

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, S.N., 2022. Hubungan Dukungan Orang Tua Dan Harga Diri Dengan Academic Burnout Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Amirkhani, M., Shokrpour, N., Bazrafcan, L., Modreki, A., Sheidai, S., 2021. The effect of resilience training on stress, anxiety, depression, and quality of life of hemodialysis patients: A randomized controlled clinical trial. *Iran. J. Psychiatry Behav. Sci.* 15, 1–9. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.104490>
- Arlinkasari, F., Akmal, S.Z., 2017. Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanit. J. Psikol.* 1, 81–102. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Bird, A., Tomescu, O., Oyola, S., Houpy, J., Anderson, I., Pincavage, A., 2020a. A Curriculum to Teach Resilience Skills to Medical Students During Clinical Training. *MedEdPORTAL* 16, 10975. https://doi.org/10.15766/mep_2374-8265.10975
- Bird, A., Tomescu, O., Oyola, S., Houpy, J., Anderson, I., Pincavage, A., 2020b. A Curriculum to Teach Resilience Skills to Medical Students During Clinical Training. *MedEdPORTAL J. Teach. Learn. Resour.* 16, 10975. https://doi.org/10.15766/mep_2374-8265.10975
- Breda, A.D. Van, 2018. A CRITICAL REVIEW OF RESILIENCE THEORY AND ITS RELEVANCE FOR SOCIAL WORK. *Soc. Work. Werk* 54.

- Brennan, J., McGrady, A., Tripi, J., Sahai, A., Frame, M., Stolting, A., Riese, A., 2019. Effects of a resiliency program on burnout and resiliency in family medicine residents. *Int. J. Psychiatry Med.* 54, 327–335. <https://doi.org/10.1177/0091217419860702>
- Brenninkmeijer, V., VanYperen, N., 2003. How to conduct research on burnout: advantages and disadvantages of a unidimensional approach in burnout research. *Occup. Environ. Med.* 60, i16–i20. https://doi.org/10.1136/oem.60.suppl_1.i16
- Chanhee, S., Mario, C., Karine, F., Tayler, B., Kay-Anne, H., 2021. Addressing the Physician Burnout Epidemic with Resilience Curricula in Medical Education: A Systematic Review | *Bmc Medical Education* | Full Text. *BMC Medical Education*. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02495-0>
- Connor, K.M., Davidson, J.R.T., 2003. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress. Anxiety* 18, 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dianti, N.A., Findyartini, A., 2019. Hubungan Tipe Motivasi terhadap Kejadian Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia pada Masa Transisi dari Pendidikan Preklinik ke Klinik Tahun 2018. *eJKI* 7.
- Dunn, L.B., Iglewicz, A., Moutier, C., 2008. A Conceptual Model of Medical Student Well-Being: Promoting Resilience and Preventing Burnout | SpringerLink [WWW Document]. URL

<https://link.springer.com/article/10.1176/appi.ap.32.1.44> (accessed 10.31.22).

Dyrbye, L.N., Shanafelt, T.D., Werner, L., Sood, A., Satele, D., Wolanskyj, A.P., 2017. The Impact of a Required Longitudinal Stress Management and Resilience Training Course for First-Year Medical Students. *J. Gen. Intern. Med.* 32, 1309–1314. <https://doi.org/10.1007/s11606-017-4171-2>

Dyrbye, L.N., West, C.P., Satele, D., Boone, S., Tan, L., Sloan, J., Shanafelt, T.D., 2014. Burnout Among U.S. Medical Students, Residents, and Early Career Physicians Relative to the General U.S. Population. *Acad. Med.* 89, 443–451. <https://doi.org/10.1097/ACM.000000000000134>

Epstein, R.M., Krasner, M.S., 2013. Physician Resilience: What It Means, Why It Matters, and How to Promote It. *Acad. Med.* 88, 301–303. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e318280cff0>

Findyartini, A., Greviana, N., Putera, A.M., Sutanto, R.L., Saki, V.Y., Felaza, E., 2021. The relationships between resilience and student personal factors in an undergraduate medical program. *BMC Med. Educ.* 21, 113. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02547-5>

FK UNHAS, U., 2016. BUKU PEDOMAN PENDIDIKAN PROGRAM PROFESI DOKTER UNIVERSITAS HASANUDDIN.

