

---

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA JURUSAN OLAHRAGA DAN NON OLAHRAGA PPG-PRAJABATAN UNESA GELOMBANG 1 TAHUN 2024

### *THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY TO THE ACADEMIC RESILIENCE OF STUDENTS MAJORING IN SPORTS AND NON-SPORTS PPG-PRE-SERVICE UNESA BATCH 1 OF 2024*

Muhamad Rizki Mahendrawan<sup>1</sup>, Anung Priambodo<sup>2</sup>, Wildan Qorofi MS<sup>3</sup>, Emilia Rosa Rosdiana<sup>4</sup>  
Rahmadhani Aritya wardhana<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

\*Correspondence Auhtor, [muhamadrizki.22060@mhs.unesa.ac.id](mailto:muhamadrizki.22060@mhs.unesa.ac.id)

---

#### **Abstrak**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi hubungan aktivitas fisik terhadap resiliensi akademik berdasarkan mahasiswa PPG Prajabatan Universitas Negeri Surabaya gelombang 1 tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan teknik *porpositive sampling*. Melibatkan 61 responden mahasiswa diantaranya 35 mahasiswa olahraga dan 26 mahasiswa non-olahraga. Instrument yang digunakan yaitu *international physical activity questionnaire* (IPAQ) (Craig et al., 2003) dan *Academic Resilience Scale* (ARS) (Cassidy, 2016) untuk mengetahui resiliensi akademik. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS versi 22. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan pada aktivitas fisik ( $P=0,461$ ) maupun resiliensi akademik ( $p=0,316$ ) antara mahasiswa olahraga dan non olahraga. Analisis korelasi *Spearman's rho* menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa olahraga ( $r=-0,227$ ,  $p=0,190$ ) begitupun dengan mahasiswa non olahraga ( $r=0,284$ ,  $p=0,160$ ). Penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa aktifitas fisik dan resiliensi akademik tidak memiliki hubungan secara signifikan berdasarkan jurusan.

**Kata Kunci;** aktifitas fisik; resiliensi akademik; mahasiswa PPG.

#### **Abstract**

*This study aims to explore the relationship between physical activity and academic resilience based on Pre-service PPG students of the State University of Surabaya batch 1 in 2024. This study uses a quantitative descriptive method with porpositive sampling techniques. It involved 61 student respondents including 35 sports students and 26 non-sports students. The instruments used are the international physical activity questionnaire (IPAQ) (Craig et al., 2003) and the Academic Resilience Scale (ARS) (Cassidy, 2016) to determine academic resilience. Data analysis using the SPSS version 22 application. The results of this study showed that there was no significant difference in physical activity ( $P=0.461$ ) or academic resilience ( $p=0.316$ ) between sports and non-sports students. Spearman's rho correlation analysis showed that physical activity did not have a significant relationship with academic resilience in sports students ( $r=-0.227$ ,  $p=0.190$ ) as well as non-sports students ( $r=0.284$ ,  $p=0.160$ ). This study concludes that physical activity and academic resilience do not have a significant relationship based on major.*

**Keywords:** physical activity; academic resilience; PPG students.

## PENDAHULUAN

Olahraga sangat penting bagi Kesehatan tubuh. Selain untuk Kesehatan, olahraga juga menjadi saran pertama yang sangat dianjurkan untuk menjaga kebugaran jasmani. Menurut Kuswanto et al., (2023) beberapa negara memberikan kebijakan kepada masyarakatnya untuk mengefisienkan biaya perawatan kesehatan. Aktifitas fisik juga memiliki peran penting dalam menjaga Kesehatan fisik dan psikologis, aktifitas fisik juga memberikan dampak yang positif terhadap pelajar atau mahasiswa karena jika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka bisa untuk meningkatkan prestasi belajarnya (Suwandaru & Hidayat, 2021).

Pada zaman sekarang ini gangguan eksternal maupun internal sangat banyak untuk menjaga kebugaran, makan-makanan yang kurang sehat ataupun makanan cepat saji dan faktor-faktor lain yang dapat membuat pribadi seseorang menjadi lengah untuk menjaga Kesehatan. Maka dari itu aktifitas fisik sangat penting untuk menjaga Kesehatan dan kebugaran tubuh (Hanani et al., 2021). Terdapat pendapat dari beberapa ahli diantaranya yaitu Batista et al., (2016) dimana aktifitas fisik itu suatu komponen dari proses kompleks yang melibatkan pengembangan, pembelajaran, dan asimilasi keterampilan, nilai-nilai, norma, dan identitas.

