

PROFIL FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS SISWA DI SMA NEGERI 1 PAJAR BULAN

Roudhatul Hafizah¹, Alrefi²

¹ zazahafizah123@gmail.com, ² alrefi@unsri.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sriwijaya

Abstract

This study aims to describe the psychological flexibility profile of students at SMA Negeri 1 Pajar Bulan and analyze differences based on gender. This study used a descriptive quantitative approach involving 63 respondents. The results showed that the majority of students were in the moderate psychological flexibility category (67%), followed by the low category (17%) and the high category (16%). The average psychological flexibility of female students was higher ($M = 75.60$) than male students ($M = 72.96$), so that in general the psychological flexibility of students was in the moderate category. This finding indicates that most students have quite good adaptation skills in facing academic and social demands, but still need strengthening in aspects of emotional management, self-acceptance, and consistency in acting according to their values. In terms of gender differences, the psychological flexibility of female students tends to be higher than that of male students. The results of this study emphasize the importance of developing guidance and counseling services in schools that focus on increasing students' psychological flexibility to support their psychological resilience and mental well-being.

Keywords: *Psychological Flexibility, Gender*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil fleksibilitas psikologis siswa di SMA Negeri 1 Pajar Bulan serta menganalisis perbedaannya berdasarkan gender. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 63 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori fleksibilitas psikologis sedang (67%), diikuti kategori rendah (17%) dan kategori tinggi (16%). Rata-rata fleksibilitas psikologis siswa perempuan lebih tinggi ($M = 75,60$) dibandingkan siswa laki-laki ($M = 72,96$), sehingga secara umum fleksibilitas psikologis siswa berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial, namun masih memerlukan penguatan pada aspek pengelolaan emosi, penerimaan diri, serta konsistensi dalam bertindak sesuai dengan nilai yang diyakini. Ditinjau dari perbedaan gender, fleksibilitas psikologis siswa perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang berfokus pada peningkatan fleksibilitas psikologis siswa guna mendukung ketahanan psikologis dan kesejahteraan mental mereka.

Kata Kunci: *Fleksibilitas Psikologis, Jenis Kelamin*

PENDAHULUAN

Pendidikan di era modern tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik semata, tetapi juga menekankan pentingnya pengembangan aspek psikologis dan emosional peserta didik. Dalam konteks ini, fleksibilitas psikologis menjadi salah satu kemampuan penting yang perlu dimiliki oleh siswa agar mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan, tekanan, dan tantangan yang muncul baik dalam kehidupan akademik maupun sosial. Menurut Hayes et al. (2006), fleksibilitas psikologis merupakan kemampuan individu untuk terhubung secara sadar dengan momen saat ini serta bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini, meskipun dihadapkan pada pengalaman yang tidak menyenangkan. Fleksibilitas psikologis memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan lingkungan dengan cara yang sehat dan adaptif. Seseorang dengan fleksibilitas psikologis yang tinggi cenderung mampu menerima kenyataan tanpa menghindari perasaan atau pikiran negatif, sehingga dapat tetap fokus pada tindakan yang bernilai dan produktif. Dalam dunia pendidikan, kemampuan ini sangat penting karena membantu siswa menghadapi berbagai tekanan seperti beban akademik, tuntutan sosial, serta pencarian jati diri yang menjadi ciri khas masa remaja.

Masa remaja, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), merupakan masa transisi yang kompleks dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada fase ini, individu mengalami perubahan signifikan secara fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Mahesha et al., (2024) menjelaskan bahwa remaja sering kali dihadapkan pada gejolak emosi, keinginan untuk mendapatkan kebebasan, serta kecenderungan untuk menolak aturan. Situasi ini menuntut kemampuan adaptasi psikologis yang tinggi agar remaja dapat menavigasi perubahan dengan baik dan tidak mudah mengalami tekanan psikologis. Dalam konteks pendidikan, fleksibilitas psikologis memiliki peran penting bagi siswa dalam mengatasi stres akademik, mengelola emosi, serta membangun motivasi belajar yang berkelanjutan. Dawson & Golijani-moghaddam, (2020) menyatakan bahwa fleksibilitas psikologis berfungsi sebagai mekanisme penting yang membantu individu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan situasional untuk mencapai tujuan jangka panjang yang bermakna. Siswa yang memiliki fleksibilitas psikologis tinggi akan lebih mampu mengelola kecemasan, menoleransi ketidakpastian, dan memaknai pengalaman belajar sebagai proses pertumbuhan. Sebaliknya, siswa dengan fleksibilitas psikologis

rendah (infleksibilitas psikologis) cenderung menunjukkan perilaku menghindar, kesulitan dalam menghadapi kegagalan, dan penurunan motivasi belajar.

