

## EFEKTIVITAS PENDEKATAN MINDFULLNESS UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI AKADEMIK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS: *LITERATURE REVIEW*

Lani Cahyani<sup>1</sup>, Eka Wahyuni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Jakarta

**Co- Author:** [lanicahyani\\_1108822005@mhs.unj.ac.id](mailto:lanicahyani_1108822005@mhs.unj.ac.id)

### ***Info Artikel***

- **Masuk :** 10/06/2023
- **Revisi :** 11/06/2023
- **Diterima :** 07/08/2023

### ***Alamat Jurnal***

- <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/index>



Jurnal Mahasiswa BK  
An-Nur : Berbeda,  
Bermakna, Mulia  
*disseminated below*  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

**Abstract:** *This study aims to analyze the effectiveness of mindfulness approaches to increase the academic resilience of high school students. This article reports on the results of a review of articles published from 2015 to 2023 that specifically examine mindfulness approaches to improve students' academic resilience. Researchers used international databases, such as journal.sagepub, reseachgate, libgen, willey and springer as well as the national data force, SINTA. The results of an analysis of several journal articles and finally selected 11 articles stating that mindfulness approaches are effective for increasing students' academic resilience. This empirical evidence provides a basis for researchers to find out how mindfulness approaches can increase students' academic resilience. Students who have high academic resilience are able to change new perceptions for their situation, remain optimistic and creative thinking and positive feelings so that they can get through difficult conditions. By attending mindfulness training, students become fully aware and remain focused on achieving success under academic pressure.*

**Keywords:** *Academic Resilience, Mindfulness, Guidance and Counseling*

## PENDAHULUAN

Dalam pembelajaran di sekolah, siswa dituntut untuk mengikuti semua kegiatan akademik dengan baik. Siswa dituntut untuk mengikuti proses pembelajaran dari mulai memahami penjelasan guru, mengerjakan tugas dan melaksanakan ujian sehingga mampu mencapai prestasi akademik yang baik. Akan tetapi tidak semua siswa mampu mengikuti tuntutan akademik, terdapat siswa yang merasa kesulitan dalam memahami pelajaran, kesulitan mencapai nilai yang tinggi dan ada kekhawatiran tidak bisa mengikuti kriteria standar akademik. Untuk menghadapi hal tersebut diperlukan adanya kemampuan untuk tetap optimis dan bangkit meghadapi tekanan akademik, kemampuan tersebut dinamakan resiliensi. Cummins (dalam Maharana & Goswami, 2023) menyatakan Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan keadaan keseimbangan yang teratur ketika mengalami peristiwa yang luar biasa tidak menyenangkan. Jika dikaitkan dengan aspek akademik, maka dikenal dengan resiliensi akademik. Resiliensi akademik dimaknai sebagai suatu kemampuan individu untuk dapat meningkatkan keberhasilan dalam hal pendidikan meskipun sedang mengalami kesulitan dalam bidang akademiknya (Cassidy, 2016). Untuk mengatasi kesulitan akademiknya, siswa harus memiliki sikap optimis bahwa akan melewati kesulitannya dan optimis terhadap masa depannya cemerlang. Dengan resiliensi akademik bisa meningkatkan hasil belajar siswa yang memiliki kondisi riskan (Rudd Et Al dalam Hashemzadeh et al., 2022). Dari pernyataan diatas siswa yang memiliki resiliensi akademik yaitu menunjukkan motivasi, mampu mempertahankan prestasi yang tinggi dan mampu mencapai keberhasilan dalam akademiknya walaupun menghadapi kesulitan dan kondisi buruk. Terdapat tujuh aspek resiliensi yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, pencapaian, efikasi diri, dan empati (Reivich & Shatte dalam Sari & Munawaroh, 2022).

Resiliensi akademik sangat penting untuk siswa SMA. Siswa perlu memiliki ketangguhan dan ketahanan (resiliensi) dalam menghadapi tuntutan akademik disekolah, tuntutan kurikulum sekolah yang menyajikan pelajaran yang semakin rumit, siswa dituntut berpikir tingkat tinggi, mengharuskan siswa memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan tuntutan tersebut (Sünbül & Güneri, 2019). Disamping tuntutan kurikulum, siswa juga dituntut oleh orang tuanya untuk mengejar prestasi akademik dan memperoleh nilai tinggi di ujian masuk perguruan tinggi agar lolos di perguruan tinggi terbaik. Tuntutan-tuntutan tersebut membebani siswa dan membuat siswa tertekan.

