

**PROFIL FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS SISWA
DI SMK NEGERI 2 PALEMBANG**



SKRIPSI

Oleh :

Fatih Ilhamsyah

NIM : 06071282025044

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2023

PROFIL FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS SISWA
DI SMK NEGERI 1 PALEMBANG

SKRIPSI

Oleh

FAYH ILHAMSYAH

NIM: 04071202015044

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengucapkan:

Koordinator Program Studi



Fachlisa Razaqyah, M.Pd

NIP. 199301202019012017

Pembimbing Skripsi



Rani Mega Putri, M.Pd., Kons

NIP. 198508182015042001



**PROFIL FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS SISWA
DI SMK NEGERI 1 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

FATMA ELHAMSYAH

NIM. 202110000000000000

Program Studi **Manajemen dan Konseling**

Tingkat **Strata I**

Waktu : **1 Semester**

Tanggal : **18 Desember 2023**

TIM PENJURI

Ketua : **Rani Mega Putri, M.Pd., Kasir**

Anggota : **Fadhila Kurniawati, M.Pd.**



Indralaya, 18 Januari 2024

Mengucapkan,

Koordinator Program Studi



Fadhila Kurniawati, M.Pd.

NIP. 199001010000000000

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: Fachrurrahman

NPM: 201101010000000

Program Studi: Pendidikan dan Konseling

Mendeklarasikan dengan sungguh-sungguh bahwa setiap yang berjudul "Pendidikan dan Konseling" yang saya buat adalah benar-benar hasil dari proses belajar saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak benar dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Penerapan dan Peneguhan Standar Nasional Pendidikan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang dilakukan dalam hal-hal tersebut maka pengujian dan sanksi akan dikenakan terhadap karya ini, saya bersedia bertanggung jawab yang ditimbulkan kepada saya.

Denyudikasikan pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Pasaribu, 11 Desember 2021

Tang tandatangan pernyataan



Fachrurrahman

NPM: 201101010000000

**PROFIL FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS SISWA
DI SMK NEGERI 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh:

Fatih Ilhamsyah

NIM : 06071282025044

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

**PROFIL FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS SISWA
DI SMK NEGERI 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

FATIH ILHAMSYAH

NIM: 06071282025044

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

Pembimbing Skripsi



Rani Mega Putri., M.Pd., Kons

NIP. 198808182015042001

**PROFIL FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS SISWA
DI SMK NEGERI 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

FATIH ILHAMSYAH

NIM: 06071282025044

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 28 Desember 2023

TIM PENGUJI

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

Anggota : Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.



(.....)
(.....)

Indralaya. 10 Januari 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fatih Ilhamsyah

NIM 06071282025044

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Profil Fleksibilitas Psikologis Siswa di SMK Negeri 2 Palembang” 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.

Palembang, 15 Desember 2023

Yang membuat pernyataan,



Palembang, 15 Desember 2023
Yang membuat pernyataan,
Fatih Ilhamsyah
NIM. 06071282025044

Fatih Ilhamsyah

NIM. 06071282025044

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhana wa ta'ala, karena atas limpahan hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., sebagai pembimbing.
2. Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri
3. Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan.
4. Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.
5. Ibu Silvia, M.Pd., sebagai Dosen Penguji, memberikan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Yosef, M.A., Bapak Dr. Alrefi, M.Pd., 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 Silvia AR, M.Pd., Ibu Risma Anita Puriani, S.Pd., M.Pd., sebagai Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu kepada saya.

Semoga skripsi dapat memberikan manfaat secara luas pada bidang bimbingan dan konseling dan dalam dunia pendidikan.

Indralaya, 12 Desember 2023

Penulis,



Fatih lhamsyah

NIM. 06071282025044

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji syukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'Ala, atas berkah, rahmat, dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan lancar. Sholawat beriring salam senantiasa tercurahkan kepada suri Rasulullah Shalallahu 'Alaihi Wasallam beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Ucapan terimakasih penulis persembahkan kepada orang-orang tersayang:

- a. Kedua orangtua saya, Firmansyah dan Rani Wahyu Rahmahida, dan adik-adik tercinta saya Keysha, Raffi, Syawal, Kayla dan Shayna, yang menjadi salah satu alasan saya untuk melanjutkan pendidikan
- b. Keluarga saya Wa Nana, Wa Slamet, Ka Yayat, Kak Wawan, Mbak Sena, Kak Teddy, Mbak Indah, dan masih banyak lagi. Tanpa dukungan mereka saya mungkin tidak merasakan bangku perkuliahan. Maafkan saya yang kurang bisa menunjukkan rasa terima kasih saya
- c. Kepada teman-teman "HIMABUT" dan Batrisyia Afrina yang setahun terakhir menemani di perantauan
- d. Rekan-rekan di BEM KM FKIP UNSRI, tempat saya berkembang dan menempa diri
- e. Kepada teman-teman, kakak-kakak, dan adik-adik HIMAKS dan BK angkatan 2020
- f. Terakhir saya ucapkan kepada penghuni "RUMAT" Prodi PPKN angkatan 2020. Dimana selalu terbuka dan membantu saya, terkhusus dalam penyusunan skripsi ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GRAFIK	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Pengertian Fleksibilitas Psikologis	9
2.2 Dimensi Fleksibilitas Psikologis	10
2.2.1 Penerimaan.....	10
2.2.2 Defusi Kognitif.....	11
2.2.3 Kontak dengan Saat ini	11
2.2.4 Konteks Diri	12
2.2.5 Nilai-nilai	12
2.2.6 Tindakan Berkomitmen	13

