

INVESTIGASI HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI AKADEMIK, MINDFULNESS DAN EFIKASI DIRI AKADEMIK SISWA SMP SE-KOTA SURABAYA

Yuanita Puspitasari¹, Eko Darminto², Retno Tri Hariastuti³

Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya^{1,2,3}

*) Corresponding author, email: Yuanita.white@gmail.com¹, ekodarminto@unesa.ac.id²,
renotri@unesa.ac.id³

ABSTRACT

Academic resilience, mindfulness, and academic self-efficacy are topics of interest to psychologists, but little is known about the relationship between the three. The main aim of this study was to explore the role of mindfulness and academic self-efficacy in predicting academic resilience among junior high school students. This research design uses quantitative correlation. The subjects in this study were 710 junior high school students in Surabaya. The research instrument used the Freiburg Mindfulness Inventory questionnaire, the academic self-efficacy questionnaire and the Casidi academic resilience questionnaire. The data analysis technique uses multiple regression techniques. The results showed that there was a significant relationship between mindfulness and academic self-efficacy, $r = 0.43$. Both mindfulness and academic self-efficacy were found to be significant predictors of academic resilience, $F(1,139) = 110.39, p < .000$, and $F(2,138) = 104.44, p < .000$. Based on the results of the study it can be concluded that mindfulness and academic self-efficacy have a significant influence on the academic resilience of junior high school students

Keywords

mindfulness,
academic self-
efficacy, academic
resilience, junior
high school

ABSTRAK

Resiliensi akademik, *mindfulness*, dan efikasi diri akademik adalah topik yang menarik bagi para psikolog, namun sedikit diketahui tentang hubungan antara ketiganya. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi peran *mindfulness* dan efikasi diri akademik dalam memprediksi resiliensi akademik di kalangan siswa SMP. Desain penelitian ini mempergunakan kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini 710 siswa SMP Se-kota Surabaya. Instrumen penelitian mempergunakan angket *The Freiburg Mindfulness Inventory*, angket efikasi diri akademik dan angket resiliensi akademik Casidi. Teknik analisis data mempergunakan Teknik regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan efikasi diri akademik, $r = 0,43$. Baik *mindfulness* dan efikasi diri akademik ditemukan menjadi prediktor yang signifikan dari resiliensi akademik, $F(1,139) = 110,39, p < .000$, dan $F(2,138) = 104,44, p < .000$. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dan efikasi diri akademik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik siswa SMP

Kata Kunci

mindfulness, efikasi
diri akademik,
resiliensi akademik,
siswa SMP

Cara mengutip: Puspitasari, Y., Darminto, E., & Tri Hariastuti, R. (2024). Investigasi Hubungan Antara Resiliensi Akademik, Mindfulness dan Efikasi Diri Akademik Siswa SMP Se-Kota Surabaya. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 10(4), 416-424. <https://doi.org/10.29407/nor.v10i4.21048>

PENDAHULUAN

Penelitian ini menyelidiki hubungan antara *mindfulness*, efikasi diri akademik, dan resiliensi akademik. Resiliensi akademik disebut sebagai kemampuan untuk mempertahankan stabilitas psikologis dalam menghadapi stres akademik (Combes-Malcome, 2019). Hasil positif yang terkait dengan resiliensi berkaitan dengan dampak negatif dari stres, promosi adaptasi, dan pengembangan keterampilan coping yang efektif untuk menghadapi perubahan dan kesulitan (Ahern & Byers, 2016). Resiliensi adalah hal yang penting faktor untuk mencegah perkembangan psikopatologi dan menjaga fungsi optimal, kesehatan fisik dan kesehatan psikologis meskipun dalam keadaan hidup yang penuh tekanan (Ryff & Singer, 2018). Banyak peneliti percaya bahwa resiliensi bisa diperkuat karena itu bukan sifat kepribadian yang "terprogram" dimiliki oleh hanya beberapa individu, dan merupakan hasil dari pengembangan faktor pelindung (Muwakhidah et al., 2023). Oleh karena itu, memperkuat faktor pelindung yang terkait dengan resiliensi akan memperkuat resiliensi.

