



Relax Your Mine: Efektivitas Pelatihan Mindfulness terhadap Pengurangan Tingkat Stress Akademik pada Mahasiswa

**Tiara Tri Ariani^{1*}, Muhammad Iqbal Firmansyah², Syntia Rahma Dini³, Tuti Rahmi⁴,
Utari Febriani⁵**

¹⁻⁵Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat: Jalan Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Kota Padang, Sumatra Barat Indonesia

Korespondensi penulis: tiaraariani@student.unp.ac.id*

Abstract. *This study aims to determine the effectiveness of mindfulness training in reducing academic stress levels in college students. The background of this study is based on the high academic pressure experienced by college students, which can impact mental health, learning motivation, and academic achievement. Mindfulness was chosen as an intervention because this approach focuses on increasing full awareness of the present moment in a non-judgmental manner, which is believed to help individuals manage stress more adaptively. The study population was college students, with a sample of 15 participants selected using a simple random sampling technique. The study was conducted in a psychology laboratory under controlled conditions to minimize confounding factors. The research approach used was quantitative with an experimental design. The academic stress measurement instrument consisted of 31 items compiled based on the theory of Sarafino and Smith, which has been tested for validity and reliability. The research procedure included measuring academic stress levels before and after mindfulness training. Data analysis was carried out using a t-test to examine differences in pre-test and post-test scores, and a correlation test to examine the relationship between mindfulness application and stress reduction. The results showed a significance value of 0.00 ($p < 0.05$) and a correlation value of 0.991, which means H_a was accepted. These findings indicate a very strong positive relationship between mindfulness training and reduced academic stress levels. Therefore, it can be concluded that mindfulness training is effective in reducing academic stress in college students. The implication of this study is the need for higher education institutions to consider mindfulness training programs as a preventive and curative intervention strategy to maintain student mental health, enabling them to face academic demands more healthily and productively.*

Keywords: *Effectiveness, Mindfulness, Stress Akademik, Stress, Students.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan mindfulness dalam mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada tingginya tekanan akademik yang dialami mahasiswa, yang dapat berdampak pada kesehatan mental, motivasi belajar, dan prestasi akademik. Mindfulness dipilih sebagai intervensi karena pendekatan ini berfokus pada peningkatan kesadaran penuh terhadap momen kini secara non-judgmental, yang diyakini mampu membantu individu mengelola stres dengan lebih adaptif. Populasi penelitian adalah mahasiswa/i, dengan sampel berjumlah 15 partisipan yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Penelitian dilaksanakan di laboratorium psikologi dalam kondisi yang terkontrol untuk meminimalkan faktor pengganggu. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimen. Instrumen pengukuran stres akademik terdiri dari 31 item yang disusun berdasarkan teori Sarafino dan Smith, yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Prosedur penelitian meliputi pengukuran tingkat stres akademik sebelum dan sesudah pelatihan mindfulness. Analisis data dilakukan dengan uji-t untuk menguji perbedaan skor pre-test dan post-test, serta uji korelasi untuk melihat hubungan antara penerapan mindfulness dan penurunan stres. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$) dan nilai korelasi sebesar 0,991, yang berarti H_a diterima. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara pelatihan mindfulness dan penurunan tingkat stres akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan mindfulness efektif dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya lembaga pendidikan tinggi mempertimbangkan program pelatihan mindfulness sebagai salah satu strategi intervensi preventif maupun kuratif untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa, sehingga mereka dapat menghadapi tuntutan akademik secara lebih sehat dan produktif.

Kata kunci: Efektivitas, *Mindfulness*, *Stress Akademik*, Stres, Mahasiswa.

1. LATAR BELAKANG

Di dalam kehidupan masyarakat saat ini permasalahan mengenai stress telah menyebar secara luas (Sharma & Rush, 2014). Stress menurut (Clark, 2005) ialah suatu yang tidak menyenangkan dalam artian pengalaman emosional beserta perilaku dan fisiologis yang berubah. Menurut Ross, Niebling, & Heckert (dalam Musabiq & Isqi Karimah, 2018) Stress dalam konteks mahasiswa ada empat yaitu, interpersonal, intrapersonal, academic, and environmental.

Mahasiswa merupakan bagian dari kelompok masyarakat yang rentan mengalami stress akibat sibuknya berbagai kegiatan kampus dan tugas-tugas perkuliahan. Mahasiswa merupakan kelompok individu dengan berbagai kegiatan menuntut ilmu dibidang akademik dan non-akademik baik dalam universitas negeri dan swasta atau lembaga sederajat (Rachmawati, 2020).

