

**PERANAN *PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY* TERHADAP KECEMASAN
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI DOKTER
PROGRAM PROFESI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Skripsi

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat

Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi

Universitas Lambung Mangkurat



Oleh

Miftahul Jannah

2110914120004

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Juli, 2026

Skripsi

**PERANAN *PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY* TERHADAP KECEMASAN
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI DOKTER
PROGRAM PROFESI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

dipersiapkan dan disusun oleh

Miftahul Jannah

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 22 Juli 2026

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Rahmi Fauzia, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 19771222008122001

Anggota Dewan Penguji Lain



Risna Febriadi, S.Psi., M.Si.
NIP. 199402082025062006

Pembimbing Pendamping



Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005



Rendy Alfianoor Achmad, S.Psi., M.A.
NIP. 198810102020121010

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001
Ketua Jurusan Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 14 Juli 2026



Miftahul Jannah
NIM. 2110914120004

ABSTRAK

PERANAN *PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY* TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI DOKTER PROGRAM PROFESI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Miftahul Jannah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peranan *psychological flexibility* terhadap kecemasan mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Kriteria partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa program studi pendidikan profesi dokter program profesi tahun pertama. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring yang terdiri dari skala *Psychological Flexibility Questionnaire* (PFQ) dan skala *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS). Partisipan penelitian ini berjumlah 97 mahasiswa profesi dokter tahun pertama. Uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan hasil t hitung = -5,121 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat peranan negatif antara kedua variabel. Hasil dari uji analisis tersebut mengungkapkan bahwa semakin tinggi *psychological flexibility* maka semakin rendah kecemasan mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat tahun pertama.

Kata kunci : *Psychological flexibility*, kecemasan, mahasiswa profesi dokter

ABSTRACT

THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN ANXIETY AMONG STUDENTS IN THE MEDICAL PROFESSIONAL EDUCATION PROGRAM AT THE FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES, UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Miftahul Jannah

This study examined the role of psychological flexibility in anxiety among students in the Professional Medical Education Program at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Lambung Mangkurat. A quantitative approach with a cross-sectional design was employed using total sampling. The participants consisted of 97 first-year medical professional program students. Data were collected through an online questionnaire comprising the Psychological Flexibility Questionnaire (PFQ) and the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Data were analyzed using simple linear regression. The results indicated that psychological flexibility played a significant negative role in anxiety ($t = -5.121$) with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). These findings suggest that higher levels of psychological flexibility are associated with lower levels of anxiety among first-year students in the Medical Professional Education Program at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Lambung Mangkurat.

Keywords : Psychological flexibility, anxiety, medical professional students

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat, rezeki, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peranan *Psychological Flexibility* terhadap Kecemasan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat”. Shalawat dan salam senantiasa penulis curahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari bahwa hasil penelitian dan proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai tantangan dan hambatan dan masih jauh dari kata sempurna. Namun, berkat rahmat Allah Swt. serta bantuan, bimbingan, dukungan, doa, dan motivasi dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Bapak Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISPH, FISCN selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.
2. Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung

Mangkurat, yang telah memberikan dukungan, serta memfasilitasi peneliti selama menempuh pendidikan.

3. Ibu Rahmi Fauzia, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku dosen pembimbing utama, yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, saran, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing pendamping yang telah menyediakan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi agar penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Dosen penguji Ibu Risna Febriani, S.Psi., M.Si dan Bapak Rendy Alfiannoor Achmad, S.Psi., M.A yang telah memberikan saran dan masukan sehingga penulisan skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Ibu Meydisa Utami Tanau, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing penulis hingga akhir masa perkuliahan, serta senantiasa memberikan motivasi, dan dukungan selama penulis menempuh pendidikan.
7. Seluruh dosen dan staff Jurusan Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan ilmu, bantuan, serta pelayanan selama masa perkuliahan.
8. Kedua orang tua tercinta, Abi, Mami. Terima kasih penulis ucapkan atas kerja keras, perjuangan, pengorbanan, kasih sayang, perhatian, doa, dukungan, kepercayaan serta semangat yang tidak pernah putus kepada

penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dan masa studi ini. Penulis memohon maaf sudah selalu merepotkan karena berada di titik sekarang merupakan hal yang sangat panjang dan tidak mudah.

9. Saudara-saudari penulis, Aa dan Adek tersayang yang menjadi tempat berbagi keluh kesah. Terima kasih telah menjadi tempat yang nyaman dan aman. Terima kasih pula penulis ucapkan atas kekuatan, semangat, dan dukungan yang selalu diberikan kepada penulis selama diperantauan yang tidak mudah ini.
10. Uklaji, yang senantiasa memberikan dukungan dari masa sekolah hingga selesainya masa studi ini. Terima kasih selalu meluangkan waktu untuk mendengarkan dan tetap setia menemani penulis di sela-sela pengerjaan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi salah satu alasan penulis tetap dapat menikmati proses panjang yang tidak selalu mudah ini.
11. Keluarga Skp IF 86, terima kasih atas fasilitas tempat tinggal yang layak dan seluruh bantuan yang selalu diberikan selama saya merantau di Kalsel.
12. Sahabat dari masa sekolah, yaitu Bunga, Nopi. Terima kasih atas segala cerita dan dorongan semangat, kata-kata baik yang diberikan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
13. Sahabat seperjuangan dalam menempuh Sarjana Psikologi ini, Nilam, Mira, Rusda. Terima kasih atas dukungan, bantuan, semangat, serta menjadi tempat berbagi cerita maupun pengalaman selama masa perkuliahan hingga selesainya masa studi saya.

