



KONSTRUKSI DAN VALIDASI ALAT UKUR KETANGKASAN EMOSIONAL

Hana Kamilah* Hanifah*

* Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

DOI: <http://doi.org/10.21009/JPPP.101.08>

Alamat Korespondensi:

hana19005@mail.unpad.ac.id

ABSTRACT

Mental health includes one's ability to adjust themselves with the daily stress they experience. On stressful event, there's always highly emotional condition attached, therefore the ability to regulate emotions becomes vital. Emotional Agility is one's ability to face emotions and thoughts loosely and move past them to help change or retain behaviors in line with goal and value. In Indonesia, research regarding Emotional Agility and its measurement has not been explored much. The instruments are designed based on Emotional Agility theory and being tried out to 112 respondents (young adult individuals). The validity test being used pertains to Construct Validity using model testing Confirmatory Factor Analysis (CFA), and Content Validity using Cognitive Interviewing (CI). Reliability test are done using Alpha Cronbach technique. Based on the try out, an instrument of Emotional Agility in Indonesian Version is produced consisting 49 items. This measurement could be utilized to inquire one's emotional capacity in going through adversities especially in unpredictable times such as pandemic.

Keywords

Mental health, emotional agility, emotional agility measurement tools

1. Pendahuluan

Dewasa ini, terutama di masa pandemi, kesehatan mental semakin mendapatkan perhatian dari seluruh masyarakat di dunia. Ini menunjukkan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan mental. *World Health Organization* (WHO) menekankan proposisi bahwa “tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental”. Kalimat tersebut mengacu pada hubungan yang erat antara kesehatan fisik dan kesehatan mental terhadap kesejahteraan seseorang. Sekitar 14% dari beban penyakit di dunia diatribusikan terhadap gangguan neuropsikiatri, sebagian besar karena dampak kronis dari depresi dan gangguan kejiwaan

lainnya yang cukup umum, penggunaan alkohol dan obat-obatan, serta psikosis (Prince, 2007). Mempertimbangkan hal-hal tersebut, kesehatan mental menjadi aspek penting yang perlu diberikan perhatian khusus dalam upaya peningkatan kesejahteraan manusia.

WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai sebuah keadaan di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat menyesuaikan diri dengan stres yang dia hadapi dalam hidupnya sehari-hari, dapat bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta dapat memberikan kontribusi terhadap komunitasnya (Galderisi dkk, 2015). Satu hal yang perlu digarisbawahi di pengertian tersebut ialah, orang yang sehat secara mental dapat melakukan

penyesuaian diri terhadap stres yang ia alami dalam hidupnya sehari-hari. Walaupun pada kenyataannya, masih terdapat banyak individu yang mengalami masalah dalam melakukan penyesuaian diri dengan stres yang mereka alami dan memiliki risiko untuk berkembang menjadi gangguan kejiwaan yang dapat mengganggu keberfungsian mereka sehari-harinya.

Dalam istilah psikologi, penyesuaian diri diartikan sebagai suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan (Davidoff, 1991). Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri yaitu proses yang melibatkan respon-respon mental serta perilaku dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, kekecewaan, dan konflik-konflik untuk mencapai keadaan yang harmonis antara dorongan pribadi dengan lingkungannya. Acocella & Calhoun (1990) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah interaksi individu yang terus-menerus dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar tempat individu hidup. Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan penyesuaian diri adalah proses yang terjadi secara terus menerus yang dilakukan oleh seseorang dengan dirinya sendiri kepada orang lain, serta lingkungannya untuk mengatasi stres, konflik, kesulitan, dan rasa frustrasi sehingga tercipta suatu hubungan yang serasi antara dirinya dengan lingkungan.

Salah satu tantangan dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan ialah ketika individu menghadapi situasi yang berpotensi menimbulkan stres. Pada peristiwa tersebut, selalu melekat kondisi emosional yang tinggi atau intensif (Sarason dkk., 1978; Lazarus, 1999). Maka, kemampuan individu untuk meregulasi emosinya menjadi suatu hal yang penting dalam usahanya mengatasi berbagai kesulitan yang ia hadapi.

