



Fleksibilitas Psikologis sebagai Prediktor Resiliensi Akademik pada Siswa SMA

Diea Mila Agustin¹, Silvia AR²

^{1,2}Universitas Sriwijaya, Indonesia

E-mail: dieamila1007@gmail.com, silviaar@fkip.unsri.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-07-07 Revised: 2025-08-18 Published: 2025-09-26	<p>This study used a quantitative approach with a correlational method. The population in this study included This research was conducted using a quantitative approach through the application of a correlational method. The study population consisted of 722 students, with a sample of 257 students determined using Slovin's formula. The instruments used in this study were the Psychological Flexibility Scale and the Academic Resilience Scale. The data analysis technique employed was the Pearson Product Moment correlation. Based on the analysis results, the level of psychological flexibility fell into the moderate category, with a percentage of 42% (108 students), while the level of academic resilience was also in the moderate category, with a percentage of 45% (116 students). The findings from the data analysis showed that the obtained correlation coefficient ($r_{\text{calculated}}$) was $r_{xy} = 0.693$, with a critical r_{value} of 0.122. This indicates that $r_{\text{calculated}} > r_{\text{table}}$ ($0.693 > 0.122$), thus it was concluded that there is a significant positive relationship between psychological flexibility and academic resilience. This suggests that students with higher levels of psychological flexibility tend to have higher academic resilience. Referring to the findings and the previous discussion, psychological flexibility enables students to face academic pressure without attempting to avoid it. The ability to adapt to various academic challenges without responding negatively in an excessive manner allows for the development of higher academic resilience.</p>
Keywords: <i>Psychological Flexibility;</i> <i>Academic Resilience;</i> <i>Student.</i>	

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-07-07 Direvisi: 2025-08-18 Dipublikasi: 2025-09-26	<p>Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif melalui penerapan metode korelasional. Populasi penelitian ini mencakup 722 siswa dengan sampel berjumlah 257 siswa yang ditentukan melalui penggunaan rumus Slovin. Penggunaan instrumen dalam penelitian ini ialah skala fleksibilitas psikologis dan skala resiliensi akademik. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi <i>Pearson Product Moment</i>. Berdasarkan hasil analisis tingkat fleksibilitas psikologis berada pada kategori sedang dengan persentase sejumlah 42% (108 siswa), sementara tingkat resiliensi akademik juga berada dalam kategori sedang dengan persentase sejumlah 45% (116 siswa). Temuan dari analisis data memperlihatkan bahwa koefisien korelasi yang didapat (r_{hitung}) $r_{xy} = 0,693$ dengan nilai r_{tabel} sejumlah 0,122 yang artinya $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ ($0,693 > 0,122$), sehingga di putuskan adanya keterkaitan positif yang signifikan antara fleksibilitas psikologis dan resiliensi akademik. Hal ini memperlihatkan bahwasannya siswa dengan tingkat fleksibilitas psikologis yang lebih tinggi cenderung memiliki resiliensi akademik yang lebih tinggi pula. Merujuk pada hasil temuan serta uraian pembahasan sebelumnya, fleksibilitas psikologis memungkinkan siswa untuk dapat menghadapi tekanan akademik tanpa berusaha menghindarinya. Dengan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai persoalan akademik tanpa memberikan respon negatif secara berlebihan, sehingga berpeluang membangun resiliensi akademik yang lebih tinggi.</p>
Kata kunci: <i>Fleksibilitas Psikologis;</i> <i>Resiliensi Akademik;</i> <i>Siswa.</i>	

I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang dirancang secara sadar dan sistematis untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pengembangan potensi peserta didik. Tujuannya adalah membentuk ketahanan spiritual, kemampuan pengendalian diri, serta kesiapan dalam menghadapi tantangan hidup (Undang-Undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 Tentang

Sistem Pendidikan Nasional, 2003). Dalam lingkungan sekolah, siswa menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologisnya, seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dari lingkungan sosial, serta kesulitan dalam mengelola waktu dan emosi yang dapat memicu stres. Ketika menghadapi tekanan dan tuntutan tersebut, siswa memerlukan ketahanan untuk

tetap bertahan dan bangkit, yang dikenal dengan istilah resiliensi akademik.

