

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. A. (2024). *Pengaruh Disregulasi Emosi Dan Self-Esteem, Terhadap Perilaku Self Injury Pada Remaja Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Akbar, I. (2020). *Hubungan Antara Kesadaran dan Konsep Diri dengan Penerimaan Diri Pada Narapidana Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Amandari, R., Soesilo, T. D., & Windrawanto, Y. (2025). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Kelas Xi Smk Negeri 3 Salatiga. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 2025.
- Andayani, S. A., Hartono, R. L., Fanti, R. R. J., Adawiyah, R., Jannah, S., & Purwanti, T. D. (2025). Hubungan Mindfulness dengan Tingkat Stres. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7, 11–16.
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar: Metodologi Penelitian Kesehatan* (E. D. Kartiningrum (ed.)). Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto.
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Population and Sampling (Quantitative), and Selection of Key Informants (Qualitative) in a Practical Approach. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Journal of Analysis Anda Inventions*, 3, 1–12.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), 32–43.
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Psikodimensia*, 19(2), 174. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- Dika, E. M., & Widiana, R. (2024). Pengaruh Pelatihan Mindfulness terhadap Penurunan Emosi Negatif Penderita Hipertensi. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 138–154. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.53275>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59.

- Fauzia, E. (2023). Knowledge of Postpartum Mothers About Umbilical Cord Care in Newborns. *Indonesian Health Journal*, 2(3), 82–88. <https://doi.org/10.58344/ihj.v2i3.202>
- Febriyanti, D. B., Matadjo, A. A. D., & Dewi, A. R. (2025). Hubungan Mindfulness dan Stres Pada Mahasiswa Kedokteran UNISMA Terhadap Nilai Indeks Prestasi Akademik. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 13(1), 1–8. <https://jim.unisma.ac.id/index.php/jkkfk/article/view/26590>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10. [https://www.mcneese.edu/wp-content/uploads/2021/09/ajpr1\\_05v1.pdf](https://www.mcneese.edu/wp-content/uploads/2021/09/ajpr1_05v1.pdf)
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Haedar, Putri, & Ainun, N. (2025). Pengaruh Stres Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 10(1).
- Haizatullah, A. N., Afiah, I. N., Pawennari, A., Safutra, N. I., & Dewa, P. K. (2025). Analisis Kognitif dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa terhadap Pelaksanaan Praktikum di Laboratorium Program Studi Teknik Industri Universitas Muslim Indonesia. *Journal of Integrated System*, 7(2), 200–210. <https://doi.org/10.28932/jis.v7i2.9827>
- Hamidah, Z., Istiqomah, K., Haliza, N. D., & Kusmawati, A. (2025). Implementasi Teori Psikodinamika dalam Mengatasi Kesehatan Mental. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 3(5), 38–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/risoma.v3i5.1096>
- Hamzah, & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Husaini, F. A., & Asriyadi, F. (2020). *Studi Korelasi Sikap dan Kesiapan Penerapan Evidence-Based Practice pada Mahasiswa Profesi Ners UMKT Tahun 2019*. 2(1), 78–84.
- Ilhafa, F., Arrizal, N. Z., & Putri, N. U. (2022). Mewujudkan SDGs Di Bidang Hukum: Peran Serta Mahasiswa Hukum Dalam Pembangunan Hukum. *Seminar Nasional Hukum Dan Pancasila*, 1, 133–141.
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Junaedi J, Wahab A. Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*. 2023;6(2). In *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan* (Vol. 6, Issue 2).
- Kabat-Zinn, J. (1990a). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. In *Full Catastrophe Living*. <https://doi.org/10.2307/j.ctt20mvcc8>

