

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 5, Issue 1).
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FIK YANG AKAN MENJELANG UJIAN AKHIR SEMESTER *The Correlation Between Stress Level and Insomnia Incidence in Unissula FIK Student Towards The Final Examination of Semester*.
- Arbi, D. K. A., & Ambarini, T. K. (2018). Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i12018.1-12>
- Arifin, A. A. (2018). Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 02. <http://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt>
- Bawuna, N. H., Rottie, J., Onibala, F., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2017). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS SAM RATULANGI. In *Journal Keperawatan (e-Kp)* (Vol. 5, Issue 2).
- Breedvelt, J. J. F., Amanvermez, Y., Harrer, M., Karyotaki, E., Gilbody, S., Bockting, C. L. H., Cuijpers, P., & Ebert, D. D. (2019). The effects of meditation, yoga, and mindfulness on depression, anxiety, and stress in tertiary education students: A meta-analysis. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 10, Issue APR). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00193>
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Buyamin, A. (2021). *Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologi*.
- Fadilla, Z., Muhammad, P., Penerbit, Z., Zaini, M., & Lawang, K. A. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*. <https://www.researchgate.net/publication/370561251>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Greeson, J. M., Juberg, M. K., Maytan, M., James, K., & Rogers, H. (2014). A randomized controlled trial of Koru: A mindfulness program for college students and other emerging adults. *Journal of American College Health*, 62(4), 222–233. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.887571>
- Hamzah, R., Kunci, K., & Kuliah, B. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA STIKES GRAHA MEDIKA. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
- Hidayati¹, L. N., & Harsono², D. M. (2021). TINJAUAN LITERATUR MENGENAI STRES DALAM ORGANISASI. In *Jurnal Ilmu Manajemen* (Vol. 18).

- Junaidah. (2019). Kualitas Tes Sebagai Alat Ukur Prestasi Belajar Siswa Di Sekolah. *Jurnal Eksperimental*, 8.
- Keumala Sari, D., Hengki Nababan, R., Daulay Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas, W., Daulay, W., Ilmu Keperawatan, M., & Keperawatan Universitas Sumatera Utara, F. (2023). *Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Perubahan Cemas (The Effect of Mindfulness Meditation on Anxiety Changes)*.
- Khaira, W. (2023). *Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja* (Vol. 5). <http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>
- Lemay, V., Hoolahan, J., & Buchanan, A. (2019). Impact of a yoga and meditation intervention on students' stress and anxiety levels. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(5), 747–752. <https://doi.org/10.5688/ajpe7001>
- Limanan, D., & Olivia, S. (2022). *Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2020 Dalam Pandemi Covid-19*.
- Luh Komang Sri Ayunia, N., Rochdiat Murdhiono, W., Damayanti Program Studi, S. S., Keperawatan, I., Ilmu Kesehatan, F., & Respati Yogyakarta, U. (2019). MEDITASI DENGAN SUARA ALAM DAPAT MENURUNKAN STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 7, Issue 2).
- Luh, N., Ulansari, P., Made, G., & Sena, W. (2020). *Peran Meditasi Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir*. <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/GW>
- Mita Bella, M., & Widya Ratna, L. (2018). *PERILAKU MALAS BELAJAR MAHASISWA DI LINGKUNGAN KAMPUS UNIVERSITAS TRUNOJOYO MADURA*.
- Musradinur. (2016). *Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*.
- Nur, M. Y., & Jannatul, M. Y. (2020). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik*.
- Popham, W. J. (2018). *Classroom Assessment What Teachers Need to Know*.
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2023). PENGARUH MEKANISME COPING TERHADAP STRES REMAJA. *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG*, 16(1), 10–20. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448>
- Retnaningsih, D., Aini, K., & Triyantini, O. (2016). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES PADA MAHASISWATINGKAT AKHIR S1 ILMU KEPERAWATAN DI STIKES WIDYA HUSADA SEMARANG*.
- Santosa, J., Karlina, E., & Suratriadi, P. (2020). *PENGARUH KULIAH MELALUI WHATSAPPS TERHADAP KEPUASAAN MAHASISWA D3 MANAJEMEN PAJAK UNIVERSITAS BINA SARANA INFORMATIKA (UBSI) CABANG SALEMBA 22 JAKARTA*.
- Saptaning Wilujeng, C., Gizi, D., Ilmu Kesehatan, F., Yusuf Habibie, I., & Dwi Indiah Ventyaningsih, A. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. In *SSEJ* (Vol. 3, Issue 1).
- Sarfika, R. (2019). Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Strategi Koping Yang Digunakan. *NERS Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81. <https://doi.org/10.25077/njk.14.2.81-91.2018>
- Singh, P. K., Mishra, J. P., & Singh, R. K. (2022a). *Effect of Meditation on Mental Health and Physical Health* (Vol. 7). www.ijnrd.org

- Singh, P. K., Mishra, J. P., & Singh, R. K. (2022b). *Effect of Meditation on Mental Health and Physical Health* (Vol. 7). www.ijnrd.org
- Sun, C., Tong, J., Qi, X., He, Z., & Qian, J. (2024). Effects of 7-minute practices of breathing and meditation on stress reduction. *PsyCh Journal*, *13*(1), 149–151. <https://doi.org/10.1002/pchj.702>
- Suradi, A. A. M. (2022). Perancangan Sistem Informasi Ujian Akhir Semester Berbasis Komputer Pada Perguruan Tinggi. *Inspiration: Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, *12*(1), 30. <https://doi.org/10.35585/inspir.v12i1.2679>
- Thasya Nur Oktaviona, 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>
- Usman, S. (2022). “Kajian” Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran terhadap Respons Psikologis Mahasiswa. *Buletin Psikologi*, *30*(1), 101. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.53229>
- Wardhana, M. S., & Dinata, I. M. K. (2015). *Tingkat Stres Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar*.
- Widya, E., Miftah, R., Anggi, E., Magister, D., Sains, P., & Malang, U. M. (2019). PERAN RESILIENSI TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA SMA. In *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*.
- Younis, M. B., Al-Rawashdeh, A., Saleh Rubbai, Y., & Al Sayeh, A. (2020). *Effectiveness of Mindfulness Meditation Program on Perceived Stress Reduction among New University Students*. <https://doi.org/10.31838/ijpr/2020.12.04.648>