

**PROFIL FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS SISWA DI SMA
NEGERI 2 PRABUMULIH**

SKRIPSI

oleh

Alzhafirah Nadiyah

NIM: 06071182025009

Program Studi Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

TAHUN 2023

**PROFIL FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS SISWA DI SMA
NEGERI 2 PRABUMULIH**

SKRIPSI

oleh

Alzhafirah Nadiyah

NIM: 0607118205009

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Indralaya, 4 Januari 2024

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,**



**Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd
NIP.199301252019032017**



Pembimbing,



**Rani Mega Putri, M.Pd., Kons
NIP. 198808182015042001**

**PROFIL FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS SISWA DI SMA
NEGERI 2 PRABUMULIH**

SKRIPSI

oleh

Alzhafirah Nadiyah

NIM: 0607118205009

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada:

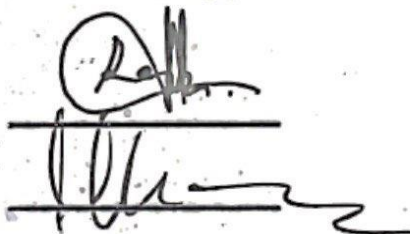
Hari : Kamis

Tanggal : 28 Desember 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons

2. Anggota : Dr. Yosef, M.A



Indralaya, 4 Januari 2024
Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Fadhlina Rozzaqyah, M. Pd
NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alzhafirah Nadiyah

NIM : 06071182025009

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Profil Fleksibilitas Psikologis Siswa di SMA Negeri 2 Prabumulih” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 29 Desember 2023

Yang membuat pernyataan,



Alzhafirah Nadiyah

NIM. 06071182025009

PRAKATA

Skripsi dengan judul "Profil Fleksibilitas Psikologis Siswa di SMA Negeri 2 Prabumulih", disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Bapak Dr. Yosef, M.A, sebagai Dosen Penguji, yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Alrefi, M.Pd., Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., Ibu Silvia AR, M.Pd., Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd. Kons., Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., Ibu Nur Wisma, S.Pd., M.Pd., Ibu Risma Anita Puriani, S.Pd., M.Pd., Ibu Minarsih, M.Pd., Kons., Ibu Khadijah Lubis, M.Pd., dan Bapak Romi Fajar Tanjung, M.Pd., sebagai Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu kepada saya.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling serta pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, dan senin.

Indralaya, 29 Desember 2023
Yang membuat pernyataan,



Alzhafirah Nadiyah
NIM. 06071182025009

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- Kedua orangtua tercinta, ibu dan ayah yang selalu memberikan doa dan dukungan untuk saya sehingga saya bisa menempuh pendidikan dan menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
- Saudara saya serta keluarga tercinta, yang telah memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang tanpa henti selama penulisan skripsi ini.
- Dosen pembimbing skripsi, Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons, terima kasih banyak Ibu telah membimbing, mengarahkan, mendukung, dan memberikan saran yang terbaik kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., terima kasih atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan selama perkuliahan.
- Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Bapak Dr. Alrefi, M.Pd., Bapak Dr. Yosef, M.A, Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., Ibu Dra. Rahmi Sofah, M.Pd. Kons., Ibu Rani Mega Putri, M.Pd. Kons., Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., Ibu Nur Wisma, S.Pd., M.Pd., Ibu Risma Anita Puriani, S.Pd., M.Pd., Ibu Minarsih, M.Pd., Kons., Ibu Khadijah Lubis, M.Pd., dan Bapak Romi Fajar Tanjung, M.Pd., terima kasih atas ilmu dan wawasan yang telah diberikan selama perkuliahan
- Admin Program Studi Bimbingan dan Konseling, Mbak Riansih, yang telah banyak membantu administrasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
- Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Prabumulih, Ibu Eva Yusnita, S.Pd., M.Pd
- Ibu Anggia Jusara, S.Pd., selaku guru bimbingan dan konseling SMA Negeri 2 Prabumulih yang telah membantu dan membimbing proses pengumpulan data dari awal hingga akhir.

- Adik-adik SMA Negeri 2 Prabumulih yang telah bersedia membantu mengisi instrumen penelitian
- Kepada sahabat dan seluruh teman-teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling 2020 kelas Indralaya maupun Palembang, terima kasih atas dukungan, dan bantuan yang telah diberikan selama ini.
- Universitas Sriwijaya atas kesempatan dan bantuan dalam penyediaan data dan informasi yang sangat berharga bagi penulisan skripsi ini.

MOTTO HIDUP

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

-Q.S Al Baqarah: 286-

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Pengertian Fleksibilitas Psikologis	8
2.2 Dimensi Fleksibilitas Psikologis	9
2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas Psikologis	14
2.4 Fleksibilitas Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Variabel Penelitian	24

3.3	Definisi Operasional Variabel	24
3.4	Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.4.1	Lokasi Penelitian	25
3.4.2	Waktu Penelitian	25
3.5	Populasi dan Sampel	25
3.5.1	Populasi	25
3.5.2	Sampel	26
3.6	Teknik Pengumpulan Data	30
3.7	Instrumen Penelitian	30
3.8	Pengujian Instrumen	31
3.8.1	Uji Validitas	32
3.8.2	Uji Reliabilitas	34
3.9	Teknik Analisis Data	35
3.9.1	Uji Normalitas	36
3.9.2	Uji Homogenitas	37
3.9.3	Uji <i>One Way Anova</i>	38
3.9.4	Uji <i>Independent Samples T-Test</i>	38
3.9.5	Analisis Deskriptif	38
3.10	Hipotesis Penelitian	39
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1	Hasil Penelitian	41
4.1.1	Profil Fleksibilitas Psikologis pada Siswa di SMA Negeri 2 Prabumulih	41
4.1.2	Uji Hipotesis	48
4.2	Pembahasan	50