2.3 Faktor-Faktor yang Membentuk Fleksibilitas Psikologis	13
2.3.1 Pola Asuh	13
2.3.2 Dukungan Sosial	14
2.3.3 Kebudayaan	15
2.3.4 Emosi.....	16
2.3.5 Konsep Diri	16
2.3.6 Fungsi Eksekutif.....	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	18
3.1 Jenis Penelitian	18
3.2 Variabel Penelitian.....	18
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	18
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
3.4.1 Lokasi Penelitian.....	18
3.4.2 Waktu Penelitian	18
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.5.1 Populasi Penelitian	19
3.5.2 Sampel Penelitian.....	19
3.6 Teknik Pengumpulan Data	22
3.7 Instrumen Penelitian	22
3.8 Pengujian Instrumen	23
3.8.1 Uji Validitas	23
3.8.2 Uji Reliabilitas.....	25
3.9 Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Penelitian	27
4.2 Pembahasan	32

4.3 Keterbatasan Penelitian.....	36
BAB V SIMPULAN DAN MANFAAT.....	37
5.1 Simpulan	37
5.2 Saran	37
5.2.1 Bagi Sekolah	37
5.2.2 Bagi Guru BK	37
5.2.3 Bagi Guru Mata Pelajaran.....	38
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Siswa Kelas X dan XI SMK Negeri 2 Palembang	19
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Siswa Tiap Kelas SMK Negeri 2 Palembang	21
Tabel 3. 3 Skor Skala Likert.....	23
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Instrumen Skala Fleksibilitas Psikologis	24
Tabel 3. 5 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas	25
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Skala Fleksibilitas Psikologis	25
Tabel 3. 7 Kategorisasi Tingkat Fleksibilitas Psikologis Siswa	26

DAFTAR GRAFIK

Gambar 4. 1 Grafik Profil Fleksibilitas Psikologis pada Siswa di SMK Negeri 2 Palembang	28
Gambar 4. 2 Grafik Persentase Dimensi Penerimaan.....	28
Gambar 4. 3 Grafik Persentase Dimensi Defusi kognitif	29
Gambar 4. 4 Grafik Persentase Dimensi Kontak dengan Saat Ini.....	29
Gambar 4. 5 Grafik Persentase Dimensi Konteks Diri.....	30
Gambar 4. 6 Grafik Persentase Dimensi Nilai-nilai	31
Gambar 4. 7 Grafik Persentase Dimensi Tindakan Berkomitmen	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Usulan Judul Penelitian	48
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal Penelitian	49
Lampiran 3 Surat Keterangan Pembimbing Skripsi	50
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian FKIP Universitas Sriwijaya	52
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan.....	53
Lampiran 6 Surat Izin Adopsi Penggunaan Instrumen Peneliti	54
Lampiran 7 Surat Balasan Izin Adopsi Penggunaan Instrumen.....	55
Lampiran 8 Lembar Pengesahan Seminar Hasil Penelitian.....	56
Lampiran 9 SK Selesai Penelitian di SMK Negeri 2 Palembang.....	57
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian.....	58
Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	60
Lampiran 12 Instrumen Penelitian Skala Fleksibilitas Psikologis.....	61
Lampiran 13 Dokumentasi Angket <i>Google Form</i> Skala Fleksibilitas Psikologis .65	
Lampiran 14 Dokumentasi Seluruh Hasil Jawaban Angket <i>Google Form</i> Skala Fleksibilitas Psikologis	66
Lampiran 15 Dokumentasi Salah Satu Jawaban Responden dalam Angket <i>Google Form</i> Skala Fleksibilitas Psikologis.....	68
Lampiran 16 Tabulasi Data Hasil Penelitian	70
Lampiran 17 Tabulasi Persentase Profil Fleksibilitas Psikologis Berdasarkan Dimensi	72
Lampiran 18 Dokumentasi Studi Pendahuluan	74
Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian	75
Lampiran 20 Hasil Plagiasi	76
Lampiran 21 Buku Bimbingan Skripsi.....	77