Dampak jika resiliensi akademik siswa rendah, siswa tidak bisa keluar dari permasalahan akademiknya dan akan terus tertekan dalam belajarnya sehingga akan mengalami penurunan performa akademik yang bersumber dari tekanan akademiknya. Ketidakmampuan siswa untuk beradaptasi dengan program dan standar sekolah juga dapat menyebabkan siswa mengalami stres. Siswa semakin terbebani oleh berbagai tuntutan seperti menunjukkan prestasi, keunggulan dalam persaingan akademik yang terus meningkat. Kondisi tersebut menyebabkan stres akademik meningkat (Barseli et al., 2017). Dalam penelitian Barseli et al (2017) mengatakan bahwa beberapa faktor lain yang menyebabkan stres akademik siswa yaitu tuntutan bidang akademik yang tinggi, hasil ujian yang rendah, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Oleh karena itu diperlukan resiliensi akademik untuk siswa menghadapi tekanan tersebut. Dari fenomena diatas untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa dibutuhkan intervensi yang efektif dari guru bimbingan konseling. Salah satu intervensi yang dapat digunakan yaitu pendekatan mindfulness.

Bishop et al (Egan et al., 2021) menyatakan bahwa praktik mindfulness digambarkan sebagai pelatihan perhatian yang berpusat pada pengalaman saat ini dengan pendekatan rasa ingin tahu, keterbukaan dan penerimaan (Bishop et al dalam Egan et al, 2021). Mindfulness terdiri dari 5 aspek yaitu mengamati (observing), memerikan (describing), bertindak dengan kesadaran (acting with awareness), tidak menghakimi pengalaman batin (nonjudging of inner experience) dan tidak bereaksi terhadap pengalaman batin (nonreactivity of inner experience) (Baer et al., 2008).

Pendekatan mindfulness efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik, hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh (Ungar, 2008) Resiliensi muncul ketika siswa melibatkan kekuatan internal mereka seperti memanfaatkan keterampilan dan sikap koping dan melepaskan diri dari pikiran dan perilaku yang tidak nyaman dan salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan koping adaptif adalah mindfulness.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu literature review. Peneliti melakukan pencarian artikel dengan topik Resiliensi Akademik dengan menggunakan pangkalan data internasional seperti journal.sagepub, reseachgate, libgen, willey dan springer serta pangkalan data nasional yaitu SINTA karena kemudahan dalam mengakses artikel yang lengkap, sehingga peneliti dapat mendapatkan sejumlah artikel yang memadai secara mendalam dan detail. Untuk mencari artikel yang terkait, peneliti menggunakan kata kunci dalam dwi Bahasa, yaitu Bahasa Inggris dan Indonesia. Kata kunci tersebut yaitu : Resiliensi Akademik (academic resilience) dan mindfulness. Penggunaan kata kunci berbahasa Inggris bertujuan untuk mendapatkan artikel yang mungkin ditulis oleh peneliti internasional atau jurnal yang berbahasa Inggris. Penggunaan kata kunci berbahasa Indonesia dikarenakan banyak penelitian Indonesia yang belum disesiminasikan melalui publikasi internasional berbahasa Inggris.

Peneliti menentukan dua kriteria utama dalam pemilihan artikel. Kriteria pertama adalah artikel tersebut diterbitkan dalam kurun waktu 8 tahun terakhir. Dalam rentang waktu tersebut, diharapkan bahwa isi artikel masih relevan, namun ada beberapa artikel yang ditulis ditahun yang cukup lama karena dianggap merupakan grand teori yang baik. Kriteria kedua adalah peneliti tidak mengikutsertakan artikel-artikel yang tidak mengeksplorasi kaitannya dengan resiliensi akademik dan mindfulness . Pemilihan artikel untuk dikaji menggunakan panduan literature review, yang meliputi : 1. Mendefinisikan topik dan kriteria, 2. Menentukan sumber informasi, 3. Memilih literatur yang relevan, 4. Mengumpulkan artikel, 5. Menganalisis artikel (Nursalam et al., 2020). Berdasarkan hasil penelusuran artikel, ditemukan 35 artikel kaitannya dengan perilaku resiliensi akademik dan mindfulness , dimana artikel tersebut berasal dari luar negeri maupun Indonesia, dari 35 artikel akhirnya peneliti memilih 11 artikel yang dijadikan matriks jurnal dengan berbagai alasan, Analisa terhadap artikel dilakukan dengan tiga tahapan. Tahap pertama membaca artikel lengkap dan memahami isi semua artikel. Tahap kedua melakukan ekstrasi hasil bacaan dan diringkas membentuk matriks atau tabel dengan menyajikan informasi mengenai sumber, bagian yang akan dikutip, variable penelitian, metode penelitian, responden, instrument dan hasil penelitian.

