

TINJAUAN PUSTAKA**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI RESILIENSI MAHASISWA KEDOKTERAN**Ni Kadek Candra Swasti,¹**ABSTRAK**

Pendahuluan: Praktik kedokteran terkenal memiliki iklim kerja yang memicu stres dan berhubungan dengan kecenderungan besar untuk mengalami *burnout*. Apabila tidak tertangani, stres dapat semakin memburuk menuju masalah kecemasan, penyalahgunaan obat, masalah hubungan, hingga bunuh diri. Oleh karena itu, mahasiswa kedokteran perlu memiliki resiliensi yang tinggi. Berbagai penelitian telah dilakukan dalam mengeksplorasi pengalaman dan strategi mahasiswa kedokteran dalam meningkatkan resiliensi.

Pembahasan: Resiliensi adalah kemampuan manusia untuk bertahan dalam situasi sulit, mampu menghadapi tantangan, dan bangkit dari kegagalan. Beberapa studi menyebutkan karakteristik pribadi seperti optimisme, empati, dan kepribadian merupakan prediktor resiliensi. Studi lain menyebutkan kesadaran diri dan strategi koping memegang peran utama. Selanjutnya, dukungan eksternal yang berasal dari keluarga, orang terdekat, dan institusi juga ditemukan berperan dalam pembentukan resiliensi mahasiswa kedokteran.

Simpulan: Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dilakukan, faktor-faktor yang berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa kedokteran dikelompokkan dalam *personal factors* yaitu *personality traits*, *self-awareness*, dan *coping strategies*, serta kelompok *external sources* yaitu *social supports*, *institutional supports*, dan *religion*.

Kata kunci: Kedokteran, mahasiswa, resiliensi

ABSTRACT

Introduction: Medical fields are well-known to have work climates that triggering stress and associated with high tends of burnout. Therefore, medical students need high resilience. This article aims to analyze and summarize research findings regarding factors that influence medical student resilience. Various studies have been conducted to explore medical students experiences and strategies in increasing resilience.

Discussion: Resilience is the human ability to survive in difficult situations, be able to cope with challenges, and recover from failure. Several studies state that personal characteristics such as optimism, empathy, and personality are predictors of resilience. However, other studies explain that self-awareness and skills in using coping strategies also play a major role. Furthermore, external support from family, significant others and institutions plays a role in forming student resilience.

Conclusion: Based on the literature review, the factors influencing resilience of medical students are grouped into personal factors, namely personality traits, self-awareness, and coping strategies, and the other one are external sources, namely social supports, institutional supports, and religion.

Keywords: Medical, Students, Resiliency

PENDAHULUAN

Praktik kedokteran terkenal dengan iklim kerja yang memicu stres dan berhubungan dengan kecenderungan besar mengalami *burnout*, baik pada mahasiswa sarjana, residen, maupun dokter.^[1] Mahasiswa kedokteran menjalani perkuliahan yang berat, ujian yang sulit, memiliki kontrol yang terbatas, dan kesulitan mencapai *work-life balance*. Stres yang berasal dari situasi klinik, seperti membedah kadaver dan menghadapi kematian juga menjadi pemicu rasa tidak nyaman secara psikologis.^[2] Selain itu, beban memenuhi ekspektasi orang tua, kewajiban mempelajari materi yang banyak, hingga kondisi ruang kelas, fasilitas kampus, dan

lingkungan pertemanan yang kurang mendukung turut menjadi stressor yang memperberat tekanan mahasiswa kedokteran.^[3]

Apabila tidak tertangani, stres dapat semakin memburuk menuju masalah *burnout*, kecemasan, depresi, penyalahgunaan obat, permasalahan hubungan, hingga bunuh diri.^[4] Risiko dan dampak negatif *burnout* pada masa kuliah kedokteran dapat berlangsung berkepanjangan hingga individu mencapai tahap residensi ataupun praktik dokter profesional.^[5] Oleh karena itu, banyak studi dan diskusi profesional yang menyoroti masalah kesehatan mental serta menekankan penting-nya resiliensi terutama di kalangan mahasiswa kedokteran.