Profil Fleksibilitas Psikologis Siswa di SMK Negeri 2 Palembang

ABSTRAK

Banyak masalah emosional remaja yang muncul selama masa perkembangan remaja sebagai perasaan terganggu, jengkel, atau konflik internal dan eksternal. Remaja saat ini harus mampu menyesuaikan diri, bertindak secara moral, dan menghadapi tekanan dan kesulitan karena hidup tidaklah mudah bagi manusia dan akan selalu ada kesulitan dan ujian. Hal ini menunjukkan hubungan antara fleksibilitas psikologis dan kemampuan beradaptasi, serta kebutuhan mendesak akan keduanya untuk mencapai kesehatan mental dan mendukung perilaku produktif dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengetahui profil fleksibilitas psikologis siswa, penelitian ini menggabungkan penelitian kuantitatif dengan metodologi analisis deskriptif. Sebanyak 508 siswa dari kelas X dan XI SMK Negeri 2 Palembang menjadi populasi penelitian. Sebanyak 224 siswa menjadi sampel penelitian dengan *teknik proportionate stratified random sampling*. Dengan menggunakan Google Form, survei dengan instrumen skala fleksibilitas psikologis yang terdiri dari tiga puluh item pernyataan digunakan untuk mengumpulkan data. Para peneliti memisahkan data dari penilaian fleksibilitas psikologis ke dalam lima kelompok. Hasilnya, 83 siswa, atau 37,05% dari total keseluruhan, berada pada tingkat fleksibilitas psikologis "Sedang", sementara 67 siswa, atau 29,91% dari total keseluruhan, berada pada tingkat "Tinggi", 49 siswa, atau 21,8% dari total keseluruhan, berada di posisi ketiga pada tingkat fleksibilitas psikologis "Rendah", 18 siswa berada di posisi kedua pada 8,04% pada tingkat fleksibilitas psikologis "Sangat Rendah", dan 6 siswa berada di posisi terakhir pada 3,13% pada tingkat fleksibilitas psikologis "Sangat Tinggi". Temuan penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah dalam menentukan tingkat fleksibilitas psikologis siswa sehingga sekolah dapat bekerja sama dengan seluruh staf sekolah untuk merencanakan dan mendukung pertumbuhan fleksibilitas psikologis siswa.

Kata Kunci: Adaptasi, Fleksibilitas Psikologis, Siswa SMK

Psychological Flexibility Profile of Students at SMK Negeri 2 Palembang

ABSTRACT

Many teenage emotional issues manifest during adolescent development as feelings of emotional disturbance, irritation, or internal and external conflicts. Teenagers today need to be able to adjust, act morally, and handle pressures and difficulties because life isn't easy for humans and there will always be difficulties and tests. This demonstrates the connection between psychological flexibility and adaptability, as well as the pressing need for both in order to attain mental health and support productive behavior in daily life. In order to ascertain the psychological flexibility profile of students, this study combines quantitative research with a descriptive analysis methodology. 508 students from classes X and XI of SMK Negeri 2 Palembang made up the study population. 224 students made up the sample according to the proportionate stratified random sampling technique. Using a Google Form, a survey with a flexibility scale instrument of thirty statement items was used to collect data. Researchers separated the data from the psychological flexibility assessment into five groups. According to the results, 83 students, or 37.05% of the total, are at the "Moderate" level of psychological flexibility, while 67 students, or 29.91% of the total, are at the "High" level, 49 students, or 21.8% of the total, are in third place at the "Low" psychological flexibility level; 18 students are in second place at 8.04% at the "Very Low" psychological flexibility level; and 6 students are in last place at 3.13% at the "Very High" psychological flexibility level. It is anticipated that the study's findings will help schools determine kids' psychological flexibility levels so that they may work with all school staff to plan and support students' psychological flexibility growth.

Keywords: Adaptation, Psychological flexibility, Vocational Students

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan siswa yang sedang memasuki masa remaja. Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Secara negatif periode ini disebut juga periode “serba tidak” (*the “un” stage*), yaitu *unbalance* = tidak/belum seimbang, *unstable* = tidak/belum stabil, *unpredictable* = tidak dapat diramalkan. Berbagai perubahan fisiologis, sosial dan emosional terjadi selama masa ini (Amdadi et al., 2021).

Berkaitan dengan aspek perkembangan remaja, ketika mencapai masa ini, banyak dijumpai permasalahan emosi remaja berupa gejala-gejala gangguan emosi, frustrasi, atau konflik internal dan eksternal. Fenomena ini banyak terjadi pada individu yang masih dalam proses perkembangan. Oleh Eliyawati et al (2021) dijelaskan bahwa remaja (siswa sekolah menengah) merupakan individu yang sedang dalam proses perkembangan menuju kedewasaan. Siswa mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha tidak tergantung pada orang tua. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk kondisi fisik serta berupaya mengembangkan diri melalui pergaulan dengan membentuk teman sebayanya (*peer group*) (Wendari et al., 2016). Namun, dalam menjalani proses perkembangan tersebut tidak seluruh remaja dapat mencapainya dengan lancar.