Resiliensi akademik merujuk pada kondisi internal seorang siswa yang memungkinkannya mengatasi masalah dan kesulitan dalam situasi akademik yang tidak menyenangkan atau penuh tekanan. Resiliensi akademik juga didefinisikan sebagai suatu proses yang bersifat dinamis, mencerminkan ketahanan siswa dalam menghadapi tantangan, mengatasi pengalaman negatif serta bangkit dari tekanan atau hambatan yang signifikan dalam kegiatan belajar (Nashori & Saputro, 2021). Resiliensi akademik ini dapat ditunjukkan melalui respon kognitif, afektif, dan perilaku (Cassidy, 2016).

Penting bagi siswa untuk memiliki resiliensi akademik yang tinggi dalam menghadapi segala persoalan di lingkungan sekolah. Siswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung menghadapi tantangan dengan sikap optimis dan berpikir positif. Mereka menunjukkan sikap pekerja keras, pantang menyerah serta berfokus pada proses dan tujuan. Selain itu, mereka juga gigih ketika menghadapi kesulitan, mampu merefleksikan kelebihan dan kekurangan diri, mencari bantuan secara adaptif dan berkemampuan untuk merespon suatu keadaan sulit dengan emosi yang positif. Begitupun sebaliknya, siswa yang memiliki resiliensi yang rendah cenderung menunjukkan sikap negatif seperti merasa takut, khawatir dan menghindari dari kesulitan, karena hal itu akan mengancam eksistensi dirinya (Tumanggor dkk dalam Hasibuan dkk., 2024). Individu yang resilien bukan berarti ia tahan banting dan selalu bebas dari situasi sulit dalam kehidupannya, melainkan ia tetap merasakan emosi-emosi negatif atas situasi sulit tersebut namun memiliki cara yang efektif untuk bangkit dan memperbaiki keadaan psikisnya (Hendriani, 2018).

Namun demikian, berdasarkan hasil studi pendahuluan dan wawancara dengan guru BK di SMA Muhammadiyah 1 Palembang, masih ditemukan siswa yang menunjukkan sikap menyerah, melakukan prokrastinasi, hingga perilaku menyontek akibat kurangnya kepercayaan diri dan kemampuan mengelola emosi. Salah satu faktor internal yang diduga berperan penting dalam membentuk resiliensi akademik adalah fleksibilitas psikologis (Türk, 2024). Fleksibilitas psikologis adalah kemampuan untuk menerima situasi saat ini (bahkan situasi yang menantang) tanpa penghindaran dan mematuhi atau mengubah perilaku individu untuk mengejar tujuan dan nilai

jangka panjang sesuai dengan apa yang situasi tersebut mampu berikan (Bond dkk dalam Ye dkk., 2022).

Sejalan dengan hal tersebut, fleksibilitas psikologis dapat membuat siswa menerima emosi negatif tanpa menghindarinya, dengan menjadikan hal tersebut sebagai bagian dari pengalaman pribadi. Ketika individu mengalami pengalaman negatif sering kali dianggap sebagai sesuatu yang berbahaya, sehingga individu tersebut cenderung mengendalikan, menekan, atau menghindari pengalaman tersebut, namun justru pengalaman negatif tersebutlah menjadi semakin penting secara psikologis (Hayes dkk., 2006). Akibat dari penghindaran yang dilakukan banyak energi mental yang terkuras (Lloyd dkk dalam Ye dkk., 2022). Begitupun sebaliknya, fleksibilitas psikologis membantu siswa untuk lebih terbuka terhadap situasi tanpa terlalu dikekang oleh pola pikir tertentu. Dengan begitu mereka bisa fokus pada saat ini, menerima pengalaman negatif tanpa berlebihan, dan mengarahkan energi mereka untuk mencapai tujuan dan nilai yang penting (Hayes dkk., 2006).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas psikologis dan resiliensi akademik pada siswa SMA. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas psikologis dan resiliensi akademik. Penelitian dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Palembang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 722 siswa, sedangkan sampel sebanyak 257 siswa yang ditentukan menggunakan rumus *Slovin*. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*. Variabel bebas yakni fleksibilitas psikologis, sedangkan variabel terikat adalah resiliensi akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment* karena kedua variabel diukur dalam skala interval dan data terdistribusi normal.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh, masing-masing variabel dalam penelitian ini dianalisis untuk mendapatkan nilai skor maksimum,

skor minimum, nilai rata-rata (mean), serta standar deviasi.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Fleksibilitas Psikologis	257	55.00	111.00	81.435	7.96064
Resiliensi Akademik	257	47.00	100.00	70.116	10.40780
Valid N	257			7	

