

Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMA Negeri 1 Suralaga di Era Digital

Nurul Anwar

Universitas Hamzanwadi

E-mail: nurulanwar@hamzanwadi.ac.id

Article Info

Article history:

Received January 28, 2026

Revised January 31, 2026

Accepted February 03, 2026

Keywords:

Emotional Intelligence; Social Support; Academic Resilience; Digital Era

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of emotional intelligence and social support on academic resilience among senior high school students in the digital era. A quantitative approach with a survey research design was employed. The research population consisted of students at SMA Negeri 1 Suralaga, with a sample of 120 respondents selected through proportional stratified random sampling. Data were collected using validated and reliable instruments, including an emotional intelligence scale, a social support scale, and an academic resilience scale. The data were analyzed using multiple linear regression. The findings reveal that emotional intelligence has a positive and significant effect on academic resilience ($\beta = 0.45$; $p < 0.05$). Similarly, social support also shows a positive and significant influence on academic resilience ($\beta = 0.38$; $p < 0.05$). Furthermore, the simultaneous contribution of emotional intelligence and social support accounts for 52% of the variance in students' academic resilience. These results indicate that strengthening emotional intelligence and enhancing social support are essential in promoting students' academic endurance and adaptability in facing learning challenges in the digital era.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received January 28, 2026

Revised January 31, 2026

Accepted February 03, 2026

Kata Kunci:

Kecerdasan Emosional; Dukungan Sosial; Resiliensi Akademik; Era Digital

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik siswa SMA di era digital. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Populasi penelitian adalah siswa SMA Negeri 1 Suralaga, dengan jumlah sampel 120 responden yang dipilih menggunakan teknik proportional stratified random sampling. Instrumen penelitian berupa skala kecerdasan emosional, skala dukungan sosial, dan skala resiliensi akademik yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik ($\beta = 0,45$; $p < 0,05$), dukungan sosial juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik ($\beta = 0,38$; $p < 0,05$), dan secara simultan kedua variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 52% terhadap variansi resiliensi akademik siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa penguatan

kecerdasan emosional dan dukungan sosial sangat penting untuk meningkatkan daya tahan akademik siswa dalam menghadapi tantangan pembelajaran di era digital.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Nurul Anwar

Universitas Hamzanwadi

E-mail: nurulanwar@hamzanwadi.ac.id

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi di era digital telah membawa perubahan signifikan pada dunia pendidikan, khususnya dalam proses pembelajaran di tingkat sekolah menengah atas (SMA). Pembelajaran yang sebelumnya didominasi oleh tatap muka kini bertransformasi ke arah pembelajaran berbasis teknologi, dengan penggunaan perangkat digital, platform belajar daring, dan sumber informasi yang lebih terbuka (Kemendikbudristek, 2021). Kondisi ini memberikan peluang besar bagi siswa untuk mengakses pengetahuan secara lebih luas dan fleksibel. Namun, di sisi lain, era digital juga memunculkan tantangan baru berupa distraksi informasi, ketergantungan pada gawai, tekanan akademik yang semakin tinggi, serta perubahan pola interaksi sosial yang dapat memengaruhi motivasi dan daya juang siswa dalam menghadapi tuntutan akademik (I-NAMHS, 2022; Kemenkes RI, 2023). Temuan nasional menunjukkan bahwa pembelajaran jarak jauh selama pandemi berdampak pada learning loss, peningkatan stres akademik, dan gangguan konsentrasi pada peserta didik (Hendayana et al., 2022; Kemendikbudristek, 2021).