Fleming, J., Ledogar, R.J., 2008. Resilience, an Evolving Concept: A Review of Literature Relevant to Aboriginal Research. *Pimatisiwin* 6,

7–23.

Graber, R., Pichon, F., Carabine, E., 2015. Psychological resilience State of knowledge and future research agendas. ODI Work. Pap.

Hansell, M., Ungerleider, R., Brooks, C., Knudson, M., Kirk, J., Ungerleider, J., 2019. Temporal Trends in Medical Student Burnout. *Fam. Med.* 51, 399–404. <https://doi.org/10.22454/FamMed.2019.270753>

Hartigh, R.J.R. Den, Hill, Y., 2022. New Ideas in Psychology Conceptualizing and measuring psychological resilience : What can we learn from physics? *New Ideas Psychol.* 66, 100934. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100934>

Houpy, J.C., Lee, W.W., Woodruff, J.N., Pincavage, A.T., 2017. Medical student resilience and stressful clinical events during clinical training. *Med. Educ. Online* 22, 1320187. <https://doi.org/10.1080/10872981.2017.1320187>

Kakiashvili, T., Leszek, J., Rutkowski, K., 2013. The medical perspective on burnout. *Int. J. Occup. Med. Environ. Health* 26, 401–412. <https://doi.org/10.2478/s13382-013-0093-3>

Khaerina, I., Syamsuddin, S., Limoa, E., 2022. Efektivitas Pelatihan Resiliensi Terhadap Tingkat Ketahanan Stres Mahasiswa Semester 1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Universitas Hasanuddin.

Kilic, R., Nasello, J.A., Melchior, V., Triffaux, J.-M., 2021. Academic burnout among medical students: respective importance of risk and

protective factors. *Public Health* 198, 187–195.
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.07.025>

Kubrusly, M., Rocha, H.A.L., Maia, A.C.C., Sá, A.K. de M., Sales, M.M., Mazza, S.R., 2019. Resilience in the Training of Medical Students in a University With a Hybrid Teaching-Learning System. *Rev. Bras. Educ. Médica* 43, 357–366. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v43suplemento1-20190161>.ing

Larson, E.B., Yao, X., 2005. Clinical empathy as emotional labor in the patient-physician relationship. *JAMA* 293, 1100–1106.
<https://doi.org/10.1001/jama.293.9.1100>

Lee, K.P., Yeung, N., Wong, C., Yip, B., Luk, L.H.F., Wong, S., 2020. Prevalence of medical students' burnout and its associated demographics and lifestyle factors in Hong Kong. *PLOS ONE* 15, e0235154. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235154>

Leiter, M.P., Maslach, C., 2016. Latent burnout profiles: A new approach to understanding the burnout experience. *Burn. Res.* 3, 89–100.
<https://doi.org/10.1016/j.burn.2016.09.001>

Lin, Y.K., Lin, C.-D., Lin, B.Y.-J., Chen, D.-Y., 2019. Medical students' resilience: a protective role on stress and quality of life in clerkship. *BMC Med. Educ.* 19, 473. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1912-4>

Malau-Aduli, B.S., Roche, P., Adu, M., Jones, K., Alele, F., Drovandi, A., 2020. Perceptions and processes influencing the transition of

- medical students from pre-clinical to clinical training. *BMC Med. Educ.* 20, 279. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02186-2>
- Maslach, C., Jackson, S., Leiter, M., 1997. The Maslach Burnout Inventory Manual, in: *Evaluating Stress: A Book of Resources*. pp. 191–218.
- Morera, L.P., Gallea, J.I., Trógolo, M.A., Guido, M.E., Medrano, L.A., 2020. From Work Well-Being to Burnout: A Hypothetical Phase Model. *Front. Neurosci.* 14.
- Peng, L., Li, M., Zuo, X., Miao, Y., Chen, L., Yu, Y., Liu, B., Wang, T., 2014. Application of the Pennsylvania resilience training program on medical students. *Personal. Individ. Differ.* 61–62, 47–51. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.006>
- Peng, L., Zhang, J., Li, M., Li, P., Zhang, Y., Zuo, X., Miao, Y., Xu, Y., 2012. Negative life events and mental health of Chinese medical students: the effect of resilience, personality and social support. *Psychiatry Res.* 196, 138–141. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.12.006>
- Psychological Association, A., n.d. *APA Dictionary of Psychology* [WWW Document].
- Putri, B.V.F.M., Amalia, E., Sari, D.P., 2021. Hubungan Antara Burnout Dan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram. *Pros. SAINTEK* 3, 282–292.
- Putri, R.A., Oktaria, D., Rahmayani, F., 2023. Korelasi Kecerdasan Emosional Terhadap Kejadian Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