14. Teman-teman (PanSos Klub, Salit Nanar, Semua Kita Dirayakan) yang telah memberikan semangat, kebersamaan, serta setiap momen yang dilalui bersama selama masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih sudah berkenan menjadi teman penulis selama diperantauan ini, setiap momen berharga itu akan penulis kenang
15. Ghina Maliya selaku teman sepayung penelitian, yang telah menjadi rekan berjuang dan kebersamai selama proses penyusunan skripsi, saling memberikan dukungan, semangat, serta masukan.
16. Teman-teman psikologi FKIK ULM angkatan 2021, terima kasih atas kebersamaan dan cerita yang dilalui bersama selama masa perkuliahan.
17. Rotidanselai family, khususnya awo. Terima kasih atas video-video yang selalu menghibur penulis pada saat proses dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
18. Seluruh partisipan yang sudah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dan membantu proses penelitian ini dapat berjalan dengan lancar, terima kasih.
19. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan dan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.
20. Terakhir, kepada mt, terima kasih karena telah bertahan hingga saat ini. Terima kasih telah percaya pada setiap proses selalu ada hikmah dan maknanya. Terima kasih karena telah berani bangkit atas setiap keraguan dan kegagalan serta tidak pernah menyerah untuk terus melangkah.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dalam penulisan dan masih perlu perbaikan kedepannya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun sehingga dapat menjadi bahan perbaikan pada penelitian yang akan mendatang.

Banjarbaru, 14 Juli 2026



Miftahul Jannah

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Kecemasan.....	13
2.1.1 Definisi Kecemasan.....	13
2.1.2 Aspek-aspek Kecemasan.....	14
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan.....	16
2.2 <i>Psychological Flexibility</i>	18
2.2.1 Definisi <i>Psychological Flexibility</i>	18

2.2.2 Aspek-aspek <i>Psychological Flexibility</i>	19
2.3 Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi	22
2.4 Peranan <i>Psychological Flexibility</i> terhadap kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi	23
2.5 Landasan Teori	26
2.6 Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
3.1 Rancangan Penelitian	32
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	32
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	32
3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	33
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	34
3.4 Teknik Pengumpulan Data	37
3.4.1 Instrumen Penelitian	37
3.4.2 Seleksi Aitem, Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	39
3.4.3 Pelaksanaan Uji Coba	40
3.5 Analisis Data	43
3.5.1 Uji Asumsi	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	46
4.2 Pelaksanaan Penelitian	47
4.3 Hasil Penelitian.....	49
4.3.1 Deskriptif Data Penelitian.....	49

4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian.....	52
4.3.3 Uji Hipotesis	54
4.4 Pembahasan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	66
Lampiran A. Skala Penelitian.....	74
Lampiran B. Material Penelitian	77
Lampiran C. <i>Google Forms</i> Kuesioner Uji Coba	85
Lampiran D. Perizinan Menggunakan Alat Ukur	86
Lampiran E. Surat Pernyataan Kesiapan Membimbing	87
Lampiran F. Kartu Bimbingan Skripsi	89
Lampiran G. Form Skrining Awal Penilaian Etik Penelitian	90
Lampiran H. Data Mentah Uji Coba	96
Lampiran I. Hasil Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem Uji Coba	99
Lampiran J. Pengambilan Data Penelitian	103
Lampiran K. Hasil Deskriptif Data Penelitian	110
Lampiran L. Hasil Analisis Data.....	112
Lampiran M. Formulir Cek Referensi.....	114
Lampiran N. Sertifikat Hasil Uji Plagiarisme	115
Lampiran O. Informed Consent	116
Lampiran P. Dokumentasi	117

Lampiran Q. Formulir Keterangan Uji Format.....	119
---	-----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Psychological Flexibility</i>	38
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>	39
Tabel 3. 3 Hasil Seleksi Item Kuesioner <i>Psychological Flexibility</i>	42
Tabel 3. 4 Hasil Seleksi Item Kuesioner <i>Zung Self Rating Anxiety Scale</i>	43
Tabel 4. 1 Data Demografi Subjek Penelitian	46
Tabel 4. 2 Rumus Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian	50
Tabel 4. 3 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian...	50
Tabel 4. 4 Rumus Perhitungan Norma Kategorisasi	50
Tabel 4. 5 Rumus Norma Kategorisasi Variabel	51
Tabel 4. 6 Kategorisasi Variabel	51
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	53
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas	53
Tabel 4. 9 Hasil Uji Heteroskedastisitas	54
Tabel 4. 10 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	55

Tabel 4. 11 Nilai Koefisien Determinasi Regresi	56
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Skala Penelitian	74
B. Material Penelitian.....	77
C. <i>Google Forms</i> Kuesioner Uji Coba.....	85
D. Perizinan Menggunakan Alat Ukur	86
E. Surat Pernyataan Kesiadaan Membimbing.....	87
F. Kartu Bimbingan Skripsi.....	89
G. Form Skrinning Awal Penilaian Etik Penelitian.....	90
H. Data Mentah Uji Coba.....	96
I. Hasil Uji Reliabilitas dan Seleksi Aitem Uji Coba	99
J. Pengambilan Data Penelitian.....	103
K. Hasil Deskriptif Data Penelitian.....	110
L. Hasil Analisis Data	112
M. Formulir Cek Referensi	114
N. Sertifikat Hasil Uji Plagiarisme	115

O. <i>Informed Consent</i>	116
P. Dokumentasi.....	117
Q. Formulir Keterangan Uji Format	119