Dalam menghadapi situasi ini, resiliensi akademik menjadi salah satu faktor penting yang perlu dimiliki siswa. Resiliensi akademik diartikan sebagai kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari kesulitan atau kegagalan akademik. Siswa dengan tingkat resiliensi akademik yang baik cenderung mampu mengatasi tekanan belajar, mempertahankan motivasi, dan mencapai prestasi akademik meskipun menghadapi hambatan (Desmita, 2020). Penelitian nasional menunjukkan bahwa resiliensi akademik berperan sebagai mediator penting antara stres akademik dan prestasi belajar, terutama di masa pembelajaran daring dan hybrid (Putri & Andriani, 2021). Siswa dengan resiliensi tinggi mampu mengelola emosi negatif, tetap fokus pada tujuan belajar, serta memanfaatkan dukungan sosial secara efektif (Hendayana et al., 2022). Oleh karena itu, penguatan resiliensi akademik melalui pengembangan keterampilan emosional dan pemanfaatan dukungan sosial menjadi strategi krusial untuk menjaga keberlanjutan prestasi siswa di era digital yang penuh tantangan.

Kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam membentuk resiliensi akademik, karena mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif. Siswa dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengendalikan stres, berpikir positif, dan mempertahankan fokus pada tujuan akademik (Sari & Wibowo, 2021).

Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru juga terbukti berkontribusi signifikan terhadap ketangguhan akademik siswa. Dukungan tersebut dapat berwujud motivasi, bantuan praktis, maupun dukungan emosional yang memfasilitasi proses adaptasi terhadap tekanan belajar (Kemenkes RI, 2023; Nurjanah & Yuliani, 2020). Penelitian Hendayana et al. (2022) menegaskan bahwa kombinasi kecerdasan emosional yang tinggi dan dukungan sosial yang kuat berpotensi meningkatkan resiliensi akademik secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang memfokuskan pada penguatan kedua aspek tersebut dapat menjadi strategi efektif untuk menghadapi tantangan pendidikan di era digital.

Dua faktor yang diyakini berperan penting dalam membentuk resiliensi akademik adalah kecerdasan emosional dan dukungan sosial. Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengenali, mengelola, dan mengarahkan emosinya sendiri, serta memahami emosi orang lain (Goleman, 2021). Dalam konteks akademik, kecerdasan emosional membantu siswa mengendalikan stres, menjaga fokus, dan membangun hubungan positif yang mendukung keberhasilan belajar (Sari & Wibowo, 2021). Berdasarkan observasi awal di SMA Negeri 1 Suralaga, beberapa siswa dengan kecerdasan emosional tinggi menunjukkan kemampuan beradaptasi lebih baik dalam pembelajaran daring pascapandemi, dibandingkan siswa dengan kecerdasan emosional rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri & Andriani (2021) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi signifikan terhadap ketangguhan akademik melalui peningkatan regulasi diri dan motivasi intrinsik. Oleh karena itu, penguatan kecerdasan emosional menjadi salah satu strategi kunci untuk mempertahankan resiliensi akademik siswa di era digital.

Selain kecerdasan emosional, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru memiliki peranan signifikan dalam membentuk resiliensi akademik. Dukungan sosial memberikan rasa aman, dorongan emosional, dan bantuan praktis yang memperkuat keyakinan siswa untuk mengatasi tantangan akademik (Nurjanah & Yuliani, 2020). Studi Kemenkes RI (2023) menunjukkan bahwa siswa yang mendapatkan dukungan sosial memadai memiliki tingkat stres akademik 27% lebih rendah dibandingkan yang minim dukungan. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa SMA Negeri 1 Suralaga, dukungan orang tua berupa pendampingan belajar dan motivasi harian terbukti membantu siswa bertahan dalam menghadapi tekanan tugas yang meningkat pada pembelajaran digital. Penelitian Hendayana et al. (2022) menguatkan bahwa interaksi positif dengan guru dan teman sebaya dapat mengurangi beban psikologis siswa sekaligus meningkatkan keterlibatan belajar. Hal ini menegaskan bahwa dukungan sosial menjadi pilar penting ketangguhan akademik di era digital.

