

**PENGARUH MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP  
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SARJANA  
ILMU KEPERAWATAN DI STIKES  
BINA USADA BALI**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**I PUTU RAMA YOGA UTAMA PUTRA**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP  
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SARJANA  
ILMU KEPERAWATAN DI STIKES  
BINA USADA BALI**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**I PUTU RAMA YOGA UTAMA PUTRA**

**NIM. C1121060**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP  
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SARJANA  
ILMU KEPERAWATAN DI STIKES  
BINA USADA BALI**

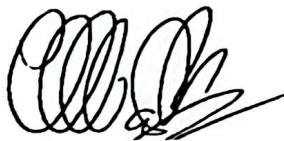
**Diajukan Oleh :**

**I PUTU RAMA YOGA UTAMA PUTRA  
NIM. C1121060**

**Mangupura, 09 Januari 2025**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing :**

Pembimbing I



Ns. Claudia Wuri Prihandini, S. Kep., M.Kep  
NIDN: 0812018901

Pembimbing II



Ns. Ni Komang Matulita Gandari, S.Kep., M.H., M.Kep  
NIDN: 0813098803

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep  
NIDN: 0821058603

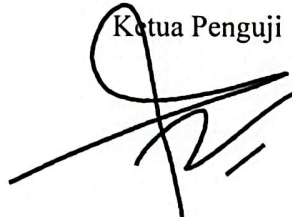
**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP  
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA SARJANA  
ILMU KEPERAWATAN DI STIKES  
BINA USADA BALI**

**Tanggal : 22 Januari 2025**

**Yang terdiri dari :**

Ketua Penguji



**(Dr. Ns. Made Ani Suprpta, SST., S.Kep., M. Kes)**  
NIDK: 18.09.01.49

Sekretaris Penguji



**Ns. Claudia Wuri Prihaty, S. Kep., M.Kep**  
NIDN: 0812018901

Anggota Penguji



**Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., M.H., M.Kep**  
NIDN: 0813098803

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



**Ns. I. Pitu Alita Wijaya, S.Kep., M.Kep**  
NIDN: 0821058603

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : I Putu Rama Yoga Utama Putra

NIM : C1121060

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Meditasi *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres Pada

Mahasiswa Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 18 Desember 2024



I Putu Rama Yoga Utama Putra

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**Skripsi, Desember 2024**

**I Putu Rama Yoga Utama Putra**

**Pengaruh Meditasi *Mindfulness* terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali**

**xv + 72 halaman + 6 tabel + 2 Skema + 15 Lampiran**

**ABSTRAK**

Stres merupakan salah satu masalah mental yang sering dialami mahasiswa karena banyaknya tanggung jawab, tuntutan dan proses adaptasi lingkungan pembelajaran yang dapat memberikan dampak buruk seperti mudah kelelahan dan kehilangan fokus bahkan meningkatkan resiko bunuh diri. Meditasi *mindfulness* merupakan salah satu metode terapi yang dapat mereduksi stres menggunakan kombinasi prinsip kognitif dan teknik meditasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap tingkat stres pada mahasiswa sarjana ilmu keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.

Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimental dengan bentuk *one – group pretest – posttest* dengan jumlah sampel penelitian 30 responden yang merupakan mahasiswa tingkat awal. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner Perceived Stress Scale dan standar prosedur operasional meditasi *mindfulness*. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang yaitu 22 orang (73,3%) sebelum diberikan intervensi meditasi *mindfulness* dan sesudah diberikan intervensi, sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang yaitu 16 orang (53,7%) namun jumlah tersebut menurun dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Hasil uji *Wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai signifikansi  $p = 0,000$  yang menunjukkan terdapat pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap tingkat stres pada mahasiswa sarjana ilmu keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.