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai standar deviasi kedua variabel lebih kecil daripada rata-ratanya, yang mengindikasikan adanya variasi data yang wajar. Berdasarkan tabel deskriptif, Skala Fleksibilitas Psikologis memiliki nilai standar deviasi sebesar 7,96, lebih kecil dari nilai rata-rata 81,43. Sedangkan Skala Resiliensi Akademik memiliki nilai standar deviasi sebesar 10,41, lebih kecil dari rata-rata 70,12. Dengan demikian, data yang diperoleh cukup merepresentasikan keragaman responden dalam aspek resiliensi akademik dan fleksibilitas psikologis.

1. Statistik Deskriptif

a) Tingkat Fleksibilitas Psikologis Siswa



Gambar 1. Diagram Tingkat Fleksibilitas Psikologis

Berdasarkan diagram distribusi, mayoritas siswa berada pada kategori sedang, dengan jumlah 108 siswa. Selain itu, terdapat 61 siswa dalam kategori rendah, 60 siswa dalam kategori tinggi, 15 siswa dalam kategori sangat tinggi, dan 13 siswa dalam kategori sangat rendah. Dengan demikian, sebagian besar siswa SMA Muhammadiyah 1 Palembang memiliki tingkat fleksibilitas psikologis dalam kategori sedang.

b) Tingkat Resiliensi Akademik Siswa



Gambar 2. Diagram Tingkat Resiliensi Akademik

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akademik sebagian besar juga berada pada kategori sedang, dengan jumlah 116 siswa. Selain itu, sebanyak 58 siswa termasuk kategori rendah, 48 siswa dalam kategori tinggi, 20 siswa dalam kategori sangat tinggi, dan 15 siswa dalam kategori sangat rendah. Dengan demikian, mayoritas siswa memiliki tingkat resiliensi akademik yang sedang.

c) Distribusi Tingkat Fleksibilitas Psikologis dan Resiliensi Akademik



Gambar 3. Diagram Distribusi Tingkat Fleksibilitas Psikologis dan Resiliensi Akademik

Berdasarkan diagram distribusi, mayoritas siswa SMA Muhammadiyah 1 Palembang berada pada kategori sedang, baik dalam aspek fleksibilitas psikologis (108 siswa) maupun resiliensi akademik (116 siswa). Sementara itu, jumlah siswa pada kategori rendah juga cukup signifikan, yaitu 61 siswa untuk fleksibilitas psikologis dan 58 siswa untuk resiliensi akademik. Kategori tinggi mencakup jumlah yang lebih sedikit (60 siswa untuk fleksibilitas psikologis dan 48 siswa untuk resiliensi akademik). Adapun kategori sangat tinggi dan

sangat rendah memiliki jumlah paling sedikit, namun tetap perlu diperhatikan karena kelompok ini dapat memerlukan intervensi atau dukungan khusus.

Secara umum hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat fleksibilitas dan resiliensi akademik yang cukup baik.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 27 pada taraf signifikansi 0,05. Hasil uji menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,055 yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data kedua variabel memenuhi asumsi normalitas sehingga layak digunakan untuk uji korelasi.

Tabel 2. *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		Unstandardized Residual
N		257
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.50800032
Most Extreme Differences	Absolute	.055
	Positive	.055
	Negative	-.028
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.055
Monte Carlo Sig. (2-Sig. tailed) ^d		.055
99% Confidence Interval	Lower Bound	.049
	Upper Bound	.061

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

3. Uji Linearitas

Pengujian linearitas dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS versi 27. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,536 > 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara fleksibilitas psikologis dan resiliensi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Palembang.