## HASIL

Pada Tabel 1 berikut, dari 11 hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa pendekatan mindfulness berpengaruh terhadap kemampuan resiliensi akademik. Pada tahun 2018-2022 merupakan tahun terbanyak dalam menghasilkan penelitian mengenai topik mindfulness terhadap resiliensi akademik baik itu dari siswa menengah hingga mahasiswa. Dari hasil penelitian menyatakan bahwa pendekatan mindfulness berpengaruh signifikan mengembangkan kemampuan resiliensi akademik.

Tabel 1. Ekstraksi data literatur pendekatan mindfulness berpengaruh terhadap kemampuan resiliensi akademik siswa.

NO	PENELITI	SAMPLE	VARIABEL YANG DIINTERVENSI	ANALISIS DATA	TEMUAN UTAMA
1	Amir Hashemzadeh , Hamidreza Hatami, Shokouh -al -Sadat Banijamali, Hasan Asadzade (2022)	N=15 siswa SMA	Mindfulness dan Resiliensi Akademik	studi kuasi -eksperimental dengan pre -test, post -test. Data dianalisis menggunakan mixed analysis of variance test. Perangkat lunak SPSS versi 24 digunakan untuk analisis data.	mindfulness meningkatkan resiliensi akademik dan rasa memiliki siswa terhadap sekolah dengan meningkatkan kesadaran siswa akan masa kini. Dengan demikian, dengan menciptakan peluang, siswa dapat menjadi sadar akan keadaan emosi dan pikiran mereka melalui meditasi, yoga, atau menghabiskan waktu di alam, dan menyediakan waktu untuk perhatian mereka.
2	Yosua C. Felvera , Adam J. Clawson , Melissa L. Mortona , Erica Brier-Kennedyb , Pamela Janackc , dan Robert A. DiFlorioc (2018)	N=29 siswa SMA	Mindfulness dan Resiliensi	mengukur 2 × 2 uji ANOVA untuk menentukan apakah ada interaksi yang signifikan antara subjek dalam (yaitu, implementasi L2B pra-pasca) dan antar-subjek (yaitu, penugasan acak untuk kondisi intervensi). Jika istilah interaksi signifikan secara	Penelitian saat ini berkontribusi pada bidang penelitian berbasis mindfulness di sekolah, serta menawarkan aspek unik, karena data menunjukkan bahwa MBI dapat mendukung resiliensi siswa.

				statistik, uji-t post-hoc akan mengeksplorasi sifat perbedaan.	
3	Nilamani Maharana <sup>1</sup> & Dr. Rupashree Goswami (2023)	N=385 remaja	Mindfulness dan Resiliensi	Uji-t sampel independen	Hasil penelitian ini juga mengungkapkan hubungan yang positif antara mindfulness dan resiliensi responden di Odisha Utara dan Tengah.
4.	Lisa Nelson, Akar Katie, Thomas J. Dunn, Alice Rees, Dawn Davies Hull & William Van Gordon (2021)	N=62 remaja	Mindfulness dan Resiliensi	Statistik deskriptif untuk mengukur hasil pada pra dan pasca-intervensi	Teknik mindfulness dengan aktivitas yang menyenangkan: (i) menggunakan perangkat sensorik seperti bernyanyi menggunakan mangkuk untuk membantu memandu latihan kesadaran, (ii) memainkan "kursi musik penuh perhatian", (iii) melakukan kegiatan perhatian di luar atau di alam (iv) berlatih meditasi berjalan (v) membatasi durasi sesi meditasi duduk hingga 2-10 menit tergantung pada rentang usia dan rentang konsentrasi
5.	Zeynep Aydin Sünbula,* , Oya Yerin Günerib (2019)	752 siswa (426 perempuan, 326 laki-laki) yang berusia 14–19 tahun	Mindfulness dan Resiliensi	Pengumpulan data dilakukan secara lengkap, kemudian data disaring dari segi akurasi, dan distribusi normal. Semua prosedur analisis data dilakukan melalui program statistik SPSS 20.	mindfulness melalui pengaturan emosi mempengaruhi resiliensi remaja yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Selain itu, penelitian ini dilakukan pada remaja dari latar belakang sosial ekonomi rendah di masyarakat untuk memperhitungkan konteks risiko dalam kerangka resiliensi.
6.	Lucy BG Tan (2015)	12 artikel	Mindfulness dan Resiliensi	Literatur review	meneliti hubungan antara mindfulness menggunakan metode

