

Peran Resiliensi dalam Mengurangi Stres Mahasiswa Kewanteraan Klinik: Tinjauan Pustaka

Syafira Salsabila¹, Rika Lisiswanti², Hesti Yuningrum³, M. Ricky Ramadhian⁴

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

⁴Bagian Radiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Perbedaan sistem dan tingginya tuntutan pembelajaran dari tahap preklinik ke klinik seringkali menyebabkan mahasiswa kedokteran mengalami stres. Jadwal yang padat, deadline yang ketat, dan tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan klinik yang dinamis menjadi faktor utama pemicu stres pada mahasiswa kewanteraan klinik. Tingkat stres yang tinggi dan berkepanjangan dapat berdampak pada penurunan kesehatan mental, kinerja akademik, serta kualitas pelayanan medis, yang berisiko meningkatkan kejadian malpraktik. Resiliensi sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali dari situasi sulit terbukti menjadi faktor protektif yang penting dalam mengurangi dampak stres. Resiliensi merupakan proses dinamis yang ditunjukkan ketika individu melakukan tindakan adaptif dalam menghadapi kesulitan. Resiliensi bukan genetik atau suatu sifat yang diturunkan, melainkan sebuah perilaku yang dapat dikembangkan melalui penguatan faktor-faktor yang mendukung resiliensi tersebut. Faktor-faktor yang dapat meningkatkan resiliensi berasal dari faktor internal, eksternal, serta kemampuan interpersonal. Salah satu upaya dalam meningkatkan resiliensi adalah melalui program pelatihan resiliensi yang berbentuk lokakarya interaktif, mandiri, dan reflektif. Tingkat resiliensi yang tinggi pada mahasiswa kedokteran berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan subjektif, penurunan tingkat stres, serta persepsi yang lebih positif terhadap kualitas hidup dan lingkungan pendidikan. Sehingga dengan meningkatkan resiliensi, mahasiswa akan lebih mampu mengatasi tekanan selama kewanteraan klinik, menjaga kesehatan mental, serta mempertahankan kinerja akademik yang optimal dalam pelayanan medis.

Kata Kunci: Mahasiswa kewanteraan klinik, resiliensi, stres

Resilience's Impact on Stress Reduction in Clinical Clerkship Students: a Literature Review

Abstract

The transition from the preclinical to the clinical phase of medical education, characterized by a significant difference in the learning system and increased demands, often leads to stress among medical students. A very packed schedule, tight deadlines, and the need to adapt to a dynamic clinical environment are primary stressors for medical students during their clerkship. Prolonged high levels of stress can negatively impact mental health, academic performance, and the quality of medical care, increasing the risk of medical malpractice. Resilience, defined as an individual's ability to recover from difficult situations, has proven to be a crucial protective factor in mitigating the effects of stress. Resilience is a dynamic process demonstrated when individuals take adaptive actions in the face of adversity. It is not a genetic trait but a behavior that can be developed by strengthening the factors that support it. These factors can be internal, external, or interpersonal. One way to enhance resilience is through resilience training programs that involve interactive, independent, and reflective workshops. High levels of resilience among medical students are associated with increased subjective well-being, reduced stress levels, and a more positive perception of quality of life and the educational environment. Therefore, by enhancing resilience, medical students can better cope with the pressures of clerkship, maintain mental health, and optimize academic performance in medical care.

Keywords: Clinical clerkship students, resilience, stress

Korespondensi: Syafira Salsabila, alamat Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung, Hp 085894654058, e-mail: syafirasls03@gmail.com

Pendahuluan

Mahasiswa kedokteran akan menempuh dua tahap pendidikan yaitu, tahap preklinik dan klinik. Tahap klinik di rumah sakit pendidikan dapat diikuti oleh mahasiswa kedokteran yang telah menyelesaikan program

sarjana atau tahap preklinik di universitas yang memiliki program studi pendidikan dokter.¹ Kedua tahap ini memiliki beban belajar dan tanggung jawab yang berbeda. Pada tahap preklinik mahasiswa akan fokus dengan ilmu kedokteran yang akan diaplikasikan kepada

pasien di tahap klinik.² Pada pendidikan tahap klinik mahasiswa akan menerapkan sistem pembelajaran klinik dan komunitas (*community experience*) yang mengimplementasikan bentuk dan tingkat pelayanan kesehatan secara nyata di rumah sakit pendidikan.³ Proses pembelajaran di kepaniteraan klinik melibatkan banyak pihak (pasien, komunitas, dan tenaga kesehatan lainnya) dan proses ini berjalan seiring dengan pelayanan kesehatan sehingga seringkali menimbulkan suatu masalah yang dapat membuat mahasiswa menjadi kelelahan fisik maupun mental.⁴

