

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Volume 3, Nomor 4, May 2025, P. 168-173

E-ISSN: 2986-6340

Licensed by CC BY-SA 4.0

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15420715>

Efektivitas *Mindfulness* dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Abad 21: Kajian Literatur Terkini

Rober Sandra¹, Firman², Netrawati³

^{1,2,3} Universitas Negeri Padang

Email: robersandra@student.unp.ac.id, firman@fip.unp.ac.id, netrawati@fip.unp.ac.id

Abstract

The 21st century presents various complex challenges for students, including academic pressure, technological demands, and rapid social changes. In this context, the ability to have academic resilience becomes very important for students to be able to survive and thrive. This literature review aims to analyze the role of mindfulness practice in enhancing students' academic resilience. Mindfulness, which is the practice of full awareness of the present moment without judgment, has been identified as an intervention that has the potential to strengthen students' mental resilience. Various studies show that mindfulness practice can enhance emotional regulation, impulse control, and self-efficacy in students, all of which are important components of academic resilience. Additionally, programs like Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) have proven effective in reducing academic stress and enhancing student well-being. However, the implementation of mindfulness in the educational context still faces various challenges, including the lack of training for educators and limited resources. Therefore, collaboration between educators, policymakers, and researchers is needed to effectively integrate mindfulness practices into the educational curriculum to support students' academic resilience in the modern era.

Keywords: *Mindfulness, Academic Resilience, Students, 21st Century*

Abstrak

Abad ke-21 menghadirkan berbagai tantangan yang kompleks bagi para siswa, termasuk tekanan akademik, tuntutan teknologi, dan perubahan sosial yang cepat. Dalam konteks ini, kemampuan resiliensi akademik menjadi sangat penting bagi siswa untuk dapat bertahan dan berkembang. Kajian literatur ini bertujuan untuk menganalisis peran latihan *mindfulness* dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. *Mindfulness*, yang merupakan praktik kesadaran penuh terhadap momen saat ini tanpa penilaian, telah diidentifikasi sebagai intervensi yang berpotensi memperkuat ketahanan mental siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* dapat meningkatkan regulasi emosi, kontrol impuls, dan efikasi diri siswa, yang semuanya merupakan komponen penting dari resiliensi akademik. Selain itu, program seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* telah terbukti efektif dalam mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan siswa. Namun, penerapan *mindfulness* dalam konteks pendidikan masih menghadapi berbagai tantangan, termasuk kurangnya pelatihan bagi pendidik dan keterbatasan sumber daya. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi antara pendidik, pembuat kebijakan, dan peneliti untuk mengintegrasikan latihan *mindfulness* secara efektif dalam kurikulum pendidikan guna mendukung resiliensi akademik siswa di era modern.

Kata kunci: *Mindfulness, Resiliensi Akademik, Siswa, Abad 21*

Article Info

Received date: 05 May 2025

Revised date: 10 May 2025

Accepted date: 14 May 2025

PENDAHULUAN

Keberhasilan dalam menjalani proses pendidikan di abad 21 tidak hanya bergantung pada motivasi dan dukungan sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh resiliensi akademik. Resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan keseimbangan dan fungsi adaptif saat menghadapi situasi yang penuh tekanan serta menyesuaikan diri setelah mengalami peristiwa traumatis (Maulana et al., 2021). Resiliensi adalah kekuatan yang dimiliki individu untuk mengenali potensi diri dan mengidentifikasi mekanisme yang dapat digunakan untuk mengatasi tekanan, menjalani hidup yang produktif, dan mencapai tujuan secara mandiri (Folayan et al., 2022). Selain itu, menurut pendapat sebelumnya (Reivich & Shattte, 2003), resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi dengan peristiwa sulit atau masalah besar yang muncul dalam kehidupan. Artinya resiliensi