David (2016), seorang psikolog dari *Harvard Medical School*, pada tahun 2016 mengembangkan konsep yang ia sebut sebagai ketangkasan emosional, mengacu pada kemampuan seseorang dalam menghadapi emosi-emosi, pikiran-pikirannya secara bebas, dan bergerak melewatinya sehingga membantunya merubah atau mempertahankan

perilaku yang selaras dengan tujuan dan nilai-nilainya (David, 2016). Konsep ketangkasan emosional yang ditawarkan oleh David lebih berfokus pada bagaimana individu dapat menjadi selaras dengan emosi yang ia miliki daripada berusaha untuk mengontrolnya, dengan mekanisme yang dinilai kurang efektif seperti mengabaikannya, memendamnya, atau menghindarinya.

Ketangkasan emosional membantu individu untuk lebih fokus atau 'hadir' pada 'saat ini'. Dalam prosesnya, individu didorong untuk tidak mengabaikan emosi maupun pikirannya, termasuk yang negatif, atau terlalu menekankan pada hal-hal yang positif, melainkan individu didorong untuk menghadapinya secara berani dan dengan belas kasih, kemudian maju dari pikiran atau emosi tersebut untuk membuat perubahan besar dalam hidupnya. Terdapat empat aspek penting yang menjadi esensi dari ketangkasan menurut David (2016), antara lain : (1) *showing up*, (2) *stepping out*, (3) *walking your why*, dan (4) *moving on*.

Showing up berarti menghadapi pikiran, emosi, dan perilaku secara sukarela, dengan rasa penasaran dan kebaikan. Sebagian dari pikiran dan emosi tersebut mungkin sesuai dengan konteks yang dialami, namun ada pula yang tidak sesuai dan tertahan dalam pikiran individu tersebut. Setelah menghadapi pikiran dan emosi yang dimiliki, individu memisahkan diri dari pikiran dan emosi tersebut (*stepping out*). 'Memisahkan diri' yang dimaksud adalah dengan membuat jarak antara perasaan tersebut sehingga individu bisa meresponnya dengan penuh kesadaran dan secara sukarela, sebagaimana yang dilakukan oleh Victor Frankl. Hal ini dapat dilakukan dengan individu mengobservasi pikiran atau emosi tersebut, dan melihat mereka sebagaimana adanya, mereka hanyalah pikiran dan emosi. Dengan demikian, individu dapat mengidentifikasi perasaan negatif yang ia alami dan menemukan cara merespon yang tepat terhadapnya.

Dengan mengenali, menerima, kemudian membuat jarak dari emosi yang menyakitkan atau menakutkan, maka akan lebih mudah mendapatkan gambaran besar atau jauh mengenai dirinya sendiri, yaitu nilai-nilai utama individu tersebut, serta tujuannya yang paling

penting. Individu akan mampu mengintegrasikan pikiran, perasaannya dengan nilai-nilai dan tujuan jangka panjang yang ia miliki sehingga membantunya menemukan alternatif yang lebih efisien untuk mencapainya (*walking your why*). Setiap hari dalam hidup seseorang, ada yang dinamakan ‘titik pilihan’, di mana pada momen tersebut, individu dihadapkan oleh pilihan. Nilai utama individu tersebut menjadi penunjuk arah.

Sedangkan *moving on* adalah bagaimana individu membuat perubahan-perubahan kecil dalam hidupnya, berlandaskan nilai-nilai utamanya, agar dapat membuat perubahan yang besar. Misalnya seperti perubahan yang dilakukan pada rutinitas dan kebiasaan, yang nantinya sangat membantu perubahan dalam skala lebih besar. Berbanding lurus dengan tantangan yang dihadapi, individu pun harus melakukan perubahan yang sesuai dengan kondisinya. Dengan menjaga keseimbangan antara tantangan dan kemampuan yang dimiliki, individu tidak akan mudah puas dengan diri sendiri atau merasa kewalahan. Individu justru akan menemukan hasrat, semangat, yang diperkuat oleh tantangan yang dihadapi.