Dalam beberapa tahun terakhir, resiliensi telah diakui sebagai proses perkembangan yang mencerminkan kapasitas penyesuaian yang positif dalam keadaan hidup yang sulit sebagai lawan dari suatu sifat (Lightsey, 2016). Untuk tujuan penelitian ini, resiliensi akan didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu untuk pulih dari peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dan tantangan dengan peningkatan pengetahuan untuk secara adaptif mengatasi situasi buruk serupa di masa depan. Definisi ini didasarkan pada teori resiliensi yang menyatakan bahwa resiliensi terdiri dari psikologis kekuatan yang diperlukan untuk berhasil menavigasi perubahan.

Resiliensi umumnya mengarah pada pola adaptasi positif selama atau setelah menghadapi kesulitan atau risiko. Resiliensi adalah kapasitas untuk dapat merespon, bertahan, atau berhasil mengembangkan diri untuk menguasai situasi yang berada di bawah tekanan atau ancaman (Rutter, 2012). Dalam bidang pendidikan, ketahanan akademik dipandang sebagai kapasitas positif siswa untuk mampu mencapai kesuksesan akademik, pengembangan karir, dan kehidupan sosial (Banatao. E. J., 2011; Martin, 2013). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat resiliensi tinggi menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik (Dotterer, 2011; Hanson, 2017; Kwon, K. I., & Jo, 2012; Sagone, E., & De Caroli, 2014)one, E., & De Caroli, 2014). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat resiliensi tinggi menunjukkan perkembangan psiko-sosial dan emosional yang lebih baik daripada siswa lain yang memilih.

Selama beberapa dekade terakhir, telah ada penelitian yang bertujuan untuk menemukan apa ciri-ciri karakter tersebut dan ciri-ciri tertentu, termasuk efikasi diri, keterampilan pemecahan masalah yang kreatif, pribadi introspeksi, dan kemampuan untuk terlibat dengan saat ini, miliki secara konsisten telah terbukti terkait dengan resiliensi (Thomas, 2016; Thompson et al., 2011). Baru-baru ini, penelitian menunjukkan bahwa banyak dari sifat-sifat ini terkait dengan ketahanan, juga terkait dengan *mindfulness* (Van Breda, 2001) dan efikasi diri akademik (Lightsey, 2016).

Mindfulness adalah konstruksi yang relatif baru di bidang psikologi (Brown et al., 2013; Catalino & Fredrickson, 2011). *Mindfulness* adalah keterampilan, yang meningkatkan coping

adaptif untuk peristiwa stres oleh pengaturan diri perhatian terhadap pengalaman langsung, dan orientasi terbuka dan menerima terhadap pengalaman seseorang saat ini. Pikiran dan emosi yang memasuki kesadaran individu diamati, dan tidak diperluas atau dievaluasi, dengan perhatian diarahkan ke nafas pada saat ini (Chiesa & Malinowski, 2011).

Sebuah teori *mindfulness* yang diajukan oleh Bishop et al mendalilkan bahwa *mindfulness* adalah individu yang belajar untuk meninggalkan upaya mereka untuk secara paksa mengendalikan pikiran negatif mereka dan sebagai gantinya mengakui bahwa pikiran dan emosi itu hadiah. Keterampilan *mindfulness* meningkatkan kesadaran akan sifat sementara dari pikiran, emosi, dan sensasi tubuh negatif ini, yang mengarah pada respons yang lebih fleksibel dan objektif. daripada reaksi (Keng et al., 2011). Hal ini kontras dengan penilaian kebiasaan dan interpretasi rangsangan yang memasuki kesadaran, yang memicu emosi yang kuat dan reaksi, dan selanjutnya berkontribusi pada kesehatan mental yang buruk (Marchand, 2012).

Sebuah tinjauan literatur mengungkapkan hubungan antara *mindfulness* dan resiliensi akademik. Lightsey (2016) menyatakan bahwa resiliensi dapat diajarkan melalui intervensi psikologis. Sebuah studi oleh Jha, Stanley, Kiyonaga, Wong, dan Gelfand (2010) mendukung gagasan tentang hubungan antara *mindfulness* dan resiliensi. Studi yang dilakukan Jha et al. (2010) menunjukkan bahwa *Mindfulness-Based Fitness Training* (MMFT) sebagai metode yang efektif untuk meningkatkan resiliensi dan *psychological Well being* prajurit yang penempatan dan pekerjaannya meningkatkan risiko trauma psikologis (Jha et al., 2010). Dukungan lebih lanjut untuk hubungan antara resiliensi dan *mindfulness* ditemukan oleh penelitian Chavers (2013), yang menemukan adanya korelasi yang signifikan antara *mindfulness* dan resiliensi akademik, dengan *mindfulness* menjadi prediktor resiliensi yang signifikan (Chavers, 2013).