- Rahimi, B., Baetz, M., Bowen, R., Balbuena, L., 2014. Resilience, stress, and coping among Canadian medical students. *Can. Med. Educ. J.* 5, e5–e12.
- Ramadianto, A.S., Kusumadewi, I., Agiananda, F., Raharjanti, N.W., 2022. Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: association with coping strategy and resilience. *BMC Psychiatry* 22, 92. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03745-1>
- Runyan, C., Savageau, J.A., Potts, S., Weinreb, L., 2016. Impact of a family medicine resident wellness curriculum: a feasibility study. *Med. Educ. Online* 21, 30648. <https://doi.org/10.3402/meo.v21.30648>
- Rutten, B.P.F., Hammels, C., Geschwind, N., Menne-Lothmann, C., Pishva, E., Schruers, K., van den Hove, D., Kenis, G., van Os, J., Wichers, M., 2013. Resilience in mental health: linking psychological and neurobiological perspectives. *Acta Psychiatr. Scand.* 128, 3–20. <https://doi.org/10.1111/acps.12095>
- Schaufeli, W.B., Martínez, I.M., Pinto, A.M., Salanova, M., Bakker, A.B., 2002. Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *J. Cross-Cult. Psychol.* 33, 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sofie Annisa Damayanti, A., 2021. Korelasi Antara Resiliensi dengan Gejala Somatisasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Tingkat 3 di Masa Pandemi COVID-19 = Correlation Between Resilience and Somatic Symptoms in Third Level Students

of the Faculty of Medicine, University of Indonesia during the Covid-19 Pandemic [WWW Document]. Univ. Indones. Libr. URL <https://lib.ui.ac.id> (accessed 4.3.23).

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

Thomas, M.R., Dyrbye, L.N., Huntington, J.L., Lawson, K.L., Novotny, P.J., Sloan, J.A., Shanafelt, T.D., 2007. How do distress and well-being relate to medical student empathy? A multicenter study. *J. Gen. Intern. Med.* 22, 177–183. <https://doi.org/10.1007/s11606-006-0039-6>

Tucker, T., Bouvette, M., Daly, S., Grassau, P., 2017. Finding the sweet spot: Developing, implementing and evaluating a burn out and compassion fatigue intervention for third year medical trainees. *Eval. Program Plann.* 65, 106–112. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2017.07.006>

Wright, B., Richmond Mynett, J., 2019a. Training medical students to manage difficult circumstances- a curriculum for resilience and resourcefulness? *BMC Med. Educ.* 19, 280. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1712-x>

Wright, B., Richmond Mynett, J., 2019b. Training medical students to manage difficult circumstances- a curriculum for resilience and resourcefulness? *BMC Med. Educ.* 19, 1–9.

<https://doi.org/10.1186/s12909-019-1712-x>

Yu, W., Yao, W., Chen, M., Zhu, H., Yan, J., 2023. School climate and academic burnout in medical students: a moderated mediation model of collective self-esteem and psychological capital. *BMC Psychol.* 11, 77. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01121-6>

Zain, E., Syamsuddin, S., Idrus, F., 2020. Efikasi Latihan Mindfulness Terhadap Perbaikan Respon Kortisol Plasma Dan Gejala Psikologis Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Residen Yang Mengalami Sindrom Burnout. Universitas Hasanuddin.

Zhang, H., Zhao, Q., Cao, P., Ren, G., 2017. Resilience and quality of life: Exploring the mediator role of social support in patients with breast cancer. *Med. Sci. Monit.* 23, 5969–5979. <https://doi.org/10.12659/MSM.907730>

Lampiran 1

CUPLIKAN *MASLACH BURNOUT INVENTORY-STUDENT SURVEY* (MBI-SS) – VERSI Indonesia

PETUNJUK:

- Pilihlah jawaban yang paling mendekati dengan apa yang anda rasakan sesuai frekuensi keseringan dialami.
- Beri tanda silang sesuai dengan pilihan anda.