Tujuan akhir dari ketangkasan emosional adalah untuk mempertahankan perasaan tertantang dan keinginan untuk berkembang tetap hidup sepanjang hidup individu, yaitu dengan mengintegrasikan perasaan-perasaan yang menyulitkannya sebagai sumber energi, kreativitas, dan wawasan baru. Dalam kata lain, individu tersebut lebih resilien terhadap kesulitan yang ia hadapi sehingga dapat menjaga atau bahkan meningkatkan kesehatan mentalnya.

Ketangkasan emosional telah diterapkan di konteks seperti di perusahaan, organisasi, ataupun kehidupan sehari-hari untuk membantu individu mengatasi emosi-emosi negatifnya, sebagaimana yang dilakukan oleh David (2016) dalam menangani klien-kliennya. Ketangkasan emosional menunjukkan potensi besar untuk menjadi alternatif dalam upaya meningkatkan kapasitas emosional individu (Cox, 2018; Kurz, 2016). Namun, penelitian mengenai ketangkasan emosional masih sangat terbatas. Hal ini dapat disebabkan oleh belum banyaknya dikembangkan alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukurnya. Terdapat pun studi terdahulu yang berupaya mengukur ketangkasan

emosional individu, misalnya pada penelitian oleh Mishra & Panwar (2020) yang menggunakan metode kualitatif untuk mengukurnya.

Di Indonesia, belum banyak dilakukan penelitian maupun dikembangkan alat ukur terkait ketangkasan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan satu alat ukur Ketangkasan Emosional dalam versi Bahasa Indonesia yang terdiri dari 4 aspek, yaitu (1) *showing up*, (2) *stepping out*, (3) *walking your why*, dan (4) *moving on*, guna menghasilkan alternatif untuk mengukur ketangkasan emosional serta mendorong peneliti-peneliti lain meneliti lebih jauh terkait ranah regulasi emosi.

2. Metode Penelitian

Alat ukur diujicobakan pada individu dewasa awal dengan menggunakan teknik *sampling convenience sampling*. *Convenience sampling* yang dilakukan adalah dengan memberikan kuesioner secara *online* selama kurun waktu dua minggu dan terjaring sebanyak 112 calon responden yang bersedia mengikuti uji coba alat ukur ini. Rentang usia individu dewasa awal yang dijaring pada penelitian ini berada di antara usia 18 tahun hingga 40 tahun sesuai dengan tahap perkembangan dewasa awal menurut Hurlock (1996). Partisipan berasal dari berbagai provinsi di Indonesia, meliputi DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, dan Sumatera (Perempuan 84.1%, Laki-laki 15.9%).

Alat ukur ini disusun berdasarkan teori *Emotional Agility* dari David (2016), menggunakan skala likert dengan rentang nilai dari 1 hingga 6 (1= Sangat Tidak Setuju, 2= Tidak Setuju, 3= Kurang Setuju, 4= Cenderung Setuju, 5= Setuju, 6= Sangat Setuju). Konstruk ketangkasan emosional yang terdiri dari 4 aspek, yaitu (1) *showing up*, (2) *stepping out*, (3) *walking your why*, dan (4) *moving on* diturunkan menjadi 2-3 indikator untuk setiap aspeknya.