Kata Kunci : mahasiswa, stres, meditasi *mindfulness*

Daftar Pustaka : 89 (2012 – 2023)

***BINA USADA BALI BACHELOR HEALTH INSTITUTION  
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM***

*Undergraduate thesis, December 2024*

**I Putu Rama Yoga Utama Putra**

***The Effect of Mindfulness Meditation on Stress Levels Among Undergraduate Nursing Students at STIKES Bina Usada Bali***

*xv + 72 pages + 6 tables + 2 diagrams + 15 appendices*

***ABSTRACT***

*Stress is a common mental health issue experienced by students due to the numerous responsibilities, demands, and adaptation processes in the learning environment, which can have negative effects such as easy fatigue, loss of focus, and even an increased risk of suicide. Mindfulness meditation is a therapeutic method that can reduce stress by combining cognitive principles and meditation techniques. This study aims to determine the effect of mindfulness meditation on stress levels among undergraduate nursing students at STIKES Bina Usada Bali.*

*This study uses a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design, with 30 first-year students as the sample respondents. The sampling technique used is purposive sampling. The instruments used include the Perceived Stress Scale questionnaire and standard operating procedures for mindfulness meditation. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.*

*The results of the study show that the majority of respondents had a moderate level of stress, with 22 people (73.3%) before the mindfulness meditation intervention. After the intervention, most respondents still had moderate stress levels, with 16 people (53.7%), but this number decreased compared to before the intervention. The Wilcoxon signed-rank test resulted in a significance value of  $p = 0.000$ , indicating that mindfulness meditation affects stress levels among undergraduate nursing students at STIKES Bina Usada Bali.*

*Keywords: students, stress, mindfulness meditation*

*References: 89 (2012 – 2023)*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kertha Wara Nugraha-Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Meditasi *Mindfulness* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sarjana Ilmu Keperawatan Di Stikes Bina Usaha Bali” tepat pada waktunya. Dalam proses penyusunan, peneliti banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini ijin penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ka. Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan yang telah memberikan ijin dalam melakukan penelitian ini.
3. Ns. Claudia Wuri Prihandini, S. Kep., M. Kep selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan motivasi serta arahan dan masukan untuk membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep., MH., M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kampus Stikes Bina Usaha Bali yang sudah meberikan izin dan mendukung peneliti dalam melaksanakan penelitian.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua saya, I Komang Agus Rudiaryanto dan Kadek Suarningsih yang saya cintai dan hormati, yang telah memberikan

semangat, motivasi, dukungan dan doa tiada henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

7. Teman seperjuangan Mutia Sari yang selalu menemani, membantu, mendukung dan memberikan semangat sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Spesial untuk diri saya sendiri, karena sudah berjuang dan berusaha untuk tidak menyerah walau sesulit apapun dalam proses penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang terlibat dan tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dan memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, segala kritik dan saran sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada semua pihak.

Mangupura, 18 Desember 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Pelayanan Keperawatan.....	5
2. Masyarakat .....	6
3. Bagi Institute Pendidikan .....	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
A. Konsep Mahasiswa .....	10
1. Definisi Mahasiswa .....	10
2. Ciri – Ciri Mahasiswa.....	11
3. Tugas Mahasiswa .....	11
4. Permasalahan Mahasiswa .....	12
B. Konsep Stres .....	13

1. Definisi Stres .....	13
2. Fisiologi Stres .....	15
3. Etiologi Stres .....	16
4. Jenis Stres .....	17
5. Tingkatan Stres .....	19
6. Dampak Stres.....	20
7. Gejala stres .....	23
8. Manajemen stres .....	24
9. Pengukuran Stres .....	26
C. Konsep <i>Mindfulness</i> .....	27
1. Definisi <i>Mindfulness</i> .....	27
2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i> .....	28
3. Dampak <i>Mindfulness</i> .....	29
4. Terapi Meditasi <i>Mindfulness</i> .....	31
D. Kerangka Teori .....	36
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI</b>	
<b>OPERASIONAL .....</b>	<b>37</b>
A. Kerangka Konsep .....	37
B. Hipotesis .....	37
C. Definisi Operasional .....	38
1. Variabel Penelitian .....	38
2. Definisi Operasional Variabel .....	39
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>41</b>
A. Rancangan Penelitian .....	41
B. Populasi dan Sampel .....	42
1. Populasi Penelitian .....	42
2. Sampel Penelitian .....	42
C. Tempat Penelitian .....	44
D. Waktu Penelitian .....	45
E. Etika Penelitian .....	45
1. Respect for Persons (Other).....	45
2. Beneficence dan Non Maleficence .....	45