Fleksibilitas psikologis merupakan bagian integral dari Kesehatan mental dan efektivitas perilaku. Hal ini ditandai dengan kemampuan seseorang untuk fokus pada situasi saat ini, mengambil tindakan yang tepat untuk mencapai tujuan dan nilai-nilai, bahkan bersiap menghadapi peristiwa psikologis yang menentang atau tidak diinginkan (Alrefi et al., 2020). Adapun pendapat lain menurut Dawson & Golijani-moghaddam, (2020) mengemukakan bahwa fleksibilitas psikologis adalah kemampuan untuk mengidentifikasi dan menyesuaikan diri dengan tuntutan situasional dalam mengejar hasil jangka panjang yang bermakna secara pribadi yang menjadi salah satu proses tersebut.

Menurut Twohig et al., (2023) Fleksibilitas Psikologis didasarkan pada pikiran dan perasaan yang sulit, meskipun mereka tidak dapat mengendalikan pikiran dan perasaan itu sendiri. Dengan kata lain, dalam kerangka fleksibilitas psikologis pikiran dan perasaan tidak menyebabkan perilaku. Dengan demikian, seseorang yang mempraktikkan fleksibilitas psikologis dapat merasakan sensasi naik roller coaster ketika merasa takut. Berbeda dengan hanya merespon stimulus dengan cara yang ditentukan, fleksibilitas psikologis memberi kemampuan untuk merespons stimulus yang familiar dengan berbagai cara yang biasanya lebih adaptif. Fleksibilitas psikologis memiliki beberapa komponen, yaitu keterbukaan terhadap pengalaman, kesadaran perilaku, dan tindakan yang bernilai. Individu yang memiliki fleksibilitas psikologis dapat bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang mereka yakini, dapat memecahkan masalah dalam situasi depresi, tidak menutup diri, dan dapat mengendalikan perilaku mereka (Alrefi et al., 2020). Fleksibilitas psikologis melibatkan pengembangan repertoar perilaku yang meluas dan adaptif yang dapat dipertahankan dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang mengganggu yang biasanya mempersempit repertoar perilaku (Tirch dkk., 2014). Fleksibilitas psikologis memiliki korelasi negatif yang kuat dengan depresi, kecemasan, dan psikoterapi, serta berkorelasi positif yang tinggi dengan kualitas hidup (Kashdan & Rottenberg, 2010).

Temuan empiris menunjukkan bahwa fleksibilitas psikologis berhubungan dengan berbagai aspek positif dalam kehidupan siswa. Nurlia et al., (2025) menemukan bahwa fleksibilitas psikologis memiliki kontribusi signifikan terhadap rendahnya perilaku

prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi fleksibilitas psikologis yang dimiliki siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk menunda tugas dan tanggung jawab akademik. Selain itu, penelitian Chong et al., (2021) juga membuktikan bahwa fleksibilitas psikologis berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi stres pada siswa, terutama di masa-masa penuh tekanan seperti pandemi. Dengan demikian, fleksibilitas psikologis dapat dipandang sebagai indikator penting kesejahteraan mental siswa di lingkungan sekolah. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki tingkat fleksibilitas psikologis yang optimal. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan di SMA Negeri 1 Pajar Bulan, ditemukan bahwa sebagian siswa menunjukkan gejala rigiditas psikologis atau ketidakfleksibelan psikologis. Beberapa siswa tampak menghindari tanggung jawab akademik, kurang termotivasi dalam belajar, bahkan belum memiliki kejelasan tujuan masa depan. Fenomena tersebut terlihat dari perilaku siswa yang hanya hadir pada mata pelajaran tertentu, rendahnya partisipasi dalam kegiatan sekolah, dan sikap acuh terhadap proses pembelajaran. Selain itu, ada siswa yang tampak mengalami kesulitan mengelola perasaan dan mengekspresikan emosi secara adaptif.