PERTANYAAN:

	Tidak pernah	Hampir tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Jarang	Sering	Selalu
	0	1	2	3	4	5	6
Saya merasa jenuh dengan kegiatan belajar saya							
Saya menjadi kurang tertarik dengan kegiatan belajar sejak mendaftar di Fakultas Kedokteran							
Saya bisa menyelesaikan masalah terkait belajar saya dengan efektif							
Saya merasa sangat lelah saat jam terakhir perkuliahan							
Saya menjadi kurang antusias untuk memulai							

kegiatan belajar							
Saya percaya jika saya bisa berprestasi di kelas yang saya ikuti							
Saya merasa beban pelajaran di fakultas kedokteran terlalu berat							
Menurut saya, saya adalah seorang mahasiswa yang optimis dalam menghadapi tugas belajar							
Saya telah mempelajari banyak hal yang menarik di Fakultas Kedokteran							
Saya merasa kelelahan saat harus bangun pagi dan berangkat ke kampus							
Saya merasa pelajaran di kampus tidak ada gunanya							
Saya merasa bersemangat ketika hasil belajar yang saya capai memuaskan							
Belajar di kelas sangat							

menjadi beban bagi saya							
Saya meragukan pentingnya belajar bagi diri saya							
Selama di kelas saya percaya jika saya bisa memusatkan perhatian waktu belajar							

Lampiran 2

Cuplikan *Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25)*

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.

- 0 = tidak setuju
- 1 = kurang setuju
- 2 = agak setuju
- 3 = setuju
- 4 = sangat setuju

No.	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Saya mampu beradaptasi, ketika terjadi perubahan					
2.	-					
3.	-					
4.	-					
5.	Keberhasilan saya terdahulu memberi rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan dan kesulitan baru					
6.	-					
7.	-					
8.	-					
9.	Baik atau buruk, saya yakin bahwa kebanyakan segala sesuatu terjadi untuk alasan tertentu					
10.	-					
11.	-					
12.	-					
13.	-					
14.	-					
15.	-					
16.	Saya tidak mudah putus asa akibat kegagalan.					
17.	-					
18.	-					
19.	-					
20.	-					

21.	-					
22.	-					
23.	-					
24.	-					
25.	Saya bangga atas prestasi saya					
TOTAL :						

Lampiran 3



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS HASANUDDIN FAKULTAS KEDOKTERAN
KOMITE ETIK PENELITIAN UNIVERSITAS HASANUDDIN
RSPTN UNIVERSITAS HASANUDDIN
RSUP Dr. WAHIDIN SUDIROHUSODO MAKASSAR
Sekretariat : Lantai 2 Gedung Laboratorium Terpadu
JL.PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMALANREA KM.10 MAKASSAR 90245.





Contact Person: dr. Agussalim Bukhari..MMed,PhD, SpGK TELP. 081241850858, 0411 5780103, Fax : 0411-581431

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 199/UN4.6.4.5.31/ PP36/ 2023

Tanggal: 29 Maret 2023

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

No Protokol	UH23030154	No Sponsor Protokol	
Peneliti Utama	dr. Musfiqoh Tusholehah	Sponsor	
Judul Peneliti	Efektivitas Pelatihan Resiliensi Terhadap Burnout Akademik Dan Tingkat Resiliensi Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Tingkat 1 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin		
No Versi Protokol	1	Tanggal Versi	3 Maret 2023
No Versi PSP	1	Tanggal Versi	3 Maret 2023
Tempat Penelitian	Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dan RS Universitas Hasanuddin Makassar		
Jenis Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard Tanggal	Masa Berlaku 29 Maret 2023 sampai 29 Maret 2024	Frekuensi review lanjutan
Ketua KEP Universitas Hasanuddin	Nama Prof.Dr.dr. Suryani As'ad, M.Sc.,Sp.GK (K)	Tanda tangan 	
Sekretaris KEP Universitas Hasanuddin	Nama dr. Agussalim Bukhari, M.Med.,Ph.D.,Sp.GK (K)	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 prokol yang disetujui (protocol deviation / violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan

Lampiran 4

Modul latihan resiliensi yang dimodifikasi

(Bird et al, 2020., Gifford J, 2020)

Terdiri atas empat sesi dalam satu bulan yang dilakukan sekali seminggu:

1. Pengenalan konsep resiliensi dan burnout
 - a. Membuat definisi resiliensi masing-masing sesuai dengan kekuatan karakter
 - b. Latihan membuat tujuan yang realistik
2. Menghadapi kegagalan dan kemunduran
 - a. *Mindful noting practice*
 - b. *Compassionate listening*
3. Mencintai diri lebih baik
 - a. *A letter to myself*
4. Finding meaning
 - a. *Energy balance*