Berdasarkan hasil temuan terbaru *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (Wahdi et al, 2022), menunjukkan 1 dari 20 (5,5 persen) atau 2,45 juta remaja terdiagnosis mengalami masalah gangguan mental dan 1 dari 3 (34,9 persen) setara dengan 15,5 juta remaja memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. Sebuah penelitian dari Jobson (dalam Ragita & Fardana N., 2021) mengungkapkan bahwa 74% remaja memiliki tingkat ketidakmatangan emosi yang tinggi. Remaja yang belum mencapai kematangan emosi, maka berpotensi tidak dapat mengendalikan emosinya secara efektif. Sebuah penelitian yang dilakukan di SMPN 9 Banda Aceh menemukan bahwa mayoritas pelaku

perundungan memiliki kategori kematangan emosi yang rendah, dengan proporsi 80,65% (Maryam & Fatmawati, 2018). Temuan oleh Osman (dalam Padia et al., 2021) siswa SMP cenderung lebih banyak mengalami masalah eksternalisasi, sementara remaja SMA mulai menunjukkan gejala internalisasi; misalnya, perilaku pengambilan risiko lebih menonjol pada remaja SMP, sementara kecemasan dan emosi depresi lebih menonjol pada siswa SMA. Permasalahan-permasalahan yang muncul tadi dapat berujung pada fenomena gangguan kesehatan mental pada remaja. Kesehatan mental yang terganggu merupakan salah satu faktor risiko utama penyebab kesakitan dan kematian pada remaja. Gejala gangguan mental dapat berupa kecemasan, depresi, gangguan tidur, ide bunuh diri atau menyakiti diri sendiri dan percobaan bunuh diri. Kondisi mental yang buruk merupakan masalah kesehatan yang berat, khususnya pada remaja. Patut dipahami bahwa kesulitan-kesulitan psikologis ini cenderung mengarah pada diagnosa psikopatologi pada masa dewasa, secara negatif mempengaruhi kesejahteraan individu.

Remaja seharusnya memiliki pertumbuhan dan perkembangan kepribadian dan perkembangan sosial ke arah yang lebih baik, seperti tumbuhnya empati dan penerimaan terhadap keanekaragaman atau hubungan teman sebaya yang positif. Namun, remaja saat ini memiliki banyak masalah baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan keluarga, sehingga mengakibatkan remaja tersebut memiliki perilaku yang kurang baik. Salah satu faktor yang memicu terjadinya fenomena tersebut timbul ketika pikiran dan perasaan emosional menguasai kita, mendikte apa yang harus kita lakukan (Eliyawati et al., 2021). Ini berarti bahwa kesulitan terbentuk bagi individu ketika mereka tidak dapat membedakan tindakan berpikir dari produk berpikir. Hal ini terjadi karena kita hanya menafsirkan pikiran dan perasaan kita sesuai dengan apa yang diberitahukan kepada kita. Jika individu dapat melihat pikiran sebagai pikiran dan perasaan sebagai perasaan, mereka akan memiliki makna yang layak. Pikiran dan emosi memainkan berbagai peran dalam skenario tertentu, tergantung pada konteks psikologis di mana mereka terjadi. Pikiran dan emosi sangat penting dan menarik, namun tidak boleh dibiarkan mempengaruhi kejadian di masa depan (Campion, 2021; Hayes et al., 2012).

Seseorang harus mampu beradaptasi, berperilaku sesuai dengan cita-citanya, dan mengatasi tuntutan dan tantangan karena manusia tidak dapat memiliki kehidupan yang mulus dan pasti akan menghadapi ujian dan masalah. Kemampuan beradaptasi mungkin berguna untuk menghadapi situasi yang sulit (misalnya, kehilangan seseorang yang dicintai), dan dengan demikian, kemampuan beradaptasi dapat dikaitkan secara empiris dengan konstruk-konstruk seperti pengaturan diri, ketahanan, atau daya tahan; namun, kemampuan beradaptasi secara konseptual dan kualitatif berbeda dengan konstruk-konstruk tersebut karena berhubungan dengan ketidakpastian dan situasi yang terus berubah. Akibatnya, seseorang harus dapat beradaptasi dalam berurusan dengan objek dan tetap stabil setelah krisis yang sulit berlalu.

Seseorang yang dapat menyerap kejadian yang tidak diinginkan, berhubungan dan sadar akan pengalamannya sendiri, mempertahankan perspektifnya sendiri dalam pengalamannya, dan mampu mundur dari pengalaman yang tidak diinginkan tanpa terjebak di dalamnya, mempertahankan perilaku yang berguna dalam hidup, tetap terhubung dengan apa yang penting dalam hidup, dan memberikan arah pada sikap merupakan aspek yang dimiliki oleh seseorang yang memiliki fleksibilitas psikologis yang baik (Alrefi, 2022; Stockinger et al., 2021). Studi longitudinal oleh Martin, et al., (2013), yang melibatkan 969 remaja dari 9 sekolah menengah atas dalam dua titik waktu yang berjarak satu tahun, menemukan bahwa teori implisit (keyakinan terkait usaha tentang kecerdasan) dan kepribadian (ketelitian dan keramahan - secara positif; neurotisme - secara negatif) secara signifikan memprediksi kemampuan beradaptasi (tidak bergantung pada sosiodemografi dan pencapaian sebelumnya).