Kondisi ini menggambarkan bahwa fleksibilitas psikologis siswa masih berada pada tingkat yang bervariasi. Sebagian siswa mampu beradaptasi dengan baik, sementara sebagian lainnya cenderung kaku dalam menghadapi situasi sulit. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan sosial, pola asuh, kontrol diri, emosi, dan kesadaran diri (*mindfulness*). Misalnya, penelitian oleh Cobos-Sánchez et al. (2022) menunjukkan bahwa fleksibilitas psikologis berkorelasi positif dengan kecerdasan emosional dan kemampuan regulasi emosi siswa. Artinya, semakin baik pengelolaan emosi seseorang, semakin tinggi pula fleksibilitas psikologisnya. Selain itu, faktor jenis kelamin juga turut memengaruhi tingkat fleksibilitas psikologis. Menurut penelitian Alrefi et al. (2020) terdapat perbedaan antara siswa laki-laki dan perempuan, di mana laki-laki cenderung memiliki fleksibilitas psikologis yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Sementara penelitian Song et al., (2020) menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih ekspresif dalam mengungkapkan emosi, sedangkan laki-laki lebih stabil dalam menghadapi tekanan emosional. Perbedaan-perbedaan ini penting untuk dikaji agar dapat memahami profil fleksibilitas psikologis siswa secara lebih komprehensif.

Berdasarkan berbagai uraian di atas, penting untuk dilakukan penelitian yang

berfokus pada gambaran profil fleksibilitas psikologis siswa di SMA Negeri 1 Pajar Bulan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat fleksibilitas psikologis siswa secara umum serta melihat perbedaan profil antara siswa laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan adaptif, meningkatkan kesadaran diri, serta menumbuhkan motivasi belajar yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran objektif mengenai tingkat fleksibilitas psikologis siswa di SMA Negeri 1 Pajar Bulan. Pendekatan ini digunakan untuk mendeskripsikan kondisi aktual siswa tanpa memberikan perlakuan atau intervensi tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Pajar Bulan yang berjumlah 63 siswa yang berpartisipasi sebagai responden penelitian, terdiri atas siswa laki-laki dan perempuan.

Instrumen yang digunakan adalah Skala Fleksibilitas Psikologis dari Rolffs (2018) dan diadaptasi oleh Alrefi (2022). Skala ini terdiri dari 26 butir pernyataan dengan enam dimensi utama, yaitu: penerimaan, kontak dengan saat ini, konteks diri, defusi, nilai-nilai, dan tindakan berkomitmen. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua butir memiliki nilai *r hitung* lebih besar dari *r tabel* (0,138), sehingga seluruh item dinyatakan valid. Sementara itu, uji reliabilitas menghasilkan nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0,845, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi dan layak digunakan.

Data dikumpulkan menggunakan angket (kuesioner) yang dibagikan secara langsung kepada siswa. Setiap siswa diminta mengisi skala sesuai dengan kondisi dan pengalaman pribadi mereka. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis statistik deskriptif untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase dari tingkat katgeori fleksibilitas psikologis siswa hal ini dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistik versi 25 untuk mempermudah pengolahan data dan penyajian hasil dalam bentuk tabel dan diagram.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Deskriptif Data hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 63 siswa di SMA Negeri 1 Pajar Bulan 25 Oktober 2025, didapatkan hasil mengenai gambaran umum profil fleksibilitas psikologis siswa yang diuraikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Persentase Profil Fleksibilitas Psikologis Siswa di SMA Negeri 1 Pajar Bulan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	11	17%
Sedang	42	67%
Tinggi	10	16%
Jumlah	63	100%

Berdasarkan data pada tabel dapat diketahui bahwa fleksibilitas psikologis dari 63 siswa SMA Negeri 1 Pajar Bulan sebagian besar berada pada tingkat Sedang sebanyak 42 siswa dengan persentase 67%, di urutan kedua terdapat pada tingkat fleksibilitas psikologis rendah sebanyak 11 siswa dengan persentase 17%, dan yang terakhir ialah kategori fleksibilitas psikologis tinggi yang dimana ada 10 siswa dengan persentase 16%.