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Resiliensi merupakan kapasitas untuk melawan atau mengelola kesulitan tanpa menimbulkan masalah atau kecacatan yang berarti secara psikologis maupun fisik. Resiliensi ditandai dengan psikofisiologis yang positif meskipun telah mengalami situasi yang tidak menyenangkan atau hidup dalam lingkungan yang penuh tekanan.^[6] Beberapa faktor yang dilaporkan berpengaruh terhadap resiliensi, misalnya usia, *gender*, budaya dan lingkungan, *psychological traits*, pandangan hidup.^[7] Studi lainnya mempelajari resiliensi pada mahasiswa kedokteran dan menjelaskan komponen resiliensi, yaitu efikasi diri, *self-control*, dukungan sosial, belajar dari kesulitan, dan *persistence*.^[8] Tinjauan lainnya juga merangkum spiritualitas, efikasi diri, optimisme, *self-esteem*, serta dukungan sosial sebagai faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi.^[9] Studi tentang faktor yang memengaruhi peningkatan resiliensi masih terus

dilakukan terutama karena resiliensi juga berhubungan secara positif dengan *subjective well-being*. Mahasiswa kedokteran yang lebih resilien diprediksi akan lebih sejahtera secara psikologis.^[10] Individu yang mampu mengatasi tantangan dan bangkit dari kegagalan akan memiliki penilaian yang lebih baik tentang kehidupannya, lebih banyak merasakan emosi positif, dan lebih puas dalam hidup.^[11] Oleh karena itu, resiliensi sangat penting dimiliki agar tidak mengalami keterpurukan terus-menerus dan mampu bertahan dengan baik selama masa studi. Resiliensi telah terbukti berperan dalam menurunkan *burnout* pada mahasiswa kedokteran.^[12] Pengetahuan tentang faktor pendorong resiliensi sangat penting diketahui untuk mempromosikan kesehatan mental yang lebih baik pada komunitas kedokteran. Oleh karena itu, berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi pengalaman dan strategi mahasiswa kedokteran dalam meningkatkan resiliensi.

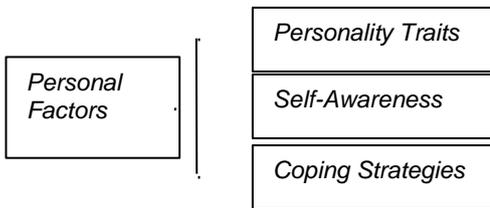
Tabel 1. Daftar Artikel Penelitian yang Digunakan dalam Analisis Tinjauan Literatur

No.	Judul	Penulis	Tahun
1.	<i>Resilience Among Medical Students: The Role of Coping Style and Social Support</i>	Thompson, McBride, Hosford, & Halaas	2016
2.	<i>Identifying the Dominant Personality Profiles in Medical Students: Implications for Their Well-Being and Resilience</i>	Eley, Leung, Hong, Cloninger, & Cloninger	2016
3.	<i>Identification of Factors Associated with Resilience in Medical Students Through a Cross-sectional Census</i>	de Oliveira, Machado, & Aranha	2017
4.	<i>Medical Student Resilience and Stressful Clinical Events during Clinical Training</i>	Houpy, Lee, Woodruff, & Pincavage	2017
5.	<i>Medical Student Resilience Strategies: A Content Analysis of Medical Student's Portfolios</i>	Prayson, Bierer, & Dannefer	2017
6.	<i>Strategies for Enhancing Medical Student Resilience: Student and Faculty Member Perspectives</i>	Farquhar, Kamei, & Vidyarthi	2018
7.	<i>Are Alexithymia and Empathy Predicting Factors of the Resilience of Medical Residents in France?</i>	Morice-Ramat, Goronflot, & Guihard	2018
8.	<i>"I Am Still Here!" Undergraduate Medical Student's Perceptions of Resilience</i>	Botha, Lynette, van der Merwe	2019
9.	<i>Toward Resilience: Medical Student's Perception of Social Support</i>	Casapulla, Rodriguez, Nandyal, & Chavan	2020
10.	<i>Strategies for Enhancing Resilience in Medical Students: a Group Concept Mapping Analysis</i>	Donohoe, O'Rourke, Hammond, Stoyanov, & O'Tuathaigh	2020
11.	<i>The Relationships between Resilience and Student Personal Factors in an Undergraduate Medical Program</i>	Findyartini, Greviana, Putera, Sutanto, Saki, & Felaza	2021