Pre-sesi

Metode : Pertemuan daring via Zoom meeting

Fasilitator : dr. Musfiqoh Tusholehah

Peserta latihan : peserta kepaniteraan klinik tahun pertama

Deskripsi:

Sesi dimulai dengan perkenalan diri dari fasilitator, lalu dilanjutkan dengan penjelasan secara umum tentang sesi yang akan dilaksanakan, dan mengisi beberapa kuesioner pra-pelatihan serta lembaran persetujuan. Peserta juga dibagikan tautan pemeriksaan kekuatan diri (*character strength*) yang akan diisi pada modul. Fasilitator juga menjelaskan *ground rules* yang harus ditaati para peserta, yaitu:

- Membawa modul pada setiap sesi
- Bagikan tentang kehidupan pribadi yang dirasa nyaman untuk dibagikan
- Menjaga kerahasiaan dalam sesi
- Saling menghormati
- Berbagi waktu bicara

Pre-sesi ditutup dengan review isi modul secara singkat dan Q&A. Modul bisa diisi oleh peserta dan akan dibahas di dalam sesi yang terkait (contoh: halaman kekuatan diri dan halaman jurnal pikiran).

Sesi 1: Introduction to resilience, know thyself, and setting realistic expectations

Metode : Pertemuan daring via Zoom meeting

Fasilitator : dr. Musfiqoh Tusholehah

Peserta latihan : peserta kepaniteraan klinik tahun pertama

Deskripsi :

Sesi dimulai dengan perkenalan masing-masing peserta dengan menyebutkan nama, stase kepaniteraan, kekuatan diri, dan perasaan saat ini (*emotional checking-in*). Fasilitator akan membawakan materi singkat mengenai burnout dan resiliensi yang dimulai dengan menanyakan pada beberapa peserta tentang **apa yang membuat mereka bergabung dalam pelatihan ini?** dan **apa yang mereka harapkan dari pelatihan kali ini?**. Dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dengan peserta.

Materi (15 Menit):

Burnout, sindrom yang disebabkan oleh stres emosional dan interpersonal terkait pekerjaan yang berkepanjangan, tidak hanya memengaruhi pekerja tetapi juga mahasiswa kedokteran, dengan **tingkat burnout 55,9%**. Kejenuhan menyebabkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi, yang dapat menyebabkan burnout akademik dan berdampak negatif terhadap kinerja akademik, keterampilan klinis, dan perawatan pasien. **Pelatihan resiliensi yang berfokus pada keterampilan coping yang matur dan emosi positif** dapat membantu mengurangi efek berbahaya dari burnout dan meningkatkan plastisitas otak. Mempertahankan pola pikir positif dan fokus pada tujuan jangka panjang, mengenal diri sendiri, dan memiliki strategi coping yang efektif sangat penting untuk manajemen stres dan mencegah kelelahan akademik pada mahasiswa kedokteran. **Dengan memupuk kesadaran diri dan resiliensi yang kuat**, mahasiswa kedokteran dapat lebih beradaptasi dengan naik turunnya kehidupan.

Mengenal diri (*Know thyself*)

Mengenal diri sendiri merupakan langkah awal dalam membangun resiliensi karena memungkinkan kamu untuk lebih memahami kekuatan, kelemahan, nilai-nilai, dan tujuanmu. Ketika kamu memahami dengan jelas siapa dirimu, kamu lebih siap untuk menavigasi tantangan dan kesulitan hidup.

Kesadaran diri ini membantu kamu mengenali kapan harus meminta bantuan, menetapkan tujuan yang realistis, dan mengembangkan strategi

penanggulangan yang sesuai untukmu. Dengan mengenal diri sendiri, kamu dapat membangun fondasi resiliensi yang memungkinkan kamu bangkit kembali dari keterpurukan dan tetap bertumbuh meski dalam keterpurukan

Diawali dengan sesi meditasi (bacakan narasi meditasi dengan pelan, setelah timer untuk lima menit)