Tabel 2. Persentase Kategorisasi Profil Fleksibilitas Psikologis Siswa Perempuan di SMA Negeri 1 Pajar Bulan

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 63$	4	11%
Sedang	$63 < X < 88$	28	74%
Tinggi	$X > 88$	6	16%
Jumlah		38	100%

Berdasarkan data pada tabel dapat diketahui bahwa fleksibilitas psikologis dari 38 siswa Perempuan di SMA Negeri 1 Pajar Bulan sebagian besar berada pada tingkat sedang dengan total sebanyak 28 siswa dengan persentase 74%, di urutan kedua terdapat pada kategori tinggi dimana sebanyak 6 siswa dengan persentase 16%, selanjutnya ialah dikategori fleksibilitas psikologis rendah dengan 4 siswa dan persentase 11%.

Tabel 3. Persentase Kategorisasi Profil Fleksibilitas Psikologis Siswa Laki-laki di SMA Negeri 1 Pajar Bulan

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 59$	4	16%
Sedang	$59 < X < 87$	17	68%
Tinggi	$X > 87$	4	16%
Jumlah		25	100%

Berdasarkan data pada tabel diatas diketahui bahwa fleksibilitas psikologis dari 25 siswa Laki-laki di SMA Negeri 1 Pajar bulan sebagian besar memiliki tingkat fleksibilitas psikologis pada kategori sedang, yaitu sebanyak 17 siswa atau 68%. Sementara itu, baik kategori fleksibilitas psikologis rendah maupun tinggi masing-masing hanya diisi oleh 4 siswa dengan tingkat persentase 16%. Hal ini menunjukkan bahwa hanya sedikit siswa yang memiliki fleksibilitas psikologis yang rendah maupun tinggi

Tabel 4. Perbedaan Fleksibilitas Psikologis Perempuan dan Laki-laki di SMA Negeri 1 Pajar Bulan

Variabel	Jenis Kelamin	N/Total	Mean
Fleksibilitas Psikologis	Perempuan	38	75,6053
	Laki-laki	25	72,9600

Berdasarkan hasil analisis deskriptif mengenai fleksibilitas psikologis berdasarkan jenis kelamin, diperoleh rata-rata (mean) skor siswa perempuan sebesar 75,6053, sedangkan siswa laki-laki sebesar 72,9600.

Pembahasan

1. Deskripsi Profil Fleksibilitas Psikologis Siswa di SMA Negeri 1 Pajar Bulan

Deskripsi profil fleksibilitas psikologis siswa di SMA Negeri 1 Pajar bulan dapat diketahui bahwa sebagian besar memiliki tingkat fleksibilitas psikologis dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 42 siswa dengan persentase sebesar 67%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kemampuan adaptasi

psikologis yang cukup baik dalam menghadapi tekanan, baik dari lingkungan belajar maupun kehidupan sosial mereka. Selanjutnya, terdapat 11 siswa (17%) yang termasuk dalam kategori rendah, menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki kemampuan yang relatif terbatas dalam menerima pengalaman tidak menyenangkan, menyesuaikan diri terhadap situasi yang berubah, serta mengelola emosi secara efektif. Sementara itu, sebanyak 10 siswa (16%) berada pada kategori tinggi, yang berarti kelompok ini telah menunjukkan tingkat fleksibilitas psikologis yang optimal, mampu mengelola pikiran dan perasaan secara adaptif, serta berperilaku sesuai dengan nilai-nilai yang mereka yakini.

Distribusi hasil tersebut menggambarkan bahwa secara umum, fleksibilitas psikologis siswa SMA Negeri 1 Pajar Bulan cenderung berada pada tingkat sedang. Dengan kata lain, sebagian besar siswa sudah memiliki kemampuan untuk beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan sekolah, namun belum sepenuhnya mencapai tingkat ketahanan psikologis yang maksimal. Kondisi ini dapat dipahami melalui beberapa faktor. Pertama, tekanan akademik yang tinggi dapat membuat siswa kesulitan menerima pengalaman internal seperti stres, kekhawatiran akan nilai, atau rasa takut gagal. Penelitian oleh Agustin & AR, (2025) menunjukkan bahwa fleksibilitas psikologis berperan penting dalam membangun resiliensi akademik, dan siswa dengan fleksibilitas psikologis rendah cenderung lebih mudah tertekan dalam situasi akademik yang menuntut. Kedua, kurangnya dukungan sosial juga dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan bertahan menghadapi tantangan. Studi Suharti, (2023) menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi besar terhadap ketahanan akademik; ketika dukungan ini rendah, siswa lebih rentan mengalami stres dan menunjukkan penurunan ketangguhan dalam menghadapi masalah sekolah. Ketiga, siswa dengan fleksibilitas psikologis sedang umumnya masih memiliki keterbatasan dalam kemampuan memahami dan menerima emosi, sehingga mereka belum mampu merespons situasi sulit dengan pola pikir yang benar-benar adaptif. Hal ini sejalan dengan temuan Nurlia dkk. (2024) yang menyatakan bahwa rendahnya fleksibilitas psikologis berkaitan dengan munculnya perilaku tidak produktif, seperti prokrastinasi akademik, akibat ketidakmampuan dalam mengelola pengalaman emosional. Penelitian lainnya