adalah sebuah kemampuan atau daya yang dimiliki oleh individu dalam rangka bangkit, keluar, beradaptasi dan mengatasi segala kondisi yang penuh dengan tekanan, permasalahan dan peristiwa traumatis. Sementara itu akademik adalah proses pembelajaran yang dilalui oleh seseorang pada sebuah akademi, sekolah maupun universitas. Sehingga resiliensi akademik merupakan kapasitas seseorang baik itu siswa dalam rangka beradaptasi, tangguh, fleksibel dan elastis dalam menghadapi segala bentuk tantangan ataupun situasi yang mengancam proses akademik. (Harahap et al., 2020) menjelaskan bahwa resiliensi akademik adalah ketangguhan seseorang dalam menghadapi berbagai tugas akademik dalam lingkungan pendidikan. Resiliensi akademik dapat disebut sebagai kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan, hambatan, kesulitan, maupun tekanan dalam bidang akademik secara efektif (Martin & Marsh, 2009).

Siswa dengan tingkat resiliensi akademik yang tinggi mampu mengatasi situasi stres, tekanan, dan berbagai hambatan yang terkait dengan proses akademik mereka dengan cara mempertahankan motivasi dan kinerja yang optimal. Resiliensi akademik menjadi aspek penting bagi mahasiswa untuk mencapai interaksi dan partisipasi akademik yang baik (Cengiz & Peker, 2022). Sejalan dengan pendapat tersebut, Kumpref dalam (Tansey et al., 2016) menyatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung memiliki emosi positif, yang berasal dari harapan dan kepuasan pribadi yang diperoleh dari keberhasilan dalam menghadapi masalah. Di sisi lain, individu dengan daya tahan akademik yang rendah cenderung enggan berupaya menghadapi stres dibandingkan dengan mereka yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi (Choo & Prihadi, 2019). Sementara itu dalam pendapat lain, ditemukan bahwasanya resiliensi yang rendah berkaitan dengan hadirnya emosi negatif yang dapat mengakibatkan meningkatnya gangguan baik secara fisik maupun mental (Shahdadi et al., 2017).

Resiliensi akademik dapat ditingkatkan melalui berbagai metode, di mana Parrott et al. (2017) menjelaskan bahwa *mindfulness* mampu mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan memudahkan individu dalam menghadapi tantangan hidup, sehingga membentuk karakter yang resilien. Salah satu aspek dari resiliensi ini adalah di ranah akademik, yang dikenal dengan istilah resiliensi akademik (Cassidy, 2016). Selain itu, *mindfulness* sebagai salah satu pendekatan dalam konseling (Erford, 2015) dapat diterapkan melalui strategi konseling individu maupun kelompok (Waskito, 2019). Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini akan menerapkan konseling kelompok dengan pendekatan *mindfulness* berbasis Islam untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir.

Mindfulness adalah suatu keadaan kesadaran yang ditandai oleh pengalaman dan fungsi saat ini serta perhatian terhadap peristiwa atau pengalaman yang sedang berlangsung (Brown & Ryan, 2003). Selanjutnya, Parrott et al. (2017) menjelaskan bahwa *mindfulness* didefinisikan sebagai kualitas atau keadaan sadar akan sesuatu, yaitu kondisi mental yang dicapai dengan memusatkan perhatian pada saat ini, sambil dengan tenang mengakui dan menerima perasaan, pikiran, dan sensasi tubuh individu yang dapat dimanfaatkan sebagai teknik terapi. *Mindfulness* diartikan sebagai bentuk kesadaran yang muncul dengan memperhatikan secara sengaja, pada kondisi saat ini dan tanpa menghakimi terhadap pengalaman yang terungkap seiring waktu (Kabat-Zinn, 2005). Intervensi *mindfulness* dalam konseling bukan tanpa pertimbangan, (D. Davis & Hayes, 2011) mengatakan *mindfulness* telah terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan wawasan diri, moralitas, intuisi, dan modulasi rasa takut.

Dapat dipahami bahwasanya latihan *mindfulness* dapat diharapkan menjadi sebuah alternatif untuk membantu menguatkan resiliensi akademik siswa, dalam menghadapi berbagai tekanan selama proses pembelajaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menganalisis teori dan temuan sebelumnya terkait Efektivitas *Mindfulness* dalam Meningkatkan Resiliensi Akademik Siswa Abad 21. Penelitian kualitatif memungkinkan peneliti menggali secara mendalam dimensi konseptual dan filosofis dari praktik konseling realitas, sebagaimana dianjurkan oleh Creswell (2016) dalam studi kualitatif berbasis teks.