12.	Hubungan Optimisme dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati yang Sedang Menempuh Skripsi	Jannah, Hutasuhut, & Setiawati	2022
-----	--	--------------------------------	------

PEMBAHASAN

Analisis literatur menghasilkan beberapa tema yang dirangkum dalam 2 kelompok kategori. Kategori pertama yaitu faktor yaitu kelompok yang termasuk dalam *personal factors* meliputi *personality traits*, *self-awareness*, dan *coping strategies*. Adapun kelompok kedua termasuk dalam *external sources* meliputi *social supports*, *institutional supports*, dan *religion*. Ekstraksi faktor ini berdasarkan pada penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, Australia, Brazil, Kanada, Singapura, Perancis, Afrika Selatan, Irlandia, dan Indonesia dengan total 3.779 subjek penelitian.



Bagan 1. Kelompok Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Mahasiswa Kedokteran berdasarkan *Personal Factors*

Personality Traits

Berdasarkan literatur yang dikaji, topik-topik yang dimasukkan dalam tema ini meliputi optimisme, empati, dan kepribadian. Optimisme ditemukan berhubungan secara signifikan terhadap resiliensi mahasiswa kedokteran. Artinya, semakin tinggi optimisme maka individu akan semakin resilien.^[13] Individu yang resilien memiliki sikap optimis yang menimbulkan perasaan semangat untuk menjalani hidup, memiliki emosi yang positif, dan siap menyambut pengalaman baru.^[14] Optimisme dan kegigihan merupakan sikap positif yang berperan mengembangkan resiliensi.^[15] Resiliensi dipengaruhi secara positif oleh empati dan dipengaruhi secara negatif oleh alexithymia.^[16] Empati berkaitan dengan kemampuan untuk memahami kondisi emosional orang lain hingga tergerak untuk mencari jalan keluar berdasarkan perspektif orang lain.^[17] Sebaliknya, alexithymia berkaitan dengan ketidakmampuan mengontrol emosi sehingga dapat membawa kepada keterpurukan mendalam dan menyebabkan individu tidak produktif dalam mengatasi masalah.^[16]

Penelitian oleh Eley mengidentifikasi dua profil karakteristik kepribadian mahasiswa kedokteran dan pengaruhnya terhadap tingkat resiliensi.^[18] Mahasiswa yang teridentifikasi berkepribadian “*resilient*” ditemukan memiliki skor yang lebih tinggi pada aspek *persistence* dan *self-directedness*, serta rendah dalam *harm avoidance*. Ketiga kombinasi ini merupakan komponen sistem adaptif yang kompleks sehingga interaksinya memiliki pengaruh besar terhadap tingkat resiliensi dan persepsi kesejahteraan.^[19] Sebaliknya, mahasiswa yang teridentifikasi memiliki profil kepribadian “*conscientious*” memiliki skor lebih tinggi pada aspek *harm avoidance*. Mahasiswa ini juga memiliki skor rendah pada aspek *persistence* dan *self-directedness* sehingga dinilai memiliki resiliensi lebih rendah.^[18] Kepribadian ditinjau dari *Big Five Personality Traits* menunjukkan korelasi positif moderat antara lima aspek. Aspek ini meliputi kecenderungan mendapatkan kepuasan dari sumber eksternal (*extraversion*), upaya untuk menyesuaikan perilaku agar sesuai dengan orang lain (*agreeable-ness*), kecenderungan untuk mengikuti aturan (*conscientiousness*), dan kemauan untuk mencari pengalaman baru (*openness*). Sedangkan, aspek *neuroticism* tidak memiliki korelasi dengan resiliensi mahasiswa kedokteran.^[20] Selain itu, beberapa karakter, seperti kemampuan bersikap tenang, kemampuan menentukan prioritas, dan kemampuan mempertahankan sikap positif juga berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi.^[15]