Saat ini kehidupan pada bidang akademik penuh dengan rintangan, tantangan, dan ancaman. Jika seseorang tidak dibekali dengan berbagai kemampuan, maka seseorang juga akan menghadapi beberapa masalah. Pada dasarnya mahasiswa memiliki beban pikiran dan juga beban hidup yang berbeda-beda, resiliensi akademik dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menghadapi suatu kesulitan dan segala tantangan dalam bentuk akademik (Damra et al., 2021). Resiliensi akademik juga dapat diartikan sebagai kemampuan seorang peserta didik atau mahasiswa untuk dapat beradaptasi kepada keadaan akademik berupa respon secara sehat dan produktif untuk membenahi diri supaya kuat untuk menghadapi serta mengatasi tuntutan akademik (Satyaninrum, 2019).

Banyak faktor yang dialami oleh para pelajar saat menempuh akademik, seperti mengalami sakit kronis, tekanan dari orang tua, tekanan dari bidang sosial dan ekonomi dalam menjalani Pendidikan dan sebagainya, tentu muncul masalah-masalah dan berbagai bentuk kondisi yang tidak kita prediksi. Mahasiswa dihadapkan dengan berbagai persoalan pada saat perkuliahan. mahasiswa juga banyak di tuntut supaya bisa menghadapi segala tantangan yang ada (Rikumahu & Rahayu, 2022). Resiliensi akademik merupakan kemampuan dimana seorang individu bisa bertahan dan kuat dalam menghadapi atau menyelesaikan seluruh tugas-tugasnya (Candrakanti & Chusairi, 2022). dukungan sosial pada teman sebaya juga sangat diperlukan untuk bisa memperkuat resiliensi akademik karena dengan adanya dukungan itu bisa juga menjadi bentuk kenyamanan secara fisik, ataupun psikologis.

Menurut Pratiwi & Kumalasari (2021) Selain dukungan dari teman sebaya, dukungan dari keluarga juga sangat diperlukan untuk memperkuat ketahanan akademik mahasiswa. Selain itu resiliensi adalah bagaimana suatu kualitas personal yang membuat seseorang mampu untuk tumbuh dalam menghadapi kesulitan di era kemajuan IPTEK ( Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi) sehingga masing-masing individu dituntut untuk menyelesaikan pekerjaan dengan cepat dan tepat (Cahyani & Akmal, 2017). Resiliensi akademik menjadi salah satu faktor yang sangat penting untuk mencapai prestasi akademik.

Istilah resiliensi sudah banyak di gunakan dalam berbagai bidang, misalnya resiliensi mental, resiliensi ekosistem, resiliensi pangan, resiliensi, keuangan dan sebagainya. Berkaitan dengan keberhasilan studi mahasiswa PPG Prajabatan Uversitas

Negeri Surabaya gelombang 1 tahun 2024, maka *state of the art* dalam penelitian kali ini terkait dengan resiliensi akademik. Kebaruan dalam penelitian ini yaitu untuk memperkaya pemahaman terkait hubungan aktifitas fisik terutama aktifitas fisik harian yang selama ini banyak penelitian berdampak terhadap kebugaran, interaksi sosial, dan stabilitas emosional.

Peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik terhadap resiliensi akademik kepada mahasiswa olahraga dan non olahraga PPG prajabatan gelombang 1, sehingga mahasiswa PPG Prajabatan Universitas Negeri Surabaya mampu menyelesaikan berbagai tuntutan perkuliahan di tengah kondisi tuntutan keluarga ataupun finansial. Oleh karena itu, penting untuk menggali lebih dalam lagi antara hubungan aktivitas fisik terhadap resiliensi akademik. Artikel ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi korelasi, dan menganalisis apakah terdapat perbedaan pada 2 variabel penelitian berdasarkan jurusan mahasiswa PPG Prajabatan Universitas Negeri Surabaya.

## METODE

Metode analisis yang di gunakan dalam penelitian kali ini adalah deskriptif kuantitatif, yaitu bertujuan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik terhadap resiliensi akademik mahasiswa jurusan olahraga dan non olahraga PPG Prajabatan Universitas Negeri Surabaya gelombang 1 tahun 2024 dari berbagai prodi yaitu PJOK, MATEMATIKA, PPKN, dan PGSD. Penelitian ini dilaksanakan di dua tempat yaitu di prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi serta di Gedung Lembaga Pendidikan Dan Sertifikasi Profesi (LPSP) atau biasa digunakan untuk perkuliahan mahasiswa PPG prajabatan.

Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa PPG prajabatan gelombang 1 tahun 2024, Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Teknik *purposive sampling* berdasarkan potensi mengalami kondisi penderitaan dan stessor. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan cara memberikan instrumen kepada responden (Etikan, 2016). Sampel dalam penelitian ini yaitu terdiri dari 61 mahasiswa ppg prajabatan gelombang 1 (35 mahasiswa olahraga dan 26 mahasiswa non-olahraga).

Instrument yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan 3 struktur. Struktur yang pertama yaitu mengenai instrument informasi pribadi, yang oleh peneliti untuk mengetahui karakteristik demografis responden. Pada bagian kedua yaitu menggunakan instrument aktifitas fisik internasional IPAQ (*international Physical Activity Questionnaire*) dan menggunakan instrument pendek, kelebihan dan dari instrument IPAQ yaitu sudah pernah di uji di 12 negara (Craig et al., 2003). Instrument ini terdapat tujuh pertanyaan seputar aktifitas fisik selama tujuh hari terakhir.

Menurut SHELEMO, (2023) IPAQ model Indonesia memiliki kriteria validitas memuaskan. Pada bagian ketiga, peneliti menggunakan instrumen pengukuran resiliensi akademik menggunakan (*Academic Resilience Scale*) ARS (Cassidy, 2016) yang telah di terjemahkan di dalam Bahasa Indonesia. Dari data yang telah terkumpul akan di lanjutkan dengan Analisis data menggunakan statistika parametrik atau program pada aplikasi SPSS 22 pada windows 11. Setelah mengetahui hasil dari instrument IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) dan ARS (*Academic Resilience Scale*) bisa langsung di uji korelasinya dengan taraf signifikannya  $<0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari instrument yang diberikan peneliti terdapat 61 responden dengan jumlah mahasiswa olahraga 35 (57.4%) responden dan non olahraga 26 (42.6%)

**Tabel 1.** idemografi karakteristik grafis mahasiswa yang mengisi instrument.

variabel	kelompok	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Jurusan	Olahraga	35	57,4%
	Non-olahraga	26	42.6%
TOTAL		61	100%

Hasil uji normalitas pada (*International Physical Activity Questionnaire*) aktifitas fisik. Yang sudah diambil dan dilihat dari teknik Shapiro-Wilk yang berada di tabel dua yaitu menunjukkan nilai signifikan mahasiswa olahraga adalah  $0.000 < 0,05$ . Sedangkan nilai signifikan dari mahasiswa non-olahraga adalah  $0.000 < 0,05$ . Berdasarkan dari penjelasan diatas, bisa ditarik kesimpulan bahwa data yang diperoleh dari uji normalitas aktifitas fisik tidak normal, karena hasil signifikasi yang di peroleh lebih kecil dari dari  $0,05$ .

**Tabel 2.** Uji normlitas Shapiro-wilk data IPAQ

Shapiro-Wilk				
instrumen	kelompok	statistic	df	Sig.
IPAQ	olahraga	.686	35	.000
	Non olahraga	.455	26	.000

Hasil uji normalitas pada resiliensi akademik (ARS) yang telah diambil dan dilihat pada teknik Shapiro-Wilk ada pada tabel 3 yaitu menunjukkan nilai signifikan dari mahasiswa olahraga  $0.399 > 0,05$ . Dan nilai signifikan dari mahasiswa non olahraga adalah  $0,715 > 0,05$ . Berdasarkan dari hasil datas maka bisa disimpulkan bahwa data yang diperoleh dari tes Shapiro-Wilk resiliensi akademik adalah normal, karena hasil signifikasi yang di dapat lebih besar dari  $0,05$ .

**Tabel 3.** Uji normlitas Shapiro-wilk data ARS

Shapiro-Wilk				
instrumen	kelompok	statistic	df	Sig.
ARS	olahraga	.968	35	.399
	Non olahraga	.973	26	.715

Peneliti melanjutkan pada uji perbedaan IPAQ atau aktifitas fisik mahasiswa olahraga dengan mahasiswa non-olahraga menggunakan uji non parametric (Mann-Whitney U), dikarenakan uji normalitas pada tabel diatas menunjukkan hasil signifikasi kurang dari  $0,05$ . Pada tabel 4 dapat di lihat bahwa hasil Asymp sig. (2-tailed)  $0.461 > 0,05$ . Hal tersebut dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam aktifitas fisik mahasiswa olahraga dan mahasiswa non-olahraga.