Efikasi diri akademik telah ditemukan terkait dengan peningkatan resiliensi (Pajares, 2010). Efikasi diri akademik adalah interpretasi yang diberikan individu terhadap kinerja dan prestasi mereka sendiri (Hudson, 2017). Interpretasi ini dibentuk oleh kepercayaan diri yang ada dan telah ditemukan secara langsung mempengaruhi motivasi individu untuk berhasil dalam situasi masa depan (Pajares, 2010). Sejumlah besar penelitian telah menunjukkan bahwa efikasi diri akademik memiliki hubungan positif dengan nilai universitas (Hudson, 2017) dan ketekunan untuk berhasil dalam tugas-tugas masa depan (Bouffard-Bouchard et al., 2019).

Sejumlah teori mendalilkan hubungan antara efikasi diri akademik dan resiliensi akademik. Misalnya, teori Lightsey (2006), yang mengusulkan bahwa efikasi diri adalah pusat untuk tingkat ketahanan mereka. Teori ini telah didukung secara empiris oleh penelitian yang dilakukan oleh Speight (2019) yang menemukan hubungan positif antara efikasi diri akademik dan resiliensi akademik pada siswa SMA (Speight, 2019). Meskipun beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan antara resiliensi akademik dan efikasi diri akademik, namun masih sedikit yang menguji hubungan antara efikasi diri akademik dan resiliensi akademik. Oleh karena itu, penelitian ini akan lebih jauh untuk pemahaman tentang hubungan ini dengan mengeksplorasi prediksi kemampuan efikasi diri akademik terhadap resiliensi akademik.

Thompson, Arnkoff, dan Glass (2011) telah mengusulkan *mindfulness* dikaitkan dengan resiliensi akademik, dan penelitian Greason & Cashwell (2019) menemukan bukti adanya hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri akademik (Greason & Cashwell. C. S, 2019). Temuan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dan efikasi diri akademik menunjukkan potensi untuk menjadi faktor untuk memperkuat resiliensi akademik (Hamill, 2013). Ada beberapa penelitian yang mendukung kemampuan prediksi *mindfulness* dan efikasi diri akademik pada resiliensi akademik. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah menyelidiki hubungan antara *mindfulness* dan efikasi diri akademik dan kontribusinya terhadap resiliensi akademik.

Berdasarkan paparan para ahli dan penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dan efikasi diri akademik menunjukkan potensi untuk menjadi faktor untuk memperkuat resiliensi akademik, namun pada penelitian sebelumnya belum dibahas bagaimana pengaruh keduanya terhadap resiliensi akademik, serta bagaimana jenis sumbangsi yang terjadi antara *mindfulness*, efikasi terhadap resiliensi akademik. Sehingga melalui penelitian ini akan dilakukan penelitian untuk melihat sumbangsi serta hubungan antara *mindfulness*, efikasi terhadap resiliensi akademik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional, dengan tujuan untuk mendeskripsikan kontribusi atau pengaruh *mindfulness* dan efikasi diri terhadap resiliensi akademik siswa SMP. Subjek penelitian ditentukan dengan metode random sampling artinya subjek dipilih secara acak tanpa mempergunakan syarat atau kriteria tertentu. Sebanyak 850 siswa dari beberapa SMP dan SMA se-Kota Surabaya berpartisipasi dalam penelitian ini. Responden berasal dari SMP dan SMP Negeri se-Kota Surabaya. Respondenter diri dari 340 laki-laki dan 510 perempuan dengan rentang usia 13 sampai 18 tahun. Semua responden berpartisipasi secara sukarela dan mendapat penjelasan tentang tujuan penelitian yang diberikan oleh peneliti melalui pihak sekolah dan nama responden terjaga kerahasiaannya.

Instrumen yang digunakan adalah angket resiliensi akademik, angket *mindfulness*, dan angket efikasi diri. Angket resiliensi mengadopsi dari Cassidy dan dikenal dengan ARS-30 yang sudah diadaptasi dalam versi Indonesia. Sedangkan angket *mindfulness* mempergunakan *The Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI) oleh Walach et al (Walach et al., 2016). Dan angket efikasi diri mempergunakan *The Beliefs in Educational Success Test* (BEST) oleh Majer, 2006.