4.3 Keterbatasan Penelitian	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
5.1 Kesimpulan.....	70
5.2 Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Siswa Kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 2 Prabumulih	25
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Siswa SMA Negeri 2 Prabumulih	28
Tabel 3. 3 Jumlah Sampel Siswa Berdasarkan Jenjang Kelas di SMA Negeri 2 Prabumulih	29
Tabel 3. 4 Jumlah Sampel Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin di SMA Negeri 2 Prabumulih	30
Tabel 3. 5 Skor Skala Likert	31
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Fleksibilitas Psikologis	33
Tabel 3. 7 Kategori Koefisien Reliabilitas	35
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas	35
Tabel 3. 9 Hasil Uji Normalitas Berdasarkan Data Jenis Kelamin.....	36
Tabel 3. 10 Hasil Uji Normalitas Berdasarkan Data Jenjang Kelas.....	37
Tabel 3. 11 Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan Data Jenis Kelamin.....	37
Tabel 3. 12 Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan Data Jenjang Kelas.....	38
Tabel 3. 13 Norma Pengkategorian.....	39
Tabel 4. 1 Persentase Kategorisasi Profil Fleksibilitas Psikologis pada Siswa di SMA Negeri 2 Prabumulih.....	41
Tabel 4. 2 Persentase Kategorisasi Profil Fleksibilitas Psikologis pada Siswa Laki-Laki di SMA Negeri 2 Prabumulih.....	42
Tabel 4. 3 Persentase Kategorisasi Profil Fleksibilitas Psikologis pada Siswa Perempuan di SMA Negeri 2 Prabumulih.....	43
Tabel 4. 4 Hasil Uji <i>Independent Samples T- Test</i>	49
Tabel 4. 5 Uji Perbedaan Fleksibilitas Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4. 6 Hasil Uji <i>One Way Anova</i>	50
Tabel 4. 7 Uji Perbedaan Fleksibilitas Psikologis Berdasarkan Jenjang Kelas.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Profil Fleksibilitas Psikologis pada Siswa di SMA Negeri 2 Prabumulih	42
Gambar 4. 2 Diagram Profil Fleksibilitas Psikologis pada Siswa Laki-Laki di SMA Negeri 2 Prabumulih	43
Gambar 4. 3 Diagram Profil Fleksibilitas Psikologis pada Siswa Perempuan di SMA Negeri 2 Prabumulih	44
Gambar 4. 4 Diagram Fleksibilitas Psikologis Siswa Laki-Laki dan Perempuan di SMA Negeri 2 Prabumulih	44
Gambar 4. 5 Diagram Dimensi Penerimaan	45
Gambar 4. 6 Diagram Dimensi Defusi.....	45
Gambar 4. 7 Diagram Dimensi Kontak dengan Saat ini	46
Gambar 4. 8 Diagram Dimensi Konteks Diri.....	46
Gambar 4. 9 Diagram Dimensi Nilai-Nilai	47
Gambar 4. 10 Diagram Dimensi Tindakan Berkomitmen	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usulan Judul Penelitian	84
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal Penelitian	85
Lampiran 3 SK Pembimbing.....	86
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian dari Fakultas	88
Lampiran 5 Surat Izin Adopsi Penggunaan Instrumen Penelitian	89
Lampiran 6 Surat Balasan Izin Adopsi Penggunaan Instrumen Penelitian.....	90
Lampiran 7 Lembar Pengesahan Seminar Hasil Penelitian	91
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan	92
Lampiran 9 SK Selesai Penelitian dari Sekolah.....	93
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian	94
Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	96
Lampiran 12 Instrumen Penelitian Skala Fleksibilitas Psikologis.....	98
Lampiran 13 Pedoman Studi Pendahuluan	101
Lampiran 14 Dokumentasi Kuesioner Google Form Fleksibilitas Psikologis....	102
Lampiran 15 Dokumentasi Seluruh Hasil Jawaban Kuesioner Google Form Skala Fleksibilitas Psikologis	102
Lampiran 16 Dokumentasi Salah Satu Jawaban Responden dalam Kuesioner Google Form Skala Fleksibilitas Psikologis	102
Lampiran 17 Tabulasi Data Hasil Penelitian	102
Lampiran 18 Tabulasi Persentase Skala Fleksibilitas Psikologis Berdasarkan Dimensi	102
Lampiran 19 Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	102
Lampiran 20 Dokumentasi Penelitian.....	102
Lampiran 21 Lembar Bukti Perbaikan Review Skripsi	102
Lampiran 22 Kartu Bimbingan.....	123
Lampiran 23 Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas.....	124
Lampiran 24 Hasil Uji Hipotesis.....	125