Self Awareness

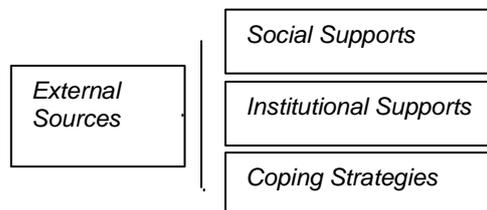
Penelitian oleh Prayson menemukan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki beberapa strategi yang berkaitan dengan *self-awareness* untuk meningkatkan resiliensi mereka.^[21] Strategi ini berkaitan dengan penerimaan terhadap batas kemampuan diri, mengenali manajemen stres yang efektif, *dealing with health issues and finance*, serta regulasi dan refleksi diri. Hal ini juga termasuk pada pemaknaan tugas sebagai tenaga kesehatan (*valuing physician role*) dalam rangka mencapai tujuan berkarir sebagai tenaga kesehatan (*goal setting*). Mahasiswa dengan *sense of purpose* akan menyadari bahwa terdapat proses dalam mencapai tujuannya.^[15] Oleh karena itu, mereka harus menghadapi tantangan dalam menerima tuntutan karir, berkontribusi dan berkomitmen pada perawatan, berkomunikasi dengan keluarga pasien, serta menghadapi isu etik dan

profesionalisme. Selain itu, mahasiswa kedokteran mungkin merasa memiliki tanggung jawab moral untuk memperluas sifat melayani pada hal-hal di luar *setting* klinis.^[21] Komitmen untuk mencapai tujuan menjadi motivasi intrinsik yang membuat individu mempertahankan sikap positif terhadap tantangan yang dihadapi, baik dalam ranah akademik maupun pribadi.^[15] Penelitian Oliveira, menambahkan temuan bahwa mahasiswa yang menyadari pentingnya kesehatan dan mengurangi penggunaan obat berhubungan signifikan dengan tingkat resiliensi.^[22] Semakin baik persepsi terhadap kesehatan dan semakin jarang atau tidak pernah menggunakan obat, maka tingkat resiliensi akan semakin tinggi. Subjek dalam penelitian oleh Farquhar melaporkan bahwa mereka meyakini perspektif akan berubah seiring berjalannya waktu dan bertambahnya pengalaman.^[23] Selain itu, pengalaman lain seperti berinteraksi dengan pasien akan mengubah pandangan mahasiswa tentang hal terpenting pada proses pembelajaran yang bukan hanya tentang lulus ujian tetapi bagaimana menjadi dokter yang baik. Stres karena ujian berubah menjadi ambisi untuk menjadi dokter yang berkompeten, dan hal ini membuat mahasiswa belajar menerima kesalahan sebagai bagian dari proses kuliah kedokteran.

