

## DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- B, H., & 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>
- Corbett, C., Egan, J., & Pilch, M. (2019). A randomised comparison of two 'Stress Control' programmes: Progressive Muscle Relaxation versus Mindfulness Body Scan. *Mental Health and Prevention*, 15, 200163.  
<https://doi.org/10.1016/j.mph.2019.200163>
- Distina, P. P. (2021). Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 124–140.  
<https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.1756>
- Dzulhidayat. (2022). NTERVENSI MINDFULNESS UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN PENYAKIT KRONIS: NARRATIVE REVIEW. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(8.5.2017), 2003–2005.
- Eka Wahyuni, & Yustia Nova Annisa. (2020). Stres Remaja: Kebutuhan Video Mindfulness-Breathing Meditation Untuk Mengurangi Stres Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 117–125.  
<https://doi.org/10.21009/insight.092.02>
- Gao, Y., Zhao, J., Qin, C., Yuan, Q., Zhu, J., Sun, Y., Lu, C., Federal, U., Cear, D. O., Ci, C. D. E., Agr, N., Ci, E. M., Alimentos, T. D. E., Lopes, S., Oliveira, G. O. D. E., Afifah, I., & Sopiany, H. M., Psicologia, P. D. E. P. E. M., Orrico Junior, M., Santos, H. D. S., ... Augusto, K. V. O. N. Z. (2023). Terapi Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Aleph*, 87(1,2), 149–200.  
<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/3415>

06.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C LUCINEIA CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proees

- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- 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>
- 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.
- Sutanto, S. H., & Immanuela, G. (2022). Mengenal Mindfulness Bagi Siswa SMA (Understanding Mindfulness for High School Students). *Jurnal Pengabdian Psikologi Devotion*, 1(1), 12–20.
- Uswatun Hasanah, U. N. L., & Dinni, S. M. (2020). Pelatihan Mindfulness Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Siswi Kelas X. *Jurnal Psikohumanika*, 12(2), 159–178. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v12i2.986>
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6.  
<https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>
- Yani, A. L., & Retnowuni, A. (2023). Efektifitas Terapi SHG ( Self Help Group ) dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Santri Menghadapi Ujian Akhir Pondok. 76–83.
- 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.

- 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>
- B, H., & 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>
- Corbett, C., Egan, J., & Pilch, M. (2019). A randomised comparison of two 'Stress Control' programmes: Progressive Muscle Relaxation versus Mindfulness Body Scan. *Mental Health and Prevention*, 15, 200163.  
<https://doi.org/10.1016/j.mph.2019.200163>
- Distina, P. P. (2021). Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Psychosphia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 124–140.  
<https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.1756>
- Dzulhidayat. (2022). NTERVENSI MINDFULNESS UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA PASIEN PENYAKIT KRONIS: NARRATIVE REVIEW. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(8.5.2017), 2003–2005.
- Eka Wahyuni, & Yustia Nova Annisa. (2020). Stres Remaja: Kebutuhan Video Mindfulness-Breathing Meditation Untuk Mengurangi Stres Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 117–125.  
<https://doi.org/10.21009/insight.092.02>
- Gao, Y., Zhao, J., Qin, C., Yuan, Q., Zhu, J., Sun, Y., Lu, C., Federal, U., Cear, D. O., Ci, C. D. E., Agr, N., Ci, E. M., Alimentos, T. D. E., Lopes, S., Oliveira, G. O. D. E., Afifah, I., & Sopiany, H. M., Psicologia, P. D. E. P. E. M., Orrico Junior, M., Santos, H. D. S., ... Augusto, K. V. O. N. Z. (2023). Terapi Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Aleph*, 87(1,2), 149–200.  
<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstrea>

m/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C LUCINEIA

CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/san  
eamento/proees

- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- 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>
- 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.
- Sutanto, S. H., & Immanuela, G. (2022). Mengenal Mindfulness Bagi Siswa SMA (Understanding Mindfulness for High School Students). *Jurnal Pengabdian Psikologi Devotion*, 1(1), 12–20.
- Uswatun Hasanah, U. N. L., & Dinni, S. M. (2020). Pelatihan Mindfulness Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Siswi Kelas X. *Jurnal Psikohumanika*, 12(2), 159–178. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v12i2.986>
- Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Ventyaningsih, A. D. I. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*, 3(1), 6.  
<https://doi.org/10.20961/ssej.v3i1.69257>
- Yani, A. L., & Retnowuni, A. (2023). Efektifitas Terapi SHG ( Self Help Group ) dalam Menurunkan Tingkat Stress Pada Santri Menghadapi Ujian Akhir Pondok. 76–83.
- 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.