Pengukuran reliabilitas instrument penelitian mempergunakan *alpha cronbach* . dengan nilai indeks reliabilitas item yang diterima $> 0,5$. Artinya item pada masing-masing instrument penelitian yang dianut dapat diandalkan dan jumlah item cukup untuk mengukur suatu konstruk. Tabel 3.1 sampai 3.3. menunjukkan bahwa indeks reliabilitas unntuk angket resiliensi 0,83, *mindfulness* 0,86, dan efikasi diri 0,88. Hal ini menunjukkan bahwa angket tersebut memiliki reliabilitas yang baik.

Tabel 1. Reliabilitas angket resiliensi

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .832 | 27 |

Tabel 2. Reliabilitas angket *mindfulness*

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .862 | 37 |

Tabel 3. Reliabilitas angket efikasi diri

| Reliability Statistics | |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha | N of Items |
| .884 | 48 |

HASIL

Skor total subjek penelitian untuk *mindfulness*, efikasi diri akademik, dan resiliensi akademik dihitung dengan menjumlahkan setiap item dalam setiap skala. Mean dan standar deviasi untuk masing-masing variabel dapat dilihat pada Tabel 4. Tabel 5 menunjukkan korelasi antara variabel prediktor dan kriteria. Terlihat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan efikasi diri akademik, $r = 0,43$.

Table 4. Jumlah subjek, mean scores, and standard deviations dari *mindfulness*, efikasi diri akademik, dan resiliensi akademik

| | N | M | SD |
|-----------------------|-----|--------|--------|
| <i>Mindfulness</i> | 710 | 37.55 | 6.55 |
| Efikasi diri akademik | 710 | 777.25 | 130.94 |
| Resiliensi akademik | 710 | 90.72 | 12.59 |

Keterangan: N = Jumlah subjek penelitian, M = Mean Score, SD = Standard Deviation

Table 5. Pearson correlation coefficients for predictor and criterion variable

| | <i>Mindfulness</i> | Resiliensi akademik |
|-----------------------|--------------------|---------------------|
| Resiliensi akademik | .67* | |
| Efikasi diri akademik | .43* | .65* |

Keterangan: * Correlation is significant at $p < .000$.

$p < .000$, mendukung hipotesis satu

Regresi hirarkis dilakukan untuk mengevaluasi kemampuan prediktif *mindfulness* dan efikasi diri akademik pada variabel kriteria resiliensi akademik. Baik *mindfulness* dan efikasi diri akademik ditemukan menjadi prediktor yang signifikan dari resiliensi akademik, $F(1,139) = 110,39$, $p < .000$, dan $F(2,138) = 104,44$, $p < .000$ masing-masing, mendukung hipotesis dua.

Ketika digunakan sebagai prediktor dalam model regresi, *mindfulness* (model 1) dan efikasi diri akademik (model 2) ditemukan memiliki korelasi yang besar dengan variabel kriteria seperti yang dapat dilihat oleh nilai R pada Tabel 6. Selanjutnya, Tabel 6 menunjukkan nilai R^2 yang disesuaikan, yang semuanya ditemukan berukuran sedang dan signifikan. *Mindfulness* menyumbang 44% dari total varians hasil, dan efikasi diri akademik menyumbang 16% dari total varians hasil model resiliensi akademik. Model 2 menunjukkan bahwa gabungan, *mindfulness* dan efikasi diri akademik menyumbang 60% dari total varian dalam model resiliensi akademik.

Tabel 7 menunjukkan koefisien standar (β) untuk model regresi. Dari variabel prediktor dalam model regresi, *mindfulness* dan efikasi diri akademik ditemukan sebagai

prediktor yang signifikan; namun, *mindfulness* ditemukan sebagai variabel yang berkontribusi paling tinggi terhadap model regresi resiliensi.

Tabel 6. Model regresi untuk variabel prediktor (*mindfulness* dan efikasi diri akademik) dan kriteria resiliensi akademik

| | R | Adjusted R ² | R ² Change | df1 | df2 |
|----------------------|------|-------------------------|-----------------------|-----|-----|
| Model 1 ^a | .67* | .44 | .44 | 1 | 139 |
| Model 2 ^b | .78* | .60 | .16 | 1 | 138 |

Keterangan: a Predictors: (constant), total *mindfulness*; b Predictors: (constant), total *mindfulness*, total academic self-efficacy; * Significant at $p < .000$.