					berbasis seni (holistic arts-based group programme (HAP)); Mereka berhipotesis bahwa mereka yang berpartisipasi dalam HAP akan menunjukkan skor yang lebih baik pada resiliensi dan konsep diri dibandingkan dengan remaja dalam kondisi kontrol yang menerima program seni dan kerajinan biasa.
7.	Hawa Skogstad (2017)	87 siswa	Mindfulness dan Resiliensi	Tinjauan pustaka	Pelatihan mindfulness di sekolah mungkin menjadi salah satu cara untuk membekali remaja dengan keterampilan untuk meningkatkan resiliensi remaja.
8	Helen Egan, Mark O'Hara, Amy Cook & Michail Mantzios (2021)	27 siswa	Mindfulness dan Resiliensi	Statistik deskriptif. Studi ini menghasilkan alfa Cronbach	resiliensi muncul ketika siswa melibatkan kekuatan internal mereka seperti memanfaatkan keterampilan dan sikap mengatasi dan melepaskan diri dari pikiran dan perilaku yang kurang membantu; dan salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan coping adaptif adalah mindfulness.
9	Kristen Rawlett dan Debra Scrandis (2015)	11 artikel	Mindfulness dan Resiliensi	Tinjauan sistematis dan meta-analisis	Intervensi Mindfulness (gabungan sekolah dasar dan menengah) menemukan efek yang besar untuk kinerja kognitif dengan efek yang lebih kecil untuk resiliensi.

10	Lidia Vidal-Meliá, Marta Estrada, Diego Monferrer, Alma Rodríguez-Sánchez (2022)	497 siswa	Mindfulness dan Resiliensi akademik	responden yang valid. Kami menghitung analisis deskriptif menggunakan SPSS untuk mengungkapkan karakteristik utama sampel.	Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana mindfulness memainkan peran kunci dalam proses pembelajaran sebagai tanggapan terhadap kebutuhan untuk mengembangkan kompetensi emosional siswa dalam ESD, dan khususnya bagaimana mindfulness berdampak pada kinerja akademik melalui resiliensi.
11	Randy J. Semple, Vita Droutman, Brittany Ann Reid (2018)	10 artikel	Mindfulness dan Resiliensi akademik	Literatur review	WRP (Wellness Resiliensi Program) mengajarkan berbagai praktik pikiran-tubuh yang bertujuan untuk mempromosikan kesadaran yang tenang dan terfokus. Meditasi terpandu mengembangkan teknik pernapasan terfokus. Pemindaian tubuh, relaksasi otot progresif, musik, dan aktivitas persepsi taktil. Kegiatan lain termasuk meremas mainan untuk menghilangkan stres, pewarnaan mandala, dan penggunaan "bola salju" atau "teman bernapas" (mainan lembut yang diletakkan di perut siswa yang rentan) untuk menenangkan pikiran dan memusatkan perhatian pada napas atau gerakan perut.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diatas menyatakan bahwa pendekatan *mindfulness* berpengaruh terhadap kemampuan resiliensi akademik siswa. Guru Bimbingan Konseling memiliki peran penting untuk mengupayakan meningkatkan resiliensi akademik siswa, salah satu upaya efektif yaitu menggunakan pendekatan *mindfulness*. Teknik *mindfulness* yang digunakan salah satunya *Mindfulness-based stress reduction (MBSR)* merupakan alternatif yang baik yang bisa membantu remaja bangkit dari kondisi negatif dan menjadi lebih memiliki resiliensi dalam menghadapi situasi yang tak diinginkannya (Hidayati, 2018). Pendekatan *mindfulness* untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa dilakukan dalam 8 sesi 90 menit seminggu sekali (Segal et al. dalam Hashemzadeh et al., 2022). Selain itu, pelatihan *mindfulness* bisa dilakukan dengan yoga, meditasi, makan penuh perhatian dan pemindaian tubuh dimasukkan ke dalam program *mindfulness* (Rawlett & Scrandis, 2016). Menurut Shonin et al dalam (Nelson et al., 2022) pelatihan *mindfulness* dapat dilakukan dengan menghitung napas: Untuk membantu kesulitan konsentrasi, remaja dapat diajari menghitung napas mereka dari 1 hingga 10 dan kemudian kembali lagi; Penggunaan metafora yang sesuai: Tergantung pada rentang usia dan gaya belajar, akan berguna untuk menggunakan metafora untuk membantu remaja memahami prinsip-prinsip yang mendasari perhatian. Buat aktivitas yang menyenangkan dan menstimulus: (i) menggunakan perangkat sensorik seperti singing bowl untuk membantu memandu latihan *mindfulness* (ii) memainkan "kursi musik penuh perhatian", (iii) melakukan kegiatan perhatian di luar atau di alam (iv) berlatih meditasi berjalan (v) membatasi durasi sesi meditasi duduk hingga 2-10 menit tergantung pada rentang usia dan rentang konsentrasi.