Padat nya Rutinitas yang dilakukan menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stress. Mahasiswa tahun pertama tak jarang mengeluhkan gejala stress. Maulana (2014) mendapatkan hasil penelitian bahwa terdata 4 mahasiswa (4,3%) dari 92 mahasiswa tahun pertama merasakan stress ringan, 66 mahasiswa (71,7%) merasakan stress sedang dan sisanya mengalami stress berat.

Penelitian ini berfokus pada konteks akademik mahasiswa. Pada stress akademik sendiri berkaitan dengan aktivitas kuliah dan masalah yang mengiringinya seperti tugastugas, hasil ujian yang buruk, materi atau mata kuliah yang rumit dipelajari dan dipahami (Musabiq & Isqi Karimah, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh mbarwati, Pinilih & Astuti, (2019) mendapatkan hasil tingkat stress mahasiswa UMM berada pada tingkat stress sedang yaitu 58 (57,4%) mahasiswa dan berat 7 (7,0%) mahasiswa dikarenakan faktor intrapersonal dan interpersonal. Hasil yang diperoleh berdasarkan penelitian (Zamroni, 2015) jumlah mahasiswa yang mengalami berbagai tingkat stress di UIN Maulana Malik Ibrahim malang ialah 52 (13,3%) stress mahasiswa di tingkatan rendah, 275 (70,5) di tingkat sedang, dan ditingkat tinggi 63 (16,2%). Salah satu penelitian menghasilkan data jika *mindfulness* berperan pada stress academic dalam hal perception mengenai penyebab stress (Hidayat & Fourianalisyawati, 2017). Mindful diartikan sebagai kesadaran yang mendalam dalam mengontrol diri dan regulasi diri. *Mindfulness* berfungsi meningkatkan sensitivitas individu dalam memahami kejadian yang sekarang (Apriliyani, Dwidiyanti and Sari, 2020).

Mindfulness terdapat kaitannya dengan meditasi, akan tetapi berbeda istilahnya. Selain itu *mindfulness* terdiri dari latihan-latihan meditasi formal seperti memperhatikan tubuh, berbaring di tanah, atau berjalan perlahan dengan kesadaran akan lingkungan sekitar, serta melakukan pelatihan formal seperti sepenuhnya memperhatikan apa yang sedang dilakukan atau alami pada saat tertentu. Dalam psikologi kontemporer, *mindfulness* dipandang sebagai sarana dalam meningkatkan self-awareness dan merespon secara optimal proses mental yang melibatkan tekanan emotional dan behavior maladaptive (Janssen et al., 2018).

Adapun teknik *mindfulness* dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan pada teori humanistik dimana subjek tidak hanya menerima pengalaman masa lalunya tapi juga memahami emosi dari persoalan yang di hadapi saat ini dengan mengarahkan pemikiran untuk memiliki Meaning Of Life 2 sehingga proses *mindfulness* diharapkan sebagai media menerima pengalaman masa lalu dan juga membantu meningkatkan aktualisasi diri dalam menata hari esok pada subjek untuk membangun well-being. Serangkain metode penunjang, yaitu dengan pengaturan pola nafas, menenangkan diri dengan minum air terlebih dahulu, juga melakukan butterflyhug sebagai bentuk self-awareness pada diri.

2. KAJIAN TEORITIS

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Stres yaitu suatu kondisi lumrah yang dialami setiap golongan masyarakat yang membedakan adalah sumber stressor dari penyebab stres tersebut. Mahasiswa sebagai salah satu golongan masyarakat sosial juga tak terlepas dari stres yang dialami dalam perkuliahan, biasanya disebut stress academic atau stres dari rutinitas proses belajar mengajar seperti yang disebutkan (Fachrosi, 2012) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan dan tuntutan akademik.

Kondisi stress disebabkan dari interaksi lingkungan sosial dengan individu, kondisi tersebut menciptakan kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan dari berbagai sumber sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang (Sarafino, 2012). Sesuatu yang tampak dan bisa dinilai dari stres menurut sarafino & smith (2012) dilihat dari Aspek Biologis (Gejala Fisik) dan Aspek Psikologis (Gejala Psikis) Adapun variabel bebas penelitian ini adalah *mindfulness*. Baer et al., (2006) memberikan definisi *mindfulness* sebagai perubahan kesadaran signifikan meningkat naik dengan penuh berfokus menghadapi peristiwa saat ini dengan penuh penerimaan tanpa value judgment. Adapun Baer et al., (2006) mengatakan bahwa aspek aspek yang ada dari *mindfulness* yaitu Mengamati, Memberikan, Bertindak Dengan Kesadaran, Tidak Menghakimi Pengalaman Batin, Tidak Bereaksi Terhadap Pengalaman Batin