ABSTRAK

Individu yang mengalami tekanan dengan fleksibilitas psikologis rendah cenderung bertindak gegabah karena individu kurang mampu mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan perubahan dan menghadapi tantangan serta kurang mampu berpikir secara rasional dalam menghadapi masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil fleksibilitas psikologis siswa di SMA Negeri 2 Prabumulih. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dan tambahan uji hipotesis dengan menggunakan Skala Likert sebagai teknik pengumpulan data yang kemudian dianalisis menggunakan rumus persentase (%), uji *Independent Samples T-Test*, dan uji *One Way Anova*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Prabumulih dengan sampel yang berjumlah 270 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar profil fleksibilitas psikologis siswa di SMA Negeri 2 Prabumulih termasuk ke dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 37,4%, diikuti dengan 27,4% kategori rendah, 22,6% kategori tinggi, 8,1% kategori sangat tinggi, dan 4,4% sangat rendah. Analisis fleksibilitas psikologis ditandai mayoritas siswa berada kategori sedang, dalam dimensi penerimaan (33%), defusi (41,5%), dan konteks diri (52,6%), lalu diikuti nilai-nilai (30,4%) dan tindakan berkomitmen (41,9%) dengan kategori tinggi, dan yang terakhir pada kategori rendah pada kontak dengan saat ini sebanyak 33% (89 siswa). Hasil analisis fleksibilitas psikologis berdasarkan jenis kelamin yakni siswa laki-laki berkategori sedang (33%) dan siswa perempuan berkategori sedang (33,3%). Selain itu tidak terdapat perbedaan profil fleksibilitas psikologis berdasarkan jenis kelamin pada siswa dengan nilai signifikansi $0,356 > 0,05$ dan perbedaan profil fleksibilitas psikologis berdasarkan jenjang kelas pada siswa dengan nilai signifikansi $0,474 > 0,05$. Hasil ini menggambarkan pentingnya meningkatkan fleksibilitas psikologis pada siswa melalui berbagai upaya dan intervensi dari bimbingan konseling.

Kata-kata kunci: Fleksibilitas Psikologis, Siswa SMA, Skala Likert

ABSTRACT

Individuals who experience pressure with low psychological flexibility tend to act rashly because individuals are less able to manage emotions, adjust to changes and face challenges and are less able to think rationally in dealing with problems. This study aims to describe the psychological flexibility profile of students at SMA Negeri 2 Prabumulih. This study uses a quantitative descriptive design and additional hypothesis testing using a Likert Scale as a data collection technique which is then analyzed using the percentage formula (%), Independent Samples T-Test test, and One Way Anova test. The population in this study were students of SMA Negeri 2 Prabumulih with a sample of 270 students. The results showed that most of the psychological flexibility profiles of students at SMA Negeri 2 Prabumulih were in the medium category with a percentage of 37.4%, followed by 27.4% low category, 22.6% high category, 8.1% very high category, and 4.4% very low. The analysis of psychological flexibility marked the majority of students in the moderate category, in the dimensions of acceptance (33%), defusion (41.5%), and self-context (52.6%), then followed by values (30.4%) and committed actions (41.9%) with high categories, and the last in the low category in contact with the present as many as 33% (89 students). The results of the analysis of psychological flexibility based on gender, namely male students in the moderate category (33%) and female students in the moderate category (33.3%). In addition, there is no difference in psychological flexibility profiles based on gender in students with a significance value of $0.356 > 0.05$ and differences in psychological flexibility profiles based on grade level in students with a significance value of $0.474 > 0.05$. These results illustrate the importance of increasing psychological flexibility in students through various efforts and interventions from counseling guidance.

Key words: *High School Students, Likert Scale, Psychological Flexibility*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia merupakan individu yang berpikir dan berperilaku sesuai dengan sifat dan nilai-nilai yang dimilikinya. Manusia dapat menemukan solusi melalui proses berpikir untuk menyelesaikan setiap masalah yang dihadapi (Maulidya, 2018). Menurut Sakinah (2019), emosi dan perilaku juga dipengaruhi oleh pikiran. Hal ini menunjukkan bahwa, jika manusia memiliki pemikiran yang baik dan matang maka manusia dapat bertindak sesuai nilai-nilai dan prinsip, serta dapat menyelesaikan permasalahannya. Suharyat (2009) menyatakan bahwa dalam berbagai keadaan, perasaan dapat memotivasi orang untuk melakukan aktivitas tertentu, seperti reaksi atau kecenderungan bertindak. Hal ini menunjukkan bahwa pikiran dan emosi dapat mempengaruhi bagaimana individu dalam melakukan tindakan.

Sejalan dengan pendapat Hayes, dkk., (2006), bahwa emosi dan pikiran menjadi dasar manusia untuk bertindak, sehingga dengan adanya keterkaitan tersebut, dapat ditunjukkan bahwa pikiran dan perasaan positif dan pengendaliannya sangat penting bagi kehidupan manusia. Manusia perlu untuk dapat beradaptasi, bertindak sesuai nilai-nilai, serta mampu bertahan di bawah tuntutan dan kesulitan. Setiap manusia memiliki masalah dan tugas yang harus dihadapinya, maka itu manusia harus mampu berpikir secara fleksibel agar tetap stabil dalam menghadapi suatu masalah.

Menurut Hayes, dkk., (2006), fleksibilitas psikologis adalah kemampuan untuk berubah atau bertahan dalam terhubung dengan momen saat ini secara lebih penuh sebagai manusia yang sadar, dan untuk mengubah atau bertahan dalam perilaku dengan nilai yang berharga. Fleksibilitas psikologis pada individu mampu bertahan atau mengubah tindakan sesuai dengan kontinjensi berbasis nilai yang berhubungan dengan individu yang ingin mengalami momen saat ini (Bond, dkk., 2006).