Tabel 7. koefisien untuk model regresi yang menunjukkan ukuran variabel prediktor yang signifikan (*mindfulness* dan efikasi diri akademik).

| | B | SE | β | 95% CI for B |
|-------------------------|-------|------|---------|----------------|
| Model 1 | | | | |
| Constant | 42.73 | 4.64 | | [33.56, 51.90] |
| <i>Mindfulness</i> | 1.28 | .12 | .67* | [1.04, 1.52] |
| Model 2 | | | | |
| Constant | 23.5 | 4.71 | | [14.21, 32.81] |
| <i>Mindfulness</i> | .91 | .15 | .47* | [.69, 1.14] |
| A. <i>Self-efficacy</i> | .04 | .01 | .44* | [.03, .05] |

Keterangan: A. *Self-efficacy* = Efikasi diri akademik; CI = Confidence Interval; * $p < .000$

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara resiliensi akademik, *mindfulness*, dan efikasi diri akademik. Korelasi atau hubungan yang memadai ditemukan antara pasangan variabel prediktor, yang mendukung hipotesis satu. Hipotesis kedua, yang memprediksi bahwa *mindfulness* dan efikasi diri akademik akan memprediksi resiliensi akademik, hal ini mendukung karena hasilnya menemukan bahwa *mindfulness* dan efikasi diri akademik merupakan prediktor signifikan dari resiliensi akademik. Model regresi menunjukkan bahwa *mindfulness* dan efikasi diri akademik yang digabungkan menyumbang sejumlah besar varians total dalam model resiliensi akademik. Hasil ini mendukung teori resiliensi Flach (Flach, 1989 dalam Debi 2017) yang menunjukkan *mindfulness* dan efikasi diri akademik menjadi bagian dari repertoar kekuatan psikologis, yang memungkinkan individu untuk berhasil mengarahkan perubahan. Dalam kasus efikasi diri akademik, hasil dari penelitian ini mendukung teori Lightsey (2016), yang menyatakan bahwa efikasi diri sangat penting untuk tingkat resiliensi akademik (Lightsey, 2016).

Sejumlah penelitian lain juga memperkuat pendapat di atas, salah satunya penelitian Srishti et al (2022) yang menunjukkan bahwa melalui regresi linier berganda resiliensi akademik dan *mindfulness* berkorelasi secara positif. Selanjutnya Winda dan Eem (2022) dalam penelitiannya menyatakan *mindfulness* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap resiliensi pada siswa SMP Negeri Se-kecamatan Semarang Timur dengan nilai sebesar ($\beta=0,678$, $p<0,05$). Artinya, *mindfulness* mempengaruhi resiliensi sebesar 67,8%. Semakin tinggi *mindfulness* maka semakin tinggi resiliensi siswa. Oleh karena itu, diperlukan program layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *mindfulness* siswa dan resiliensi akademik. Nadira dan Arie (2021) juga menyatakan hal yang serupa bahwa terdapat hubungan dengan arah positif antara trait *mindfulness* dan resiliensi dengan psychological well-being.

Resiliensi memberikan sumbangan efektif sebesar 66,2% lebih dominan dibandingkan trait *mindfulness* sebesar 1,4% dan sisanya 32,4% disumbangkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Selain itu penelitian-penelitian lain juga memaparkan adanya hubungan *mindfulness* dan efikasi diri akademik. Baocheng et al (2022) melalui penelitiannya juga meyakini adanya hubungan positif antara *mindfulness* dan efikasi diri. Selanjutnya Burhannudin et al (2023) dalam penelitiannya menyatakan terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa semester akhir.