- Kabat-Zinn, J. (1990b). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*.
- Khairunnisa, L., & Kusuma Dewi, D. (2025). Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z Di Kota Malang, Jawa Timur. *Jurnal Dinamika Sosial Dan Sains, Vol 2 Nomo*. <https://jurnalsentral.com/index.php/jdss>
- Mananna, Z., & Handayani, A. (2024). Hubungan antara mindfulness dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung, 1(2)*, 174–181. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/38642>
- Manery, D. E., Taufik Zuneldi, Yushar A Embisa, Abdul M Ukratalo, & Nadira Pattimura. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024. *Jurnal Anestesi, 2(3)*, 193–206. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1228>
- Muhamad Junenda, M. J., Tri Wahyu Widyanigsih, T. W. W., & Rifqi, A. (2024). Pengembangan Sistem Informasi Kesehatan Mental dengan Mengukur Persepsi Tingkat Stres Menggunakan Instrumen Perceived Stress Scale (PSS). *Jurnal SISKOM-KB (Sistem Komputer Dan Kecerdasan Buatan), 8(1)*, 34–42. <https://doi.org/10.47970/siskom-kb.v8i1.716>
- Nur, A., & Utami, F. Y. (2022). Proses dan Langkah Penelitian Antropologi. *Ad-Dariyah: Jurnal Dialektika, Sosial Dan Budaya, Vol. 3(No. 1)*, h. 14.
- Nurzahirah, R., Aulia, V., Martino, H., Rosaria, R., & Sjalini, N. (2024). Stres Akademik Sebagai Mediator Kualitas Hidup Mahasiswa. *Journal of Education and Learning, 2(2)*, 50–60.
- Oktaviona, T. N., Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua, 6(1)*, 26–32. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344>
- Pambudi, B., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan Antara Hardiness Dan Psychological Well Being Pada Siswa Kelas 11 Sma Negeri 2 Kota Magelang. *Jurnal EMPATI, 11(1)*, 44–49. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.33359>
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). Metode Penelitian. In *Journal GEEJ (Vol. 7, Issue 2)*.
- Pramana, L. A. (2023). *Pengaruh Mindfulness Terhadap Self Acceptance Pada Mahasiswa Semester III Di Prodi BKI Universitas Islam Negeri Mataram Tahun 2022*. Universitas Islam Negeri Mataram.
- Prasetyo, Y. A., & Andriana, S. (2022). Gambaran Persepsi Stress Akademik Selama Pandemi Covid-19 Dan Faktor Yang Terkait Pada Mahasiswa Keperawatan. *SBY Proceedings, 1(1)*, 82–94.
- Primadasa, A., & Raihana, P. A. (2024). Modifikasi dan Validasi Student-Life Stress Inventory pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Online COVID-19. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science, 2(01)*, 58–67. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i01.1067>
- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving Academic Self Efficacy in Reducing First Year

- Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2), 1–9.  
<https://doi.org/10.24036/00268kons2020>
- Putri, H. A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Siswanto, D. H. (2024). Penerapan Teknik Mindfulness dalam Proses Pembelajaran di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren*, 3(03), 152–162.  
<https://doi.org/10.56741/pbpsp.v3i03.733>
- Rachmawati, S., Hidayat, D. R., & Badrujaman, A. (2021). Self – Efficacy : Literatur Review. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 90–99.
- Rahmadina, R., & Putri, Y. S. E. (2023). *Jurnal riset kesehatan nasional*. 7(2), 91–97.
- Rahman, D. F., & Munir, A. Q. (2024). Pendekatan Eksploratif dalam Analisis Data Harga Pangan Nasional dengan Tableau. *ILKOMNIKA: Journal of Computer Science and Applied Informatics*, 6(2), 53–63. <https://doi.org/10.28926/ilkomnika.v6i2.659>
- Ramadhani, I. R. (2022). *Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa* [Universitas Airlangga]. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36545>
- Ramadhani, L. F., Rahayu, E., & Hidayat, A. I. (2021). *Jurnal of Bionursing Gambaran Kesiapan Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menghadapi Profesi Ners di Universitas Jenderal Soedirman Saat Pandemi Covid-19*. 3(2), 95–104.
- Rivaldi, A. Al. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 4(1), 1–11.  
<https://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/metta>
- Sabila, S. S., & Muammaroh, N. L. R. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Belajar Santri Di TPQ Raudlatut Tholibin. *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi*, 2(2), 122–130. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v2i2.976>
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., Mukhaira, I., Universitas, M. K., Madani, Y., Universitas, D. K., & Universitas, D. G. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Non Reguler. *Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan*, 12(2). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Sari, P. R. R., Sulityowati, R. A., Eldi, N. A., Ilham Wakita, M., & Intan, S. P. (2025). Kajian Literatur Tentang Pengaruh Mindfulness Terhadap Pengurangan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Sosial Dan Bisnis*, 3(1), 201–210.
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). Metode Kuantitatif. In *Metode Kuantitatif* (1st ed., Issue 1940310019). UNISRI Press.
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan. (2022). Dukungan Keluarga Pada Odha Yang Sudah Open Status Di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037>
- Septarina, H. (2023). Pengaruh self-efficacy dan mindfulness terhadap critical thinking skills mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan metakognisi sebagai mediator. *Repository.Uinjkt.Ac.Id*.  
[https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/805111%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/80511/1/HARINI SEPTARINA\\_FPSI.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/805111%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/80511/1/HARINI%20SEPTARINA_FPSI.pdf)