juga mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional antara pria dan wanita pada dasarnya memiliki sifat dan karakteristik yang tidak sama. Unsur-unsur dari kecerdasan emosional ini mencakup beberapa hal, anatar lain adalah kesadaran diri, pengendalian diri, kemampuan untuk memotivasi diri, kemampuan mengembangkan empati terhadap orang lain, serta kemampuan dalam menjalin relasi interpersonal dengan orang lain (Shabani et al., 2010)

Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki modal psikologis yang cukup baik untuk beradaptasi, masih terdapat kebutuhan untuk pengembangan lebih lanjut, terutama dalam aspek penerimaan diri, regulasi emosi, dan kemampuan bertindak sesuai nilai. Intervensi berbasis *psychological flexibility*, seperti pendekatan *Motivational Interviewing* di lingkungan sekolah, dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Dengan penguatan fleksibilitas psikologis, siswa diharapkan mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan lebih konstruktif, sehingga ketahanan psikologis mereka dapat meningkat secara optimal.

2. Deskripsi Profil Fleksibilitas Psikologis Siswa Perempuan di SMA Negeri 1 Pajar Bulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari 38 siswa perempuan SMA Negeri 1 Pajar Bulan, dapat diketahui bahwa fleksibilitas psikologis sebagian besar berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 28 siswa atau 74%. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswi memiliki kemampuan adaptasi emosional yang cukup memadai dalam menghadapi tekanan, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Mereka mampu menoleransi perasaan tidak nyaman dan berupaya tetap bertindak sesuai tujuan, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal. Selain itu remaja perempuan lebih memiliki kepekaan terhadap lingkungan mampu memahami dan mengendalikan (Meyers-levy & Loken, 2014). Selanjutnya, sebanyak 6 siswi (16%) berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian kecil siswa perempuan telah memiliki kemampuan penerimaan diri, pengelolaan stres, dan tindakan berbasis nilai yang kuat. Mereka mampu merespons tekanan secara lebih efektif dan tidak mudah larut dalam

pikiran negatif. Temuan ini didukung oleh penelitian Agustin & Silvia (2025) yang menemukan bahwa remaja dengan fleksibilitas psikologis tinggi cenderung lebih resilien dalam menghadapi tuntutan akademik, lebih mampu mengatur perilaku, dan lebih stabil secara emosional. Sementara itu, terdapat 4 siswi (11%) yang termasuk dalam kategori rendah, mengindikasikan adanya hambatan dalam mengelola emosi negatif, kesulitan menghadapi situasi menekan, serta kecenderungan menggunakan strategi *coping* penghindaran. Kelompok ini berisiko mengalami stres akademik, kecemasan, atau prokrastinasi.