Tabel 1. Kriteria *fit model*

Statistik	Kriteria 'fit'
p-value	> 0.05
RMSEA	< 0.08
CFI	> 0.90
IFI	≥ 0.90
NFI	> 0.90
PNFI	0*

Tabel 2. Kisi-Kisi Alat Ukur Ketangkasan Emosional

No.	Aspek	Indikator	Aitem	
			F	UF
1.	<i>Showing Up</i> Seberapa sering individu dewasa awal dapat menghadapi dan menerima pemikiran, emosi, dan perilaku mereka sehari-hari baik yang positif maupun negatif secara sukarela dengan rasa ingin tahu dan kebaikan.	- Tidak menghindari, memendam, atau mengabaikan emosi dan pikiran.	1	2
			3	4
		- Memahami bahwa emosi yang ia rasakan baik itu positif maupun negatif merupakan hal yang wajar.	5	6
			7	8
		- Menerima emosi dan pikiran tersebut sebagai bagian dari dirinya.	9	10
			11	
		14	12	
			13	
			15	
		2.	<i>Stepping Out</i> Seberapa sering individu dewasa awal dapat memisahkan diri mereka dari pemikiran, emosi, dan perilaku mereka, melihatnya sebagai suatu objek (sebuah emosi, sebuah pikiran).	- Melihat emosi, pikiran, dan perilaku apa adanya sebagai bagian dari diri mereka.
19	18			
- Membuat jarak antara diri dengan emosi dan pikiran agar bisa melihat mereka sebagai suatu objek (sebuah emosi, sebuah pikiran).	21			20
	23			22
- Tidak terdistraksi atau terganggu oleh pikiran dan emosi yang dirasakan dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.	24			25
	26			27
3.	<i>Walking Your Why</i> Sejauh mana mereka dapat mempertahankan nilai-nilai utama (<i>core values</i>) dan aspirasi dalam pengambilan keputusan mereka.	- Mengetahui nilai-nilai utama dan keinginan yang ia miliki.	28	29
			30	31
		- Menjadikan nilai-nilai tersebut sebagai acuan dalam bertindak dan mengambil keputusan.	33	32
			35	34
4.	<i>Moving On</i> Seberapa sering mereka melakukan perubahan - perubahan kecil terhadap pola pikir, motivasi, dan kebiasaan sehingga selaras dengan <i>core values</i> yang mereka miliki.	- Mengubah pikiran untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang dirasakan.	37	36
			39	38
		- Mengubah kebiasaan yang sebelumnya kurang sesuai dengan tantangan yang dihadapi.	41	40
			43	42
		- Mengarahkan tindakan sesuai nilai-nilai utama yang dimiliki.	45	44
			46	47
		48	49	

Setelah mendapatkan 11 indikator, disusun masing-masing 2-3 butir pertanyaan untuk item *favourable* dan *unfavourable*, sehingga didapatkan total 49 aitem. Sebelum diujicobakan, dilakukan *peer review* oleh 3 sejawat terhadap alat ukur. Setelah dilakukan revisi item berdasarkan hasil *peer review*, dilakukan uji coba alat ukur.

Agar alat ukur yang dapat digunakan, maka alat ukur yang dikembangkan tersebut harus memenuhi kriteria valid dan reliabel. Uji validitas alat ukur dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur memiliki tingkat kesesuaian dan ketepatan item. Peneliti melakukan uji validitas dengan uji model *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menggunakan Lisrel untuk melihat validitas konstruk alat ukur. Selain itu, dilakukan pula *Cognitive Interviewing* (CI) berdasarkan panduan dari Willis (2013) untuk mengukur validitas konten.

Dalam melakukan *Confirmatory Factor Analysis*, kesesuaian model teoritis dibandingkan dengan data empiris yang didapatkan berdasarkan kriteria *model* yang *fit*. Kriteria sebuah *model* yang *fit* ialah sebagaimana tercantum dalam Tabel 1. Adapun kriteria valid dalam analisis *Confirmatory Factor Analysis* yaitu jika *loading factor* >0.30 (Iskandar, 2017).

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur relatif konsisten jika pengukuran dilakukan kembali pada waktu yang berbeda. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Menurut Hair dkk, (2010) reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai 1.00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas, berarti semakin reliabel alat ukurnya.