- Setyawan, D. A. (2022). Buku Petunjuk Praktikum Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pengumpulan Data Menggunakan SPSS. *Www.Researchgate.Net*, July, 12.
- Simanjuntak, E. Y., & Pangaribuan, A. R. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa keperawatan masa pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), 84–88.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91–95. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Situmorang, R. (2022). Pengalaman Clinical Instructor Dalam Proses Pembelajaran Praktik Mahasiswa Keperawatan Di Rumah Sakit Wilayah Jawa Barat. *Moluccas Health Journal*, 4(1), 73–82. <https://doi.org/10.54639/mhj.v4i1.899>
- Soesana, A., Subakti, H., Karyawanto, Fitri, A., Kuswandi, S., Santri, L., Falani, I., Aswan, N., Hasibuan, F. A., & Lestari, H. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Sosiady, M., & Ermansyah. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir ( Skripsi ) Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen. *Jurnal El-Riyasah*, 11, 14–28.
- Suryasaputra, G. P. (2019). Penyampaian Persetujuan Tindakan Medis (Informed Consent) oleh Dokter Spesialis Ortopedi kepada Pasien Pra-Operasi Fraktur Humerus. *Jurnal Ilmiah UNS Surakarta*, 2(1), 1–5.
- Susianti, O. M., & Srifariyati. (2024). Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 9(1), 18–30.
- Sutanta, Sudono, B., Saputro, D., & Sari, I. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kesiapan Melakukan Pertolongan Pertama Korban Kecelakaan pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Estu Utomo. *Jurnal Indonesia Sehat: Healthy Indonesian Journal*, 1(1), 6–14.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya* (Guepedia/At (ed.)). Guepedia.
- Vidyananda, M., Halim, A. R., & Syamkemal, E. C. (2025). *Efektivitas Emotion Focus Coping Dalam Mengurangi Depresi, Kecemasan, Dan Stres Pada Narapidana Minim Kunjungan*. 5(2), 482–491.
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2024). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(3), 99–107. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>
- Widayati, R. W., Guterres, J. D. C., & Sucipto, A. (2024). Efektivitas Kombinasi Terapi Benson dan Aromaterapi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta. *Media Informasi*, 20(2), 36–42. <https://doi.org/10.37160/mijournal.v20i2.636>
- Widyawati, Sumasto, H., Suhermin, & Syafrinadina. (2025). The Impact of Digital Lifestyle, Mindfulness, and Extrinsic Motivation on Gen Z's Psychological Well-Being: The Mediating Role of Stress Management. *Formosa Journal of Sustainable Research*, 4(4), 675–688. <https://doi.org/10.55927/fjsr.v4i4.179>

Yunanda, B. A., & Laksmiwati, H. (2022). *Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Artikel Ilmiah*.

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239.  
<https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/view/84>