Mahasiswa kepaniteraan klinik cenderung mengalami kelelahan fisik dan mental yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa preklinik. Penelitian menunjukkan pada awal kepaniteraan, mahasiswa memiliki kesehatan mental yang sama dengan populasi mahasiswa umum lainnya, yang mengindikasikan bahwa stres yang berasal dari rotasi klinik adalah faktor utama penyebab penurunan kesehatan mental.⁵ Sebagian besar mahasiswa tahap klinik menyatakan bahwa penyebab stres yang paling umum dialami selama menjalani kepaniteraan klinik adalah jadwal yang padat dan deadline yang ketat, sehingga mahasiswa sulit untuk membagi waktu belajar, istirahat, dan bersosialisasi dengan keluarga maupun teman. Proses adaptasi dari masa preklinik ke klinik yang sangat berbeda, sifat individual anggota koas yang menjadi teman satu tim sehingga tidak koordinatif, tingginya tekanan dari konsulen, banyaknya masukan yang berbeda dari berbagai pihak, bertemu dengan berbagai karakter pasien membuat mahasiswa kepaniteraan mudah stres.⁶ Oleh sebab itu, selama proses pembelajaran mahasiswa memerlukan suatu mekanisme pertahanan diri terhadap situasi stres yang disebut dengan resiliensi. Penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara resiliensi dengan stres, semakin tinggi tingkat resiliensi maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa.⁷ Tingkat resiliensi yang tinggi pada mahasiswa kepaniteraan klinik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, dimana mahasiswa terlindungi dari efek negatif stres sehingga dapat pulih lebih cepat dari keterpurukkan.⁸

Tinjauan literatur ini bertujuan untuk memberikan informasi terkait bagaimana peran resiliensi dalam mengurangi dampak stres pada mahasiswa kepaniteraan klinik.

Isi

Stres pada mahasiswa kedokteran dapat memengaruhi pengembangan profesional dan kinerja akademik⁹. Mahasiswa yang tertekan cenderung menunjukkan penurunan sikap kemanusiaan dan empati pada pasien maupun rekan mahasiswa lainnya. Sehingga untuk menjamin keselamatan dan kesejahteraan pasien, sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik maupun mental mahasiswa kedokteran.¹⁰ Studi yang dilakukan pada 85 mahasiswa kepaniteraan klinik di Universitas Yarsi menunjukkan terjadi penurunan kinerja akademik pada mahasiswa yang mengalami stres. Pada mahasiswa yang memiliki tingkat stres ringan hingga sedang lebih banyak mahasiswa yang mendapatkan hasil nilai kepaniteraan A maupun A- dan mahasiswa dengan tingkat stres berat lebih banyak mendapatkan nilai AB.¹¹ Hal ini dapat terjadi akibat stres yang tinggi menyebabkan penurunan konsentrasi dan penurunan daya ingat. Tingginya prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran dapat mengganggu kemampuan belajar yang pada akhirnya akan memengaruhi kualitas dalam perawatan pasien dan meningkatkan risiko terjadinya malpraktik.¹²

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk pulih dari peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan dan tantangan melalui peningkatan pengetahuan secara adaptif dalam mengatasi situasi buruk pada masa sekarang maupun di masa mendatang.¹³ Pada dasarnya resiliensi bukan suatu karakteristik yang dimiliki ataupun tidak, melainkan sebuah perilaku dan tindakan yang dapat dipelajari dan dikembangkan dalam diri. Resiliensi merupakan suatu proses dinamis, yang ditunjukkan saat individu melakukan tindakan adaptif ketika mengalami kesulitan. Resiliensi tidak hanya bergantung pada pada lingkungan individu, namun juga pada perkembangan diri individu itu sendiri.¹⁴

Terdapat lima aspek yang membentuk sikap resiliensi antara lain¹⁵ kompetensi

personal, percaya naluri, penerimaan positif, kontrol dan faktor serta pengaruh spiritual.

Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan ketekunan. Pada aspek ini merupakan proses perjuangan, dimana mahasiswa membutuhkan standar yang tinggi untuk memaksimalkan kemampuan yang dimiliki dan ketekunan untuk mempertahankan usaha yang dilakukan dan menghindari rasa putus asa.¹⁶ Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi memiliki karakteristik ketekunan dalam menghadapi suatu tantangan, yang membuat mahasiswa memiliki orientasi tujuan sehingga mampu membuat strategi efektif ketika menghadapi kesulitan.¹⁷

Percaya pada naluri, toleransi terhadap kondisi negatif, dan memperkuat efek stres. Percaya pada naluri membantu mahasiswa kepaniteraan merasa siap dalam menghadapi masalah yang akan muncul, karena kondisi di tiap stase yang tidak dapat diprediksi dari jumlah pasien hingga ketidakmampuan mahasiswa dalam membagi waktu untuk belajar dan istirahat.⁴ Kemampuan toleransi dan penguatan diri dari stres dibutuhkan mahasiswa untuk menyelesaikan masalah yang ada. Batasan toleransi terhadap kondisi negatif mengacu pada percaya dengan diri sendiri serta memiliki koping stres yang membantu mengatasi stres.¹⁶

Penerimaan positif terhadap perubahan dan kelekatan dengan orang lain. Perbedaan proses pembelajaran dari masa prelinik ke klinik dapat menimbulkan tekanan bagi mahasiswa kepaniteraan, sehingga dibutuhkan penerimaan positif berupa adaptasi terhadap perubahan tersebut.¹⁸ Dalam proses adaptasi, dibutuhkan sebuah kelekatan positif antara mahasiswa dengan orang sekitar yang dapat memberikannya perasaan aman, sehingga mahasiswa dapat beradaptasi lebih baik.¹⁹ Individu yang menerima perubahan dengan baik, dapat bangkit dari keterpurukannya karena individu yakin akan kemampuannya dalam menghadapi situasi sulit.²⁰

Kontrol adalah keyakinan individu terkait kemampuan mereka untuk mengendalikan berbagai situasi dan kondisi dengan respon positif.²¹ Profesionalisme merupakan karakteristik yang menunjukkan komitmen seorang individu. Sebagai mahasiswa

kepaniteraan selain bertanggung jawab atas pasien yang ditangani juga bertanggung jawab untuk menyelesaikan pendidikan tepat waktu, sehingga diperlukan penetapan prioritas untuk mencapai tujuan. Mengontrol diri membantu mahasiswa untuk menjaga sebuah komitmen dan meningkatkan produktivitas untuk kelancaran tugas kuliah dan pekerjaan lain yang harus dilakukan.²²

Mahasiswa kedokteran dengan tingkat spiritualitas yang tinggi dapat menurunkan risiko stres.²³ Hal ini dapat terjadi akibat individu dengan spiritualitas yang tinggi dapat mengontrol diri dengan tetap bersikap tenang saat menghadapi masalah dan optimis adanya bantuan dari Tuhan dalam menghadapi sebuah kesulitan.²⁴

Resiliensi dapat membantu mengurangi dampak stres pada mahasiswa kedokteran dengan memperkuat faktor-faktor yang meningkatkan resiliensi individu. Selain itu, resiliensi bersifat stabil seiring waktu, sehingga menjadi sasaran yang tepat untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.²⁵ Terdapat tiga faktor yang memengaruhi resiliensi individu, yaitu *I Have*, *I Am*, dan *I Can*.²⁶ *I Have* merujuk pada faktor eksternal yang mendukung, seperti memiliki teman dan keluarga yang dapat dipercaya, menetapkan batasan perilaku dan memiliki keinginan untuk mandiri, serta memiliki figur teladan yang baik. *I Am* menggambarkan faktor internal yang mendukung, seperti sikap tenang, harga diri, tanggung jawab, empati terhadap orang lain, optimisme, dan harapan. *I Can* merupakan komponen keterampilan interpersonal dalam menyelesaikan masalah, seperti menghasilkan ide dan inovasi baru, menyelesaikan tugas dengan tuntas, menggunakan humor untuk mengurangi tekanan, berkomunikasi tentang pikiran dan perasaan dengan orang lain, menyelesaikan masalah, mengelola perilaku, dan mencari bantuan bila diperlukan.²⁷