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode experimental quasi design tipe one group pretest-posttest. Setting laboratorium didalam ruangan kelas UNP Kampus V Bukittinggi, penelitian dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan oleh dosen pembimbing dalam kurun waktu 1 bulan (12 kali pertemuan), Penelitian dilakukan di hari selasa, kamis, serta jumat pada pukul 16.00 di ruangan kelas Universitas Negeri Padang Fakultas Psikologi dan Kesehatan Kampus V Bukittinggi. Jenis Penelitian ini bersifat kuantitatif dalam pengolahan data dimana penelitian ini menggunakan teknik penarikan sampel Simple Random Sampling serta sampel pada penelitian yakni mahasiswa/i Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi yang sedang merasakan gejala stres akademik sejumlah 15 peserta.

Metode penelitian ini digunakan berdasarkan rumusan masalah serta tujuan dari penelitian, untuk menjelaskan tujuan dilakukan penelitian ini, memanfaatkan treatment terapi *mindfulness* untuk menguji hipotesis apakah *mindfulness* efektif untuk mengurangi tingkat stress akademik pada mahasiswa. Skala instrumen stres akademik yang digunakan penelitian adalah skala stres akademik yang dikembangkan oleh Wulandari (2014) yang disesuaikan dengan teori Sarafino dan Smith dengan item pengukuran sebanyak 31 item. Skala ini menggunakan alternative jawaban “Sangat Sering, Sering, Tidak Sering, Sangat Tidak Sering”. Berdasarkan hasil uji reliablilitas didapati nilai Cronch’s Bach Alpha $0,930 > 0,06$ sehingga item dinyatakan reliable, alat ukur ini diambil dari skripsi (Majrika, 2018).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik parametrik yakni uji t-test guna mengetahui perbedaan skor yang dididapatkan dari hasil pretest dan posttest sehingga diketahui seberapa signifikan pengaruh treatment yang diberikan kepada subjek. Dengan pengetesan ini sehingga diketahui signifikansi perbedaan rata-rata dua kelompok sampel yang saling berkaitan. Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima. Jika signifikansi $< 0,05$ maka H_a diterima. Penghitungan analisis data menggunakan rumus (Sugiyono, 2012).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang didapatkan dari kuesioner sebagai *pre-test* dan *post-test* pada jumlah sampel sebanyak 15 orang partisipan yang merupakan mahasiswa dengan stres akademik, kemudian dilakukannya uji normalitas, homogenitas, uji-t, dan uji korelasi. Agar mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi. normal digunakannya uji normalitas (Nuryadi et al., 2017), berikut adalah hasil dari variabel terikat (Y) yang didapatkan dari uji normalitas.

Uji Normalitas

Tabel 1 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.64235105
Most Extreme Differences	Absolute	.233
	Positive	.146
	Negatif	-.233
Kolmogorov-Smirnov Z		.233
Asymp Sig. (2-tailed)		.228 ^c

Didapatkan hasil yang signifikan pada uji normalitas dalam table 1. sebesar 0,228 > 0,05 maka disimpulkan data variabel terikat (stress academic) berdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0,228. Data berdistribusi normal apabila nilai $\alpha > 0,05$. Kemudian dilakukannya uji homogenitas guna mencari tahu bernarkah data *pre-test* dan *post-test* memiliki varians serupa atau tidak (Nuryadi et al., 2017).

Uji Homogenitas

Tabel 2 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Stres Akademik	Based on Mean	.015	1	28	.904
	Based on Median	.018	1	28	.893
	Based on Median and with adjusted df	.018	1	27.975	.893
	Based on trimmed mean	.019	1	28	.892

Hasil yang ditemukan pada table 2. uji homogenitas ialah 0,904, sehingga data bersifat signifikansi 0,904 > 0,05, sehingga disimpulkan bahwa varians data bersifat homogeny. Data dinyatakan homogen jika nilai $\alpha > 0,05$. Lalu dilakukan uji-t agar diketahui perubahan pada peserta penelitian setelah diberikan pelatihan *mindfulness* terhadap stres akademik pada mahasiswa/I digunakan Uji Paired Sample T-Test menggunakan SPSS, uji-t dipakai untuk menilai apakah berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* sebuah penelitian mempunyai perbedaan yang berpengaruh signifikan pada subjek penelitian.