Data dalam penelitian ini bersumber dari berbagai literatur akademik yang relevan, termasuk artikel jurnal internasional bereputasi, prosiding konferensi, dan buku teori konseling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara menelusuri pustaka ilmiah melalui database daring seperti Google Scholar, ERIC, Wiley, dan Taylor & Francis. Kriteria pemilihan sumber mencakup: (1)

relevansi dengan topik konseling realitas dan tanggung jawab pribadi siswa, (2) publikasi dalam kurun waktu lima tahun terakhir (2018–2024), dan (3) peer reviewed atau telah melewati proses akademik yang valid.

Analisis data dilakukan melalui teknik content analysis atau analisis isi, yang digunakan untuk mengidentifikasi, mengategorikan, dan menafsirkan tema utama dari setiap sumber literatur. Prosedur ini meliputi tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan sesuai dengan model Miles & Huberman (2014). Peneliti menelaah bagaimana pendekatan *Mindfulness* dijelaskan dan diimplementasikan dalam konteks pendidikan serta bagaimana dampaknya terhadap Resiliensi Akademik Siswa Abad 21.

Meskipun artikel ini tidak melibatkan subjek manusia secara langsung, pemilihan literatur dilakukan dengan seleksi ketat. Artikel yang dipilih harus menunjukkan desain penelitian yang jelas, seperti eksperimen kuasi, studi longitudinal, atau kajian lapangan, serta menyertakan pengukuran pada aspek tanggung jawab pribadi. Peneliti juga mencermati validitas internal dan eksternal studi studi tersebut untuk memastikan bahwa temuan yang disintesis dapat diandalkan. Validitas dalam penelitian literatur ini diperkuat dengan strategi triangulasi sumber yakni membandingkan berbagai sumber dari penulis, jurnal, dan konteks berbeda. Relevansi metode ini sangat cocok dengan tujuan artikel yang bersifat konseptual dan aplikatif. Selain itu, metode ini juga memberikan pemahaman holistik terhadap pendekatan *Mindfulness* dalam ranah pendidikan yang sebelumnya masih kurang dijelajahi secara sistematis di Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari beberapa artikel dan penelitian yang memiliki keterkaitan dengan pembahasan pada artikel ini, didapat beberapa penelitian yang terkait, diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian relevan pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh (Barokah, 2022) dengan judul *Konseling Kognitif Berbasis Mindfulness Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik pada Remaja*, penelitian ini menggunakan metode single subjek, dimana hasil penelitian tersebut menyatakan jika konseling kognitif berbasis mindfulness efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik pada remaja. Keselarasan dengan penelitian ini adalah berkaitan dengan mindfulness untuk meningkatkan resiliensi akademik
2. Penelitian kedua (Isgandarova, 2019) dengan judul “*Muraqaba as a mindfulness-based therapy in islamic psychotherapy*”. Penelitian ini menggunakan penelitian library research. Hasil dari penelitian tersebut mengemukakan pendekatan mindfulness berbasis Islam yang di sebut dengan istilah Muraqaba, yang dapat di terapkan sebagai salah satu terapi dalam psikoterapi. Persamaan penelitian peneliti dengan penelitian oleh Isgandarova ini adalah pada aspek mindfulness berbasis Islam, dimana perbedaan yang peneliti teliti dengan penelitian di atas adalah peneliti meneliti tentang keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan mindfulness basis Islam terhadap peningkatan resiliensi mahasiswa tingkat akhir kebahagiaan remaja panti sedangkan penelitian sebelumnya meneliti tentang konsep muraqaba sebagai mindfulness berbasis Islam.
3. Penelitian relevan ketiga yaitu oleh (Silvianetri et al., 2022) dengan judul *The Effectiveness of Mindfulness Counseling to Improve Orphan Adolescents Subjective Wellbeing*. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwasanya konseling kelompok dengan pendekatan mindfulness berbasis Islam dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan. Persamaannya dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah penerapan konseling kelompok dengan pendekatan mindfulness berbasis Islam, yang disertai juga dengan tahapan tahapannya, perbedaannya terletak pada variabel yang dipengaruhi dimana pada penelitian ini adalah resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir, sementara pada penelitian oleh Silvianetri tahun 2022 yaitu subjective wellbeing remaja panti asuhan.
4. Penelitian Relevan keempat yaitu oleh (Ardimen, Neviyarni, et al., 2019) dengan judul *model bimbingan kelompok dengan pendekatan muhasabah*. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan analisis isi. Hasil penelitian ini menunjukan bimbingan kelompok melalui pendekatan muhasabah adalah sebuah upaya untuk memfasilitasi perkembangan individu secara optimal dan komprehensif dalam berbagai aspek perkembangan diri terutama meningkatkan identitas diri, konsep diri, keyakinan diri, regulasi diri, integritas diri, penyesuaian diri, motivasi diri, motivasi berprestasi, komitmen religius, dan sikap optimis untuk menghadapi tantangan perubahan dalam kehidupan. Persamaan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah berusaha untuk