Resiliensi berperan penting pada individu untuk menghadapi situasi yang sulit. Terdapat empat fungsi resiliensi saat individu menghadapi suatu masalah antara lain *overcoming*, *steering through*, *bouncing back*, dan *reaching out*.²⁸ *Overcoming* yaitu mengatasi suatu masalah dengan menganalisis dan mengubah cara pandangnya menjadi lebih

positif agar dapat mengendalikan kehidupannya. *Steering through* mengacu pada tingkat ketahanan tinggi yang dapat memimpin dirinya sendiri untuk melewati berbagai hambatan dalam hidup. *Bouncing back* atau bangkit kembali atau pulih dari trauma dengan tiga karakteristik yaitu gaya koping yang terarah pada tugas, di mana individu bertindak untuk mengatasi masalah, keyakinan individu dapat mengendalikan kehidupannya, dan menjalin hubungan dengan orang lain untuk mempercepat proses pemulihan. *Reaching out* atau mencapai dengan memperkirakan risiko, mengetahui kemampuan diri, dan menentukan tujuan, sehingga mendorong individu untuk mendapatkan pengalaman baru.²⁹

Tingkat resiliensi yang tinggi pada mahasiswa kedokteran terkait dengan peningkatan kesejahteraan subjektif, penurunan tingkat stres, dan persepsi yang lebih positif terhadap kualitas hidup dan lingkungan pendidikan.³⁰ Sehingga beberapa pelatihan pengembangan sikap resiliensi pada mahasiswa kedokteran banyak diterapkan, salah satu program pelatihan resiliensi adalah "*Breaking Down Easy and My Resilience Practice*" yang dikembangkan di Harvard Medical School dengan menempatkannya dalam lokakarya interaktif, mandiri, dan reflektif yang mendorong pembelajaran antar teman sejawat.³¹ Pendekatan inovatif lainnya adalah dengan memasang mahasiswa dengan mahasiswa lain untuk saling mewawancarai selama 3 menit yang disebut metode "*Emotional Speed Dating*".³² Pengalaman ini membantu mahasiswa untuk menormalisasi pengelolaan emosi negatif, sehingga membantu mereka dalam mengatasi ketidakpastian saat berinteraksi dengan pasien. Pendekatan ini juga memungkinkan mahasiswa untuk berbagi pengalaman, sehingga mengurangi rasa kesepian.³³ Terdapat perbedaan hasil dari berbagai pelatihan peningkatan resiliensi, mulai dari tidak ada peningkatan hingga peningkatan tingkat sedang. Salah satu studi yang menemukan peningkatan sikap resiliensi melaporkan bahwa mahasiswa terus menggunakan pengetahuan yang diperoleh dari program "*Active Resilience Training*" yang diadaptasi dari militer Amerika Serikat, setidaknya selama 18 bulan setelah

pelatihan berakhir. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan resiliensi dapat memiliki dampak jangka panjang jika dirancang dengan cara yang praktis dan relevan. Penelitian ini juga menemukan bahwa intervensi resiliensi lebih efektif jika mahasiswa dapat memilih keikutsertaan, bukan menjadikan sebagai suatu program wajib.³⁴

