



Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik

Muftahia Mubayyinah¹, Dwi Dasalinda²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia

E-mail: mmuftahia@gmail.com, dwidasalinda@uhamka.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2023-10-12 Revised: 2023-11-23 Published: 2023-12-01 Keywords: <i>Peer Social Support;</i> <i>Academic Resilience;</i> <i>Class X Students;</i> <i>SMAN 76 Jakarta.</i>	The background of this research is to improve social problems that often occur in the school environment. This study aims to determine the relationship between peer social support and academic resilience in class X students at SMAN 76 Jakarta. This study uses a quantitative approach with a correlational quantitative method. The sample studied in this study consisted of 38 students of class X at SMAN 76 Jakarta, using a simple random sampling technique as a data collection method. Data collection techniques used questionnaires and observations with Likert scale measurements and carried out descriptive analysis of variables, analysis of test prerequisites, and hypothesis testing. The results of this study were obtained based on simple linear regression analysis which yielded a Significance value of 0.077 which, based on the interpretation guidelines, showed no relationship, and Pearson Correlation of 0.291 with a weak category between peer social support and academic resilience.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2023-10-12 Direvisi: 2023-11-23 Dipublikasi: 2023-12-01 Kata kunci: <i>Dukungan Sosial Teman Sebaya;</i> <i>Resiliensi Akademik;</i> <i>Siswa Kelas X;</i> <i>SMAN 76 Jakarta.</i>	Penelitian ini dilatarbelakangi untuk meningkatkan permasalahan sosial yang sering terjadi di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada siswa kelas X di SMAN 76 Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuantitatif korelasional. Sampel yang diteliti di dalam penelitian ini terdiri dari 38 siswa kelas X di SMAN 76 Jakarta, dengan teknik <i>simple random sampling</i> sebagai metode pengumpulan data. Teknik pengumpulan data menggunakan metode angket dan observasi dengan pengukuran skala <i>likert</i> serta melakukan analisis deskriptif variabel, uji prasyarat analisis, dan uji hipotesis. Hasil dari penelitian ini diperoleh berdasarkan analisis regresi linear sederhana yang menghasilkan nilai Signifikansi sebesar 0,077 yang dimana jika berdasarkan pedoman interpretasi hasil tersebut menunjukkan tidak terdapatnya hubungan, dan <i>Pearson Correlation</i> sebesar 0,291 dengan kategori lemah antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik.

I. PENDAHULUAN

Siswa merupakan mereka yang secara khusus diberikan oleh orang tua untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan disekolah dengan tujuan agar menjadi manusia yang mempunyai pengetahuan, berketrampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak dan mandiri (Ali, 2020). Khususnya siswa Sekolah Menengah Atas berlomba-lomba untuk masuk ke perguruan tinggi negeri. Tentu saja bukan perkara yang mudah untuk masuk ke perguruan tinggi negeri. Dari hal tersebutlah timbul kekacauan dan pikiran buruk terhadap diri sendiri. Dalam pembelajaran juga pasti mengalami banyak rintangan yang harus di hadapi entah itu dari faktor diri sendiri maupun faktor lainnya. Faktor dari diri sendiri contohnya seperti *mood* yang berubah-ubah dan pikiran yang buruk tentang diri sendiri yang membuat seseorang tidak bisa mengontrol dirinya

sendiri. Faktor lain contohnya dari faktor keluarga dan faktor lingkungan sosial dimana ia berada.

Jika sedang mengalami hal buruk datang ke kehidupan kita maka sebaiknya ada teman bercerita serta berbagi suka dan duka. Agar tidak menumpuk hal-hal buruk yang nantinya akan kita hadapi. Memang tidak semua masalah ada jalan keluarnya tetapi dengan bercerita maka sedikit berkurang beban yang menjadi beban dipikiran. Tetapi tetaplah individu tersebut yang bisa mengontrol dirinya sendiri. Individu mempunyai kendali yang penuh di dalam dirinya ketika menghadapi permasalahan yang muncul, individu yang mempunyai kekuatan dalam menghadapi keadaan sulit dan berhasil mencari jalan keluar dari permasalahannya mempunyai kekuatan yang disebut resiliensi akademik (Reivich & Shatte, 2002, dalam Wibowo, 2018). Individu yang memiliki resiliensi akademik di

dalam dirinya berarti mereka individu yang baik secara mental. Namun tidak banyak juga individu yang belum mempunyai resiliensi akademik di dalam dirinya maka kesulitan menghadapi permasalahan di dunia pendidikan.

