



**RESILIENSI AKADEMIK BERDASARKAN SABAR DAN TAWAKAL DALAM
MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR: SEBUAH TINJAUAN LITERATUR**

Hasvia Bindari

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

e-mail: viabindari06@gmail.com

Diterima: 30/5/2026; Direvisi: 10/6/2026; Diterbitkan: 18/6/2026

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tekanan akademik yang dihadapi siswa yang berpotensi menimbulkan stres, burnout, serta penurunan performa belajar, sehingga diperlukan kemampuan *academic resilience* sebagai faktor protektif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif faktor-faktor yang memengaruhi *academic resilience*, serta perannya dalam konteks akademik dan psikologis melalui pendekatan systematic literature review (SLR). Metode yang digunakan adalah SLR terhadap 20 artikel ilmiah bereputasi yang diperoleh dari database internasional dan nasional dengan kriteria inklusi tertentu, kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola temuan penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa *academic resilience* dipengaruhi oleh faktor internal seperti *self-efficacy* dan *growth mindset*, serta faktor eksternal dan spiritual seperti religiusitas dan *tawakal*. Selain itu, *academic resilience* terbukti memiliki hubungan negatif dengan stres akademik, burnout, dan distress, sehingga berperan sebagai mekanisme coping utama yang mendukung keberhasilan akademik dan kesehatan mental siswa. Temuan juga menegaskan bahwa dimensi spiritual memberikan kontribusi signifikan dalam memperkuat resiliensi, khususnya dalam konteks budaya religius. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *academic resilience* merupakan faktor kunci yang perlu dikembangkan melalui pendekatan psikologis dan spiritual secara integratif untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan peserta didik.

Kata Kunci: *Academic Resilience, Stres Akademik, Religiusitas*

ABSTRACT

This study is motivated by the high level of academic pressure experienced by students, which can lead to stress, burnout, and decreased academic performance, thus requiring academic resilience as a protective factor. This research aims to comprehensively analyze the factors influencing academic resilience and its role in academic and psychological contexts using a systematic literature review (SLR) approach. The method employed involves reviewing 20 reputable scientific articles from international and national databases based on specific inclusion criteria, followed by thematic analysis to identify research patterns. The findings indicate that academic resilience is influenced by internal factors such as self-efficacy and growth mindset, as well as external and spiritual factors such as religiosity and tawakal. Furthermore, academic resilience shows a negative relationship with academic stress, burnout, and distress, serving as a key coping mechanism that supports academic success and students' mental well-being. The study also highlights the significant contribution of spiritual dimensions in strengthening resilience, particularly in religious cultural contexts. In conclusion, academic resilience is a crucial factor that should be developed through integrative psychological and spiritual approaches to enhance educational quality and student well-being.

Keywords: *Academic Resilience, Academic Stress, Religiosity*





PENDAHULUAN

Perkembangan dunia pendidikan dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan dinamika yang semakin kompleks, terutama pasca transformasi pembelajaran berbasis digital dan dampak pandemi global. Perubahan pola belajar yang cepat, tuntutan akademik yang tinggi, serta adaptasi terhadap sistem pembelajaran baru telah meningkatkan tekanan psikologis pada peserta didik. Salah satu fenomena yang banyak dilaporkan dalam literatur adalah meningkatnya *academic burnout*, yaitu kondisi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap tugas akademik, serta perasaan tidak kompeten dalam belajar (Salmela-Aro & Upadyaya, 2020; Wang et al., 2021). Fenomena ini tidak hanya berdampak pada penurunan performa akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan.

Seiring dengan meningkatnya kejenuhan belajar, perhatian peneliti mulai beralih pada faktor protektif yang mampu membantu siswa bertahan dalam tekanan akademik, salah satunya adalah *academic resilience*. Resiliensi akademik dipahami sebagai kemampuan individu untuk tetap bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan dalam proses belajar. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat resiliensi yang tinggi berhubungan dengan rendahnya tingkat burnout akademik (Cassidy, 2016; Hartley, 2011; Putwain et al., 2020). Selain itu, resiliensi juga berkontribusi terhadap peningkatan motivasi dan keberhasilan akademik siswa.

