa Semester 1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin		
No Versi Protokol	2	Tanggal Versi	<b>21 September 2022</b>
No Versi PSP	2	Tanggal Versi	<b>21 September 2022</b>
Tempat Penelitian	Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar		
Jenis Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard Tanggal	Masa Berlaku <b>23 September 2022</b> sampai <b>23 September 2023</b>	Frekuensi review lanjutan
Ketua KEP Universitas Hasanuddin	Nama <b>Prof.Dr.dr. Suryani As'ad, M.Sc.,Sp.GK (K)</b>	Tanda tangan	
Sekretaris KEP Universitas Hasanuddin	Nama <b>dr. Agussalim Bukhari, M.Med.,Ph.D.,Sp.GK (K)</b>	Tanda tangan	

Kewajiban Peneliti Utama:

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (protocol deviation / violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



## DOKUMENTASI PELAKSANAAN PENELITIAN