Fleksibilitas psikologis dalam dunia pendidikan diperlukan oleh siswa, khususnya Siswa Menengah Atas (SMA) dalam penyesuaian diri, menghadapi

masalah serta penyelesaiannya. Hal ini dikarenakan pada masa SMA terindikasi memiliki suatu permasalahan, tuntutan, dan peristiwa yang lebih kompleks dari jenjang pendidikan sebelumnya dan siswa SMA adalah remaja yang sedang menuju tahap dewasa yang membutuhkan penyesuaian diri agar dapat menjadi lebih sehat dan mandiri dalam berkembang. Pada masa ini, siswa mengalami gejolak batin, pencarian jati diri, penolakan perasaan, mengabaikan perasaan dan lingkungan sekitar, merasakan kesulitan-kesulitan yang baru, tuntutan secara berulang kali, bertindak sesuai keinginan sendiri, berada di posisi yang serba salah, dan keinginan untuk dimengerti baik dari segi pribadi, belajar, sosial, dan karirnya. Sejalan dengan pendapat Karlina (2020), siswa remaja mengalami perubahan psikologis yang menunjukkan berbagai gejala emosi, menarik diri dari keluarga, dan memiliki kecenderungan untuk menentang aturan yang membatasi kebebasan individu. Individu juga memiliki banyak masalah di sekolah, di rumah, atau di lingkungan sosialnya.

Semua hal tersebut perlu ditangani dengan respon siswa yang mampu untuk beradaptasi dalam situasi dan bertindak sesuai nilai nilai yakni dengan fleksibilitas psikologis yang dimiliki siswa. Dengan adanya fleksibilitas psikologis pada siswa, maka fleksibilitas psikologis dapat berperan pada mengurangi prokrastinasi akademik dengan gabungan fleksibilitas psikologis dan manajemen waktu (Hailikari, dkk., 2021). Hal ini dapat diartikan bahwa manajemen waktu juga penting dan berkontribusi pada prokrastinasi siswa agar dapat lebih berkembang, namun aspek fleksibilitas psikologis juga mampu membantu siswa untuk berperilaku yang bermanfaat dalam kehidupan, yang dimana perilaku ini dapat mengatur siswa untuk tidak menunda-nunda dan mengerjakan hal-hal yang perlu dilakukan sebagai kewajiban siswa. Dengan adanya hal ini, siswa dapat mencapai keberhasilan akademiknya dan pengembangan pribadi dalam manajemen waktunya.

Selain mengurangi prokrastinasi, fleksibilitas psikologis juga berperan penting dalam regulasi emosi. Hal ini berkaitan dengan kemampuan untuk menoleransi, menerima, menyadari ketidaknyamanan dan emosi yang tidak diinginkan, pikiran

dan perasaan yang terkait dengan memperjelas nilai-nilai sebagai motivasi untuk berubah (Cobos-Sánchez, dkk., 2022). Dengan adanya fleksibilitas psikologis yang berhubungan dengan regulasi emosi, siswa dapat meregulasikan emosi yang negatif menjadi lebih positif. Dengan demikian dapat diketahui bahwa fleksibilitas psikologis penting untuk dimiliki oleh individu sebagai kemampuan untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai positif dalam dirinya, sedangkan kondisi yang berbeda akan menimbulkan permasalahan bagi individu apabila memiliki tingkat fleksibilitas psikologis yang rendah.

Individu yang mengalami tekanan dengan fleksibilitas psikologis rendah cenderung bertindak gegabah. Hal ini dikarenakan manusia yang kurang fleksibel terhadap sesuatu, berada di kondisi dimana individu kurang dapat mengendalikan diri di situasi yang terjadi (Bond, dkk., 2006). Jika individu memiliki fleksibilitas diri rendah dengan tanggapan negatif, maka individu akan mengalami masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi (Salimah & Prathama, 2022). Sejalan dengan pendapat Masuda, dkk., (dalam Tindle & Moustafa, 2021) bahwa individu dengan fleksibilitas psikologis rendah biasanya melaporkan adanya tingkat depresi, kecemasan, dan tekanan yang lebih rendah selama peristiwa kehidupan individu yang penuh tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa fleksibilitas psikologis berhubungan dengan kesehatan mental individu.

Hasil penelitian terdahulu oleh Alrefi, dkk., (2019) menjelaskan berdasarkan hasil penelitiannya, menunjukkan bahwa fleksibilitas psikologis siswa SMA dan SMK Darrut Tauhid Boarding School angkatan X mendapat tiga kategori yang berbeda, yaitu tingkat tinggi, sedang, dan rendah. Distribusi yang diperoleh gambaran umum tentang fleksibilitas psikologi antara lain yakni 24 (15%) dari siswa memiliki fleksibilitas psikologis pada tingkat tinggi, 102 (64%) dari siswa berada pada tingkat sedang, dan 33 (21%) dari siswa berada pada level rendah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru BK di SMA Negeri 2 Prabumulih, Ibu Anggia Jusara, S.Pd pada 18 April 2023. Didapatkan informasi bahwa masih terdapat siswa yang masih kurang terbuka pada guru BK seperti hanya siswa tertentu yang datang ke ruang BK untuk berkonsultasi dan guru BK perlu