Menurut Gizir (2004) Siswa diharapkan mempunyai kekuatan untuk menghadapi rintangan akademik atau disebut resiliensi akademik. Untuk mencapai cita-cita harus mengorbankan banyak tenaga dan pikiran. Maka dari itu siswa harus mempunyai resiliensi akademik di dalam dirinya agar lebih mudah untuk mencapai tujuan dan cita-cita yang akan mereka capai. Pada siswa Sekolah Menengah Atas perkembangannya dari remaja menuju dewasa sudah pasti memiliki permasalahan emosional yang bergejolak dalam dirinya. Sarafino (Sasmita & Rustika, 2015) menyampaikan teman sebaya adalah salah satu sumber dukungan emosional paling terpenting selama transisi masa remaja berlangsung. Para siswa yang mengalami masa-masa transisi inilah sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan sosial tempat ia berada.

Masa transisi dari masa remaja menuju dewasa dimulai dari usia 18 sampai 25 tahun (Novitasari, 2021). Pada masa ini, individu mulai melakukan penggalan terhadap identitas diri, terutama dalam percintaan, pekerjaan, dan cara pandang terhadap dunia. Individu yang sedang mengalami fase tersebut belum bisa mengambil keputusan yang benar. Diperlukan dukungan sosial teman sebaya agar individu tersebut lebih bisa mengambil keputusan yang tepat. Pada penelitian (Sari, 2016) ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik, artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi pula resiliensi akademik mahasiswa. Dari penjelasan tersebut dinyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan baik dengan resiliensi akademik karena sekuat-kuatnya kita menahan apa yang ada di dalam diri kita pasti butuh individu lain untuk memberikan dorongan serta dijadikan tempat berkeluh kesah agar sedikit meringankan beban atau masalah di dalam diri.

Maka dibuatnya penelitian ini, guna menyadarkan kita bahwa resiliensi akademik berhubungan baik dengan dukungan sosial teman sebaya. Karena saat kita ada masalah dalam faktor diri sendiri atau faktor lainnya kita dapat sedikit mengurangi hal-hal buruk itu terjadi. Dan pentingnya menyadarkan kita bahwa teman bisa menjadi penyemangat ketika kita mengalami kesusahan maka dibuat penelitian ini

untuk memupuk dan menjalin hubungan antar teman sedari awal masuk sekolah.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau beberapa variabel dengan variabel lain (Winarni, 2011: 46). Penelitian yang dilakukan di SMAN 76 Jakarta difokuskan kepada siswa kelas X. Menurut Kuncoro (2003) mengungkapkan populasi merupakan kelompok elemen yang lengkap seperti berupa orang, objek, transaksi atau kejadian dimana kita tertarik untuk mempelajarinya atau menjadikan sebuah objek penelitian. Populasi pada penelitian ini berdasarkan subjek yang dimana Siswa kelas X di SMAN 76 Jakarta yang secara keseluruhan berjumlah 252 orang.

Teknik pengambilan sampel untuk penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2012), *Simple random sampling* adalah metode yang digunakan untuk memilih sampel dari populasi secara acak dan sederhana sehingga setiap para anggota populasi mempunyai peluang yang sama besar untuk diambil sebagai sampel. Untuk lebih lengkapnya dalam rumus pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini ialah dengan menggunakan rumus perhitungan Arikunto. Suharsimi Arikunto (2006:134) menyatakan apabila subjek kurang dari 100, disarankan untuk menggunakan semua sehingga penelitiannya adalah penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar (lebih dari 100 orang) dapat digunakan antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan pengertian diatas dapat dikatakan hasil penjumlahan sampel penelitian ini adalah $252 \times 15\% = 38$ siswa. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 38 siswa kelas X di SMAN 76 Jakarta. Perhitungan untuk menentukan jumlah sampel pada setiap kelas dilakukan dengan alokasi proporsional.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Resiliensi Akademik