Dalam penelitian ini difokuskan untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA, sehingga fokus *mindfulness* untuk remaja. Secara perkembangan remaja untuk praktik *mindfulness* menjadi lebih pendek dan lebih berulang. Agar remaja terlibat dalam program berbasis *mindfulness* mengharuskan penggabungan permainan, aktif, dan cerita Gaines dalam (Tan, 2015). Arah masa depan dapat mencakup penekanan yang lebih besar pada program *mindfulness* remaja. Remaja lebih cenderung sering terlibat dalam latihan *mindfulness* informal di rumah, dan latihannya lebih berulang dan tidak terkontrol dalam banyak kegiatan sehari-hari mereka, misalnya, *mindful drawing*, *mindful eating*, *mindful teeth brushing* dan mendengarkan musik.

Berdasarkan paparan diatas menunjukkan pelatihan *mindfulness* efektif meningkatkan resiliensi akademik, Hashemzadeh et al. (2022) menyatakan bahwa siswa yang melakukan *mindfulness* lebih mampu merespon situasi sulit tanpa terlibat dalam perilaku yang maladaptif. Mereka terbuka untuk persepsi baru, cenderung lebih kreatif, dan lebih mampu mengatasi situasi, pikiran, dan perasaan sulit tanpa kelemahan atau ketidaknyamanan. Oleh karena itu, keterampilan yang dibutuhkan untuk mengubah tantangan diperoleh berdasarkan *mindfulness* dan meningkatkan resiliensi akademik serta pengaturan stres dalam situasi kehidupan akademik siswa selanjutnya (Foley et al., 2010 dalam Hashemzadeh et al., 2022). (McCloskey dalam Egan et al, 2021) mengeksplorasi meditasi *mindfulness* dan kesadaran meta-kognitif dan menekankan bagaimana siswa dapat berhasil dalam lingkungan akademik yang sangat menegangkan. Teknik *mindfulness* telah terbukti meningkatkan kinerja akademik, termasuk kinerja tes dengan mengurangi kecemasan dan meningkatkan coping strategies (Dundas et al. dalam Egan et al, 2021). Selain itu, siswa yang mempraktikkan *mindfulness* telah terbukti

mencapai nilai yang lebih tinggi pada tes daripada siswa yang tidak mempraktikkan mindfulness (Bakosh et al. dalam Egan et al, 2021). Begitupun dengan penggunaan mindfulness disekolah, penelitian terhadap remaja telah menunjukkan signifikan mengenai efektivitas program berbasis mindfulness di sekolah untuk meningkatkan perhatian, meningkatkan resiliensi dan membantu guru dan siswa mengelola stresor terkait sekolah (Reid, 2018). Oleh karena itu praktik mindfulness sangat dianjurkan untuk meningkatkan ketahanan psikologis (Arpaci & Gundogan, 2022). Dalam layanan Bimbingan Konseling Intervensi mindfulness dapat digunakan dalam layanan BK. Intervensi mindfulness menjadi cara untuk meningkatkan hasil perilaku, kognitif dan kesehatan mental untuk remaja (Dunning et al., 2019). Penerapan dalam layanan responsif juga dapat menggunakan intervensi khusus semacam MBSR, MBCT, DBT, serta ACT (Hanley et al., 2016).