3. Prinsip Etika Keadilan (Justice) .....	46
F. Alat Pengumpulan Data .....	46
1. Instrumen Penelitian .....	46
2. Validitas dan Reliabilitas.....	47
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	49
1. Prosedur Adminstrasi .....	49
2. Prosedur Teknis .....	49
H. Pengolahan Data .....	51
1. <i>Editing</i> .....	51
2. <i>Coding</i> .....	51
3. <i>Tabulating</i> .....	51
4. <i>Entry</i> .....	51
5. <i>Cleaning</i> .....	52
I. Analisis Data.....	52
1. Analisis Data Univariat .....	52
2. Analisis Data Bivariat.....	52
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>54</b>
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	54
B. Hasil Analisis Data Univariat .....	55
1. Distribusi Frekuensi Usia Responden .....	55
2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden .....	55
3. Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali Sebelum Melakukan <i>Mindfulness</i> .....	56
4. Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali Sesudah Melakukan <i>Mindfulness</i> .....	56
C. Hasil Analisis Data Bivariat.....	57
1. Pengaruh <i>Mindfulness</i> terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiwa Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.....	57
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>59</b>
A. Interpretasi Penelitian .....	59
1. Gambaran Tingkat Stres mahasiswa Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali Sebelum melakukan <i>Mindfulness</i> .....	59

2. Gambaran Tingkat Stres mahasiswa Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali Sesudah melakukan <i>Mindfulness</i> .....	63
3. Pengaruh Meditasi <i>Mindfulness</i> terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiwa Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali .....	66
B. Keterbatasan Penelitian .....	69
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian .....	70
<b>BAB VII PENUTUP .....</b>	<b>71</b>
A. Kesimpulan .....	71
B. Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali .....	36
Skema 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali .....	37

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	39
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali .....	41
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden (n=30).....	55
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden (n=30).....	55
Tabel 5.3 Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali Sebelum Melakukan Meditasi Mindfulness (n=30) .....	56
Tabel 5.4 Tingkat Stres Mahasiswa Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali Sesudah Melakukan Meditasi Mindfulness (n=30).....	57
Tabel 5.5 Pengaruh Meditasi Mindfulness terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali (n=30).....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Studi Pendahuluan.....	82
Lampiran 2. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan .....	83
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian .....	84
Lampiran 4. Balasan Izin Penelitian .....	85
Lampiran 5. Lembar Permohonan Uji Etik.....	86
Lampiran 6. Keterangan Lolos Uji Etik.....	87
Lampiran 7. Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	89
Lampiran 8. Lembar Persetujuan Sebagai Responden.....	90
Lampiran 9. Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS – 10) .....	91
Lampiran 10. Lembar Standar Operasional Prosedur Meditasi <i>Mindfulness</i> .....	93
Lampiran 11. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	91
Lampiran 12. Lembar Bimbingan Skripsi .....	97
Lampiran 13. Hasil Pengolahan Data .....	100
Lampiran 14. Sertifikat Instruktur .....	102
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	103

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34–38.
- Agusthia, M., Wardhani, U. C., Rachmayari, N., & Putri, H. (2024). Efektivitas Terapi Mindfulness Berbasis Aplikasi Breathe2relax Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Awal Bros. *Malahayati Nursing Journal*, 6(1), 3246–3255.
- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250.
- Al-Zoubi, M. Y. (2024). Mindfulness and Education: Effect on Focus and Academic Stress in University Students. *International Journal of Educational Sciences*, 44(02), 85–93.
- Apriliyani, I., Dwidiyanti, M., & Sari, S. P. (2020). Pengaruh Terapi Mindfulness terhadap Tingkat Depresi pada Remaja. *Proceeding Book The 1st Widya Husada Nursing Convergence (1st WHNC)*, 74–84.
- Arum, S. N. A., & Imamah, I. N. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dengan Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Universitas Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(8), 502–509.
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(5), 971–976.
- Astuti, I., Wicaksono, L., Maryuni, S., & Putri, A. (2022). Identifikasi permasalahan pada mahasiswa Universitas Tanjungpura (studi penyusunan program layanan bimbingan dan konseling mahasiswa Universitas Tanjungpura). *Jurnal Education and Development*, 10(3), 643–649.
- Avila-Carrasco, L., Díaz-Avila, D. L., Reyes-López, A., Monarrez-Espino, J., Garza-Veloz, I., Velasco-Elizondo, P., Vázquez-Reyes, S., Mauricio-González, A., Solís-Galván, J. A., & Martínez-Fierro, M. L. (2023). Anxiety, depression, and academic stress among medical students during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13(January), 1–11.