Data penelitian mengenai Resiliensi Akademik telah diperoleh berdasarkan jawaban dari setiap butir pertanyaan pada

angket yang telah diisi oleh Siswa SMAN 76 Jakarta sebanyak 42 butir menggunakan skala *likert* dengan skor 1 sampai 4. Lebih jelasnya akan dipaparkan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Deskriptif Data Resiliensi Akademik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Resiliensi Akademik	38	82	167	126,97	25,004
Valid N (listwise)	38				

Tabel 2. Kategorisasi Resiliensi Akademik

Min	Max	Max-Min	Interval
42	168	126	42
Kategori	Interval	Interval%	Frekuensi
Tinggi	126-168	≥76%	18
Sedang	85-126	51%-75%	19
Rendah	42-84	≤50%	1

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa nilai minimum adalah 82, nilai maksimum adalah 167, nilai rata-rata (*mean*) 126,97, serta nilai simpangan baku atau standar deviasi sebesar 25,004. Kemudian dapat dilihat di tabel 2 mengenai pengkategorisasian resiliensi akademik dengan 3 tingkat kategori, yang mana dikategori tinggi apabila nilai yang diperoleh lebih dari atau sama dengan 126, dikategorikan sedang apabila nilai yang diperoleh lebih dari atau sama dengan 85 dan kurang dari atau sama dengan 125, serta dikegorikan rendah apabila nilai yang diperoleh sama dengan 42 dan kurang dari atau sama dengan 84. Kemudian dapat disimpulkan bahwa kategorisasi data resiliensi akademik siswa kelas X SMAN 76 Jakarta berada pada tingkat tinggi, dikarenakan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 126,97.

2. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Data penelitian mengenai Dukungan Sosial Teman Sebaya telah diperoleh berdasarkan jawaban dari setiap butir pertanyaan pada angket yang telah diisi oleh Siswa SMAN 76 Jakarta sebanyak 45 butir menggunakan skala *likert* dengan skor 1 sampai 4. Lebih jelasnya akan dipaparkan pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Deskriptif Data Dukungan Sosial Teman Sebaya

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial Teman Sebaya	38	87	174	143,89	25,142
Valid N (listwise)	38				

Tabel 4. Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Min	Max	Max-Min	Interval
45	180	135	45
Kategori	Interval	Interval%	Frekuensi
Tinggi	136-180	≥76%	26
Sedang	91-135	51%-75%	11
Rendah	45-90	≤50%	1

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa nilai minimum adalah 87, nilai maksimum adalah 174, nilai rata-rata (*mean*) 143,89, serta nilai simpangan baku atau standar deviasi sebesar 25,142.

Kemudian dapat dilihat di tabel 4 mengenai pengkategorisasian dukungan sosial teman sebaya dengan 3 tingkat kategori, yang mana dikategori tinggi apabila nilai yang diperoleh lebih dari atau sama dengan 136, dikategorikan sedang apabila nilai yang diperoleh lebih dari atau sama dengan 91 dan kurang dari atau sama dengan 135, serta dikegorikan rendah apabila nilai yang diperoleh sama dengan 45 dan kurang dari atau sama dengan 90. Kemudian dapat disimpulkan bahwa kategorisasi data dukungan sosial teman sebaya siswa kelas X SMAN 76 Jakarta berada pada tingkat tinggi, dikarenakan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 143,89.

Sebelum mengetahui apakah terdapat hubungan atau tidak antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik, perlunya dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas, setelah diketahui bahwa data yang dihasilkan berdistribusi normal dan linier, kemudian dilakukanlah uji hipotesis untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik. Yang mana disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		38
Normal	Mean	,0000000
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	23,92473014
Most	Absolute	,120
Extreme	Positive	,101
Differences	Negative	-,120
Test Statistic		,120
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,180
Monte Carlo	Sig.	,173

Sig. (2-tailed) ^d	99% Confidence Interval	Lower Bound	,164
		Upper Bound	,183

Berdasarkan pada tabel 5 mengenai hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test* ditemukan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* berdasarkan nilai residual yaitu $0,180 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi Akademik berdistribusi Normal.