Tabel 3. *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.	
Resiliensi Akademik* Fleksibilitas Psikologi	Between Groups	(Combined)	15439.800	40	385.995	6.784	<.001
		Linearity	13299.760	1	13299.760	233.734	<.001
		Deviation from Linearity	2140.039	39	54.873	.984	.536
	Within Groups		12290.698	216	56.901		
Total			27730.498	256			

4. Uji Hipotesis (Korelasi)

Setelah uji prasyarat menunjukkan data berdistribusi normal dan linear, analisis dilanjutkan ke tahap uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment. Hipotesis yang diajukan adalah: *Terdapat hubungan antara fleksibilitas psikologis dengan resiliensi akademik pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Palembang.*

Tabel 4. Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

		Fleksibilitas Psikologis	Resiliensi Akademik
Fleksibilitas Psikologi	Pearson Correlation	1	.693**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	257	257
Resiliensi Akademik	Pearson Correlation	.693**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	257	257

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh koefisien korelasi Pearson sebesar $r = 0,693$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Karena $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan signifikan secara statistik antara fleksibilitas psikologis dengan resiliensi akademik. Selain itu, nilai $r = 0,693$ lebih besar daripada r tabel (0,122) pada $df = 255$, menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat positif dan kuat. Interpretasi ini mengacu pada klasifikasi (Sugiyono, 2020), yang menyatakan bahwa koefisien korelasi antara 0,60–0,799 termasuk kategori kuat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi fleksibilitas psikologis siswa, maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara fleksibilitas psikologis dengan resiliensi akademik pada siswa di SMA Muhammadiyah 1 Palembang. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji linearitas untuk memastikan kelayakan data. Hasil uji menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi linearitas, sehingga analisis dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson Product Moment.

Diperoleh nilai koefisien korelasi $r = 0,693$, sedangkan nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% dan jumlah sampel 257 siswa adalah

0,122. Karena r lebih besar daripada r tabel ($0,693 > 0,122$) dan $p < 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) ditolak, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara fleksibilitas psikologis dan resiliensi akademik pada siswa. Dengan demikian, semakin tinggi fleksibilitas psikologis siswa, semakin tinggi pula resiliensi akademik mereka.

1. Hubungan Antara Fleksibilitas Psikologis dan Resiliensi Akademik

Dalam lingkungan sekolah, siswa dihadapkan pada berbagai tantangan yang dapat memengaruhi proses dan hasil belajar, seperti terganggunya konsentrasi, prokrastinasi, perilaku menyontek, keterlambatan hadir, hingga konflik dengan teman sebaya. Resiliensi akademik, yaitu kemampuan untuk mengatasi tekanan dan hambatan dalam lingkungan belajar (Martin & Marsh, 2006), menjadi aspek penting agar siswa tetap bertahan dan mencapai tujuan akademik. Salah satu faktor yang berperan penting dalam meningkatkan resiliensi akademik yaitu fleksibilitas psikologis (Türk, 2024). Fleksibilitas psikologis memungkinkan siswa menerima situasi sulit tanpa penghindaran berlebihan, serta tetap bertindak sesuai nilai dan tujuan yang bermakna bagi dirinya (Hayes et al., 2006).

2. Penjelasan Psikologis Berdasarkan Temuan Aspek Hasil

Pada aspek penerimaan dan defusi, hasil penelitian menunjukkan bahwa ketika siswa mengalami perasaan negatif, mereka cenderung mengendalikan atau menghindari pikiran tersebut. Penghindaran pengalaman negatif justru menguras energi mental dan memperkuat dampak psikologis dari pikiran yang dihindari. Sebaliknya, fleksibilitas psikologis membantu siswa lebih terbuka terhadap pengalaman tidak menyenangkan dan tetap fokus pada tujuan.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa pada aspek konteks diri, siswa sering merasa seharusnya tidak memikirkan atau merasakan pengalaman negatif yang muncul. Kondisi ini dapat menghambat konsentrasi dan memengaruhi proses belajar. Pada aspek komitmen terhadap tindakan, pikiran dan perasaan

tidak menyenangkan terbukti menjadi penghalang keterlibatan aktif dalam belajar. Hal ini selaras dengan wawancara pendahuluan, di mana siswa mengungkapkan konsentrasi belajar terganggu saat emosi tidak stabil.