Di luar pengaruh faktor sosiodemografi, prestasi sebelumnya, kepribadian, teori implisit, dan dua korelasi terkait (*buoyancy dan self-regulation*), kemampuan beradaptasi juga secara signifikan mempengaruhi hasil non-akademik (harga diri, kepuasan hidup, dan rasa memiliki makna dan tujuan - secara positif) dan akademis (partisipasi di kelas, kesenangan di sekolah, dan niat akademis yang positif - secara positif; melumpuhkan diri sendiri dan ketidakterlibatan - secara negatif). Ini menunjukkan keterkaitan kemampuan adaptasi seseorang dengan

tingkat fleksibilitas psikologis, dan urgensi keduanya untuk mencapai kesehatan mental dan membantu untuk berperilaku yang bermanfaat dalam kehidupan.

Definisi fleksibilitas psikologis adalah serangkaian proses dinamis yang menggambarkan pola interaksi seseorang untuk menghadapi, menerima, dan beradaptasi dengan situasi yang sulit. Proses-proses ini meliputi kesadaran saat ini (*mindfulness*), mengatasi tuntutan situasi dan kemampuan untuk mengubah perspektif, menyeimbangkan kebutuhan yang saling bersaing, dan mengubah atau mempertahankan perilaku untuk mencapai tujuan yang penting (Tindle & Moustafa, 2021).

Fleksibilitas psikologis adalah proses penting dalam kesehatan mental, baik dari sudut pandang psikopatologis maupun kualitas hidup dan kesejahteraan. Istilah ini terkesan mengandung ambiguitas konseptual, dengan beberapa makna yang muncul dari berbagai pernyataan konseptual, dan konflik yang umum terjadi antara pendekatan atau evaluasi "neuropsikologis" dan pendekatan "klinis dan terapeutik" (Malo et al., 2022). Fleksibilitas psikologis sebenarnya mengacu pada sejumlah proses dinamis yang berbeda dari waktu ke waktu. Hal ini dilihat dari saat seseorang: (1) beradaptasi dengan tuntutan situasional yang berubah-ubah, (2) menyusun ulang sumber daya mental, (3) mengubah perspektif, dan (4) menyeimbangkan keinginan, kebutuhan, dan domain kehidupan yang saling bersaing.

Pada teorinya kemampuan fleksibilitas psikologis akan berbanding terbalik dengan psikopatologi dan permasalahan psikologis. Fleksibilitas psikologis telah dikaitkan dengan psikopatologi dan kesejahteraan dalam berbagai penelitian. Menurut model psikopatologi perkembangan dan teori proses perubahan dalam psikoterapi, fleksibilitas emosional, perilaku, dan kognitif memprediksi penyesuaian psikososial dan efektivitas terapi (Cherry et al., 2021). Sebagai contoh, mereka yang lebih fleksibel secara psikologis cenderung menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, dan tekanan yang lebih rendah selama peristiwa-peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dan menunjukkan perilaku yang positif (yaitu, penerimaan, konsep diri yang positif, dan perencanaan). Sebaliknya, para pendukung konstruk fleksibilitas psikologis menyatakan bahwa ketidakfleksibelan

psikologis adalah proses mendasar yang mendasari perkembangan dan munculnya banyak gangguan psikologis (yaitu, penyangkalan, penggunaan obat-obatan terlarang, demotivasi, dan tekanan psikologis dan emosional) (Tindle & Moustafa, 2021).

Manfaat fleksibilitas psikologis telah dibuktikan dalam berbagai konteks. Mayoritas penelitian berfokus pada permasalahan klinis, namun penelitian juga telah dilakukan dalam ranah organisasi, kinerja, perubahan budaya, dan dalam setting pendidikan. Penting untuk diingat bahwa fleksibilitas psikologis tidak hanya berguna dalam konteks pribadi, tetapi juga dalam dunia kerja, pendidikan, dan hubungan interpersonal. Kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat, berpikir kreatif, dan mengelola emosi dengan baik dapat memberikan keunggulan kompetitif dan membantu individu untuk menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMK Negeri 2 Palembang, yaitu Bapak Yani Sahendra, S.Pd dan Ibu Arnila, S.Pd pada 6 Juni 2023, informasi yang didapat bahwa secara general pelayanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa bersifat preventif dan kuratif. Fenomena yang ditemui pada siswa baik di luar maupun saat diberikannya layanan cukup beragam. Salah satunya kasus rendahnya penerimaan diri (*self-acceptance*) sehingga timbul perilaku-perilaku yang menyimpang, ini dikarenakan pada diri siswa belum bisa menerima dirinya secara utuh. Menariknya, salah satu faktor yang berperan terjadinya hal ini adalah siswa memiliki idola atau "*role model*" yang berasal dari paparan media budaya yang berbeda. Perilaku mengidealkan bahwa apa yang ada pada diri idolanya (fisik, kekayaan, status sosial, dll) adalah sebuah tujuan, sehingga saat dihadapkan pada kenyataan bahwa pada dirinya tidak terdapat suatu hal tersebut, munculah fenomena rendahnya penerimaan diri.