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table					
		Sum of Squares	Df	Mean Square	F
Resiliensi Akademik * Dukungan Sosial Teman Sebaya	Between Groups	14966,307	28	534,511	,389
	Linearity	1954,443	1	1954,443	2,154
	Deviation from Linearity	13011,864	27	481,921	,331
	Within Groups	8166,667	0	907,407	
	Total	23132,974	37		

Berdasarkan tabel 6 mengenai hasil uji Linearitas diketahui nilai *Sig. Deviation From Linearity (2-tailed)* sebesar $0,902 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik terdapat hubungan yang linear.

Tabel 7. Hasil Korelasi

Correlations			
		Dukungan Sosial Teman Sebaya	Resiliensi Akademik
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Pearson Correlation	1	,291
	Sig. (2-tailed)		,077
	N	38	38
Resiliensi Akademik	Pearson Correlation	,291	1
	Sig. (2-tailed)	,077	
	N	38	38

Dasar pengambilan keputusan uji analisis regresi linear sederhana adalah apabila nilai Signifikansi $< 0,05$ maka terdapat hubungan antara variabel x dan variabel y. Kemudian, apabila nilai Signifikansi $> 0,005$ maka tidak terdapat hubungan antara variabel x dan variabel y. Berdasarkan tabel 7, dapat terlihat bahwa nilai Sig. $0,077 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik. Hal ini terbukti dari hasil perhitungan menggunakan korelasi product moment

dengan nilai signifikansi sebesar $0,902$ yang menandakan bahwa tidak ada hubungan diantara kedua variabel tersebut.

2. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya siswa di SMAN 76 Jakarta berada di tingkat yang tinggi. Hasil ini didapatkan berdasarkan perolehan dari pengisian pertanyaan di instrumen berjumlah 38 responden dan menghasilkan jumlah nilai rata-rata (*mean*) sebesar $143,89$.
3. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akademik siswa di SMAN 76 Jakarta berada di tingkat yang tinggi. Hasil ini didapatkan berdasarkan perolehan dari pengisian pertanyaan di instrumen berjumlah 38 responden dan menghasilkan jumlah nilai rata-rata (*mean*) sebesar $126,97$.

B. Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Siswa

Karena tidak terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik maka peneliti menyarankan agar selalu berhubungan baik dengan sesama teman tanpa memandang siapa seseroang tersebut. Karena kita tidak tau apa yang sedang mereka rasakan dan hadapi. Tetap menjaga satu sama lain dengan teman seperjuangan di dalam sekolah demi kegiatan belajar mengajar berjalan dengan baik dan semestinya.

2. Sekolah

Diharapkan agar selalu memperhatikan dan memberikan kenyamanan untuk para siswa. Guru juga harus melindungi dan peduli kepada siswa agar terjalin hubungan yang baik antar guru dan para siswa agar tidak melakukan hal-hal yang menyimpang dalam kegiatan belajar mengajar disekolah.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan lebih menggali tentang dukungan sosial dengan resiliensi akademik. Tujuannya agar lebih banyak referensi yang dihasilkan. Dan untuk peneliti selanjutnya agar lebih teliti dalam pengambilan data agar penelitian tersebut menjadi jelas dan akurat.