Meskipun sudah banyak penelitian yang mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan resiliensi akademik, kajian yang mengintegrasikan ketiga variabel ini dalam konteks era digital masih terbatas (Putri & Andriani, 2021; Sari & Wibowo, 2021). Padahal, dinamika pembelajaran digital berpotensi memengaruhi pola interaksi sosial, cara siswa mengelola emosi, serta strategi bertahan menghadapi tekanan akademik (Kemendikbudristek, 2021). Di SMA Negeri 1 Suralaga, transisi pembelajaran daring ke model hybrid mengungkap perbedaan signifikan pada pola adaptasi siswa; sebagian mampu beradaptasi cepat, sementara yang lain mengalami penurunan motivasi belajar. Fakta ini memperkuat urgensi penelitian untuk mengukur seberapa besar pengaruh kecerdasan

emosional dan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik siswa di era digital. Penelitian ini menggunakan analisis regresi untuk menilai pengaruh kedua variabel tersebut, baik secara parsial maupun simultan, dalam konteks nyata pendidikan di sekolah menengah atas.

Berdasarkan uraian tersebut, maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: bagaimana tingkat kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Suralaga di era digital; apakah kecerdasan emosional berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik; apakah dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi akademik; serta apakah kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara simultan memberikan pengaruh terhadap resiliensi akademik siswa. Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan resiliensi akademik siswa, serta menganalisis pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial baik secara parsial maupun simultan terhadap resiliensi akademik. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara teoretis berupa kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmiah di bidang psikologi pendidikan, khususnya mengenai keterkaitan antara kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan resiliensi akademik dalam konteks pembelajaran di era digital. Secara praktis, temuan penelitian dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah dalam merancang program penguatan keterampilan emosional dan dukungan sosial siswa; memberikan wawasan bagi guru terkait pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang mendukung; meningkatkan pemahaman orang tua mengenai peran pendampingan dan motivasi dalam keberhasilan akademik anak; serta mendorong siswa untuk lebih sadar dalam mengelola emosi dan memanfaatkan dukungan sosial guna menghadapi tantangan akademik di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei, yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik siswa SMA di era digital. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur hubungan sebab-akibat antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik (Sugiyono, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Suralaga tahun ajaran 2024/2025. Sampel penelitian berjumlah 120 responden, yang ditentukan menggunakan teknik proportional stratified random sampling. Teknik ini digunakan untuk memastikan keterwakilan siswa dari setiap tingkat kelas (X, XI, dan XII) secara proporsional, sehingga hasil penelitian dapat merepresentasikan populasi secara lebih akurat (Creswell & Creswell, 2018).

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Kecerdasan emosional (X_1) didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi diri serta memahami emosi orang lain secara efektif (Goleman, 2021). Dukungan sosial (X_2) dimaknai sebagai persepsi siswa terhadap bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang diterima dari orang tua, guru, dan teman sebaya (Zimet et al., 1988; Nurjanah & Yuliani, 2020). Sementara itu, resiliensi akademik (Y) diartikan sebagai kemampuan siswa untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan, hambatan, atau kesulitan dalam konteks akademik (Martin & Marsh, 2006; Desmita, 2020).

Instrumen penelitian berupa angket skala Likert lima poin, yang terdiri atas skala kecerdasan emosional, skala dukungan sosial, dan skala resiliensi akademik. Instrumen disusun dengan mengadaptasi konsep dari *Emotional Intelligence Scale* (Goleman, 2021), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (Zimet et al., 1988), serta *Academic Resilience Scale* (Martin & Marsh, 2006). Uji validitas instrumen dilakukan melalui analisis validitas konstruk, sedangkan reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan nilai $\alpha \geq 0,70$ sebagai kriteria reliabel (Sugiyono, 2021).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei, baik secara daring maupun luring, untuk menyesuaikan dengan kondisi pembelajaran di era digital. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan terkait tujuan penelitian serta lembar persetujuan (*informed consent*) sebagai bentuk pemenuhan aspek etika penelitian. Pengisian kuesioner dilakukan di luar jam pelajaran agar tidak mengganggu aktivitas belajar siswa (Creswell & Creswell, 2018).