3. Deskripsi Profil Fleksibilitas Psikologis Siswa Laki-laki di SMA Negeri 1 Pajar Bulan

Deskripsi profil fleksibilitas psikologis siswa laki-laki pada 25 siswa di SMA Negeri 1 Pajar Bulan menunjukkan pola persebaran yang cenderung mengelompok pada kategori sedang. Sebanyak 17 siswa atau 68% berada pada kategori ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa laki-laki memiliki kemampuan yang cukup stabil dalam menyesuaikan diri dengan perubahan, tekanan, maupun situasi yang tidak sesuai harapan. Mereka umumnya mampu mengelola emosi, menoleransi ketidaknyamanan, serta mempertahankan perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi meskipun menghadapi tantangan, sebagaimana konsep fleksibilitas psikologis yang dijelaskan oleh (Hayes et al., 2012). Namun demikian, kemampuan mereka belum mencapai tingkat optimal sehingga masih memerlukan dukungan dalam meningkatkan keterampilan menerima pengalaman internal secara lebih terbuka (*acceptance*) serta kemampuan untuk berjarak dari pikiran yang tidak membantu (*cognitive defusion*) sebagaimana urutan proses ACT. Di sisi lain, terdapat 4 siswa atau 16% yang masuk dalam kategori rendah. Siswa dalam kategori ini cenderung mengalami hambatan dalam menghadapi pengalaman emosi yang tidak menyenangkan, seperti kecemasan, kekecewaan, atau tekanan sosial. Individu dengan fleksibilitas psikologis rendah biasanya lebih rentan mengalami *experiential avoidance* dan reaktivitas emosional, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka bertahan terhadap tekanan (Bond et al., 2011). Mereka cenderung mudah terpengaruh oleh pikiran negatif, menghindari situasi yang

dianggap berat, atau kesulitan mempertahankan tindakan sesuai tujuan ketika menghadapi rasa tidak nyaman. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendampingan lebih intensif, terutama dalam membantu mereka mengenali emosi, memahami sumber tekanan, dan mengembangkan pola respons yang lebih adaptif. Selain itu, sebanyak 4 siswa lainnya (16%) berada pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa sebagian kecil siswa telah memiliki fleksibilitas psikologis yang baik. Siswa pada kategori ini umumnya mampu menerima pengalaman internal secara terbuka, tetap bertindak sesuai nilai meskipun menghadapi tekanan, serta mampu beradaptasi secara efektif. Kemampuan ini sejalan dengan temuan Kashdan & Rottenberg (2010) yang menyatakan bahwa individu dengan fleksibilitas psikologis tinggi cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik, ketahanan psikologis kuat, dan kecenderungan untuk bertindak sesuai tujuan jangka panjang.

Distribusi data yang menunjukkan jumlah yang sama pada kategori rendah dan tinggi mengindikasikan bahwa terdapat variasi kemampuan adaptasi yang cukup jelas di antara siswa laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar berada pada tingkat sedang, masih terdapat kelompok kecil yang memerlukan perhatian lebih, serta kelompok lain yang dapat menjadi model positif dalam hal regulasi emosi dan fleksibilitas perilaku. Secara keseluruhan, hasil ini menggambarkan bahwa fleksibilitas psikologis siswa laki-laki cenderung berada pada tingkat menengah, namun perbedaan kemampuan antarindividu cukup terlihat.

4. Deskripsi Perbedaan Fleksibilitas Psikologis Siswa Perempuan dan Laki-laki di SMA Negeri 1 Pajar Bulan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif mengenai fleksibilitas psikologis berdasarkan jenis kelamin, diperoleh rata-rata (mean) skor siswa perempuan sebesar 75,6053, sedangkan siswa laki-laki sebesar 72,9600. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat fleksibilitas psikologis siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zhang et al., (2023) menemukan bahwa remaja perempuan memiliki fleksibilitas ekspresif dan kemampuan dalam menyesuaikan respons

emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga lebih mampu menavigasi tekanan sosial maupun akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa faktor gender berperan dalam perbedaan kemampuan adaptasi emosional dan psikologis pada remaja. Selanjutnya, studi oleh García-Fernández et al., (2025) menunjukkan bahwa perempuan umumnya memiliki keterampilan regulasi emosi dan fleksibilitas kognitif yang lebih baik, yang berkontribusi pada ketahanan psikologis dan pengelolaan stres. Temuan tersebut menjelaskan bahwa fleksibilitas psikologis tidak hanya terkait dengan kemampuan menerima pengalaman internal, tetapi juga kemampuan mengubah pola pikir sesuai tuntutan situasi. Selain itu, Shangguan et al., (2022) menegaskan bahwa fleksibilitas psikologis pada perempuan lebih tinggi karena adanya kecenderungan untuk mencari dukungan sosial, yang menjadi mediator penting dalam menjaga kesehatan mental. Dengan demikian, temuan ini memberikan konteks mengapa rata-rata skor perempuan dalam penelitian ini lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perbedaan gender ini tentu akan menyebabkan perbedaan fisiologis dan mempengaruhi aspek psikologis dalam proses belajar (Novianti & Yuniata, 2018)