Selain faktor psikologis internal, pendekatan berbasis spiritualitas dan religiusitas juga mulai banyak dikaji sebagai strategi coping dalam menghadapi tekanan akademik. Dalam konteks ini, konsep *sabar* dan *tawakal* dalam perspektif Islam menjadi relevan untuk diteliti. Sabar merepresentasikan kemampuan individu untuk bertahan dalam kesulitan dengan tetap menjaga kestabilan emosi, sedangkan tawakal mencerminkan sikap berserah diri kepada Tuhan setelah melakukan usaha maksimal. Penelitian menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dengan resiliensi serta berperan sebagai faktor protektif terhadap gangguan mental (Abdel-Khalek, 2019; Abbasifard et al., 2022).

Lebih lanjut, studi empiris juga mengungkap bahwa religiusitas dan resiliensi secara simultan berkontribusi dalam membantu individu menghadapi tekanan akademik, khususnya pada masa pascapandemi (Arslan & Yıldırım, 2021; Jannah et al., 2022). Pendekatan *religious coping* terbukti mampu menurunkan tingkat burnout dengan menjadikan resiliensi sebagai mediator utama (Fitriani et al., 2024; Saputra et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa integrasi antara aspek psikologis (resiliensi) dan spiritual (tawakal dan sabar) memiliki potensi besar dalam memitigasi kejenuhan belajar.

Meskipun demikian, kajian yang secara spesifik mengintegrasikan konsep *sabar*, *tawakal*, *academic resilience*, dan *academic burnout* dalam satu kerangka analisis masih tergolong terbatas. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan parsial antar variabel, tanpa mengkaji secara komprehensif peran nilai-nilai spiritual Islam sebagai mekanisme coping dalam konteks pendidikan. Padahal, dalam konteks masyarakat religius seperti Indonesia, pendekatan ini sangat relevan dan memiliki nilai aplikatif yang tinggi.

Selain itu, perkembangan penelitian terbaru menunjukkan bahwa pendekatan berbasis *positive psychology* semakin menekankan pentingnya kekuatan karakter seperti kesabaran (*patience*) dan penerimaan (*acceptance*) sebagai bagian dari strategi regulasi emosi dalam menghadapi tekanan akademik (Seligman, 2018; Arslan, 2021). Dalam hal ini, konsep sabar memiliki kesesuaian dengan pendekatan ilmiah modern yang menekankan kemampuan individu untuk mengelola emosi negatif dan mempertahankan motivasi dalam situasi sulit.



Dengan demikian, integrasi antara konsep psikologi modern dan nilai-nilai spiritual menjadi pendekatan yang semakin relevan dalam konteks pendidikan kontemporer.

Di sisi lain, peningkatan penggunaan teknologi dalam pembelajaran juga berkontribusi terhadap munculnya fenomena *digital fatigue* yang berdampak pada kejenuhan belajar. Studi terbaru menunjukkan bahwa paparan pembelajaran daring dalam jangka panjang dapat meningkatkan kelelahan kognitif dan emosional, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap burnout akademik (Wang et al., 2021). Kondisi ini semakin memperkuat urgensi pengembangan strategi coping yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga menyentuh aspek emosional dan spiritual siswa.

Lebih jauh lagi, penelitian terkini mulai menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam mengatasi permasalahan akademik, yaitu dengan mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, sosial, dan spiritual secara bersamaan (Abbasifard et al., 2022). Namun, kajian yang secara sistematis menggabungkan keempat aspek tersebut, khususnya dalam konteks sabar dan tawakal sebagai nilai inti dalam Islam, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, diperlukan suatu kajian literatur sistematis yang mampu mengintegrasikan berbagai temuan empiris untuk menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif.

Berdasarkan gap tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review (SLR)* untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian terkait guna menjelaskan secara mendalam peran resiliensi akademik berbasis sabar dan tawakal dalam memitigasi kejenuhan belajar. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan model resiliensi berbasis spiritual, serta kontribusi praktis bagi pendidik dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih adaptif dan humanistik.