Sejumlah keterbatasan harus dipertimbangkan ketika mempergunakan hasil penelitian ini. Pertama, sementara temuan penelitian ini berlandaskan secara teoritis, variabel tidak dimanipulasi dalam desain eksperimental. Dengan demikian, peneliti mengakui bahwa mungkin ada variabel lain yang berkontribusi dalam hubungan yang ditemukan, yang mungkin memiliki pengaruh besar pada hasil. Selain itu, karena sebagian besar peserta dalam sampel adalah siswa SMP, kemampuan untuk menggeneralisasi hasil masih terbatas. Disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan sampel yang lebih beragam.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi untuk penelitian masa depan karena memperluas pengetahuan saat ini tentang faktor pelindung yang memperkuat resiliensi akademik. Misalnya, jika *mindfulness* dan efikasi diri akademik memprediksi resiliensi akademik siswa, maka mengembangkan intervensi yang menargetkan peningkatan *mindfulness* siswa dan efikasi diri akademik mungkin bermanfaat dalam memperkuat resiliensi akademik. Karena semakin banyak penelitian yang menunjukkan pentingnya resiliensi akademik dalam kesehatan mental yang positif (Lightsey, 2016), potensi intervensi atau *treatment* baru untuk memperkuat resiliensi akademik akan bermanfaat bagi para konselor.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyelidiki tentang hubungan antara resiliensi akademik, *mindfulness*, dan efikasi diri akademik. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa *mindfulness* dan efikasi diri akademik adalah prediktor resiliensi akademik yang signifikan. Berkaitan dengan hal tersebut, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan metode eksperimental untuk mereplikasi temuan ini untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan ini dan penerapannya pada dunia bimbingan dan konseling.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahern, N. R. , K. E. M. , S. M. L., & Byers, J. (2016). A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29(1), 103–125.
- Banatao. E. J. (2011). *Educational resilience: The relationship between school protective factors and student achievement*. San Diego State University. US.
- Bouffard-Bouchard, T., Parent, S., & Larivee, S. (2019). Influence of self-efficacy on self-regulation and performance among junior and senior high school aged student. *International Journal of Behavioral Development*, 14, 153–164.

- Brown, A., Marquis, A., & Guiffrida, D. (2013). Mindfulness-based interventions in counseling. *Journal of Counselling and Development, 91*, 96-104.
- Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion, 11*, 938–950.
- Chavers, D. J. (2013). *Relationships between spirituality, religiosity, mindfulness, personality, and resilience*. University of South Alabama.
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same? . *Journal of Clinical Psychology, 67*, 404–424.
- Combes-Malcome, L. A. (2019). *Beginning teachers, resilience and retention*. Texas State University.
- Dotterer, A. M. , & L. K. (2011). Classroom context, school engagement, and academic achievement in early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 40*(12), 1649–1660.
- Greason, P. B., & Cashwell. C. S. (2019). Mindfulness and counselling self-efficacy: The mediating role of attention and empathy. *Counsellor Education and Supervision, 49*, 2–19.
- Hamill, S. K. (2013). Resilience and self-efficacy: The importance of efficacy beliefs and coping mechanisms in resilient adolescents. . *Colgate University Journal of the Sciences , 35*, 115-146.
- Hanson, T. L. , & K. J.-O. (2017). *Measuring resilience and youth development: The psychometric properties of the healthy kids survey* (. National Center for Education Evaluation and Regional Assistance, Institute of Education, U.S. Department of Education.
- Hudson, W. E. (2017). *The relationship between academic self-efficacy and resilience to grades of students admitted under special criteria*. The Florida State University.
- Jha, A. P., Stanley, E. A., Kiyonaga, A., Wong, L., & Gelfand, L. (2010). Examining the protective effects of mindfulness training on working memory capacity and affective experience . *Emotion, 10*, 54-64.
- Keng, S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*, 1041–1056.
- Kwon, K. I., & Jo, S. Y. (2012). The relationship among counselor experience level, empathic accuracy, and counseling outcome in the early phase of counselling. *Educational Research, 13*(4), 771–777.
- Lightsey, O. R. (2016). Resilience, meaning, and well-being. *The Counselling Psychologist, 34*, 96–107.

- Marchand, W. R. (2012). Mindfulness-based stress reduction, mindfulness-based cognitive therapy, and zen meditation for depression, anxiety, pain, and psychological distress. *Journal of Psychiatric Practice*, 18, 233–252.
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring “everyday” and “classic” resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, 34(5), 488–500.
- Muwakhidah (2021). Keefektifan peer counseling untuk meningkatkan resiliensi remaja di pesantren bahrul ulum jombang. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 52-62
- Pajares, F. (2010). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66, 543–578.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2018). *Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving* (& J. H. In C. L. M. Keyes, Ed.). Positive psychology and the life well-lived.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American Journal of Educational Research*, 2(7), 463–471.
- Speight, N. P. (2019). *The relationship between self-efficacy, resilience and academic achievement among African American urban adolescents*. Howard University.
- Thomas, M. L. (2016). The contributing factors of change in a therapeutic process. *Contemporary Family Therapy*, 28(2), 201–210.
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence and Abuse*, 12, 220–235.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2016). Measuring mindfulness—The Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543–1555