Coping Strategies

Sebagian besar kecenderungan depresi disebabkan oleh ketidakmampuan mengatasi masalah (*inability to cope*). Mahasiswa yang menggunakan strategi koping *approach-oriented* mungkin lebih rendah mengalami *burnout* dan depresi daripada mahasiswa yang menggunakan strategi *avoidant-oriented*. Strategi *approach-oriented* misalnya menghubungi terapis, bercerita kepada teman, serta mencari dukungan keluarga atau tokoh spiritual. Strategi *avoidant-oriented* misalnya merokok, menggunakan obat terlarang, dan minum alkohol.^[24] *Coping mechanism* menunjukkan pengaruh positif moderat dengan resiliensi. Mahasiswa harus mampu mengenali strategi koping yang paling efektif karena akan membawa pada dua kondisi, yaitu *burnout* atau *resilient*. Resiliensi akan berkembang ketika stresor dianggap sebagai tantangan.^[20] Penelitian oleh Findyartini ditemukan skor resiliensi yang lebih tinggi pada mahasiswa yang menggunakan koping adaptif (*emotion-focused* dan *problem-focused*) daripada koping maladaptif.^[20] *Emotion-focused coping* berhubungan lebih kuat dengan resiliensi daripada *problem-focused coping*. Mahasiswa kedokteran melaporkan beberapa aktivitas yang biasa dilakukan ketika menghadapi kesulitan atau kelelahan dan teridentifikasi

sebagai bentuk *emotion-focused coping*. Aktivitas itu meliputi mengikuti ekstrakurikuler yang bersifat non-medis, bergabung dalam organisasi kampus, *volunteering*, berolahraga, rekreasi, menekuni hobi, liburan, tidur, menonton video YouTube, atau menghabiskan waktu bersama teman dan keluarga.^[21,25] Mahasiswa juga berharap adanya kegiatan lapangan atau latihan fisik pada program kampus.^[25] Mengimbangi gaya hidup antara akademik dan *self-care*, menjaga kesehatan diri, berpartisipasi dalam kegiatan di luar rumah, dan mempraktikkan *self-compassion* juga penting.^[15] Penggunaan *problem-focused coping* banyak dilakukan pada ranah profesional seperti manajemen waktu, berdiskusi dengan mentor atau dokter senior, membangun komunikasi yang lebih efektif, dan fokus pada pengembangan karir.^[21] Berdiskusi sesegera mungkin dengan tim atau dokter mentor (*attendings*) ketika terjadi masalah dalam *setting* klinik membuat mahasiswa merasa lebih nyaman dan cepat menangani *medical errors*.^[26] Pengalaman terkait pemecahan masalah yang efektif di masa lalu juga membantu persepsi terhadap tantangan masa kini. Bekerja lebih keras untuk mengkompensasi kegagalan juga merupakan *problem-focused coping* untuk mencegah penyesalan dan kekecewaan jangka panjang.^[15]



Bagan 2. Kelompok Faktor yang Memengaruhi Resiliensi Mahasiswa Kedokteran berdasarkan *External Sources*

Social Supports

Dukungan sosial dianggap sebagai salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap resiliensi individu. Penelitian Thompson menunjukkan mahasiswa yang merasa tidak mendapatkan bantuan dan dukungan dari keluarga, teman, teman sejawat, maupun pihak kampus memiliki skor depresi sedang hingga berat.^[24] Kurangnya dukungan sosial juga dikaitkan dengan aspek *burnout*, termasuk peningkatan risiko mengalami kelelahan emosional atau memiliki rasa pencapaian pribadi yang rendah. Pada beberapa kondisi, persepsi terhadap dukungan sosial dipengaruhi oleh faktor demografi. Casapulla, dalam penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa *Hispanic*

melaporkan dukungan sosial yang lebih rendah daripada mahasiswa *non-Hispanic*.^[27] *Belonging support* dilaporkan memiliki skor paling tinggi pada mahasiswa yang berasal dari pedesaan (*rural hometown*). *Appraisal support* lebih tinggi pada subjek laki-laki diatas 25 tahun. Mahasiswa yang berada pada fase klinik memiliki *belonging support* yang lebih rendah daripada mahasiswa preklinik.