Uji T

Tabel 3 Uji T

Paired Samples Correlations			
Pair 1	N	Correlation	Sig.
	PreTest & PostTest	15	.991

Berdasarkan Uji-T pada tabel 3. didapatkan nilai signifikansi 0,00 < 0,05 ini memperlihatkan adanya perbedaan signifikan dari variabel sebelumnya terhadap variabel akhir dimana dapat disimpulkan adanya pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan

yang dilakukan. Data dinyatakan saling berpengaruh apabila nilai $\alpha < 0,05$. Uji terakhir yang dilakukan ialah uji korelasi untuk menunjukkan kaitan yang fungsional antara variabel terikat (VT) dan variabel bebas (VB) (Nuryadi et al., 2017).

Uji Korelasi

Tabel 4 Uji Korelasi

Correlations			
		Mindfulness	Stres Akademik
Mindfulness	Pearson Correlation	1	.991**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	15	15
Stres Akademik	Pearson Correlation	.991**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	15	15

Pada table 4. uji korelasi didapati nilai signifikansi $0,00 < 0,05$ maka bisa ditarik kesimpulan bahwa hubungan antara kedua variabel berkorelasi yaitu *mindfulness* dan stress academic. Data dinyatakan berkorelasi apabila nilai sig $\alpha < 0,05$. Nilai pearson correlation menentukan bagaimana hubungan kedua variabel apakah bernilai positif atau negative, adapun nilai pearson yang didapati 0,991 sehingga disimpulkan hubungan antara kedua variabel berkorelasi positif sempurna. Data dinyatakan berkorelasi positif apabila nilai pearson correlation mendekati 1,00 dan dinyatakan negative apabila nilai pearson correlation mendekati 0,00.

Hasil uji korelasi menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan penerapan *mindfulness* menurunkan stres khususnya pada stres akademik pada penelitian. Hasil menunjukkan Ha diterima dimana *mindfulness* berpengaruh menurunkan stres akademik pada mahasiswa.

Palmer & Rodger, (2016) juga melakukan penelitian terhadap *mindfulness*, stres dan coping stress pada mahasiswa menunjukkan hasil mahasiswa dengan skor *mindfulness* tinggi menunjukkan skor persepsi stress yang rendah.

Handayani et al., (2021) melakukan penelitian pada penderita gangguan penyakit psikosomatis, dengan hasil bahwa melakukan teapi *mindfulness* berpengaruh mengurangi gejala psikosomatis dan merilekskan tubuh pasien. Penelitian yang di lakukan oleh Rachmawati, (2020) memberikan gambaran perbedaan signifikan pada kelompok kontrol dan eksperimen tentang stress akademik mahasiswa YKY Yogyakarta.

Retty Fauzia, (2018) telah membuktikan hasil penelitiannya tentang terapi *Mindfulness* mempengaruhi self acceptance berpengaruh positif pada subjek remaja broken home Banyak studi yang dilakukan terhadap siswa/i di lingkungan sekolah menopang siswa sehingga lebih tenang, tidak cemas, menjalani proses belajar mengajar dan ujian serta lebih memiliki konsentrasi yang baik (Kuyken et al., 2013).

Sejumlah research yang sudah dilakukan di Indonesia berhubungan dengan *mindfulness* ada pengaruh positif terhadap beberapa domain kehidupan. Penelitian yang dilakukan Awaliyah & Listiyandini (2017) semakin tinggi tingkat *mindfulness* mahasiswa semakin bahagia.

Wijayaningsih (2022) mendapatkan hasil penelitian tentang efektivitas *mindfulness* mengatasi insomnia pada mahasiswa dan diapati hasil bahwa pada kelompok eksperimen *mindfulness* berpengaruh pada penurunan insomnia pada mahasiswa.

Analya (2021) mendapatkan hasil penelitian bahwa pelatihan *mindfulness* juga dibuktikan efektif dalam meningkatkan performa tugas kognitif mahasiswa dalam pengerjaan tugas, dimana mahasiswa lebih cepat dan meminimalisir kesalahan dalam pengerjaan tugas.

Stres itu sendiri umumnya timbul karena sekresi granula adenalis diikuti peningkatan yang besar menimbulkan aktivitas fisik yang jauh berbeda dari orang yang tidak mengalami stress. Stress mampu mengganggu fungsi otak, saraf otonom, sampai sistem imun, dengan *mindfulness* gelombang alpha otak membantu mempengaruhi imun tubuh (Yuliana, 2022).