METODE PENELITIAN

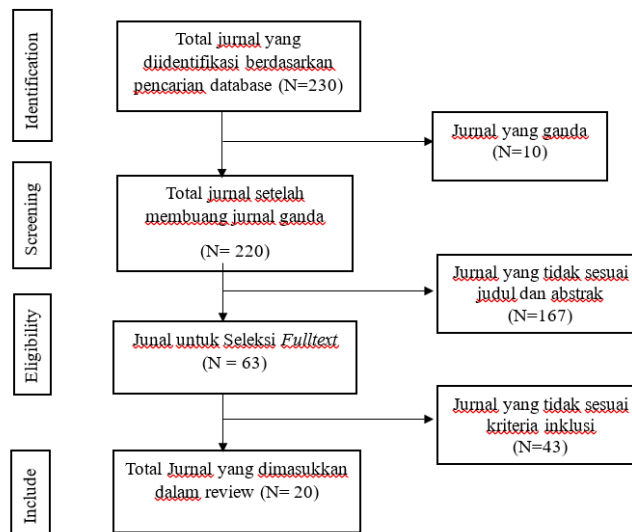
Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif nonintervensi dengan metode *systematic literature review* untuk mengkaji variabel psikologi dan spiritual secara komprehensif. Prosedur penelusuran pustaka dirancang secara transparan dengan mengadopsi pedoman standar berupa skema *preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses*. Sumber data primer dikumpulkan dari database digital komparatif nasional maupun internasional melalui basis indeks Google Scholar dengan batasan kurun waktu publikasi berkisar antara tahun 2000 hingga 2025. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama dalam melakukan pencarian berbasis kata kunci terpadu menggunakan operator boolean yang mencakup kombinasi parameter resiliensi, kejenuhan belajar, sabar, dan tawakal. Rangkaian literatur yang berhasil dijaring disaring secara ketat melalui bantuan platform penelaah digital Rayyan.ai untuk mengeliminasi naskah duplikat. Seluruh dokumen potensial dievaluasi secara mandiri pada bagian judul, abstrak, hingga teks utuh untuk disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang baku tanpa melibatkan subjek fisik manusia di lapangan.

Alat evaluasi yang digunakan untuk mengukur kelayakan dokumen pendukung bertumpu pada lembar panduan analisis relevansi konten filosofis. Prosedur penyaringan ketat ini berhasil mengidentifikasi 230 artikel pada tahap penelusuran awal, mengeliminasi 10 duplikasi, menyaring 167 dokumen yang tidak sesuai, hingga menyisakan 20 artikel ilmiah bereputasi untuk diulas secara mendalam. Data verbal dan konseptual yang diekstraksi dari puluhan referensi tersebut kemudian dianalisis menggunakan metode kualitatif melalui teknik analisis sintesis tematik yang rigid. Tahapan pengolahan data dikerjakan secara berkelanjutan dengan mengelompokkan sari temuan ke dalam klaster parameter internal, eksternal, serta coping religius umat Islam. Derajat keandalan interpretasi makna dijaga ketat melalui teknik

triangulasi dokumen teoretis guna meminimalkan bias subjektivitas peneliti. Langkah metodologi deskriptif ini murni dipaparkan untuk menguraikan alur penyeleksian pustaka dan teknik pengauditan naskah secara transparan tanpa menyertakan tambahan visualisasi komersial ataupun tabulasi hasil angka statistika di dalam teks.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil



Gambar 1 Grafik PRISMA untuk Alur Seleksi Jurnal

Diagram PRISMA menunjukkan bahwa proses identifikasi awal melalui pencarian database menghasilkan sebanyak 230 artikel yang relevan dengan topik penelitian. Setelah dilakukan pemeriksaan duplikasi, sebanyak 10 artikel dieliminasi sehingga tersisa 220 artikel untuk tahap penyaringan. Pada tahap *screening*, dilakukan seleksi berdasarkan judul dan abstrak, yang mengakibatkan sebanyak 167 artikel tidak memenuhi kesesuaian dengan fokus penelitian, sehingga hanya 63 artikel yang dilanjutkan ke tahap berikutnya.

Pada tahap *eligibility*, dilakukan penelaahan secara *full-text* untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Hasilnya, sebanyak 43 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria tersebut. Dengan demikian, jumlah akhir artikel yang memenuhi syarat dan dimasukkan dalam proses *systematic literature review* adalah sebanyak 20 artikel. Proses ini menunjukkan bahwa seleksi literatur dilakukan secara ketat dan sistematis untuk memastikan kualitas serta relevansi sumber yang digunakan dalam penelitian.

Berdasarkan proses seleksi yang telah dilakukan melalui tahapan PRISMA, diperoleh sebanyak 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan relevan dengan fokus penelitian. Artikel-artikel tersebut kemudian dianalisis lebih lanjut untuk mengidentifikasi metode, temuan utama, serta kesimpulan yang berkaitan dengan resiliensi akademik, religiusitas (sabar dan tawakal), serta kejenuhan belajar.

Hasil sintesis dari artikel yang terpilih disajikan secara sistematis dalam tabel berikut untuk mempermudah pemahaman mengenai karakteristik penelitian yang ditinjau.