Tim medis dan mentor (*attendings*) yang kooperatif sangat membantu mahasiswa dalam memecahkan masalah. Mahasiswa yang kurang memiliki kesempatan untuk berkomunikasi secara leluasa kepada teman atau mentornya berkemungkinan kesulitan dalam menghadapi masalah dalam situasi klinik. Beberapa mahasiswa juga memiliki alasan tertentu ketika memutuskan untuk tidak berdiskusi dengan tim atau mentor. Alasan tersebut adalah merasa bahwa mentor terlalu sibuk, tidak kooperatif, tidak mau menerima pendapat mahasiswa, merasa tidak dekat atau segan berdiskusi karena faktor hirarki medis, serta takut akan berpengaruh terhadap penilaian.^[26]

Professional supports sangat penting untuk membantu mengatasi kesulitan klinis maupun masalah personal.^[21] Mahasiswa cenderung menyukai mentor (*attendings/ advisors*) yang memiliki sejumlah karakteristik. Misalnya, mentor yang memiliki kesamaan minat dan kepribadian, banyak memberikan panduan yang bermanfaat, dan nyaman untuk berdiskusi tanpa merasa dihakimi. Subjek kesulitan untuk berbagi secara terbuka tentang kesulitan mereka pada mentor yang sering mengevaluasi/ mengoreksi, termasuk pada dosen yang menulis surat residensi. Kesulitan berbagi dengan mentor meningkatkan stres dan menurunkan resiliensi.^[23] Perasaan didukung juga diidentifikasi sebagai prediktor tinggi resiliensi pada mahasiswa kedokteran di Kanada. Komunikasi efektif dan pemeliharaan hubungan yang baik menjadi kontribusi utama pada resiliensi dalam kaitannya dengan relasi sosial. Studi menemukan hubungan korelasi positif yang tinggi antara *socially supported* dengan tingginya tingkat resiliensi pada mahasiswa kedokteran.^[25]

Institutional Supports

Program-program dari universitas, rumah sakit, atau institusi lain yang berhubungan dengan praktik kedokteran dinilai sangat penting dalam membantu menciptakan mahasiswa yang resilien. Mahasiswa percaya bahwa pelatihan-pelatihan terkait resiliensi akan sangat membantu. Beberapa topik pelatihan yang banyak diusulkan adalah "*coping with difficult team interactions*", "*finding meaning in daily work*", dan "*dealing with disappointment setbacks*".^[26] Penelitian juga mengakui perlunya intervensi berbasis

resiliensi yang berfokus pada pengembangan keterampilan profesional dan *problem solving*, modifikasi aspek kurikulum medis dan penempatan klinis, serta penekanan pada olahraga dan aktivitas fisik seperti permainan beregu atau olahraga ringan. Studi sebelumnya telah menyoroti dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan umum mahasiswa kedokteran.^[25]

Pada penelitian Farquhar, pengelola fakultas dan para dokter berkumpul untuk mendiskusikan program yang sudah dilakukan dan harus dilakukan oleh universitas untuk meningkatkan resiliensi mahasiswanya, dan menghasilkan tiga hal.^[23] Pertama, dosen memberikan rekomendasi *structured activities to change student's perspective*, yaitu usulan penyelenggaraan kelas untuk "mempersiapkan" mahasiswa pada setiap awal semester atau tahun ajaran. Ide lainnya adalah memberikan pengetahuan tentang stres dan resiliensi serta cara untuk menyikapinya. Kedua, *structured teaching of coping strategies* yaitu usul penyelenggaraan kelas *skill-building strategies*. Topik yang dibahas dalam kelas yaitu manajemen waktu, cara mengelola hubungan, dan refleksi diri. Ketiga, rekomendasi pada *institutions-wide social support*, yaitu usul untuk membentuk program atau media terstruktur. Tujuannya adalah menjadi tempat mahasiswa berbicara secara terbuka tentang masalah yang dialami baik secara individu maupun kelompok.^[23]