- *Temukan tempat yang tenang dan nyaman di mana Anda dapat duduk tanpa gangguan selama beberapa menit.*
- *Duduklah dalam posisi yang nyaman dan tegak dengan mata tertutup atau fokus pada titik tertentu.*
- *Tarik napas dalam dan hembuskan lewat hidung, lakukan sampai kamu merasa lebih rileks dan biarlah pernapasanmu mengikuti ritme alaminya*
- *Fokuskan perhatian Anda pada napas Anda, perhatikan sensasi udara yang bergerak masuk dan keluar dari tubuh Anda*
- *Lalu sadari sensasi tubuh yang Anda rasakan, rasakan kaki Anda yang menyentuh lantai, rasakan otot-otot yang menegang, dan lemaskan otot-otot tersebut seiring dengan hembusan napasmu*
- *Perhatikan sensasi emosi, dan pikiran Anda yang hilang dan timbul. Amati penilaian atau kritik diri apa pun yang muncul dan akui itu, tanpa menganalisis terlalu jauh.*
- *Setelah meditasi Anda, luangkan beberapa saat untuk merenungkan insight atau pengamatan apa pun yang Anda rasakan selama meditasi.*

Setelah meditasi, dengan penuh perasaan terhubung dalam diri, peserta diminta untuk mengisi 5 *character strength* (hasil dari <http://www.viacharacter.org/survey/pro/RSHYFU/account/register>) pada halaman kekuatanku.

Small group discussion: To me, resiliency in clerkship is... (10 menit)

Dilanjutkan dengan membentuk kelompok kecil dan berbagi tentang definisi resiliensi yang dibutuhkan dalam kepaniteraan klinik, pentingnya resiliensi dan bagaimana itu memengaruhi kehidupan sehari-hari terutama saat menjalani kepaniteraan klinik. Setelahnya peserta diundang untuk membagikan definisi resiliensi menurut dirinya dan bagaimana menggunakan kekuatan karakternya untuk meningkatkan resiliensi dalam kepaniteraan klinik.

Skill building: Setting realistic goals and expectations (20 menit)

Meminta peserta menuliskan satu tujuan yang ingin dicapai secara spesifik saat ini, dan menilai tingkat kesulitan tujuannya dengan skala angka (1-10).

Menetapkan tujuan **sedikit lebih tinggi** daripada realitanya dengan tujuan agar lebih bersemangat

Skill-building, (30 menit) → Setting realistic goals and expectations

- Apa dampak ekspektasimu dalam kepaniteraan?
 - Latihan membuat goals yang realistis
 - Tulis goal yang ingin kamu capai
 - Seberapa sulit kah hal ini dicapai?
 - Coba deskripsikan secara spesifik..
 - Tetapkan ekspektasi **sedikit** lebih susah dari realita
 - Bagaimana cara kamu mencapai goalnya?
 - Break into stages
 - Selesaikan yang mudah dulu
 - Timely → give yourself time, **but set a deadline**
 - Sharing and reflection session (10 menit)
 - Apa yang kamu dapatkan hari ini?

Q & A (5 menit)

Recap & conclusion: salah satu dari peserta

Check-out (5 menit mindful breathing/ grounding)

Outcome: Setelah mengikuti pelatihan sesi 1 ini, peserta diharapkan mampu memahami konsep resiliensi yang sesuai dengan dirinya dan mampu menetapkan tujuan yang realistis dalam menjalani kepaniteraan klinik → **perubahan kognitif**

Sesi 2: Dealing with disappointment (kekecewaan) and setbacks (kemunduran)

Metode: tatap muka langsung dalam kelompok kecil

Fasilitator: dr. Indrawati Suhyanli, Sp.KJ dan dr. Musfiqoh Tusholehah

Peserta latihan: peserta kepaniteraan klinik tahun pertama

Kegiatan dan durasi sesi

- Emotional check-in 5 menit/ mindful breathing/ grounding
- Review materi yang lalu (5 menit)
 - Sharing tentang skill yang dipelajari seminggu yang lalu dan aplikasinya selama seminggu terakhir
- Bridging: Apa yang kita pelajari sebelumnya mengenai pengenalan diri dan menetapkan tujuan yang realistis merupakan aspek penting dari resiliensi karena akan membantumu lebih memahami kekuatan dan keterbatasanmu. Hal ini dapat memandu kamu dalam menetapkan tujuan yang dapat dicapai. Namun, kegagalan dan

kekecewaan adalah bagian dari kehidupan tidak peduli seberapa baik kamu merencanakan dan mempersiapkannya. Ketika kegagalan terjadi, akui dan validasi emosi yang kamu rasakan sambil membingkai ulang (reframing) situasi secara positif dengan menantang self-talk negatif di kepalamu. Selain itu kamu juga bisa fokus pada kekuatan dan pencapaianmu, dan menemukan solusi alternatif. Dengan menggabungkan keterampilan yang dipelajari pada minggu pertama dengan regulasi emosi dan kemampuan beradaptasi, kita dapat membangun pola pikir yang lebih resilien untuk menghadapi kemunduran dan melangkah maju menuju tujuanmu secara efektif.