Tabel 1. Hasil Penelitian Studi Literatur

No	Nama & Tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Kesimpulan
1	Martin & Marsh (2006)	Academic Resilience and Its Psychological Structure	Quantitative	Resilience predicts academic success	Faktor utama keberhasilan belajar
2	Yeager & Dweck (2019)	Mindsets and Psychological Resilience	Review	Growth mindset meningkatkan resilience	Intervensi efektif
3	Wu et al. (2013)	Understanding Resilience	Review	Resilience sebagai adaptasi stres	Penting dalam akademik
4	Hayat et al. (2021)	Self-efficacy and Academic Resilience	Quantitative	Self-efficacy → resilience	Mediasi signifikan
5	Abdel-Khalek (2019)	Religiosity and Anxiety	Meta-analysis	Religiosity menurunkan kecemasan	Faktor protektif
6	Wong-McDonald & Gorsuch (2000)	Surrender to God and Coping	Quantitative	Surrender → coping efektif	Mirip konsep tawakal
7	Winters (2022)	Academic Resilience in Education	Review	Resilience meningkatkan performa	Penting di pendidikan
8	Abbasifard et al. (2022)	Religiosity and Resilience	Quantitative	Hubungan positif signifikan	Spiritualitas mendukung resilience
9	Cassidy (2016)	Academic Resilience Scale Development	Instrument	Skala valid & reliabel	Pengukuran penting
10	Hartley (2011)	Resilience and Mental Health	Quantitative	Resilience menurunkan distress	Protektif burnout
11	Putwain et al. (2015)	Resilience and Academic Stress	Quantitative	Resilience ↓ stress	Faktor coping utama
12	Salmela-Aro & Upadyaya (2014)	School Burnout	Longitudinal	Burnout dipengaruhi stres akademik	Perlu resilience
13	Rutter (2012)	Resilience as a Dynamic Concept	Review	Resilience bersifat dinamis	Bisa dikembangkan
14	Smith et al. (2008)	Brief Resilience Scale	Instrument	Valid dan reliabel	Digunakan luas
15	Saputra et al. (2022)	Tawakal and Academic Resilience	Quantitative	Hubungan positif signifikan	Tawakal meningkatkan resilience
16	Fitriani et al. (2024)	Tawakal and Academic Resilience	Quantitative	Positif signifikan	Coping religius penting



17	Husnar et al. (2017)	Hope, Tawakal and Academic Stress	Regression	Negatif signifikan	Tawakal menurunkan stres
18	Khaekal et al. (2022)	Academic Resilience and Burnout	Regression	Resilience menurunkan burnout	Faktor protektif
19	Aza et al. (2019)	Academic Resilience and Stress	Quantitative	Negatif signifikan	Resilience penting
20	Hardiansyah et al. (2020)	Academic Resilience Scale Indonesia	Development	Valid & reliabel	Instrumen lokal penting

Pembahasan

Hasil systematic literature review (SLR) terhadap 20 artikel menunjukkan bahwa *academic resilience* merupakan konstruk psikologis yang memiliki peran sentral dalam keberhasilan akademik serta kesehatan mental peserta didik. Secara konseptual, *academic resilience* tidak hanya dipahami sebagai kemampuan bertahan terhadap tekanan akademik, tetapi juga sebagai kapasitas adaptif yang dinamis dalam menghadapi berbagai tantangan belajar. Hal ini sejalan dengan temuan Martin dan Marsh (2006) yang menegaskan bahwa *academic resilience* berkontribusi langsung terhadap pencapaian akademik. Lebih lanjut, Rutter (2012) memperkuat bahwa resiliensi bukanlah sifat statis, melainkan proses dinamis yang dapat berkembang melalui interaksi individu dengan lingkungannya.

Dalam konteks psikologis, faktor internal seperti *growth mindset* dan *self-efficacy* terbukti menjadi determinan utama dalam membentuk *academic resilience*. Yeager dan Dweck (2019) menunjukkan bahwa individu dengan *growth mindset* cenderung memiliki ketahanan yang lebih tinggi karena memandang kegagalan sebagai peluang belajar. Temuan ini diperkuat oleh Hayat et al. (2021) yang menemukan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic resilience*, bahkan berperan sebagai mediator dalam hubungan antara variabel psikologis lainnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya menjadi fondasi penting dalam membangun ketahanan akademik.