Pada variabel resiliensi akademik, aspek komposure menunjukkan siswa mudah merasa kesal saat mendapatkan tugas rumah dalam jumlah besar, serta cemas menghadapi tenggat waktu. Sementara pada aspek confidence, siswa menunjukkan kepercayaan diri rendah dalam meraih prestasi dan mengalami kesulitan mencapai hasil belajar sesuai harapan.

3. Keterkaitan dengan Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Türk (2024) yang menyatakan adanya hubungan positif signifikan antara fleksibilitas psikologis dan resiliensi akademik pada remaja di Turki. Fleksibilitas psikologis memfasilitasi kemampuan individu untuk menghadapi tekanan akademik tanpa respons penghindaran yang berlebihan. Dengan demikian, siswa yang fleksibel secara psikologis lebih mampu beradaptasi dengan tantangan akademik dan membangun ketahanan belajar yang lebih kuat.

4. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, referensi penelitian terdahulu yang secara khusus menelaah hubungan fleksibilitas psikologis dan resiliensi akademik masih terbatas. Kedua, responden hanya berasal dari kalangan siswa, sehingga hasil tidak dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Ketiga, desain penelitian bersifat korelasional sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausal secara langsung antar variabel. Keempat, pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form, yang membuka peluang bias pengisian jawaban oleh responden.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, analisis statistik menunjukkan bahwa tingkat fleksibilitas psikologis berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 42% (108

siswa). Sejalan dengan itu, tingkat resiliensi akademik juga berada pada kategori sedang, dengan persentase 45% (116 siswa).

Hasil pengujian hipotesis yang diperoleh melalui analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,693, sementara nilai r tabel sebesar 0,122. Karena $r > r$ tabel (0,693 > 0,122), temuan ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan secara statistik antara fleksibilitas psikologis dan resiliensi akademik pada siswa.

B. Saran

Diharapkan pihak sekolah dapat merumuskan strategi penanganan yang relevan dengan permasalahan fleksibilitas psikologis dan resiliensi akademik yang berpotensi memengaruhi proses dan hasil belajar siswa.

Guru bimbingan dan konseling (BK) disarankan untuk membantu meningkatkan fleksibilitas psikologis siswa melalui layanan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) yang berfokus pada penerimaan pengalaman yang dapat memperkuat hubungan tersebut. Variabel fleksibilitas psikologis, khususnya, masih minim eksplorasi dalam konteks pendidikan dan perlu diteliti lebih lanjut agar menghasilkan strategi intervensi yang lebih efektif pendidikan dan perlu diteliti lebih lanjut agar menghasilkan strategi intervensi yang lebih efektif. Variabel fleksibilitas psikologis, khususnya, masih minim eksplorasi dalam konteks pendidikan dan perlu diteliti lebih lanjut agar menghasilkan strategi intervensi yang lebih efektif.

DAFTAR RUJUKAN

Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>

Hasibuan, M., Astuti, W., & Hafnidari. (2024). *Gambaran Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh*. 2(1), 102-108.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., & Bond, F. W. (2006). *Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes*. *Model, Processes and Outcomes Address editorial correspondence to*

Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic Resilience and its Psychological and Educational Correlates: A Construct Validity Approach. *Psychology in the Schools*, 43, 267-282.

<https://doi.org/10.1002/pits.20149.1>

Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

Türk, F. (2024). *The mediating role of psychological flexibility in the relationship between academic resilience and test anxiety in a sample of Turkish adolescents*. October. <https://doi.org/10.1002/pits.23322>

Undang-Undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pub. L. No. 20 (2003). https://jdih.kemdikbud.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/UU_tahun2003_nomor020.pdf

Ye, B., Chen, X., Zhang, Y., & Yang, Q. (2022). Psychological flexibility and COVID-19 burnout in Chinese college students: A moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24(September 2021), 126-133. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.04.003>