- *Skill-building*, (30 menit)
 - Listen to yourself-Mindful noting practice
 - NAN (*notice, accept, narrate*) → kejadian 1 minggu terakhir yang mengecewakan
 - Notice: as soon as you notice you are having negative thoughts, or a negative emotional reaction → take a deep breath, and bring your attention to what you are thinking and feeling
 - Accept: rather than ignoring, resisting, or otherwise trying to change your thoughts and emotion, accept them → normalize feeling “bad”
 - Narrate: name whatever you are thinking and feeling, “noting” your experience to yourself. If it’s helpful, you can imagine a compassion observer in the role of narrator
 - Sharing ke grup besar
 - Compassionate listening → Thought journaling
 - Write down your thought in the module → baca apa yang telah mereka tulis
 - Write a reflection
 - Apa hal yang paling sulit dari kejadian ini?
 - Apa yang bisa saya pelajari dari kejadian ini?
 - Apa yang hal baru yang kupelajari tentang diriku setelah kejadian ini?
 - Apa pelajaran ini akan berguna setelah aku menjadi dokter nantinya?
 - Apa aku bisa mengambil sudut pandang lain dari kejadian ini → reframing

- Sharing berpasangan → menjadi speaker dan menjadi listener
- Untuk pendengar
 - Lakukan pernapasan dalam → focus untuk hadir
 - Ketika muncul pikiran untuk menenangkan atau membari nasehat atau memecahkan masalahnya, bawa kembali dirimu dengan memperhatikan suaranya, ekspresi wajahnya
 - Lakukan kontak mata, gunakan bahasa nonverbal untuk menghargainya
 - Ulangi bagian cerita yang spesifik untuk memahami ceritanya
 - Setelah selesai, ucapkan terima kasih atas kepercayaannya, dan lakukan validasi empati
 - Akhiri dengan menyatakan kesediaanmu untuk mendengarkan kembali jika temanmu membutuhkan
- Refleksi setelah mendengar dan berbicara
 - Mana yang lebih sulit, menjadi pendengar atau pembicara
 - Bagian mana dari menjadi pendengar penuh kasih yang sulit/mudah, kenapa?
 - Bagian mana dari menjadi pembicara yang sulit/mudah, kenapa?
 - Adakah hal baru yang kamu temukan dari aktivitas ini?
 - Bagaimana hal ini bisa membantumu dalam menghadapi kekecewaan dan kemunduran saat menjalani kepaniteraan klinik?
- *Sharing apa yang didapatkan dalam sesi ini (5 menit)*
- Q & A (5 menit)
- Kesimpulan: **Setelah latihan tadi, kira-kira apa yang berubah jika kita mendengarkan diri seperti kita lakukan tadi?**
- Recap & conclusion: salah satu dari peserta
- Check-out (5 menit mindful breathing/ grounding)

Outcome: Setelah mengikuti pelatihan sesi 2 ini, peserta diharapkan meningkatkan *awareness*nya tentang kultur perfeksionisme dalam dunia kedokteran dan mampu melakukan *mindful noting practice* ketika menghadapi kekecewaan dan kemunduran dan berlatih *compassionate listening* untuk diri (*compassionate inner voice*) dan lingkungan sekitar → **perubahan kognitif dan perilaku**