Selain faktor internal, SLR ini juga mengidentifikasi bahwa *academic resilience* berperan sebagai faktor protektif terhadap berbagai permasalahan psikologis, seperti stres akademik, burnout, dan distress. Putwain et al. (2015) serta Aza et al. (2019) menemukan bahwa *academic resilience* berkorelasi negatif dengan stres akademik. Hal serupa juga ditunjukkan oleh Khaekal et al. (2022) dan Salmela-Aro & Upadyaya (2014) yang menyatakan bahwa rendahnya resiliensi berkontribusi terhadap meningkatnya risiko *school burnout*. Hartley (2011) bahkan menegaskan bahwa resiliensi berfungsi sebagai pelindung terhadap gangguan kesehatan mental secara umum. Dengan demikian, *academic resilience* dapat diposisikan sebagai mekanisme coping utama dalam menghadapi tekanan akademik.

Temuan penting lainnya dalam SLR ini adalah peran religiusitas dan coping religius dalam meningkatkan *academic resilience*. Abdel-Khalek (2019) melalui meta-analisis menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan negatif dengan kecemasan, sehingga berfungsi sebagai faktor protektif psikologis. Wong-McDonald dan Gorsuch (2000) memperkenalkan konsep *surrender to God* yang memiliki kemiripan dengan konsep *tawakal* dalam Islam, yang terbukti meningkatkan efektivitas coping individu. Penelitian empiris oleh Saputra et al. (2022), Fitriani et al. (2024), serta Abbasifard et al. (2022) secara konsisten



menunjukkan bahwa religiusitas dan *tawakal* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *academic resilience*. Bahkan, Husnar et al. (2017) menemukan bahwa *tawakal* berperan dalam menurunkan stres akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa dimensi spiritual bukan hanya pelengkap, tetapi merupakan komponen penting dalam membangun ketahanan akademik, khususnya dalam konteks budaya religius seperti Indonesia.

Dari sisi pengukuran, beberapa studi menegaskan pentingnya penggunaan instrumen yang valid dan reliabel dalam mengukur *academic resilience*. Cassidy (2016) mengembangkan *Academic Resilience Scale* yang telah teruji secara psikometrik, sementara Smith et al. (2008) memperkenalkan *Brief Resilience Scale* yang banyak digunakan secara global. Dalam konteks Indonesia, Hardiansyah et al. (2020) berhasil mengembangkan instrumen resiliensi akademik yang sesuai dengan karakteristik lokal. Hal ini menunjukkan bahwa pengukuran yang kontekstual sangat penting untuk menghasilkan data yang akurat dan relevan.

Secara keseluruhan, sintesis dari 20 artikel ini menunjukkan bahwa *academic resilience* dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal (seperti *self-efficacy* dan *mindset*), faktor eksternal (seperti lingkungan akademik), serta faktor spiritual (seperti religiusitas dan *tawakal*). Ketiga dimensi ini saling berinteraksi dan membentuk sistem yang kompleks dalam menentukan kemampuan individu untuk bertahan dan berkembang dalam menghadapi tekanan akademik.

Namun demikian, terdapat beberapa kesenjangan penelitian (*research gap*) yang dapat diidentifikasi. Pertama, sebagian besar penelitian masih menggunakan pendekatan kuantitatif, sehingga belum mampu menggali secara mendalam pengalaman subjektif individu dalam membangun *academic resilience*. Kedua, penelitian mengenai peran coping religius, khususnya *tawakal*, masih terbatas pada konteks tertentu dan belum banyak dikaji sebagai variabel mediasi atau moderasi dalam model yang lebih kompleks. Ketiga, integrasi antara faktor psikologis dan spiritual dalam satu model konseptual yang komprehensif masih jarang ditemukan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan *mixed-method*, serta mengembangkan model integratif yang menggabungkan aspek psikologis dan religius dalam menjelaskan *academic resilience*.