menggali lebih dalam mengenai siswa yang memiliki masalah namun tidak menemui guru BK. Menurut pandangan guru BK, siswa mampu untuk memprioritaskan hal-hal yang penting meskipun sulit untuk dihadapi dan siswa memegang nilai-nilai peraturan di sekolah. Jika siswa mengalami kegagalan terhadap suatu hal, biasanya siswa datang ke ruang BK untuk bercerita dan berkeluh kesah. Guru BK mengaku bahwa siswa di SMA Negeri 2 Prabumulih mampu berusaha untuk menyelesaikan tugas walaupun dengan kondisi siswa yang sedang sibuk. Menurut pandangan Guru BK, siswa juga dapat bertindak dengan baik sesuai dengan lingkungannya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan siswa yang berjumlah 3 orang melalui wawancara pada 18 April 2023. Siswa yang diwawancarai memiliki tanggapannya masing-masing yang menunjukkan beberapa dimensi fleksibilitas psikologis yang sesuai seperti adanya penerimaan perasaan seperti menyalurkan perasaan dengan menuliskan di jurnal dan puisi, akun privasi media sosial, dan curhat ke teman, lalu pada berpedoman pada nilai-nilai dalam bertindak, siswa merasa beberapa tempat yang harus dijaga dalam bertindak memiliki tanggapan yang berbeda-beda diantaranya lingkungan sekolah, lingkungan keluarga, dan di setiap tempat serta mampu bertindak komitmen dalam memprioritaskan tugas dengan manajemen waktu. Namun, terdapat juga siswa yang telah diwawancarai memberikan tanggapan yang menunjukkan indikator fleksibilitas psikologis yang rendah dalam dirinya. Hal ini yang ditunjukkan dengan salah satu perilaku siswa yang beragam seperti yang mengabaikan dan memendam perasaan, melakukan sesuatu sesuai dengan kehendaknya tanpa memperhatikan nilai-nilai, sulit mengekspresikan perasaan, berkata kasar, jarang mengerjakan tugas, berpikiran negatif dan terlalu berlebihan, serta ragu pada dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan latar belakang, penelitian ini dilakukan atas dasar kesenjangan informasi antara guru BK dan kondisi bahwa masih terdapat siswa yang belum mampu untuk menyampaikan perasaannya dan memiliki kecenderungan fleksibilitas psikologis yang rendah dengan beberapa dimensi yang dikaji, sehingga penting penelitian ini dilakukan agar guru BK dapat

mengetahui profil fleksibilitas psikologis siswa SMA dan guru BK dapat merancang program bimbingan dan konseling pada siswa dalam peningkatan dan penanganan dalam fleksibilitas psikologisnya. Maka dari itu, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian tentang profil fleksibilitas psikologis siswa di SMA Negeri 2 Prabumulih untuk mengetahui bagaimana profil fleksibilitas psikologis siswa di SMA Negeri 2 Prabumulih.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah utama pada penelitian ini adalah bagaimana profil fleksibilitas psikologis siswa di SMA Negeri 2 Prabumulih?. Dari rumusan masalah tersebut dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana profil fleksibilitas psikologis siswa di SMA Negeri 2 Prabumulih?
2. Bagaimana profil fleksibilitas psikologis siswa laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 2 Prabumulih?
3. Bagaimana perbedaan profil fleksibilitas psikologis siswa berdasarkan jenis kelamin di SMA Negeri 2 Prabumulih?
4. Bagaimana perbedaan profil fleksibilitas psikologis siswa pada jenjang kelas X, XI, dan XII di SMA Negeri 2 Prabumulih?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan profil fleksibilitas psikologis siswa di SMA Negeri 2 Prabumulih
2. Untuk mendeskripsikan profil fleksibilitas psikologis siswa laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 2 Prabumulih.

3. Untuk mengetahui perbedaan profil fleksibilitas psikologis siswa berdasarkan jenis kelamin di SMA Negeri 2 Prabumulih
4. Untuk mengetahui perbedaan profil fleksibilitas psikologis siswa pada jenjang kelas X, XI, dan XII di SMA Negeri 2 Prabumulih

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat:

- a) Memberikan wawasan dan pengetahuan tentang fleksibilitas psikologis siswa khususnya di jenjang SMA.
- b) Menjadi sumbangsih rujukan yang berkaitan dengan bimbingan konseling dan mengembangkannya menjadi informasi pengetahuan bagi dunia pendidikan.
- c) Menjadi kajian teoritis bagi peneliti lain mengenai fleksibilitas psikologis di aspek kajian lainnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a) Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsih mengenai gambaran fleksibilitas psikologis siswa dan sekolah dapat mengatasi kemungkinan permasalahan yang dapat terjadi. Hal ini juga dapat menjadi pertimbangan untuk tindak lanjut dalam mengembangkan fleksibilitas psikologis siswa.

- b) Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dijadikan sebagai sumber kepada Guru BK mengenai gambaran fleksibilitas psikologis siswa agar dapat melaksanakan layanan bimbingan konseling yang dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis siswa