Religion

Beberapa artikel juga menyoroti peran religiusitas dan spiritualitas terhadap resiliensi. Mahasiswa melaporkan bahwa tokoh keagamaan (*religious figure*) dan menjalankan ritual keagamaan dapat menjadi pegangan untuk menjalani masa-masa sulit.^[21,15] Mencari dukungan dan petunjuk dari pendeta atau *spiritual advisor* menjadi salah satu strategi *approach-oriented coping* yang pernah disebutkan.^[24] Hal ini didukung oleh penelitian lainnya yang menemukan bahwa spiritualitas adalah dorongan internal yang menentukan resiliensi individu.^[28] Individu yang kurang memiliki spiritualitas cenderung pulih lebih lambat dari masalah atau kegagalan yang dihadapi daripada individu dengan spiritualitas yang baik.^[29] Religiusitas mencerminkan ketaatan terhadap agama yang berdampak pada keyakinan diri individu untuk dapat menghadapi kesulitan. Religiusitas ditemukan memiliki korelasi positif terhadap resiliensi mahasiswa kedokteran.^[30]

SIMPULAN

Resiliensi adalah kemampuan manusia untuk bertahan dalam situasi sulit, mampu menghadapi tantangan, dan bangkit dari

kegagalan. Mahasiswa kedokteran perlu memiliki resiliensi yang tinggi karena rentan mengalami stres. Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi dikelompokkan dalam *personal factors* dan *external sources*. Kelompok *personal factors* meliputi *personality traits*, *self-awareness*, dan *coping strategies*, sedangkan kelompok *external sources* meliputi *social supports*, *institutional supports*, dan *religion*. Resiliensi penting dikembangkan untuk meningkatkan *psychological well-being* dan *quality of life* pada mahasiswa kedokteran.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dyrbye, L., & Shanafelt, T. A Narrative Review on Burnout Experienced by Medical Students and Residents. *Medical Education*. 2016;50(10):132-149.
2. Anuradha, R., Dutta, R., Raja, J. D., Sivaprakasam, P., & Patil, A. B. Stress and Stressors among Medical Undergraduate Students: A Cross-Sectional Study in a Private Medical College in Tamil Nadu. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 2017, 42.4: 222.
3. Melaku, L., Mossie, A., & Negash, A. Stress Among Medical Students and Its Association with Substance Use and Academic Performance. *J Biomed Educ*. 2015;2015(4):1-9.
4. Suwandi, D. M. Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia. Universitas Islam Indonesia [Internet]. 2021; Available from <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/39747>
5. Dyrbye, L. N., West, C. P., Satele, D., Boone, S., Tan, L., Sloan, J., & Shanafelt, T. D. Burnout among US Medical Students, Residents, and Early Career Physicians Relative to The General US Population. *Academic Medicine*, 2014;89(3), 443-451.
6. Sandal, G. M. Psychological Resilience. In *Space Safety and Human Performance*. 2018. p. 183-237.
7. Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. A Meta-Analysis of the Trait Resilience and Mental Health. *Personality and Individual Differences*. 2015;76:18-27.
8. Howe, A., Smajdor, A., & Stöckl, A. Towards an Understanding of Resilience and its Relevance to Medical Training. *Medical Education*. 2012;46(4):349-356.
9. Missasi, V., & Izzati, I. D. C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 2019:433-441.
10. Malkoç, A., & Yalçin, I. Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being Among University Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 2015;5(43):35-43.
11. Nureffa, D. A. A., & Khasanah, A. N. Gambaran Subjective Well Being Mahasiswa Kedokteran Kota Bandung. In *Bandung Conference Series: Psychology Science*. 2022;2(2):479-484.
12. Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. 2021;8(1):86-94.
13. Jannah, S. H. M., Hutasuhut, A. F., & Setiawati, O. R. Hubungan Optimisme dengan Resiliensi pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati yang Sedang Menempuh Skripsi. *Medical Profession Journal of Lampung*. 2022;12(3):396-403.
14. Panchal, S., Mukherjee, S., & Kumar, U. Optimism in Relation to Well-being, Resilience, and Perceived Stress. *International Journal of Education and Psychological Research*. 2016;5(2):1-6.
15. Botha, A., & van der Merwe, L. J. "I Am Still Here!" Undergraduate Medical Students' Perceptions of Resilience. *Journal of Psychology in Africa*. 2019;29(6):589-597.
16. Morice-Ramat, A., Goronflot, L., & Guihard, G. Are Alexithymia and Empathy Predicting Factors of The Resilience of Medical Residents in France? *International Journal Of Medical Education*. 2018;9:122.
17. Alisabana, S. T. Hubungan Empati dengan Resiliensi Relawan Tim Tanggap Darurat Bencana Palang Merah Indonesia Kabupaten Malang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*. 2022;17(1): 11-25.
18. Eley, D. S., Leung, J., Hong, B. A., Cloninger, K. M., & Cloninger, C. R. Identifying the Dominant Personality Profiles in Medical Students: Implications for Their Well-Being and Resilience. *Plos One* 2016;11(8): e0160028.
19. Eley, D. S., Leung, J., & Cloninger, K. M. A Longitudinal Cohort Study Observed Increasing Perfectionism and Declining Resilience, Ambiguity Tolerance and Calling during Medical School Which Is Not Explained by Student Personality. *BMC Medical Educatio*. 2022;22(1),784.
20. Findyartini, A., Greviana, N., Putera, A. M., Sutanto, R. L., Saki, V. Y., & Felaza, E. The Relationships Between Resilience and Student Personal Factors in an Undergraduate Medical Program. *BMC Medical Education* 2021; 21:1-10.
21. Prayson, R. A., Bierer, S. B., & Dannefer, E. F. Medical Student Resilience Strategies: A Content Analysis of Medical Students' Portfolios. *Perspectives on Medical Education* 2017;6:29-35