Pada sebuah penelitian didapatkan ketika seseorang semakin mindful reaksi terhadap stressor semakin berkurang, memperkecil peluang persepsi stressor semakin berkurang sehingga otomatis individu tidak bereaksi pada stressor (Hidayat, 2016).

Sejauh pengalaman dalam melakukan proses penelitian pada penelitian ini memiliki keterbatasan yang harapanya dapat lebih diperhatikan lagi dan menyempurnakan penelitian selanjutnya, beberapa keterbatasan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Sampel yang digunakan pada penelitian ini hanya dilakukan pada salah satu lembaga pendidikan perguruan tinggi di kota Padang mungkin hasil ini akan berbeda jika dilakukan pada jenis lembaga atau organisasi lainnya.
- 2) Jumlah sampel yang terbatas 15 orang mungkin akan memiliki hasil yang berbeda jika menggunakan skala sampel yang lebih besar untuk mendapatkan gambaran yang sesungguhnya.
- 3) Penggunaan metode kuesioner dalam pengambilan data terkadang tidak menunjukkan jawaban respondennya, hal ini berhubungan dengan kejujuran responden dalam mengisi kuesioner, serta pengaruh persepsi dan pemikiran dari item pengukuran yang tak sama.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini berfokus pada konteks akademik mahasiswa. Pada stress akademik sendiri berkaitan dengan aktivitas kuliah dan masalah yang mengiringinya seperti tugastugas, hasil ujian yang buruk, materi atau mata kuliah yang rumit dipelajari dan dipahami. Beberapa penelitian menghasilkan data jika *mindfulness* berperan pada stress academic dalam hal perception mengenai penyebab stress.

Berdasarkan pada deskripsi diatas dengan jumlah sampel mahasiswa yaitu 15 subjek menjadi peserta dalam penelitian ini dan dengan pelaksanaan dalam setting laboratorium pada ruang kelas dan data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* didapat hasil adanya selisih yang signifikan ketika subjek belum (*pre-test*) diberikan manipulasi (*mindfulness*) dan sesudah (*posttest*). diberikannya manipulasi. Sehingga teknik *mindfulness* pada penelitian ini efektif dilakukan untuk mengurangi tingkat stress akademik pada Mahasiswa.

DAFTAR REFERENSI

- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan kontrol diri siswa SMA. *Pamator*, 5(1), 19–27.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Apriliyani, I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2020). Widya Husada Nursing Conference. *Proceeding Book The 1st Widya Husada Nursing Conference (1st WHNC)*, 74–84.
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Psikogenesis*, 5(2), 90–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Clark, D. A. (2005). *Intrusive thoughts in clinical disorders: Theory, research, and treatment*. The Guilford Press.
- 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*, 4(1), 24–31. <https://doi.org/10.35473/ijnr.v4i1.879>
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan mindfulness terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. *Psikogenesis*, 5(1), 52–57. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.494>
- Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijter, W., Van-Der-Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of mindfulness-based stress reduction on employees' mental health: A systematic review. *PLoS ONE*, 13(1), e0191332. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennelly, S., & Huppert, F. (2013). Effectiveness of the mindfulness in schools programme: Non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126–131. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.126649>
- Majrika, R. Y. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada remaja SMA di SMA Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 1–9.
- Maulana, Z., Soleha, T., Saftarina, F., & Siagian, J. (2019). Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority*, 3(4), 154–162.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Buku ajar dasar-dasar statistik penelitian*.
- Palmer, A., & Rodger, S. (2016). Canadian journal of counselling = Revue canadienne de counseling. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 50(3s), 198–212. <https://journalhosting.ucalgary.ca/index.php/rcc/article/view/61055>
- Pross, N., Demazières, A., Girard, N., Barnouin, R., Metzger, D., Klein, A., Perrier, E., & Guelinckx, I. (2014). Effects of changes in water intake on mood of high and low drinkers. *PLoS ONE*, 9(4), e94754. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0094754>
- 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>
- Retty Fauzia, R. A. L. (2018). Peran trait mindfulness terhadap penerimaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai serta tinjauannya dalam Islam. *Jurnal Universitas YARSI*, 152–163. <http://digilib.yarsi.ac.id/id/eprint/6332>
- Sharma, M., & Rush, S. E. (2014). Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 19(4), 271–286. <https://doi.org/10.1177/2156587214543143>
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wulandari, S. (2014). [Artikel]. *Psikologika*, 146–155. <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/7697>
- Zamroni. (2015). Prevalence of academic stress in university students. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(2), 51–59. <https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6404>