dan mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan fleksibilitas siswa di sekolah.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil yang didapat dari penelitian ini dapat menjadi sumbangsi rujukan dan acuan yang berhubungan dengan bimbingan konseling dan fleksibilitas psikologis. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan kajian, wawasan, dan rujukan bagi peneliti lain dalam menganalisis dan mengkaji permasalahan yang berkaitan dengan fleksibilitas psikologis bagi penelitian yang selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (1st ed.). Yogyakarta: Aswaja Pressindo. [http://idr.uin-antasari.ac.id/5014/1/Metodologi Penelitian Kuantitatif.pdf](http://idr.uin-antasari.ac.id/5014/1/Metodologi%20Penelitian%20Kuantitatif.pdf)
- Adjeng, R., & Adawiyah, R. (2013). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecenderungan Burnout. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. 2(2): 99 - 107.
- Aisyah, S., Hasanuddin, H., & Lubis, S. A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dan Lokus Kendali Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Santri Wati di Pesantren Darul Arafah Raya. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*. 6(1): 1014 - 1032. <https://doi.org/10.22437/jssh.v6i1.21226>
- Alrefi. (2022). Model Konseling Integratif Acceptance, Commitment and Motivational Interviewing untuk Meningkatkan Fleksibilitas Psikologis Mahasiswa. *Disertasi*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/75192/>
- Alrefi, Nurihasan, J., Rusmana, N., & Nurhudaya. (2019). General Overview of Psychological Flexibility of Students in Indonesia. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. 5(6): 839 - 849.
- Alrefi, Nurihsan, J., Rusmana, N., & Nurhudaya. (2020). Student's Psychological Flexibility Based on Gender Differences in Indonesia. *International Conference on Elementary Education*. 2(1): 42-49 <http://proceedings2.upi.edu/index.php/icee/article/view/604%0Ahttp://proceedings2.upi.edu/index.php/icee/article/download/604/521>
- Ardhani, A. N., & Nawangsih, S. K. (2020). Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Perempuan. *Philanthropy Journal of Psychology*. 4(1): 69 - 81.
- Ayun, Q. (2017). Pola Asuh Orang Tua dan Metode Pengasuhan dalam Membentuk Kepribadian Anak. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*. 5(1): 102 - 122. <https://doi.org/10.21043/thufula.v5i1.2421>

- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologis* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2019). Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 4(2), 68. <https://doi.org/10.29210/02379jpgi0005>
- Basir, D., & Amrina, E. (2017). *Pengantar Metode Penelitian Pendidikan* (1st ed.). UPT Penerbitan dan Percetakan Universitas Sriwijaya.
- Biglan, A. (2009). Increasing Psychological Flexibility to Influence Cultural Evolution. *Behavior and Social Issues*. 18(1): 15-24. <https://doi.org/10.5210/bsi.v18i1.2280>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-holmes, D. (2006). Psychological Flexibility, ACT, and Organizational Behaviour. *Journal of Organizational Behavior*. 26: 25–54.
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J. M., & Becerra, I. G. (2022). Relation Between Psychological Flexibility, Emotional Intelligence and Emotion Regulation in Adolescence. *Current Psychology*. 41(8): 5434-5443. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01067-7>
- Creswell, J. W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (3rd ed). California: SAGE Publications, Inc.
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological Flexibility, Coping, Mental Health, and Wellbeing in The UK During The Pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 17: 126–134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- Deng, Y., Huang, P., Yang, Q., & Ye, B. (2023). Perceived Stress, Psychological Flexibility Profiles, and Mental Health During COVID-19: A Latent Profile Analysis. *Psychology Research and Behavior Management*. 16: 1861–1871. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S409395>

- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C., & Kashdan, T. B. (2020). Psychological Flexibility: What We Know, What We Do Not Know, and What We Think We Know. *Social and Personality Psychology Compass*. 14(12): 1–11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Fakhriani, D. F. (2019). Kesehatan Mental. Pamekasan: Duta Media Publishing. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response%0Ahttp://digilib.uinsby.ac.id/918/10/DaftarPustaka.pdf>
- Fiana, F. J., Daharnis, & Ridha, M. (2013). Disiplin Siswa di Sekolah dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 2(3): 26–33. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/kons>
- Firdaniaty, Lubis, D. P., Puspitawati, H., & Susanto, D. (2016). Komunikasi Remaja dengan Ayah masih Minim : Studi Pada Siswa SMA di Kota Bogor. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*. 9(2): 124–135.
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas Dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*. 11(1): 57–80.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Fox, J. P., Schreurs, K. M. G., & Spinhoven, P. (2013). The Role of Psychological Flexibility in a Self-Help Acceptance and Commitment Therapy Intervention for Psychological Distress in a Randomized Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*. 51(3): 142–151. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.11.007>
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good are Positive Emotions?. *Psychologist*. 17(6): 300-319. <https://doi.org/10.1037//1089-2680.2.3.300>
- Gomutbutra, P., Yingchankul, N., & Chattipakorn, S. (2022). Low Psychological Flexibility and High Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) Associate with Fatigue Symptoms. *MedRxiv*. 1–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.1101/2022.03.15.22271536>
- Hailikari, T., Katajavuori, N., & Asikainen, H. (2021). Understanding

- procrastination: A case of a study skills course. *Social Psychology of Education*. 24(2): 589–606. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2>
- Hapsari, J., & Krianto, T. (2023). Maskulinitas dan Perilaku Mencari Bantuan Kesehatan Mental pada Laki-laki di Negara Berkembang : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. 6(3): 373–383. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.2848>
- Harita, A., Laia, B., & Zagoto, S. F. L. (2022). Peranan Guru Bimbingan Konseling dalam Pembentukan Karakter Disiplin Siswa SMP Negeri 3 Onolalu Tahun Pelajaran 2021 / 2022. *Counseling For All: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 2(1): 1–13.
- Haryono, S. E., Anggraini, H., & Muntomimah, S. (2018). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kemandirian dan Kemampuan Regulasi Emosi Anak Usia Dini. *Jurnal Warna : Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*. 3(1): 1–10. <https://doi.org/10.24903/jw.v3i1.204>
- Hasanah, U. (2016). Pola Asuh Orang Tua dalam Membentuk Karakter Anak. *Elementary Journal*. 2(2): 72–82.
- Hasmawati, & Mukhtar, A. (2023). Asesmen dalam Kurikulum Merdeka Perspektif Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam As'adiyah Sengkang. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*. 1(3): 197–211.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*. 44(1): 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hesti, R. K., Atmoko, A., & Simon, I. M. (2021). Pengembangan Video Siapa Aku (SIAKU) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*. 1(11): 906–914. <https://doi.org/10.17977/um065v1i112021p906-914>