Selanjutnya rata-rata siswa belum memiliki kemampuan untuk mempertahankan prinsip yang dimilikinya, sehingga cenderung mudah terbawa arus pergaulan yang menyimpang dengan teman sebayanya. Mayoritas siswa sudah memiliki pemahaman untuk membedakan benar dan salah. Akan tetapi belum mampu untuk memprioritaskan apa yang lebih penting bagi dirinya di masa

depan. Contoh, siswa cenderung memprioritaskan kegiatan ekstrakurikuler dibanding belajar di kelas. Perilaku tersebut jika dibiarkan dapat menimbulkan masalah seperti meningkatnya frekuensi membolos, turunnya capaian akademik, dan konflik dengan orangtua. Dalam menghadapi kegagalan dan situasi yang menekan mayoritas siswa menunjukkan perilaku tidak mudah menyerah, mampu bangkit dan membentuk strategi dalam menaklukan kegagalan tersebut.

Menurut pandangan Bapak Yani Sahendra, S.Pd dan Ibu Arnita, S.Pd terhadap perbedaan siswa SMK dan SMA, adalah siswa SMA cenderung lebih mudah untuk dikondisikan. Dasar dari pernyataan ini adalah masih adanya budaya tawuran dan kenakalan remaja lainnya di SMK Negeri 2 Palembang. Akan tetapi, siswa SMK memiliki nilai-nilai tersendiri dimana siswa SMK dibekali kemampuan praktis yang bisa langsung diterapkan setelah lulus. Selain itu pengalaman guru BK di SMK Negeri 2 Palembang berinteraksi dengan siswa yang lulus PPDB dan membantu siswa dalam merancang rencana karirnya, siswa SMK sudah tahu mereka akan kemana dan mau apa mereka di masa depan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 12 Juni 2023 melalui wawancara dengan siswa SMK Negeri 2 Palembang yang berjumlah 3 orang, peneliti menemukan bahwa terdapat siswa yang mengalami intimidasi dari teman sebaya, tekanan dikarenakan tugas yang menumpuk, kurangnya pencapaian akademik, dan kepercayaan diri yang rendah. Respon dari siswa terhadap masalah di atas beragam, sebagian memandang permasalahan yang mereka hadapi perlu untuk diceritakan kepada orang lain sebagai teman curhat dan upaya mencari solusi, sebagian lagi berpandangan permasalahan utamanya harus dipendam dan dihadapi seorang diri. Siswa juga sudah memiliki kemampuan untuk mengkategorikan masalah yang patut untuk direnungkan atau tidak, sesuai urgensinya. Akan tetapi mereka belum memiliki prinsip yang konkret untuk menjadi pegangan saat dihadapkan dengan masalah, hasilnya adalah prinsip tersebut mudah goyah dan siswa cenderung terbawa emosi dan pemikiran irasional menuju perilaku yang negatif. Secara emosional, respon siswa saat dihadapkan dengan masalah cenderung beragam. Respon ini dapat diindikasikan dengan sebagian perilaku siswa yang mudah sedih dan emosional. Sebagian lagi memilih ingin segera

menyelesaikan masalah atau melupakannya.

Dari hasil studi pendahuluan dan latar belakang di atas alasan peneliti untuk melakukan penelitian ini karena masih banyak siswa dalam menghadapi permasalahan memberikan respon yang buruk dan terdapat perilaku kenakalan remaja yang dapat diindikasikan dengan fleksibilitas psikologis yang rendah. Ini juga dikarenakan minimnya literatur terkait fleksibilitas psikologis pada siswa SMK di Indonesia. Sehingga penting penelitian ini dilakukan agar guru BK dapat mengetahui profil fleksibilitas psikologis siswa SMK dan guru BK dapat merancang program layanan bimbingan dan konseling yang efektif sesuai dengan tingkat fleksibilitas psikologis siswa. Maka dari itu, peneliti mengusung judul penelitian “Profil Fleksibilitas Psikologis Siswa di SMK Negeri 2 Palembang” untuk mengetahui bagaimana tingkat fleksibilitas psikologis siswa di SMK Negeri 2 Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian yang diperoleh adalah “Bagaimana profil fleksibilitas psikologis siswa SMK Negeri 2 Palembang?” dan “Bagaimana profil fleksibilitas psikologis siswa SMK Negeri 2 Palembang dilihat dari 6 (enam) dimensi fleksibilitas psikologis?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan profil fleksibilitas psikologis siswa di SMK Negeri 2 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang fleksibilitas psikologis, terkhusus di jenjang SMK. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber referensi dalam ranah keilmuan bimbingan dan konseling dan dunia pendidikan, serta dapat memperkaya konsep-konsep mengenai fleksibilitas psikologis dalam aspek kajian lainnya oleh peneliti lain.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat secara praktis bagi pihak yang terkait, diantaranya :

1.4.2.1 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan pertimbangan bagi sekolah untuk menentukan langkah guna mengatasi fenomena yang mungkin terjadi dengan memahami profil fleksibilitas di jenjang pendidikan SMK.