Ringkasan

Mahasiswa kedokteran menjalani dua tahap pendidikan, yaitu preklinik dan klinik, dengan tantangan serta tanggung jawab yang berbeda. Tahap preklinik berfokus pada teori ilmu kedokteran yang akan diterapkan saat tahap klinik, di mana mahasiswa mengalami pembelajaran berbasis praktik langsung di rumah sakit pendidikan. Proses ini melibatkan interaksi dengan pasien, komunitas, serta tenaga kesehatan lainnya, sering kali menyebabkan stres fisik dan mental yang signifikan. Stres utama pada mahasiswa klinik disebabkan oleh jadwal yang padat, tekanan dari konsulen, serta perbedaan sistem pembelajaran dibandingkan tahap preklinik. Untuk mengatasi tekanan ini, resiliensi menjadi mekanisme pertahanan yang penting, karena semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa klinik. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk beradaptasi dan pulih dari situasi penuh tekanan, yang dapat dikembangkan melalui perilaku serta pengalaman. Lima aspek utama yang membentuk resiliensi meliputi kompetensi personal, kepercayaan diri dalam mengambil keputusan, penerimaan terhadap perubahan, kontrol diri, serta spiritualitas. Selain itu, tiga faktor utama dalam membangun resiliensi mencakup dukungan eksternal (I Have), faktor internal seperti kepercayaan diri dan optimisme (I Am), serta keterampilan interpersonal dalam menyelesaikan masalah (I Can). Berbagai pelatihan telah dikembangkan untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa kedokteran, seperti program "*Breaking Down Easy and My Resilience Practice*" di Harvard Medical School dan metode "*Emotional Speed Dating*," yang bertujuan membantu mahasiswa mengelola stres dan membangun ketahanan mental.

Program yang dirancang dengan pendekatan praktis dan relevan terbukti memiliki dampak jangka panjang dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa, membantu mereka tetap tangguh dalam menghadapi tantangan akademik dan profesional di dunia kedokteran.

Simpulan

Stres yang tinggi pada mahasiswa kedokteran, terutama selama tahap kepaniteraan klinik dapat memengaruhi kesehatan mental, kinerja akademik, dan kualitas pelayanan pasien. Resiliensi, sebagai kemampuan untuk pulih dari tekanan, berperan penting dalam mengelola dan mengurangi dampak stres dengan memperkuat faktor – faktor resiliensi itu sendiri. Adapun faktor resiliensi dapat berasal dari faktor internal, eksternal, dan kemampuan interpersonal. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tantangan dan stres yang muncul. Oleh karena itu, pelatihan resiliensi dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa dan meningkatkan kinerja mereka di lingkungan kepaniteraan klinik.

Daftar Pustaka

1. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Buku Panduan Penyelenggaraan Akademik di Lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung TA 2020/2021; 2020. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
2. Bianca N, Budiarsa IGNK, Samatra DPGP. Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Preklinik dan Klinik. *Jurnal Medika Udayana*. 2021;10(2):1-7.
3. Raharjanti N, Ramadianto . Validity And Reliability Of Postgraduate Hospital Educational Environment Measure. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*. 2016;5 (3):157-162.
4. Malahayani S, Riezky AK, Maulanza H. Tantangan Yang Dihadapi Mahasiswa Tahap Profesi Dalam Menjalankan Kepaniteraan Klinik Senior Di Rumah Sakit Umum Daerah Datu Beru Takengon Tahun 2019. *Jurnal Abulyatama*. 2019;3(1):576-589.
5. Dyrbye L, Shanafelt T. A Narrative Review on Burnout Experienced by Medical Students and Residents. *Med Educ*. 2016;50(1):32-49
6. Fauziah R, Pusparini M, Astiwara EM. Hubungan Tingkat Stres Mahasiswa Dengan Hasil Kepaniteraan Klinik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2016 Dan Pandangan Menurut Islam. *Junior Medical Jurnal*. 2022;1(4):462-469.
7. Ikhwaningrum ARS, Yusuf M, Saniatuzzulfa R. Hubungan Resiliensi dan Perceived Social Support dengan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*. 2022;11(1):50-61.
8. Lin YK, Lin CD, Lin BY, and Chen DY. Medical Student's Resilience: a Protective Role On Stress and Quality Of Life In Clerkship. *BMC Medical Education*. 2019;19(473):2-9.
9. Owoc J, Manczak M, Jablonska M, Tombarkiewicz M, Olzewski R. Association Between Physician Burnout and Self-reported Errors: Meta analysis. *J Patient Saf*. 2022;18:180-8
10. Shete AN, Garkal KD. A Study Of Stress, Anxiety, and Depression Among Postgraduate Medical Students. *CHRISMED Journal Of Health and Research*. 2015;2(2):119-123.
11. Fauziah R, Pusparini M, Astiwara EM. Hubungan Tingkat Stres Mahasiswa Dengan Hasil Kepaniteraan Klinik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2016 Dan Pandangan Menurut Islam. *Junior Medical Jurnal*. 2022;1(4):462-469.
12. Adryana NC, Oktafany, Apriliana, Oktaria D. Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat I, II dan III Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority Science Journal*. 2020;9(2):142-149.
13. Keye MD, Pidgeon AM. Investigation Of The Relationship Between Resilience, Mindfulness, And Academic Self-Efficacy. *Open Journal Of Social Sciences*. 2013;1(6):1–4.
14. Rojas LF. Factors Affecting Academic Resilience In Middle School Students: A Case Study 1 Factores Que Afectan La Resiliencia Académica En Estudiantes De