- Inrevolzon. (2013). Kebudayaan dan Peradaban. *Tamaddun: Jurnal Kebudayaan Dan Sastra Islam*. 13(2): 1–8.
- Kalaiyarasan, M., & Solomon, M. D. (2016). Importance of Self-Awareness in Adolescence – A Thematic Research Paper. *Journal Of Humanities And Social Science*. 21(1): 19–22. <https://doi.org/10.9790/0837-21121922>
- Karlina, L. (2020). Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *Edukasi Nonformal*. 1(2): 147–158. <https://ummaspul.e-journal.id/JENFOL/article/view/434>
- 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>
- Kholifah. (2016). Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt. *Al-Takziah*. 5(2): 109–123.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandida Buku.
- Kusdi, S. S. (2019). Peranan Pola Asuh Orang Tua dalam Pembentukan Karakter Anak. *AL-USWAH: Jurnal Riset Dan Kajian Pendidikan Agama Islam*. 1(2): 100-111. <https://doi.org/10.24014/au.v1i2.6253>
- Larosa, B., Lase, F., & Munthe, M. (2023). Meningkatkan Kesadaran Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing di Kelas XI IPS 1 SMA Negeri 1 Botomuzoi. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*. 1(1): 52-67. <https://doi.org/https://doi.org/10.56207/enoni.v1i1.211>
- Lianawati, A. (2017). Implementasi Keterampilan Konseling dalam Layanan Konseling Individual. *Indonesian Counselor Association Journal*. 3: 190–195. <http://jambore.konselor.org/>
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak Dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*. 16(2): 120–129.

<https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292>

- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). Psychological Flexibility: Positive Implications for Mental Health and Life Satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2): 312–320. <https://doi.org/10.1093/HEAPRO/DAZ036>
- Maulidya, A. (2018). Berpikir dan Problem Solving. *Ihya Al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab*, 4(1): 11–29. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/ihya/article/view/1381>
- Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2020). Analisis Tingkat Ketangguhan Remaja Di SMA N 5 Kota Jambi. *Jambi Medical Journal*, 9(JAMHESIC 2020). <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/download/12900/11013>
- Meinitasari, N. (2019). *Peningkatan Kemampuan Koneksi Matematis Siswa SMP Melalui Strategi Pembelajaran Relating, Experiencing, Applying, Cooperating, Transferring (REACT)*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/43955/>
- Monicha, R. E., Asha, L., Karolina, A., Yanuarti, E., Maryamah, M., Mardeli, M., & Soraya, N. (2020). Penanaman Nilai-Nilai Akhlak Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Menghadapi Era Milenialdi Sma Negeri 2 Rejang Lebong. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6(2): 199–214. <https://doi.org/10.19109/tadrib.v6i2.5925>
- Muawanah, L. B., & Praktito, H. (2012). Kematangan Emosi, Konsep Diri dan Kenakalan Remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(1): 6–14.
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2015). Perbedaan Tingkat Stres antara Laki-Laki dan Perempuan pada Peserta Yoga di Kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4(12).
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3): 273–282.

- Pertiwi, A. D., Nurfatimah, S. A., Dewi, D. A., & Furnamasari, Y. F. (2021). Implementasi Nilai Pendidikan Karakter dalam Mata Pelajaran PKN di Sekolah Dasar Amalia. *Jurnal Basicedu*. 5(5): 4328–4333.
- Pitoewas, B. (2018). Pengaruh Lingkungan Sosial dan Sikap Remaja Terhadap Perubahan Tata Nilai. *Jurnal Pancasila Dan Kewarganegaraan*. 3(1): 8–18. <https://doi.org/10.24269/jpk.v3.n1.2018.pp8-18>
- Polk, K. L., & Schoendorff, B. (2014). *The ACT MATRIX: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings & Populations*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Putra, R. A. W., Suyahman, & Sutrisno, T. (2019). Peranan Tata Tertib Sekolah dalam Membentuk Perilaku Kedisiplinan Siswa di Sekolah Dasar Negeri 2 Sendangsari Kecamatan Batuwarno Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2019/2020. *Civics Education and Social Science Journal (CESSJ)*. 1(1), 106–127.
- Putri, T. H., & Azalia, D. H. (2022). Faktor yang Memengaruhi Stres pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 10(2): 285. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.285-296>
- Prasetio, N., Daud, M., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Bullying Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 2 Makassar. *JIVA : Journal of Behavior and Mental Health*, 2(1), 144–154. <https://doi.org/10.30984/jiva.v2i1.1527>
- Ratnasari, & Neviyarni. (2021). Peran Guru BK (Bimbingan dan Konseling) dalam Mensukseskan Program Merdeka Belajar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 5(2): 4051–4056.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*. 15(1): 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling Components of

- Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment*. 25(4): 458–482. <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>
- Sakinah, A. (2019). Rational Emotive Therapy dalam Menangani Negative Thinking Perspektif Positivisme Logis. *Jurnal Transformatif*. 3(1): 85–98. <https://doi.org/10.23971/tf.v3i1.1233>
- Salimah, A. H., & Prathama, A. G. (2022). Pengaruh Psychological Flexibility Terhadap Cabin Fever pada Kelompok Usia Emerging Adult di Masa Pandemi Covid-19. *Hearty*. 11(1): 49-55. <https://doi.org/10.32832/hearty.v11i1.8480>
- Samsu. (2017). *Metode Penelitian (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development)* (1st ed.). Jambi: Pusat Studi Agama dan Kemasyarakatan (PUSAKA). [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf)
- Santoso, M. D. Y. (2020). Review Article: Dukungan Sosial Dalam Situasi Pandemi Covid 19. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian Dan Pengembangan*. 5(1): 11–26. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i1.184>
- Sari, P. P., Sumardi, S., & Mulyadi, S. (2020). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Emosional Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*. 4(1): 157–170. <https://doi.org/10.17509/jpa.v4i1.27206>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (1st ed.). Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sriami, & Purwoko, B. (2017). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Acceptance and Commitment Therapy (Act) Library Research of the Basic Theory and Practice of Acceptance and Comitment Therapy (ACT). *Jurnal BK Unesa*. 7(2): 1–11.
- Stoica, T., Knight, L. K., Naaz, F., Patton, S. C., & Depue, B. E. (2021). Gender Differences in Functional Connectivity During Emotion Regulation. *Neuropsychologia*. 156: 1–10.

<https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2021.107829>

- Sugara, G. S., & Rahimsyah, A. P. (2023). *Pulih dari Keputusan*. Bandung: Edupotensia.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (19th ed.). Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharyat, Y. (2009). Hubungan antara Sikap, Minat dan Perilaku Manusia. *Jurnal Region*. 1(3): 1–19.
- Surahman, Mochamad, R., & Supardi, S. (2016). *Metodologi Penelitian* (1st ed.). Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Tindle, R., Hemi, A., & Moustafa, A. A. (2022). Social Support, Psychological Flexibility and Coping Mediate The Association Between COVID-19 Related Stress Exposure and Psychological Distress. *Scientific Reports*. 12(1): 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-12262-w>
- Tindle, R., & Moustafa, A. A. (2021). Psychological distress, social support, and psychological flexibility during COVID-19. In *Mental Health Effects of COVID-19*. 89-101. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-824289-6.00012-X>
- Tirch, D., Schoendorff, B., & Silberstein, L. R. (2014). *The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion Tools for Fostering Psychological Flexibility*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- Usubini, A. G., Varallo, G., Granese, V., Cattivelli, R., Consoli, S., Bastoni, I., Volpi, C., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2021). The Impact of Psychological Flexibility on Psychological Well-Being in Adults With Obesity. *Frontiers in Psychology*. 12: 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636933>
- Vona, A., & Aviory, K. (2020). *Peran Pola Asuh Orang Tua dalam Membentuk*

- Konsep Diri pada Anak.* 6(1): 50–57.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26858/talenta.v6i1.14532> PERAN
- Wahyuni, S., Faijin, F., & Sarbudin. (2020). Implementasi Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Self Control Pada Peserta Didik. *Guiding World (Bimbingan dan Konseling)*. 3(1): 1–10. <https://doi.org/10.33627/gw.v3i1.275>
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness dan Penerimaan Diri Pada Remaja di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 22(2): 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>
- Wang, J., Fang, S., Yang, C., Tang, X., Zhu, L., & Nie, Y. (2023). *The Relationship Between Psychological Flexibility and Depression , Anxiety and Stress : A Latent Profile Analysis.* 16: 997–1007.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S400757>
- Wijaya, A. (2020). Pengaruh Fleksibilitas Psikologis melalui Acceptance and Commitment Therapy (ACT) terhadap Berbagai Kasus Psikopatologis dan Medis : Sebuah Tinjauan Pustaka. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 5(1): 103–109. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/view/1294>
- Wijayanti, E. (2015). Perbedaan Kematangan Emosi dan Kepuasan Pernikahan pada Pria dan Wanita Pasangan Nikah Usia Dini di Desa Kopeng Kecamatan Getasan Kabupaten Semarang. *Skripsi*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.[https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/8817/2/T1_802009074_Full text.pdf](https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/8817/2/T1_802009074_Full%20text.pdf)
- Williams, K. E., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. L. (2012). Inflexible Parents, Inflexible Kids: A 6-Year Longitudinal Study of Parenting Style and the Development of Psychological Flexibility in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*. 41(8): 1053–1066. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9744-0>
- Wuryansari, R., & Subandi, S. (2019). Program Mindfulness For Prisoners

(Mindfulness) untuk Menurunkan Depresi pada Narapidana. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*. 5(2): 196–212. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50626>

Yeung A. S., Lau S., Nie Y. (2011). Primary and secondary students' motivation in learning English: grade and gender differences. *Contemp. Educ. Psychol.* 36 246–256. 10.1016/j.cedpsych.2011.03.001

Yingchankul, N., Gomutbutra, P., & Chattipakorn, S. (2022). High Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) and Low Psychological Flexibility Associate with Fatigue Symptoms. *Journal of Pain Management & Medicine*. 8(2): 1–6. <https://doi.org/10.35248/2684-1320.22.8.169.Citation>

Yolanda, W. G., & Wismanto, Y. B. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa yang Bersuku Batak dan Jawa. *Psikodimensia*. 16 (1): 72–80

Zahro, L., Juhanda, A., & Nuranti, G. (2020). Profil Kemampuan Berpikir Logis Siswa SMP Kelas VII Berbasis Gender. *Jurnal Pelita Pendidikan*. 8(2): 134–137. <https://doi.org/10.24114/jpp.v8i2.17867>