DAFTAR RUJUKAN

- Bakala, Muh Yani. 2012. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung.
- Dianto, Mori. 2017. *Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di SMP Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan*. Jurnal Counseling Care. Vol. 1, No. 1.
- Faturrohman, Afi & Dony Darma Sagita. 2022. *Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (TMT) di Daerah Khusus Ibukota (DKI) Jakarta*. Jurnal Kuras Institute. Vol 4, No 1.
- Harahap, Malasari. 2018. *Analisis Tingkat Kematangan Gonad Teripang Keling (Holothuria atra) Di Perairan Menjang Kecil, Karimunjawa*. Journal Of Maquares. Vol. 7, No. 3.
- Hatmoko, Jefri Hendri. 2015. *Survei Minat Dan Motivasi Siswa Putri Terhadap Mata Pelajaran Penjasorkes Di SMK Se-kota Salatiga Tahun 2013*. Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations. Active 4 (4).
- Jannah, Arini Miftahul. 2019. *Hubungan Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal*. Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kumalasari, Dewi & Noor Azmi Luthfiyanni. 2020. *Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori Dan Konfirmatori*. Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi. Volume 9, Nomor 2.
- Purnomo, Puji & Maria Sekar Palupi. 2016. *Pengembangan Tes Hasil Belajar Matematika Materi Menyelesaikan Masalah Yang Berkaitan Dengan Waktu, Jarak Dan Kecepatan Untuk Siswa Kelas V*. Jurnal Penelitian (Edisi Khusus PGSD). Volume 20, No. 2.
- Quraisy, Andi & Setiawan Madya. 2021. *Analisis Nonparametrik Mann Whitney Terhadap Perbedaan Kemampuan Pemecahan Masalah Menggunakan Model Pembelajaran Problem Based Learning*. VARIANSI: Journal of Statistics and Its Application on Teaching and Research. Vol. 3 No. 1.
- Sanaky, Musrifah Mardiani & La Moh.Saleh. 2021. *Analisis Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah*. Jurnal Simetrik. Vol 11, No. 1.
- Sanny, Bisma Indrawan dan Rina Kaniawati Dewi. 2020. *Pengaruh Net Interest Margin (NIM) Terhadap Return on Asset (ROA) Pada PT Bank Pembangunan Daerah Jawa Barat Dan Banten Tbk Periode 2013- 2017*. Jurnal E-Bis (Ekonomi-Bisnis). Vol. 4 No. 1.
- Saputro, Yusup Adi dan Rini Sugiarti. 2021. *Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X*. Filantropi Jurnal Psikologi. Vol. 5, No. 1.
- Saradina. 2021. *Hubungan Antara Mindfulness Dengan Psychological Well-being Pada Ibu Yang Bekerja Di Banda Aceh*. Skripsi. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-raniry.
- Sari, Paundra Kartika Permata dan Endang Sri Indrawati. 2016. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro*. Jurnal Empati. Vol. 5(2) No. 177-182.
- Sari, Windi Fatika & Eem Munawaroh. *Pengaruh Mindfulness Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia. Vol 7 No 2.
- Sinaga, Dameria. 2014. *Statistik Dasar*. Jakarta: Uki Press.
- Sriwidadi, Teguh. 2011. *Penggunaan Uji Mann-Whitney Pada Analisis Pengaruh Pelatihan Wiraniaga Dalam Penjualan Produk Baru*. Skripsi. Jakarta: Universitas Bina Nusantara.
- Urwatulwutsqo, Balqis. 2018. *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Berprestasi Siswa Dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan Pribadi Sosial*. Skripsi. Serang: Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.
- Utsman, F. R. (2015). *Panduan Statistika Pendidikan*. DIVA Press.

- Wahyuni, Frizka & Dalifa. 2017. *Hubungan Antara Pendidikan Dalam Keluarga Dengan Sikap Rasa Hormat Siswa Kelas IV SD Negeri 03 Kota Pagar Alam*. Jurnal PGSD: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Vol. 10(2).
- Wibowo, Ucha Febrianchi. 2018. *Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Widowati, Ferdhila Sifa. 2018. *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penerimaan Diri Remaja Panti Asuhan*. Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Yahya, Ahmad Hanif Nur. 2021. *Hubungan Antara Mindfulness, Resiliensi, Dan Perceived Social Support Dengan Kesejahteraan Emosional Pada Santri Selama Masa Pandemi Covid-19*. Skripsi. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Yunita, Mutiara Mirah dan Teguh Lesmana. 2019. *Minfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa di Universitas X*. Jurnal Proyeksi. Vol. 14.