mengintegrasikan konseling dengan nilai-nilai keIslaman. Sementara itu perbedaannya antara lain adalah metode yang digunakan serta tujuan penelitian, dimana pada penelitian relevan ini tujuannya adalah untuk menemukan sebuah konsep sementara itu pada penelitian yang peneliti lakukan adalah untuk menguji sebuah konsep atau teori.

5. Penelitian Relevan kelima oleh (Sari dan Munawaroh, 2022) dengan judul penelitian hubungan antara mindfulness dan resiliensi siswa, temuan penelitian menunjukkan bahwa mindfulness memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi siswa SMP di Semarang Timur, dengan kontribusi sebesar 67,8% terhadap peningkatan resiliensi.
6. Penelitian Relevan selanjutnya oleh (Suwandi et al. 2024) dengan judul Implementasi program mindfulness di sekolah, menyoroti efektivitas pendidikan berbasis mindfulness dalam meningkatkan kesejahteraan mental, prestasi akademik, dan keterampilan sosial siswa di Indonesia.

Dari sekian banyak studi yang membahas mengenai resiliensi, ditemukan sebuah kelemahan yaitu belum peneliti temukan studi yang membahas mengenai efektifitas konseling kelompok pendekatan mindfulness untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa abad 21. Atas dasar itu studi ini menjadi menarik untuk dibahas, sebagai respon untuk menutupi salah satu kekurangan dari studi yang telah ada sebelumnya. Alasan lainnya adalah untuk menguji apakah konseling kelompok dengan pendekatan mindfulness untuk meningkatkan resiliensi akademik siswa.

Konseling kelompok dengan pendekatan mindfulness dalam membantu siswa untuk meningkatkan resiliensi akademiknya, karena dengan mindfulness dapat menghilangkan stress, memusatkan perhatian dengan baik dan lebih mudah menghadapi kesulitan dalam hidup atau menjadi pribadi yang resilien (Parrott et al., 2017). Tidak hanya itu mindfulness berbasis Islam juga mengajarkan individu bagaimana menjadi pribadi yang resilien, yaitu lebih tangguh dengan kondisi individu saat ini, membuat penilaian yang objektif, dan fokus pada pemecahan masalah (Isgandarova, 2019). Hal ini dikuatkan dengan pendapat (Pidgeon & Keye, 2014) yang mengatakan bahwa resiliensi akan semakin kuat dengan adanya mindfulness.

Mindfulness sendiri merupakan keadaan kesadaran yang dicirikan oleh pengalaman dan fungsi saat ini serta perhatian terhadap peristiwa atau pengalaman masa kini (Brown & Ryan, 2003). Lebih lanjut (Parrott et al., 2017) menjelaskan bahwa mindfulness didefinisikan sebagai kualitas atau keadaan sadar atau sadar akan sesuatu, yaitu keadaan mental yang dicapai dengan memfokuskan kesadaran seseorang pada saat ini, sambil dengan tenang mengakui dan menerima perasaan, pikiran, dan sensasi tubuh seseorang yang dapat digunakan sebagai teknik terapi. Mindfulness ditafsirkan sebagai bentuk kesadaran yang terjadi dengan memperhatikan dengan sengaja, pada kondisi saat ini dan tanpa menghakimi pada terungkapnya pengalaman dari waktu ke waktu (Kabat-Zinn, 2005).