KESIMPULAN

Kajian kepustakaan sistematis ini menyimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan faktor protektif yang sangat krusial dalam memitigasi kejenuhan belajar dan memelihara kesehatan mental siswa dari paparan stres psikologis. Kemampuan adaptif yang dinamis ini dibentuk secara berkelanjutan oleh interaksi sinergis antara variabel psikologis internal, dukungan lingkungan eksternal, dan dimensi spiritualitas. Nilai keagamaan seperti sabar dan *tawakal* tervalidasi secara empiris bertindak sebagai mekanisme coping religius yang sangat andal dalam mereduksi kelelahan kognitif serta emosional anak saat menghadapi beban tugas akademis yang berat. Pengintegrasian nilai pasrah kepada kehendak tuhan setelah melakukan usaha optimal mampu meningkatkan ketahanan mental pembelajar, sehingga siswa tidak hanya sekadar bertahan, melainkan dapat bangkit kembali dan merekonstruksi performa akademik yang memuaskan secara mandiri di sekolah.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk merekonstruksi desain tinjauan literatur ini melalui penerapan pendekatan metode kombinasi yang menyatukan ulasan kuantitatif dan kualitatif secara simultan di lapangan. Eksplorasi riset ke depan perlu diarahkan untuk menguji efektivitas konsep sabar dan *tawakal* ini sebagai variabel mediasi atau moderasi dalam pemodelan prediksi yang lebih kompleks. Jangkauan penarikan database artikel juga hendaknya diperluas secara masif dengan melibatkan klaster jurnal internasional bereputasi lintas benua



guna menaikkan derajat generalisasi data ilmiah. Peneliti mendatang juga dianjurkan untuk mengembangkan model instrumen skala resiliensi spiritual khusus yang diselaraskan secara presisi dengan karakteristik sosiokultural budaya religius lokal masyarakat setempat. Pengondisian evaluasi secara longitudinal juga sangat diperlukan untuk mengukur ketahanan retensi memori dan stabilitas kesejahteraan psikologis anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasifard, M., et al. (2022). Religiosity and resilience: The role of spirituality in psychological adaptation. *Health, Spirituality and Medical Ethics Journal*, 9(1), 6–12. <https://doi.org/10.32598/hsmej.9.1.6>
- Abdel-Khalek, A. M. (2019). Religiosity and anxiety: A meta-analysis. *Journal of Religion and Health*, 58, 1847–1856. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00881-z>
- Arslan, G. (2021). Psychological resilience and emotional regulation in the context of positive psychology. *Current Psychology*.
- Arslan, G., & Yıldırım, M. (2021). Coronavirus stress, meaningful living, optimism, and depressive symptoms: A study of moderated mediation model. *Australian Journal of Psychology*.
- Aza, A., et al. (2019). Academic resilience and academic stress among students. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 4(4), 12266. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v4i4.12266>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Journal of Youth Studies*, 19(5), 738–756. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1145632>
- Fitriani, N., et al. (2024). Tawakal and academic resilience: The role of religious coping in student life. *Psikologi Islam Journal*, 8(1). <https://doi.org/10.36341/psi.v8i1.4102>
- Hardiansyah, R., et al. (2020). Development of academic resilience scale in Indonesian context. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3). <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>
- Hartley, M. T. (2011). Examining the relationships between resilience, mental health, and academic persistence. *Journal of Adolescence*, 34(5), 867–880. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9603-9>
- Hayat, A. A., et al. (2021). The predictive role of self-efficacy in academic resilience. *Journal of Education and Health Promotion*. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_35_21
- Husnar, A. Z., et al. (2017). Hope, tawakal, and academic stress among students. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1). <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Jannah, M., et al. (2022). Religious coping and student resilience during pandemic. *Jurnal Psikologi*.
- Khaekal, M., et al. (2022). Academic resilience and burnout among students. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(2). <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1875>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological structure: A cognitive-motivational analysis. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>
- Putwain, D. W., et al. (2015). Academic resilience and academic stress in students. *Educational Psychology*, 35(5), 1–15. <https://doi.org/10.1080/01443410.2015.1044947>



- Putwain, D. W., et al. (2020). Academic stress and coping strategies in students. *Educational Psychology Review*.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of academic demands. *Journal of Adolescent Health*, 55(1), 60–67. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.01.018>
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2020). School burnout and engagement during digital learning transitions.
- Saputra, A., et al. (2022). Tawakal and academic resilience among students. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(1). <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.15832>
- Seligman, M. E. P. (2018). *Positive psychology: A personal history*. Springer.
- Smith, B. W., et al. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(2), 194–200. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.01.005>
- Wang, X., et al. (2021). Digital fatigue and academic burnout among students. *Computers in Human Behavior*.
- Winters, D. (2022). Academic resilience in education: A review. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*. <https://doi.org/10.1111/jade.12419>
- Wu, G., et al. (2013). Understanding resilience: A review of psychological mechanisms. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7, 10. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2019). Mindsets and psychological resilience: Implications for student success. *American Psychologist*, 74(4), 481–496. <https://doi.org/10.1037/amp0000454>