

## Fleksibilitas Kognitif dan Hardiness Pada Guru = Cognitive Flexibility and Hardiness amongst Teachers

Adinda Velynka Maura Mugiyono, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920535338&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Guru merupakan profesi yang menantang. Dengan tuntutan yang tinggi dan tantangan yang beragam, guru dapat menjadi profesi yang rentan terhadap stres. Hal ini menjadikan hardiness, yaitu trait memungkinkan individu untuk tetap hidup yang sehat dan baik sekalipun dihadapkan dengan tekanan, penting dimiliki oleh guru. Salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi hardiness adalah fleksibilitas kognitif. Penelitian ini berusaha untuk menemukan hubungan antara fleksibilitas kognitif dan hardiness pada guru. Fleksibilitas kognitif akan diukur menggunakan Cognitive Flexibility Inventory (CFI) dan hardiness akan diukur menggunakan Multidimensional Hardiness Inventory for Young Adult (MHIYA). Sebanyak 71 guru berusia 20–45 tahun terlibat di dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika guru memiliki fleksibilitas kognitif yang tinggi, maka guru akan lebih tangguh ketika dihadapkan dengan situasi yang memicu stres.

.....

Teaching is a challenging profession. With high demands and varied challenges, teaching can be a job that is vulnerable to stress. This makes hardiness, or the ability to live a healthy and good life even when under pressure, crucial for teachers to have. One internal factor that can influence hardiness is cognitive flexibility. This research seeks to discover the relationship between cognitive flexibility and hardiness in teachers. Cognitive flexibility will be measured using the Cognitive Flexibility Inventory (CFI), and hardiness will be measured using the Multidimensional Hardiness Inventory for Young Adults (MHIYA). A total of 71 teachers aged 20–45 participated in this research. The research results show that when teachers have high cognitive flexibility, they will be more resilient when confronted with stressful conditions.