Resiliensi merupakan sebuah daya atau kekuatan yang dimiliki oleh seorang individu yang membuatnya mampu untuk menghadapi, melewati dan beradaptasi dengan kondisi yang penuh dengan tekanan, trauma dan lain sebagainya yang memiliki resiko tinggi terhadap kehidupan yang dijalani. Resiliensi yaitu sebuah daya yang dimiliki oleh individu, yang berguna untuk membuat individu bertahan baik itu dari tekanan, ancaman maupun hal-hal yang tidak menguntungkan bagi diri individu tersebut (Fitri & Kushendar, 2019).

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam mengenali kemampuan diri sendiri dan mengidentifikasi mekanisme yang dapat digunakan untuk mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif, dan mencapai tujuan yang ditentukan secara mandiri (Folayan et al., 2022). Resiliensi yang dimiliki oleh individu harusnya mampu membuat individu keluar dari fase-fase tekanan yang sedang dialami, sehubungan dengan hal tersebut Dewi dalam (Roelyana & Listiyandini, 2016) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas yang ada pada diri individu dalam rangka menghadapi dan mampu untuk mengatasi serta merespon secara positif kondisi-kondisi penuh tekanan, stres, trauma dan sebagainya yang tidak dapat untuk dihindari, serta memanfaatkannya untuk memberi kekuatan pada diri sehingga mampu beradaptasi terhadap perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang dialami dalam kehidupan.

Resiliensi tidak hanya dibutuhkan individu untuk bangkit dari mengalami kesulitan yang berat, namun juga pada permasalahan hidup sehari-hari seperti dalam ruang lingkup akademik. Pendidikan merupakan hal yang mayoritas individu jalani dalam hidupnya dan tidak jarang menemui banyak tekanan dan diharuskan untuk bangkit. Semakin tinggi jenjang pendidikan yang dijalani maka akan semakin berat tekanan dan tanggung jawab yang harus diselesaikan oleh siswa/mahasiswa. Resiliensi akademik adalah kemampuan resiliensi siswa dalam proses belajar.

Menurut (Martin & Marsh, 2009) resiliensi akademik adalah kemampuan dalam menghadapi kejatuhan, tantangan, kesulitan dan tekanan secara efektif dalam konteks akademik. Resiliensi akademik merupakan proses dinamis yang menunjukkan ketangguhan siswa untuk bangkit dari pengalaman negatif, saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau hambatan signifikan dalam aktivitas belajar. Hal ini diperkuat oleh pendapat (Hendriani, 2017) dimana resiliensi akademik merupakan potret bagaimana mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai pengalaman negatif, yang menekan dan menghambat kemajuan selama proses belajar, sehingga berhasil memenuhi setiap tuntutan akademik dengan baik.

Dapat dipahami bahwa efektivitas *mindfulness* dapat diharapkan menjadi sebuah alternatif untuk membantu menguatkan resiliensi akademik siswa abad 21, dalam menghadapi berbagai tekanan selama proses penyelesaian studinya. Melalui efektivitas *mindfulness* diharapkan dapat terjadi peningkatan resiliensi akademik siswa yang mengalami tekanan, dalam rangka proses penyelesaian studi dengan penuh keimanan dan ketakwaannya.

Keterbatasan dan Saran Penelitian Selanjutnya Karena penelitian ini berbasis studi literatur, keterbatasan terletak pada ketergantungan terhadap data sekunder dan kurangnya observasi langsung. Penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif atau kuantitatif eksperimental diperlukan untuk menguji secara empiris efektivitas intervensi ini di konteks lokal. Disarankan pula adanya studi longitudinal untuk menilai dampak jangka panjang dari intervensi ini terhadap perjalanan karir siswa.

