

DAFTAR PUSTAKA

- Afryan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Agromedicine*, 6(Juni), 63–67.
- Akinmoyeje, B., & Iyawa, G. E. (2020). *Machine Translated by Google Strategi Persuasif untuk Memfasilitasi penggunaan mHealth Aplikasi untuk Manajemen Stres Machine Translated by Google*.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Berek, V. M. C., Damayanti, Y., & Kiling, I. Y. (2020). Mindfulness on Stres of College Student. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(4), 227–240.
<https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i4.2855>
- Bush, N. E., Armstrong, C. M., & Hoyt, T. V. (2019). Smartphone apps for psychological health: A brief state of the science review. *Psychological Services*, 16(2), 188–195. <https://doi.org/10.1037/ser0000286>
- Dianita Maulinda, & Makmuroh Sri Rahayu. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100–108.
<https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.461>
- Estria, S. R., & Trihadi, D. (2020). Perbedaan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Dan Mindfulness Spiritual Therapy Terhadap Kecemasan Mahasiswa Early *Prosiding Seminar Nasional ...*, 108–117.

- Fayzun Fharunisa et al. (2019). 68-119-1-Sm(1). *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(2).
- Gerliandi, G. B., Maniatunufus, Pratiwi, N., & Agustina, habsyah S. (2021). Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa : Sebuah Narrative Review. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 234–245.
- Handayani, P. A., Dwidiyanti, M., & Mu'in, M. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 4(1), 24.
<https://doi.org/10.35473/ijnr.v4i1.879>
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–116.
- Kountul, Y. P. D., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–7.
- Liao, Y., Wang, L., Luo, T., Wu, S., Wu, Z., Chen, J., Pan, C., Wang, Y., Liu, Y., Luo, Q., Guo, X., Xie, L., Zhou, J., Chen, W., & Tang, J. (2020). Brief mindfulness-based intervention of “STOP (Stop, Take a Breath, Observe, Proceed) touching your face”: A study protocol of a randomised controlled trial. *BMJ Open*, 10(11), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-041364>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M., & Hartati, E. (2018). Mindfulness Mobile

Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review.

Holistic Nursing and Health Science, 1(2), 116.

<https://doi.org/10.14710/hnhs.1.2.2018.116-125>

Putri, U. N. A., Makmuroh Sri Rahayu, & Andhita Nurul. (2021). Pengaruh

Mindful Parenting terhadap Stres Pengasuhan pada Guru Wanita yang Memiliki Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 69–75.

<https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.227>

Rachmawati, N. (2020). Penggunaan Aplikasi Mobile Mindfulness GFR

Bermanfaat untuk Mengelola Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan

YKY Yogyakarta. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(2), 161–172.

<https://doi.org/10.36990/hijp.v12i2.205>

Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres Dan

Indikator Stres Pada Remaja Yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 25–33.

<https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.11180>

Rena, S. (2019). Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan

Barat. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 48–61.

<https://doi.org/10.19109/psikis.v5i1.3116>

Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). Pengaruh terapi mindfulness terhadap

tingkat stres remaja di panti asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang.

JURNAL EDUNursing, 4(2), 77–86. <https://journal.unipdu.ac.id>

Safarpour, H., Sabzevari, S., & Delpisheh, A. (2018). A study on the occupational

stress, job satisfaction and job performance among hospital nurses in Ilam,

Iran. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 12(6), JC01–JC05.

<https://doi.org/10.7860/JCDR/2018/27410.11573>

Saripah, E., & Handiyani, H. (2019). Efektivitas Penggunaan Mindfulness App Berbasis Smartphone Untuk Mengurangi Stres. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(2), 101–105.

<https://doi.org/10.34305/jikbh.v10i2.97>

Toru, V. (2019). Dampak Stress yang Dialami Mahasiswa Saat Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Kesehatan Primer*, 4(1), 30–41.

Tubek, A. (2018). *mHealth - area aplikasi dan efektivitas intervensi Mariusz Duplaga*. 16(3), 155–166.

Vacca, R. (2018). Promises and pitfalls of computer-supported mindfulness: Exploring a situated mobile approach. *Computers*, 7(1).

<https://doi.org/10.3390/computers7010002>

Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan KTI Ditengah Wabah Covid 19 dan Sistem Lockdown yang Diberlakukan di Kampus Akper YPIB Majalengka. *Jurnal Akper YPIB Majalengka*, 6(12), 1–14. <https://ejournal.akperypib.ac.id/wp-content/uploads/2020/08/MEDISINA-Jurnal-Keperawatan-dan-Kesehatan-AKPER-YPIB-MajalengkaVolume-VI-Nomor-12-Juli-2020.pdf>

Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>

Xin, V. (2018). *Mobile Healthcare Application for Breathing Training*. May.

Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardianti, Y. (2022). Penerapan Terapi Mindfulness Dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal*

Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus,
11(2), 154–163.