1.4.2.2 Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini sebagai sumber informasi bagi Guru BK agar dapat melaksanakan layanan bimbingan konseling yang dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis siswa , mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan fleksibilitas siswa di sekolah, dan merancang layanan yang sesuai dengan tingkat fleksibilitas psikologis siswa.

1.4.2.3 Bagi Guru Mata Pelajaran

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para guru mata pelajaran dalam menggunakan model dan metode pembelajaran yang dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (1st ed.). Aswaja Pressindo
- Alrefi. (2019). *General Overview of Psychological Flexibility of Students in Indonesia*. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(2), 839-849
- Alrefi. (2022). *Model Konseling Integratif Acceptance, Commitment and Motivational Interviewing Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Psikologis Mahasiswa*. Universitas Pendidikan Indonesia
- Amdadi, Z., Nurdin, N., Eviyanti, E., & Nurbaeti, N. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Resiko Perkawinan Dini dalam Kehamilan di SMAN 1 Gowa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2067–2074
- Andrade, C. (2021). A Student's Guide to the Classification and Operationalization of Variables in the Conceptualization and Design of a Clinical Study: Part 1. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 43(2), 177–179. <https://doi.org/10.1177/0253717621994334>.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologis* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brinkmann, K. (2017). Culture: Defining an Old Concept in a New Way. *An International Peer-Reviewed Journal*, 35(1991), 31–34. www.iiste.org.
- Bordieri M. J. (2021). Acceptance: A Research Overview and Application of This Core ACT Process in ABA. *Behavior analysis in practice*, 15(1), 90–103. <https://doi.org/10.1007/s40617-021-00575-7>
- Campion, S. (2021). *Testing Psychological Flexibility in the Curvilinear Model of Stressful Life Events*.
- Wahdi, A. C., Setyawan, A., Putri, Y. A., Wilopo., Erskine, Holly. E.,

- Wallis, K., McGrath, C., Whiteford, H. A., Scott, J. G., Blum, R., Fine, S., Li, M., Ramaiya, A., (2022). *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101973>
- Chin, F., & Hayes, S. C. (2017). Acceptance and Commitment Therapy and the Cognitive Behavioral Tradition: Assumptions, Model, Methods, and Outcomes. *The Science of Cognitive Behavioral Therapy*, 155–173. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803457-6.00007-6>
- Cherry, K. M., Hoeven, E. Vander, Patterson, T. S., & Lumley, M. N. (2021). Defining and measuring “psychological flexibility”: A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review*, 84.
- Eliyawati, Yuline, & Purwanti. (2021). Analisis masalah remaja di sekolah menengah atas negeri 10 pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 10(12), 1–8
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Flujas-Contreras, J. M., García-Palacios, A., & Gómez, I. (2022). Parenting Intervention for Psychological Flexibility and Emotion Regulation: Clinical Protocol and an Evidence-Based Case Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5014. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19095014>
- Gadsden, V. L., Ford, M., & Breiner, H. (2016). Parenting matters: Supporting parents of children ages 0-8. In *Parenting Matters: Supporting Parents of Children Ages 0-8*. National Academies Press (US). <https://doi.org/10.17226/21868>.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM*

- SPSS 25 (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). Guilford Press
- Hoffman, D., Rask, C. U., & Frosthalm, L. (2019). Acceptance and Commitment Therapy for Health Anxiety. *The Clinician's Guide to Treating Health Anxiety: Diagnosis, Mechanisms, and Effective Treatment*, 123–142. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-811806-1.00007-X>
- Jaya, I. M. L. M. (2020). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif : teori, penerapan, dan riset nyata* (F. Husaini (ed.)). Quadrant.
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas Belajar Mahasiswa Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Learning Management System (Lms) Berbasis Edmodo Dalam Pembelajaran Sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Jo, Duckhyun., & Yang, Eunjoo. (2019). The Role of Present Moment Awareness and Cognitive Fusion with Food Craving In the Relationship Between Depression and Binge Eating. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 241. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.08.0013>
- Kashdan, T. B., & Ciarrochi, J. (2013). Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. New Harbinger Publications, Inc
- Kashdan, T. B., Disabato, D. J., Goodman, F. R., Doorley, J. D., & McKnight, P.E. (2020). Understanding psychological flexibility: A multimethod exploration of pursuing valued goals despite the presence of distress. *Psychological Assessment*, 32(9), 829–850. <https://doi.org/10.1037/pas000008>
- Klein, R., NC, J., & Robinson, M. (2023). A psychological flexibility