**Tabel 4.** Uji perbedaan Mann-Whitney U IPAQ

	IPAQ
Mann-Whitney U	404.500
Wilcoxon W	755.500
Z	-.737
Asymp. Sig. (2-tailed)	.461

Untuk uji perbedaan resiliensi atau (ARS) antara mahasiswa olahraga dan non-olahraga peneliti menggunakan uji parametric (Independent T-test), karena di uji normalitas hasil menunjukkan p-value lebih dari 0,05. Untuk hasil perbedaan resiliensi akademik mahasiswa olahraga dan mahasiswa non-olahraga bisa di lihat pada tabel 5. Yaitu data ARS menunjukkan nilai t hitung lebih kecil dari pada t tabel yaitu  $1.020 < 2,000$  dengan nilai sig. (2-tailed)  $0,312 > 0,05$ . Dengan ini  $H_0$  diterima atau tidak ada perbedaan yang signifikan antara rata-rata dari data ARS mahasiswa olahraga dan non-olahraga.

**Tabel 5.** Data hasil uji perbedaan independent T-test.

t-test for Equality of Means					
ARS	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean difference	Std.error difference
	1.020	59	.312	2.091	2.050

Setelah menguji normalitas pada data di atas lalu melakukan uji perbedaan, maka selanjutnya peneliti melakukan uji korelasi antara aktifitas fisik (IPAQ) dengan resiliensi akademik (ARS) berdasarkan mahasiswa olahraga dan non olahraga PPG P rajabatan Universitas Negeri Surabaya gelombang 1 tahun 2024. Selanjutnya adalah tabel 6 yaitu hasil analisis data output SPSS Non parametric "Spearman`s rho" yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara nilai aktifitas fisik dan resiliensi akademik pada mahasiswa olahraga dan mahasiswa non olahraga.

Hasil analisis data korelasi pada responden mahasiswa olahraga koefisien korelasi antara IPAQ dan ARS adalah  $-0,227$ . Nilai sig (2-tailed)  $0,190 > 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan aktifitas fisik dengan resiliensi akademik berdasarkan mahasiswa olahraga, tingkat kekuatan hubungannya sangat lemah, dan arah hubungan negatif. Hasil analisis korelasi responden non-olahraga, koefisien korelasi antara IPAQ dan ARS adalah  $0,284$ . Nilai sig. (2-tailed) adalah  $0,160 > 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwasannya tidak ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan resiliensi akademik pada mahasiswa olahraga dan non-olahraga. Serta tingkat kekuatan hubungan kuat, dan arah hubungannya positif.

**Tabel 6.** Data hasil uji *Spearman's correlation*

Spearman's correlations				
jurusan			IPAQ	ARS
olahraga	IPAQ	Corelation Coefficient	1.000	-.227
		Sig. (2-tailed)	.	.190
		N	35	35
	ARS	Corelation Coefficient	-.227	1.000
		Sig. (2-tailed)	.190	.
		N	35	35
Non olahraga	IPAQ	Corelation Coefficient	1.000	.284
		Sig. (2-tailed)		.160
		N	26	26
	ARS	Corelation Coefficient	.284	1000
		Sig. (2-tailed)	.160	
		N	26	26

Penelitian kali ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik terhadap resiliensi akademik mahasiswa PPG Prajabatan Universitas Negeri Surabaya gelombang satu tahun 2024 berdasarkan jurusan pada mahasiswa. Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti melihat semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin tinggi pula resiliensi akademik, pada penelitian kali ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap resiliensi akademik (Xu et al., 2021). Ada juga penelitian sebelumnya menyatakan bahwa tidak adanya hubungan aktifitas fisik terhadap prestasi akademik mahasiswa (Supriyanto et al., 2021).

## SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu tidak ada perbedaan antara aktivitas fisik antara mahasiswa olahraga dan mahasiswa non-olahraga pada Program Pendidikan Profesi Guru (PPG) Universitas Negeri Surabaya gelombang 1 tahun 2024. Hal ini menunjukkan bahwa baik mahasiswa olahraga dan mahasiswa non-olahraga memiliki tingkat keterlibatan yang sama dalam aktifitas fisik, tanpa adanya perbedaan yang mencolok dalam pola frekuensi aktivitas fisik. Selain itu penelitian ini juga tidak menemukan adanya perbedaan yang signifikan dalam resiliensi akademik anantara mahasiswa olahraga dan mahasiswa non-olahraga PPG Universitas Negeri Surabaya gelombang 1 tahun 2024.

Dengan kata lain baik mahasiswa olahraga dan mahasiswa non-olahraga memiliki tingkat resiliensi akademik yang setara, yang mengindikasikan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan mahasiswa untuk mengahdapi dan mengatasi tantangan akademik. Lebih lanjut pada hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan anttara aktifitas fisik dengan resiliensi akademik berdasarkan jurusan mahasiswa PPG Prajabtan Universitas Negeri Surabaya gelombang 1 tahun 2024. Artinya, meskipun ada kemungkinan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi resiliensi akademik secara umum, penelitian ini tidak menemukan

adanya keterkaitan yang jelas antara kedua variabel tersebut. Ketika dilihat dari perspektif jurusan pada mahasiswa PPG prajabatan. Dengan demikian, kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah bahwa baik aktivitas fisik maupun resiliensi akademik tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara mahasiswa olahraga dan mahasiswa non-olahraga, serta tidak ada hubungan langsung antara keduanya berdasarkan jurusan mahasiswa.

### UCAPAN TERIMA KASIH.

Pertama peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kampus Universitas Negeri Surabaya yang sudah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu. Yang kedua peneliti berterimakasih kepada dosen pembimbing penelitian yang sudah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran untuk membimbing peneliti sehingga dapat menyelesaikan penelitian hingga selesai. Kepada seluruh dosen prodi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi yang sudah memberikan ilmu dan juga pengalaman yang sangat berharga bagi peneliti. Selanjutnya peneliti berterimakasih kepada kepala badan PPG Unesa yang sudah memberikan izin penelitian dan terimakasih kepada seluruh mahasiswa PPG Prajabatan Unesa Gelombang 1 tahun 2024 yang sudah menjadi objek penelitian kali ini. Kepada tim penelitian yang sudah membantu, bekerjasama, dan memahami peneliti dari awal hingga akhir penelitian. Tidak lupa peneliti berterimakasih kepada orang tua yang selalu memberikan dukungan penuh serta semangat dan juga doa yang terus menerus sehingga peneliti bisa melewati segala rintangan dan sampai pada titik kali ini. Semoga semua pihak yang membantu peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini di berikan balasan yang banyak dari Allah SWT.

### REFERENSI

- Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2), 297–310.  
<https://doi.org/10.14198/jhse.2016.112.03>
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang. *Jurnal Psikoislamedia*, 42(2), 1.
- Candrakanti, K. Q., & Chusairi, A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, X, 1–11.
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1–11.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395.  
<https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Damra, H. R., Imaniar, N., & Fitriana, R. (2021). Jurnal Psikologi Islam. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, Vol 04 No(105), 1–21.
- Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1.  
<https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas

- Segiri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129.  
<https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Kuswanto, E., Sucipto, A., & Sunuyeko, N. (2023). *Gender, Barriers to Sport Partisipation and Physical Activity of Indonesia Junior High School Students*. 29, 157–164.
- Pratiwi, Z. R., & Kumalasari, D. (2021). Dukungan Orang Tua dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Analitika*, 13(2), 138–147.  
<https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5482>
- Rikumahu, M. C. E., & Rahayu, M. N. M. (2022). Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Optimisme Selama Masa Pembelajaran Daring? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 575.  
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8467>
- Satyaninrum, I. R. (2019). Pengaruh school engagement, locus of control, dan social support terhadap resiliensi akademik remaja. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 2(1).  
<https://doi.org/10.15408/tazkiya.v2i1.10749>
- SHELEMO, A. A. (2023). No Title. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Supriyanto, N. A., Rasyid, A., Fepriyanto, A., & Helaprahara, D. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 6(2), 134–144.  
<https://doi.org/10.5614/jskk.2021.6.2.3>
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan V*, 09(1), 113–119. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37969>
- Xu, S., Liu, Z., Tian, S., Ma, Z., Jia, C., & Sun, G. (2021). Physical activity and resilience among college students: The mediating effects of basic psychological needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18073722>
- Maksum, A. (2009). *Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Fik Unesa.