- Bachillerato. *Gist Education And Learning Research Journal*. 2015;11:63-78.
15. Connor KM, Davidson JRT. Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*. 2003;18:76-82.
16. Gariska PD, Pudyastuti SG, dan Purwanto D. Resiliensi Mahasiswa Pengemudi Ojek Online (Maxim) Di Lingkungan Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Niara*. 2024;17(2):299-309.
17. Noviana R, Suzanna E, dan Muna Z. Gambaran Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Malikussaleh Yang Sedang Menyusun Skripsi. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*. 2023;1(3): 446-467.
18. Annida NH. Perbandingan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Kedokteran Preklinik Tingkat Awal dan Dokter Muda Stase Mayor Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Pada Bulan November 2012. [Skripsi]. Bandar Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung; 2013.
19. Aini DK. Positive Attachment, Mindfulness, dan Resiliensi Remaja di Era Tatanan Baru. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*. 2: 210-225; 2020.
20. Febriani I. Penerimaan Diri Pada Remaja Penyandang Tuna Daksa. *Jurnal Psikoborneo*. 2018;6(1):150-157.
21. Rumintang A, Rustika IM. Peran Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Adversitas Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2020;7(2):77-92.
22. Hardani AO. Manajemen Waktu Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu (Studi Fenomenologi). *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*. 2024;1(3):204-210.
23. Chintia, Nugraha Y, Muktamiroh H, Pasiak TF. The Relationship Between Spirituality and Resilience With Level Of Depression In Medical Students. *The Indonesian Journal Of Medical Education*. 2023;12(3):251-260.
24. Fernando F. Manfaat Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Saat Pandemi. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*. 2022;3(1):26-43.
25. Kiziela A, Viliuniene R, Friberg O, Navickas A. Distress and Resilience Associated with Workload of Medical Students. *Journal of Mental Health*. 2018;28(3):19-23.
26. Grotberg EH. A Guide To Promoting Resilience In Children: Strengthening The Human Spirit, Early Childhood Development: Practice And Reflections. Fundación Bernard Van Leer. Netherlands. 1996.
27. Hertinjung SW, Yuwono S, Laksita AK, Ramandani AA, Kencana SS. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Resiliensi Remaja Di Masa Pandemi. *Proyeksi*. . 2022;17(2):60-71.
28. Reivich K dan Shatte A. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books: New York. 2002.
29. Novianti R. Orang Tua Sebagai Pemeran Utama dalam Menumbuhkan Resiliensi Anak. *Educhild*. 2018;7(1):26-33.
30. Houpy JC, Lee W, Woodruff, Pincavage A. Medical Student Resilience and Stressful Clinical Events During Clinical Training. *Medical Education Online*. 2017;22(1):1-7.
31. Gheihman G, Singh TA, Cooper CA, McKeon BA, Hirsh DA, Simpkin AL. Everyday Resilience: Equipping Faculty with Practical Exercises to Promote Resilience Among Medical Students. *MedEdPortal: The Journal of Teaching and Learning Resources*. 2021;17:11076.
32. Kiesewetter J dan Dimke B. Emotional Speed-Dating as a Part of Medical Student's Resilience Training. *Medical Education*. 2020;54:473-4.
33. Sanjaya A, Mianto NA, Wijayanto KR, Edwin C. Resilience: A Panacea for Burnout In Medical Students During Clinical Training?. *Medicine*. 2024;103(49): 1-7.
34. Mugford H, O'Connor C, Danelson KA, Popoli D. Medical Student's Perceptions and Retention of Skills from Active Resilience Training. *Family Medicine*. 2022;54(3):213-215.