22. Oliveira, A. C. P., Machado, A. P. G., & Aranha, R. N. Identification of Factors Associated With Resilience in Medical Students Through a Cross-Sectional Census. *BMJ Open*. 2021;7(11): e017189.
23. Farquhar, J., Kamei, R., & Vidyarthi, A. Strategies for Enhancing Medical Student Resilience: Student and Faculty Member Perspectives. *International Journal of Medical Education*. 2018;9:1.
24. Thompson, G., McBride, R. B., Hosford, C. C., & Halaas, G. Resilience Among Medical Students: The Role of Coping Style and Social Support. *Teaching and Learning in Medicine*. 2016;28(2):174-182.
25. Donohoe, J., O'Rourke, M., Hammond, S., Stoyanov, S., & O'Tuathaigh, C. Strategies for Enhancing Resilience in Medical Students: a Group Concept Mapping Analysis. *Academic Psychiatry* 2020;44:427-431.
26. Houpy, J. C., Lee, W. W., Woodruff, J. N., & Pincavage, A. T. Medical Student Resilience and Stressful Clinical Events during Clinical Training. *Medical Education Online*. 2017;22(1):1320187.
27. Casapulla, S., Rodriguez, J., Nandyal, S., & Chavan, B. Toward Resilience: Medical Students' Perception of Social Support. *Journal of Osteopathic Medicine*. 2020;120(12):844-854.
28. Jurjewicz, H. How Spirituality Leads to Resilience a Case Study of Immigrants. *European Journal of Science and Theology*. 2016;12(4):17-25.
29. Sidiqqa, A. The Relationship between Spirituality and Resilience. *International Research Journal*. 2018;37(5):39-45.
30. Lestari, I. Hubungan Antara Religiusitas dan Resiliensi dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau 2021; Available from <https://repository.uin-suska.ac.id/39032/>