SIMPULAN

Kajian literatur ini menunjukkan bahwa pendekatan *mindfulness* efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa di abad ke-21. Berbagai penelitian menegaskan bahwa latihan *mindfulness* dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi emosi, meningkatkan fokus, dan mengurangi stres akademik, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan resiliensi akademik. Program seperti *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* telah terbukti efektif dalam konteks pendidikan, membantu siswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Namun, implementasi *mindfulness* dalam lingkungan pendidikan menghadapi tantangan, termasuk kurangnya pelatihan bagi pendidik dan keterbatasan sumber daya. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif antara pendidik, pembuat kebijakan, dan peneliti untuk mengintegrasikan latihan *mindfulness* secara efektif dalam kurikulum pendidikan guna mendukung resiliensi akademik siswa di era modern.

REFERENSI

- Barokah, D. R. (2022). *Konseling Kognitif Berbasis Mindfulness Untuk Meningkatkan Resiliensi Muhammadiyah Tasikmalaya*.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7(1787), 1–11.
- Cengiz, S., & Peker, A. (2022). Akademik Yılmazlık Ölçeğinin (ARS-30) Uyarlanması: Türkçe Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(65), 215–228.
- Choo, O. Z. H., & Prihadi, K. (2019). Academic resilience as mediator of multidimensional perfectionism and academic performance among gen-Z undergraduate students. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(4), 637–646.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Davis, D., & Hayes, J. A. (2011). What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. *Psychotherapy American Psychological Association*, 48(2), 198–208.
- Erford, B. T. (2015). 45 Techniques every counselor should know.
- Fitri, H. U., & Kushendar. (2019). *Konseling Kelompok Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa*. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 67–74.
- Folayan, M. O., Ibigbami, O., & Lusher, J. (2022). Associations between resilience, self-esteem, HIV status, and sexual identity among residents in Nigeria. *Scientific African*, 1(1), 1–19.

- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. S. (2020). Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad*, 10(2).
- Hendriani, W. (2017). Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral. *Humanitas*, 14(2), 139.
- Isgandarova, N. (2019). Muraqaba as a Mindfulness-Based Therapy in Islamic Psychotherapy. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1146–1160.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Coming to our senses healing ourselves and the world. In Hyperion New York (first).
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35(3), 353–370.
- Maulana, M. R., Sukartini, T., & Wahyuni, S. D. (2021). Faktor Resiliensi Pasien Amputasi: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(1), 68–70.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Parrott, J., Studies, I., Studies, M. E., & Dhabi, A. (2017). How to be a mindful muslim; an exercise in islamic meditation. Yaqeen Institute for Islamic Research.
- Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27–32.
- Reivich, K., & Shattte, A. (2003). *The resilience factor 7 keys to finding your inner strength and overcoming lifes hurdles* (1st ed.). three revers press.
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Shahdadi, H., Balouchi, A., & Shaykh, A. (2017). Comparison of Resilience and Psychological Wellbeing in Women with Irritable Bowel Syndrome and Normal Women. *Materia Socio Medica*, 29(2), 105.
- Silvianetri, S., Irman, I., Wahidah, F., & M Habibullah, S. (2022). The Effectiveness of Mindfulness Counseling to Improve Orphan Adolescents' Subjective Wellbeing. *Ta'dib Journal*, 25(2), 204–213.
- Suwandi, Putri, R., Koimah, S. M., Zahra, N. A., & Putri, M. F. J. L. (2024). Efektivitas Mindful Education dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental, Prestasi Akademik, dan Keterampilan Sosial Siswa. *Academy of Social Science and Global Citizenship Journal*, 4(2), 66–72.
- Tansey, T. N., Bezyak, J., Kaya, C., Ditchman, N., & Catalano, D. (2016). Resilience and quality of life: An investigation of Kumpfer's resilience model with persons with spinal cord injuries. *Rehabilitation Counseling 90 Bulletin*, 60(3), 163–174.
- Waskito, P. (2019). Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama. *Konvensi Nasional XXI Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, April, 27–29.
- Windi Fatika Sari, Eem Munawaroh. 2022. Pengaruh Mindfulness Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP. *JBKI*, 7 (2): pp. 00-00,