## **PENUTUP**

Dalam layanan Bimbingan Konseling Intervensi mindfulness dapat digunakan oleh guru Bimbingan Konseling untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa SMA. Penggunaan mindfulness disekolah, berdasarkan penelitian terhadap remaja telah menunjukkan signifikan mengenai efektivitas program berbasis mindfulness di sekolah untuk meningkatkan perhatian, meningkatkan resiliensi dan membantu guru dan siswa mengelola stresor terkait sekolah. Pendekatan mindfulness efektif untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa. Siswa yang memiliki resiliensi akademik dapat mencapai keberhasilan walaupun dalam keadaan yang sulit. Siswa yang memiliki resiliensi akademik tinggi mampu memiliki persepsi yang baru untuk merubah keadaannya tetap optimis dan menunjukkan pemikiran yang kreatif dan perasaan yang positif sehingga bisa melewati kondisi sulitnya. Dengan mengikuti pelatihan mindfulness siswa menjadi memiliki kesadaran penuh dan tetap fokus untuk mencapai keberhasilan dibawah tekanan akademik.

## **REFERENSI**

- Arpaci, I., & Gundogan, S. (2022). Mediating role of psychological resilience in the relationship between mindfulness and nomophobia. *British Journal of Guidance and Counselling*, 50(5), 782–790. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1856330>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Konseling dan Pendidikan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/viewFile/198/209>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

- trials. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 60(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Egan, H., Hara, M. O., Cook, A., Mantzios, M., Egan, H., Hara, M. O., Cook, A., & Mindfulness, M. M. (2021). Mindfulness , self-compassion , resiliency and wellbeing in higher education : a recipe to increase academic performance ABSTRACT. *Journal of Further and Higher Education*, 00(00), 1–11. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1912306>
- Hashemzadeh, A., Hatami, H., Banijamali, S., & Asadzade, H. (2022). *The efficacy of mindfulness training on academic resilience and sense of belonging of female students high school*. 21(112), 763–779.
- Hidayati, N. (2018). *Mindfulness Based Stress Reduction ( MBSR ) untuk Resiliensi Remaja yang Mengalami Bullying*. 40–46.
- Maharana, N., & Goswami, R. (2023). *A Relationship between Resilience and Mindfulness Practices : A Correlational Study among the Adolescents of Odisha , India*. 1–7.
- Nelson, L., Roots, K., Dunn, T. J., Rees, A., Hull, D. D., & Van Gordon, W. (2022). Effects of a regional school-based mindfulness programme on students' levels of Wellbeing and resiliency. *International Journal of Spa and Wellness*, 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/24721735.2021.1909865>
- Nursalam, Kusnanto, Has Eka Mishbahatul, M., Yusuf, A., Kurniawati, N. D., Sukartini, T., Efendi, F., & Kusumaningrum, T. (2020). Pedoman Penyusunan Skripsi - Literature Dan Tesis - Systematic Review. In *Fakultas Keperawatan Unair*.
- Rawlett, K., & Scrandis, D. (2016). Mindfulness Based Programs Implemented with At-Risk Adolescents. *The Open Nursing Journal*, 10(1), 90–98. <https://doi.org/10.2174/187443460160101090>
- Reid, B. A. (2018). *HHS Public Access*. 54(1), 29–52. <https://doi.org/10.1002/pits.21981>. MINDFULNESS
- Sari, W. F., & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh Mindfulness Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–10. [https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal\\_bk](https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk)
- Sünbül, Z. A., & Güneri, O. Y. (2019). Personality and Individual Differences The relationship between mindfulness and resilience : The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents ☆. *Personality and Individual Differences*, 139(December 2018), 337–342. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.009>
- Tan, L. B. G. (2015). *A critical review of adolescent mindfulness-based programmes*. December. <https://doi.org/10.1177/1359104515577486>
- Ungar, M. (2008). *Resilience across Cultures*. 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>