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa fleksibilitas psikologis siswa SMA Negeri 1 Pajar Bulan secara umum berada pada kategori sedang, baik pada keseluruhan siswa maupun berdasarkan gender. Mayoritas siswa memiliki kemampuan adaptasi emosional yang cukup baik, namun belum mencapai tingkat optimal sehingga masih memerlukan penguatan dalam pengelolaan emosi dan penerimaan diri. Siswa perempuan memiliki rata-rata fleksibilitas psikologis lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki, yang sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya mengenai perbedaan berdasarkan gender. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan pentingnya intervensi sekolah untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis, terutama pada siswa yang berada dalam kategori rendah, agar ketahanan psikologis mereka dapat berkembang secara lebih optimal.

REFERENSI

Agustin, D. M., & AR, Silvia. (2025). Fleksibilitas Psikologis sebagai Prediktor Resiliensi Akademik pada Siswa SMA. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(9), 11264–11269. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i9.8761>.

- Alrefi, Nurihsan, J., Rusmana, N., & Nurhudaya. (2020). Student's Psychological Flexibility Based on Gender Differences in Indonesia. *The 2 International Conference on Elementary Education*, 2(1).
- Alrefi. (2022). Model Konseling Integratif *Acceptance, Commitment and Motivational Interviewing* untuk meningkatkan Fleksibilitas Psikologis Mahasiswa. Disertasi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). *Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance*. *Behavior Therapy*, 42(4), 676–688. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Chong, Y. Y., Chien, W. T., Cheng, H. Y., Kassianos, A. P., Gloster, A. T., & Karekla, M. (2021). Can psychological flexibility and prosociality mitigate illness perceptions toward COVID-19 on mental health? A cross-sectional study among Hong Kong adults. *Globalization and Health*, 17(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00692-6>
- Dawson, D. L., & Golijani-moghaddam, N. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information. January.*
- García-Fernández, M., Fuentes-Sánchez, N., Escrig, M. A., Eerola, T., & Pastor, M. C. (2025). Gender, emotion regulation, and cognitive flexibility as predictors of depression, anxiety, and affect in healthy adults. *Current Psychology*, 44(7), 5685–5694. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-07240-6>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Mahesha, A., Anggraeni, D., & Adriansyah, M. I. (2024). Mengungkap Kenakalan Remaja: Penyebab, Dampak, dan Solusi. *PRIMER: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 16–26. <https://doi.org/10.55681/primer.v2i1.278>
- Meyers-levy, J., & Loken, B. (2014). Revisiting gender differences : What we know and what lies ahead ☆. *Journal of Consumer Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2014.06.0>
- Novianti, F., & Yuniata, T. N. H. (2018). Analisis Kemampuan Berfikir Kreatif Siswa SMP Dalam Menyelesaikan Soal Matematika Pada Materi Bentuk Aljabar Yang Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Jurnal Maju*, 5(1), 120–132.
- Nurlia, A. M. A. T. N., Minarni, M., & Taibe, P. (2025). Psychological Flexibility Sebagai Pengaruh Terjadinya Academic Procrastination Pada Siswa-Siswi SMA dan SMK di Kabupaten Bone. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 323–332. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5647>
- Shangguan, C., Zhang, L., Wang, Y., Wang, W., Shan, M., & Liu, F. (2022). Expressive flexibility and mental health: The mediating role of social support and gender differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010456>
- Shabani, J., Hassan, S. A., Ahmad, A., & Baba, M. (2010). Exploring the Relationship of Emotional Intelligence with Mental Health among Early Adolescents. *International Journal of Psychological Studies* Vol., 2(2), 209–216. DOI: 10.5539/ijps.v2n2p209.

- Song, X., Fu, W., Liu, X., Luo, Z., Wang, R., & Zhou, N. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . January.*
- Suharti V, che& p Nugraha, S. (2023). Dukungan sosial dan resiliensi akademik selama pembelajaran daring dengan mediasi efikasi diri akademik pada siswa smk. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2).
- Twohig, M. P., Levin, M. E., & Petersen, J. M. (2023). *The Oxford Handbook of Acceptance and Commitment Therapy*. Oxford University Press. https://books.google.co.id/books?id=Ed6_EAAAQBAJ
- Zhang, S., Liu, J., Sang, B., & Zhao, Y. (2023). Age and gender differences in expressive flexibility and the association with depressive symptoms in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 14(April), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185820>.