Sesi 3: Loving myself better

Metode: tatap muka langsung dalam kelompok kecil

Fasilitator: dr. Indrawati Suhyanli, Sp.KJ dan dr. Musfiqoh Tusholehah

Peserta latihan: peserta kepaniteraan klinik tahun pertama

Kegiatan dan durasi sesi

- Emotional check-in 5 menit/ mindful breathing/ grounding
- Review materi yang lalu (5 menit)
 - Sharing tentang skill yang dipelajari seminggu yang lalu dan aplikasinya selama seminggu terakhir
- Skill-building, (30 menit)
 - A letter to my younger self: tuliskan dari sudut pandang teman yang peduli (compassionate friend) → self-care activity
 - Hangat
 - Penuh Afeksi
 - Semangat
 - Dukungan
 - Ramah
 - Refleksi
 - Bagaimana perasaanmu saat menulis surat tersebut
 - Apa yang sulit dari aktivitas tadi, kenapa?
 - Apa yang mudah, kenapa?
 - Adakah yang mengejutkan dari aktivitas ini?
 - Gimana hal ini bisa membantu kamu dalam menjalani kepaniteraan?
- Sharing apa yang didapatkan dalam sesi ini (10 menit)
- Q & A (5 menit)
- Recap & conclusion: salah satu dari peserta
- Check-out (5 menit mindful breathing/ grounding)

Outcome: Setelah mengikuti pelatihan sesi 3 ini, peserta diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang *self-compassion* dan melatih keterampilan welas asih terhadap diri → **perubahan kognitif, perilaku, perasaan**

Sesi 4: finding meaning → Larger than self purpose

Ini adalah pertanyaan yang sering muncul ketika kita menghadapi kemunduran atau kekecewaan dalam hidup, terutama dalam mengejar

tujuan kita. Kita mungkin mulai ragu apakah itu sepadan dengan usaha yang kita keluarkan, atau apakah kita berada di jalan yang benar.. Namun jika kita melihat "the big picture", kita dapat mulai melihat pentingnya kepaniteraan klinik bagi mahasiswa kedokteran. Dengan memupuk semangat untuk mengenal diri dan menetapkan tujuan yang realistis dapat menjaga kita tetap berada di jalur yang benar dan bertumbuh, bahkan saat keadaan menjadi sulit. Dan ketika kegagalan terjadi, welas asih terhadap diri (self-compassion) dapat membantu kita berbaik hati kepada diri sendiri, memberi ruang untuk memproses segala emosi dan pikiran yang muncul serta memberi energi untuk berefleksi dan beradaptasi.

Metode: tatap muka langsung dalam kelompok kecil

Fasilitator: dr. Indrawati Suhuyanli, Sp.KJ dan dr. Musfiqoh Tusholehah

Peserta latihan: peserta kepaniteraan klinik tahun pertama

Kegiatan dan durasi sesi

- Emotional check-in 5 menit/ mindful breathing/ grounding
- Review materi yang lalu (5 menit)
 - Sharing tentang skill yang dipelajari seminggu yang lalu dan aplikasinya selama seminggu terakhir
- Skill-building, (30 menit)
 - Energy balance
 - Tuliskan hal-hal yang menguras pikiran, emosi, dan energimu selama kepaniteraan dan kehidupan pribadimu

Kuliah	Kehidupan

- Refleksi
 - Reframing situasi buruk
 - Pengalaman yang direfleksikan adalah guru terbaik: *we reflect, we adapt, and we conquer*
 - Keadaan ini di luar kontrolmu
 - Reaksimu adalah salah satu yang bisa kamu kontrol

- Seberapa jauh kamu menguras dirimu dan bagaimana?
- Energy Recharge plan 5-10 min → sesuai karaktermu
- Tuliskan hal-hal yang membuatmu bertahan

Kuliah	Kehidupan

- Refleksi
 - Adakah cara yang “kurang sehat” yang membuatmu bertahan? → brutal honesty time
 - Adakah hal-hal baik yang terlupakan?
 - Dari kedua hal tersebut, bagaimana caranya agar kamu lebih sadar dan lebih mudah focus mencapai tujuanmu
 - Bagaimana caranya agar kamu tetap terhubung dengan tujuanmu → bawa sesuatu yang bisa mengingatkan kamu: wallpaper hp/ gantungan kunci, pengingat di HP
- Sharing apa yang didapatkan dalam sesi ini (10 menit)
- Q & A (5 menit)
- Recap & kesimpulan sesi ini
- Check-out (5 menit mindful breathing/ grounding)
- Mengisi survei dan evaluasi post-pelatihan

Outcome: Setelah mengikuti pelatihan sesi 4 ini, peserta diharapkan meningkatkan kesadaran tentang makna hal-hal sulit yang terjadi dalam kepaniteraan dan mengingatkan hal-hal baik yang membuat peserta tetap bertahan untuk menggapai tujuannya → **perubahan kognitif, perilaku, perasaan**

Lampiran 5