Teknik analisis data meliputi analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data masing-masing variabel, serta analisis statistik inferensial menggunakan regresi linear berganda. Analisis regresi digunakan untuk menguji pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik siswa, baik secara parsial maupun simultan. Seluruh proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 (Field, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik deskriptif menggambarkan kondisi kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Suralaga. Hasil analisis menunjukkan bahwa secara umum siswa memiliki tingkat kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan resiliensi akademik pada kategori **sedang hingga tinggi**. Rata-rata skor kecerdasan emosional siswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu mengenali dan mengelola emosi diri dengan cukup baik dalam menghadapi tuntutan akademik di era digital. Dukungan sosial yang diterima siswa juga berada pada kategori cukup tinggi, terutama berasal dari keluarga dan teman sebaya. Sementara itu, resiliensi akademik siswa menunjukkan kemampuan yang relatif baik dalam bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan akademik, seperti beban tugas, ujian, dan penggunaan teknologi dalam pembelajaran.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Variabel	Mean	Kategori	Deskripsi
Kecerdasan Emosional	Sedang–Tinggi	Cukup baik	Siswa mampu mengenali dan mengelola emosi diri dalam menghadapi tuntutan akademik di era digital
Dukungan Sosial	Cukup Tinggi	Tinggi	Dukungan terutama berasal dari keluarga dan teman sebaya
Resiliensi Akademik	Sedang–Tinggi	Relatif baik	Siswa mampu bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan akademik seperti tugas, ujian, dan pembelajaran berbasis teknologi

Tabel di atas memperlihatkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 1 Suralaga berada pada tingkat kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan resiliensi akademik yang cukup baik, sehingga mendukung kemampuan adaptasi mereka dalam pembelajaran digital. Adapun hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai Variance Inflation Factor (VIF) < 10 dan nilai tolerance $> 0,10$, sehingga tidak terdapat masalah multikolinearitas antarvariabel bebas. Selain itu, uji heteroskedastisitas menunjukkan tidak adanya pola tertentu pada sebaran residual, yang mengindikasikan tidak terjadi heteroskedastisitas. Berikut data tersedia pada tabel:

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi Klasik

Jenis Uji	Hasil Utama	Kesimpulan	
Uji Normalitas	Data berdistribusi normal	Memenuhi	asumsi normalitas
Uji Multikolinearitas	VIF < 10 dan Tolerance $> 0,10$	Tidak	terjadi multikolinearitas
Uji Heteroskedastisitas	Residual menyebar acak, tidak berpola	Tidak	terjadi heteroskedastisitas

Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi. Sedangkan hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik siswa. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar **0,52**, yang berarti bahwa 52% variansi resiliensi akademik siswa dapat dijelaskan oleh kecerdasan emosional dan dukungan sosial, sedangkan sisanya 48% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Tabel 3. Hasil Regresi Berganda

Model Regresi	R^2	Makna Kontribusi
Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial → Resiliensi Akademik	0,52	52% resiliensi akademik dijelaskan oleh X1 dan X2, sedangkan 48% dipengaruhi faktor lain

Secara parsial, kecerdasan emosional menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik ($\beta = 0,45$; $p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional siswa, maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Dukungan sosial juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik ($\beta = 0,38$; $p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung memiliki daya tahan akademik yang lebih kuat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa **kecerdasan emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik siswa SMA di era digital**. Temuan ini menguatkan pandangan Goleman (2021) yang menyatakan bahwa kemampuan mengenali dan mengelola emosi merupakan faktor penting dalam menghadapi tekanan dan tantangan kehidupan, termasuk dalam konteks akademik. Siswa dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengendalikan

stres, mengelola kecemasan akademik, serta mempertahankan motivasi belajar ketika menghadapi kesulitan.