3. Hasil Penelitian

Pengujian validitas dan reliabilitas dari alat ukur ini dilakukan terhadap hasil uji coba terhadap 112 responden yang merupakan individu dewasa awal. Jumlah item yang diberikan pada responden berjumlah 49 item, yang terdiri dari 15 item yang mengukur aspek

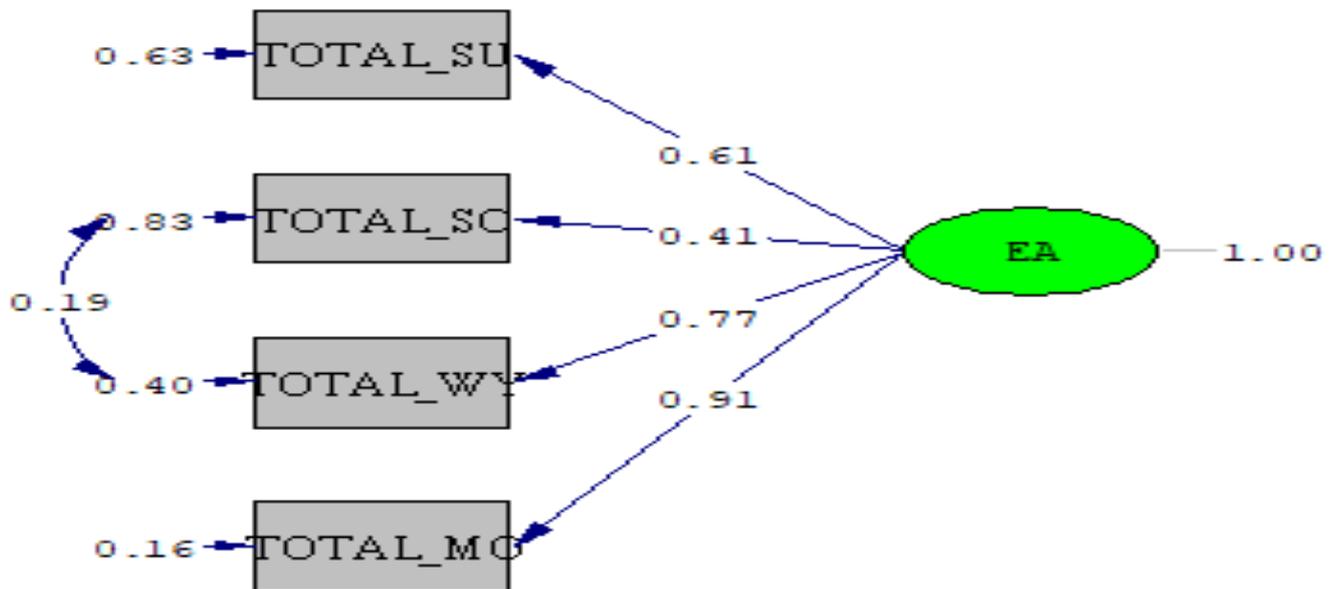
showing up, 12 item mengukur aspek *stepping out*, 8 item mengukur aspek *walking your why*, dan 14 item mengukur aspek *moving on*. Berikut kisi-kisi dari alat ukur ketangkasan emosional yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori ketangkasan emosional dari David (2016) yang tercantum dalam tabel 2.

Dalam pengujian CFA, model pengukuran pada setiap dimensi dilakukan menggunakan analisis *latent variables*. Pengujian ini membuktikan bahwa model ini dapat mengukur konstruk ketangkasan emosional. Berdasarkan *diagram path* pada gambar 1, setelah dilakukan modifikasi terhadap model, di mana kesalahan pengukuran pada aitem dibebaskan berkorelasi satu sama lainnya, maka diperoleh model *fit* dengan *p value* sebesar 1,0000, RMSEA = 0.000, CFI = 0.97 > 0.90, NFI = 0.97 > 0.90, IFI = 0.97 > 0.90. *Loading factor* setelah modifikasi menampilkan angka 0.61 untuk dimensi *showing up*, 0.41 untuk dimensi *stepping out*, 0.77 untuk dimensi *walking your why*, 0.91 untuk dimensi *moving on*. Keempat nilai tersebut dapat dikatakan *fit* karena > 0,3 sejalan dengan nilai T pada keempat dimensi tersebut yang berada > 1,96 (kriteria). Nilai T dimensi *showing up* sebesar 6.48, *stepping out* sebesar 4.14, *walking your why* sebesar 8.36 dan *moving on* sebesar 10.01. Maka, dapat dikatakan bahwa model teoretis sesuai dengan data empiris.