- perspective on well-being: Emotional reactivity, adaptive choices, and daily experiences. *Emotion*, 23(4), 911–924
- Malo, R., Acier, D., & Bulteau, S. (2022). Psychological Flexibility: Toward a Better Understanding of a Key Concept. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s43076-022-00188-1>
- Martin, A. J., Nejad, H. G., Colmer, S., & Liem, G. A. D. (2013). Adaptability: How students' responses to uncertainty and novelty predict their academic and non-academic outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 728–746. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0032794>
- Martinez-Mesa, J., Gonzalez-Chica, D. A., Duquia, R. P., Bonamigo, R. R., & Bastos, J. L. (2016). Sampling: how to select participants in my research study? *Anais Brasileiros de Dermatologia*, 91(3), 326–330. <https://doi.org/10.1590/abd1806-4841.20165254>
- Maryam, S., & Fatmawati, F. (2018). Kematangan Emosi Remaja Pelaku Bullying. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 69–74. <https://doi.org/10.17977/um001v3i22018p069>
- Masten, A., & Chiccheti, D. (2016). Resilience in Develoepment: Progress and Tranformation. *Developmental Psychopatology*, 271–333.
- McCracken L. M. (2013). Committed action: an application of the psychological flexibility model to activity patterns in chronic pain. *The journal of pain*, 14(8), 828–835. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2013.02.009>
- Okifuji, A., & Turk, D. C. (2016). Chronic Pain and Depression: Vulnerability and Resilience. *Neuroscience of Pain, Stress, and Emotion: Psychological and Clinical Implications*, 181–201. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800538-5.00009-1>
- Padia, V., Noviandhari, A., Amelia, I., Hidayah, G. H., Fadlyana, E., & Dharmayanti, M. (2021). Association of Mental Health Problems

- and Socio- Demographic Factors Among Adolescents in Indonesia. *Global Pediatric Health*.
<https://doi.org/10.1177/2333794X211042223>
- Peiffer, H., Ellwart, T., & Preckel, F. (2020). Kemampuan konsep diri dan self-efficacy dalam pendidikan tinggi: Diferensiasi empiris berdasarkan struktur faktorial mereka. *PLOS SATU*, 15(17).<https://doi.org/https://doi.org/10.1371%2Fjournal.pone.0234604>
- Rabinowitz, J. A., & Drabick, D. A. G. (2017). Do Children Fare for Better and for worse? Associations Among Child Features and Parenting with Child Competence and Symptoms. *Developmental Review*, 45, 1–30.
- Ragita, S. P., & Fardana N., N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 417–424. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24951>
- Rolffs, JL, Rogge, RD, & Wilson, KG (2016). Mengurai Komponen Fleksibilitas melalui Pengembangan dan Validasi Model Hexaflex dari Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Penilaian*, 1073191116645905
- 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. *Assesment*, 25(458– 482).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1073191116645905>.
- Ryberg, R. (2018). Positive self-concept predicts youth staying in school longer in India. *Adv Life Course Res*, 37(1–14).
<https://doi.org/10.1016/j.alcr.2018.05.002>
- Saltzman, L. Y., Hansel, T. C., & Bordnick, P. S. (2020). Loneliness, Isolation, and Social Support Factors in Post-COVID-19 Mental Health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and*

- Policy*, 12, S55–S57.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/tra0000703>
- Soto, E. F., Kofler, M. J., Singh, L. J., Wells, E. L., Erwin, L. N., Groves, N. B., & Miller, C. E. (2020). Executive functioning rating scales: Ecologically valid or construct invalid? *Neuropsychology*, 34(6), 1–28. <https://doi.org/10.1037/neu0000681>
- Stockinger, K., Rinas, R., & Daumiller, M. (2021). Student adaptability, emotions, and achievement: Navigating new academic terrains in a global crisis. *Learn Individ Differ*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016%2Fj.lindif.2021.102046>
- Sekaran, Uma dan Roger Bougie, (2017), *Metode Penelitian untuk Bisnis: Pendekatan Pengembangan-Keahlian*, Edisi 6, Buku 2, Salemba Empat, Jakarta Selatan 12610.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (19th ed.). Penerbit Alfabeta.
- Syahraeni, A. (2020). Pembentukan Konsep Diri Remaja. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1), 61–76.
- Taherdoost, H. (2020). Different Types of Data Analysis ; Data Analysis Methods and Techniques in Research Projects Authors Hamed Taherdoost To cite this version : HAL Id : hal-03741837 Different Types of Data Analysis ; Data Analysis Methods and Techniques in Research Projects. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)*, 9(1), 1–9
- Tindle, R., & Moustafa, A. A. (2021). Psychological distress, social support, and psychological flexibility during COVID-19. *Mental Health Effects of COVID-19*, 89–2021.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-824289-6.00012-X>
- Tudor, L., Harenwall, S., & Handerson, R. B. (2023). Post-covid-19 Syndrome: Self-compassion and Psychological Flexibility Moderate The Relationship Between Physical Symptom Load and

Psychosocial Impact. *Acta Psychologica*, 241, 104093.

<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104093>

Unayah, N., & Sabarisman, M. (2015). Fenomena Kenakalan Remaja dan Kriminalitas. *Sosio Informa*

Wendari, W. N., Badrujaman, A., & Sismiati S., A. (2016). Profil Permasalahan Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri Di Kota Bogor. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 134.

<https://doi.org/10.21009/insight.051.19>