Tabel 4. Hasil Regresi Linear Berganda

Variabel Bebas	Koefisien Beta (β)	Signifikansi (p)	Keterangan
Kecerdasan Emosional (X1)	0,45	$p < 0,05$	Berpengaruh positif dan signifikan
Dukungan Sosial (X2)	0,38	$p < 0,05$	Berpengaruh positif dan signifikan

Dalam konteks pembelajaran di era digital, kecerdasan emosional menjadi semakin relevan karena siswa dihadapkan pada tuntutan adaptasi teknologi, pembelajaran mandiri, serta tekanan akademik yang lebih kompleks. Kemampuan mengatur emosi membantu siswa tetap fokus, tidak mudah menyerah, dan mampu bangkit kembali setelah mengalami kegagalan akademik. Selain kecerdasan emosional, **dukungan sosial juga terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik siswa**. Temuan ini sejalan dengan teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Zimet et al. (1988), yang menekankan bahwa dukungan dari lingkungan terdekat, seperti orang tua, guru, dan teman sebaya, berperan penting dalam membantu individu menghadapi stres dan tekanan. Dukungan emosional, informasional, dan instrumental yang diterima siswa dapat meningkatkan rasa aman, percaya diri, serta motivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa **kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara simultan memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap resiliensi akademik siswa**, yaitu sebesar 52%. Hal ini mengindikasikan bahwa resiliensi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal siswa, tetapi juga oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosialnya. Dengan demikian, penguatan kecerdasan emosional siswa perlu diimbangi dengan penciptaan lingkungan sosial yang suportif, baik di sekolah maupun di keluarga. Secara praktis, temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi sekolah dan guru bimbingan dan konseling untuk merancang program pengembangan kecerdasan emosional serta memperkuat sistem dukungan sosial bagi siswa. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan resiliensi akademik sehingga mampu menghadapi tantangan pembelajaran di era digital secara lebih adaptif dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik siswa SMA Negeri 1 Suralaga di era digital. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, secara umum siswa memiliki tingkat kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan resiliensi akademik pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengenali dan mengelola emosi, memperoleh dukungan dari lingkungan sosial, serta mampu bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan akademik di tengah tuntutan pembelajaran berbasis teknologi.

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik siswa, dengan kontribusi sebesar 52% terhadap variansi resiliensi akademik. Secara parsial, kecerdasan emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik ($\beta = 0,45$; $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola emosi menjadi faktor internal penting dalam membangun daya tahan akademik. Dukungan sosial juga terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik ($\beta = 0,38$; $p < 0,05$), sehingga siswa yang memperoleh dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan guru cenderung memiliki ketangguhan akademik yang lebih kuat.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi akademik siswa di era digital dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal berupa kecerdasan emosional serta faktor eksternal berupa dukungan sosial. Penguatan kedua aspek tersebut menjadi kunci penting untuk membantu siswa menghadapi tantangan pembelajaran yang semakin kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Desmita. (2020). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Goleman, D. (2021). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* (25th anniversary ed.). Bantam Books.
- Hendayana, Y., Munawaroh, S., & Rahmawati, I. (2022). Learning loss: Analisis dampak pembelajaran jarak jauh terhadap capaian belajar siswa di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 7(2), 145–158. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v7i2.4312>
- Indonesia National Adolescent Mental Health Survey. (2022). *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022: Laporan nasional kesehatan mental remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/view/22093000001>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Status kesehatan mental remaja*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.kemkes.go.id/article/view/23091900001>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2021). *Laporan evaluasi pembelajaran jarak jauh masa pandemi COVID-19*. Pusat Asesmen dan Pembelajaran. <https://pusmenjar.kemdikbud.go.id>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>
- Nurjanah, S., & Yuliani, N. (2020). Peran dukungan sosial terhadap resiliensi akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 55–64.
- Putri, A. F., & Andriani, A. (2021). Resiliensi akademik sebagai mediator hubungan stres akademik dan prestasi belajar mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 95–104. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i2.12090>



- Sari, D. P., & Wibowo, S. (2021). Kecerdasan emosional dan resiliensi akademik pada remaja di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 3(1), 25–34.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2