Selain dilakukan uji CFA, peneliti juga melakukan CI dengan melakukan *verbal probing* terhadap 3 subjek yang diberikan alat ukur ketangkasan emosional. Hasil dari CI yang dilakukan menunjukkan bahwa setiap butir item mudah dipahami maksudnya, tidak terdapat-kata-kata yang sulit dimengerti artinya, dan dapat mengukur apa ingin diukur dalam penelitian.

Kemudian, untuk menguji reliabilitas dari alat ukur ketangkasan emosional yang telah disusun, peneliti disini menggunakan SPSS dengan menggunakan *Alpha Cronbach*. Jumlah subjek pada reliabilitas adalah 112 subjek, dengan karakteristik individu dewasa awal. Hasil perhitungan reliabilitas yang didapat alat ukur ini sebesar 0.860. Menurut Hair dkk.

Gambar 1. Hasil Uji CFA



(2010) reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai 1.00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1.00 berarti semakin reliabel. Dengan reliabilitas $0.860 > 0.80$, maka dapat disimpulkan bahwa alat ukur ini secara keseluruhan memiliki reliabilitas yang termasuk ke kategori sangat andal, sehingga akan adanya konsistensi bila pengukuran dilakukan secara berulang.

4. Diskusi

Dewasa ini, mulai dikenal istilah VUCA, yang merupakan singkatan dari *volatile*, *uncertainty*, *complexity*, dan *ambiguity*. Istilah ini banyak diadopsi dalam dunia bisnis dan manajemen untuk menjelaskan situasi bisnis saat ini yang penuh dengan perubahan, ketidakpastian, dan permasalahan yang terkait satu sama lain (Bennet & Lemoine, 2014). Dalam menghadapinya, pelaku bisnis dituntut untuk lebih fleksibel guna dapat menghadapi tantangan dengan lebih siap. Hal ini tidak terbatas pada dunia bisnis saja, begitu pula halnya pada kesehatan mental individu. Terutama pada masa pandemi ini, di mana

semua aspek kehidupan penuh dengan unsur ketidakpastian, ambiguitas, dan permasalahan yang menyebabkan satu sama lain. Baik itu dalam pendidikan, pekerjaan, rekreasi, maupun aspek lainnya, tidak terkecuali dari terjadinya perubahan. Hal ini berdampak secara signifikan terhadap kesehatan mental individu. Masa pandemi ini ditemukan memperparah tingkat kecemasan, depresi, dan stres pada masyarakat di seluruh dunia (Salari dkk, 2020). Hal ini menunjukkan pentingnya kemampuan masyarakat untuk menjadi lebih fleksibel terhadap situasi yang kini dialaminya. Salah satunya, yaitu dengan memiliki ketangkasan emosional yang dapat membantu individu menghadapi tantangan dalam cara yang positif.

Penelitian ini merupakan penelitian awal yang masih terbatas diujicobakan pada 112 partisipan pada usia dewasa awal, sehingga bagi penelitian selanjutnya, dapat diluaskan rentang usianya untuk usia perkembangan lainnya. Selain itu, lebih banyaknya jumlah subjek perempuan daripada laki-laki juga dapat mempengaruhi terjadinya bias gender, sehingga berikutnya dapat lebih mempertimbangkan untuk menyetarakan jumlah subjek berdasarkan

gendernya. Pengembangan alat ukur dan penelitian mengenai ketangkasan emosional ini dapat juga dilakukan dengan mempertimbangkan aspek lintas budaya yang mempengaruhinya.

Sebagai implikasi dari penelitian ini, alat ukur ketangkasan emosional yang disusun dapat digunakan untuk mendapatkan gambaran terkait kapasitas individu dalam melewati masa sulit terutama kelompok individu yang terdampak di masa pandemi. Selain itu, dengan adanya alat ukur ketangkasan emosional ini, diharapkan peneliti-peneliti lainnya dapat terdorong untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait konsep ini maupun konsep regulasi emosi lainnya.

5. Kesimpulan

Alat ukur ketangkasan emosional yang dikonstruksi oleh peneliti berdasarkan teori ketangkasan emosional dari David (2016) dan diberikan pada individu dewasa awal untuk melalui proses ujicoba menunjukkan nilai validitas dan reliabilitas yang tergolong tinggi. Dari penelitian ini, diperoleh alat ukur Ketangkasan Emosional dalam versi Bahasa Indonesia yang terdiri dari 49 item, yaitu 15 item yang mengukur aspek *showing up*, 12 item mengukur aspek *stepping out*, 8 item mengukur aspek *walking your why*, dan 14 item mengukur aspek *moving on*. Hasil uji validitas yang dilakukan menunjukkan bahwa alat ukur tersebut *fit* dan dapat mengukur ketangkasan emosional walaupun harus dilakukan modifikasi pada dimensinya. Sedangkan dari hasil uji reliabilitas, diketahui bahwa alat ukur tersebut menunjukkan keajegan dan alat ukur dapat mengukur ketangkasan emosional seseorang.

Daftar Pustaka

Acocella, J. R. ,& Calhoun, J. F. (1990). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan* (Alih bahasa: Satmoko, R.S). Semarang: IKIP. Press.
Bennet, Natha., & Lemoine, James. (2014). *What VUCA Really Means for You*.

Harvard Business Review. Vol. 92, No. 1/2, 2014

- Cox, Sharon. (2018). Tips for Emotional Agility. *Nursing Management*. Vol. 49(7), 56. doi: 10.1097/01.NUMA.0000538912.07418.16
- David, Susan. (2016). *Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life*. New York : Avery.
- Davidoff, L. 1991. *Psikologi Suatu Pengantar : Jilid 2*. Alih Bahasa. Drs. Marijuniati. Jakarta : Erlangga.
- Galderisi, Silvana., Heinz, Andreas., Kastrup, Marianne., Beezhold, Julian., Sartorius, Norman. (2015). "Toward a new definition of mental health". *Perspective*. Wiley.
- Hair, Joseph F., Black, William., Babin, Barry J., Anderson, & Rolph E. (2010). *Multivariate Data Analysis (7th ed)*. United States : Pearson
- Hurlock, Elizabeth B. (1996). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan. Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Iskandar, A. (2017). *Teknik Analisis Validitas Konstruk dan Reliabilitas Instrument Test dan Non Test dengan Software LISREL*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/nbhxq>
- Kurz, R. (2016). Emotional agility – a new language and paradigm for psychiatry. *European Psychiatry*. Vol. 33(S1). <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2016.01.507>
- Lazarus , R. S. (1999). *Stres and emotion: A new synthesis*. New York : Springer.
- Mishra, Ishangi., & Panwar, Neeraj. (2020). Emotional agility on working employees under Indian conditions. *The International Journal of Indian Psychology*. Vol. 8(2). doi: 10.25215/0802.156
- Prince, Martin., Patel, Vikram., Saxena, Shekhar., Maj, Mario., Maselko, Joanna., Phillips, Michael R., Rahman, Atif. (2007). "No Health Without Mental Health". *Global Mental Health 1st Series*. The Lancet.
- Salari, Nader., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S.,

Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>

Sarason, I. G., Johnson, J. H. , & Siegel, J. M. (1978). Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 46 , 932 – 946.

Willis, Gordon B., & Artino, Jr., Anthony R. (2013). What Do Our Respondents Think We're Asking? Using Cognitive Interviewing to Improve Medical Education Surveys. *Journal of Graduate Medical Education*. Vol. 5(3), 353-356. doi: 10.4300/JGME-D-13-00154.1