- Azzahra, A. N., & Wahjono, I. S. (2022). *Tingkat stres mahasiswa di masa pandemi covid-19. June.*
- Backlund, A., Walsund, K., & Kalckert, A. (2022). The Effects of Mindfulness Meditation on Stress Measured by Heart Rate Variability: A Systematic Review. *Journal of University of Skovde.*
- Bai, S., Elavsky, S., Kishida, M., Dvorakova, K., & Greenberg, M. T. (2020). Effects of mindfulness training on daily stress response in college students: Ecological momentary assessment of a randomized controlled trial. *HSS Public Access, 11(6)*, 1433–1445.
- Barus, G. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental.*
- 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.
- Blackburn, T. (2020). The Relationship Between Mindfulness, Academic Stress, and Attention. *All Graduate Theses and Dissertations. 7940.*, 50.
- Brobbe, E. (2020). the Impact of Stress on Academic Performance of Student’S in the University of Cape Coast, School of Business. *Kaos GL Dergisi, 8(75)*, 147–154.
- Bryde, J. (2019). *The Effect of Mindfulness Meditation on Affect and Attention.*
- Burgoyne, A. P., & Engle, R. W. (2020). Attention Control: A Cornerstone of Higher-Order Cognition. *Current Directions in Psychological Science, 29(6)*, 624–630. <https://doi.org/10.1177/0963721420969371>
- Burhanuddin, M. I. (2020). Pengaruh Tingkat Kualitas Model Pembelajaran Daring Terhadap Tingkat Perceived Stress Mahasiswa Masa Pandemi COVID-19. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.*
- Channawar, S. (2024). *Mindfulness Practices for Stress Reduction and Mental Clarity Mindfulness Practices for Stress Reduction and Mental Clarity. March.*
- Choirul Muna. (2022). Eksistensi Peran Mahasiswa Dalam Pengabdian Masyarakat. *Eastasouth Journal of Impactive Community Services, VOL 1(1)*, 32–50.
- Danny, T. (2019). *Ragam dan Prosedur Penelitian Tindakan.* Satya Wacana University Press.
- Depdiknas. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Gramedia Pustaka Utama.

- Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Psikodimensia*, 19(2), 174.
- Dina Dwi Silvalorensa, Eka Qurrotul, & Sindy Khoirunnisa. (2021). Perkembangan Peran Mahasiswa Universitas Islam Majapahit Terhadap Kegiatan Ekonomi Islam. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*, 7(2), 179–189.
- 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.
- Faridah, I., Afyanti, Y., Fatonah, S., & Tangerang, S. Y. (2022). The Effect of Application Mobile Mindfulness (MM) on Stress Level on Students in Tangerang Raya. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8),
- Fauziah, N. (2019). Sampling dan Besar Sampel Bidang Kesehatan Masyarakat dan Klinis.
- Feruglio, S., Panasiti, M. S., Crescentini, C., Aglioti, S. M., & Ponsi, G. (2022). The impact of mindfulness meditation on social and moral behavior: Does mindfulness enhance other-oriented motivation or decrease monetary reward salience? *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 16(September).
- Fitriana, A., & Kurniasih, N. (2021). Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Mahasiswa PAI yang Aktif Berorganisasi Di IAIIG Cilacap). *Jurnal Tawadhu*, 5(1), 44–58.
- Fortes, L. D. S., & Fernandes, M. (2018). Gender Differences in Terms of Life Stressors in Adolescence. *Indian Journal of Mental Health*, 5(3), 317.
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pemberian Pelatihan Mindfulness di Sekolah untuk Meningkatkan Rasa Kesadaran pada Remaja. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 1–6.
- Gijón Puerta, J., Galván Malagón, M. C., Khaled Gijón, M., & Lizarte Simón, E. J. (2022). Levels of Stress, Anxiety, and Depression in University Students from Spain and Costa Rica during Periods of Confinement and Virtual Learning. *Education Sciences*, 12(10).
- Hardyati, Y. A., Rizzal, A. F., Kurniati, S. R., Mutianigsih, Salawati, S. H., & Keliat, B. A. (2023). Efektivitas Manajemen Stres Multipel terhadap Stres, Burn Out dan Risiko Gangguan Mental Emosional pada Mahasiswa Pascasarjana Keperawatan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1768–1775.
- Hartono, D., & Mariani. (2023). Pengaruh Latihan Mindfulness Terhadap

- Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Preeklamsia Di Puskesmas Pajajaran Kabupaten Probolinggo. *Professional Health Journal*, 5(1), 210–218.
- Haryani. (2022). Modul Etika Penelitian. In *Modul Etika Penelitian, Jakarta selatan*.
- Hasanah, U., & Sa'adah, N. (2021). Gambaran Stress dan Strategi Coping pada Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama al-'Asyiqiyah. *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 3(2), 1–16.
- Hediaty, S., & Natasha Ayu Shafira, N. (2022). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Berdasarkan Medical Student Stresor Questionnaire Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Journal of Medical Studies*, 2(2), 61–71.
- Homaedi, R., Mafruhah, M., & Yuliana, A. T. (2022). Profil Mahasiswa Dengan Tugas Ganda Kuliah Dan Bekerja. *Shine: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 125–137.
- Horrillo Álvarez, B., Marín Martín, C., Rodríguez Abuín, M., & Orio Ortiz, L. (2022). Short mindfulness meditation training: does it really reduce perceived stress? *Cognitive Processing*, 23(4), 559–568.
- Irawan, A. A. M., Putri, A. P., Nisha, M., & Widiastuti, A. (2024). The Effect of Mindfulness Meitation on Nursing Student' Stress and Anxiety Levels. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(1), 1–8.
- Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh psikoedukasi mindfulness singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 89.
- Izzati, I. D. C., Tentamai, F., & Suyono, H. (2020). Academic Stress Scale : A Psychometric Study for Academic Stress in Senior High School. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 153–168.
- Jamil, A., Gutlapalli, S. D., Ali, M., Oble, M. J. P., Sonia, S. N., George, S., Shahi, S. R., Ali, Z., Abaza, A., & Mohammed, L. (2023). Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023. *Cureus*, June.
- Jean-Marie, B. (2020). *Non-pharmacological therapies for chronic stress*. Encyclopedia of Environment.
- JO Aloka, P. (2023). Effect of Gender on Stressful Experiences of First Year Students. An inside from a public university in Kenya. *Academicus International Scientific Journal*, 28(2017), 75–88.

- Kamila, L. (2023). Pengenalan teknik terapi mindfulness (meditasi) dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 1317–1323.
- Keerthana, N., & Mallya, S. V. (2024). *Concept of Shrama , Shramaharaw . s . r to Adaptogenic Activity in stress induced fatigue . A Review Concept of Shrama , Shramaharaw . s . r to Adaptogenic Activity in stress induced fatigue . A Review. April.*
- Kholis, M. U., Lestari, S. M. P., Luthfianawat, D., & Hermawan, D. (2024). Hubungan Jenis Stresor dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahap Awal Tahun 2023. *E Jurnal Malahayati*, 11(9), 1717–1725.
- Komariah, M., Ibrahim, K., & Pahria, T. (2022). Manajemen Stres dengan Latihan Mindfulness pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(4), 495–501.
- Langelo, W., Oroh, C., & Mondigir, M. (2021). Manajemen Stres Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Tenaga Kesehatan Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 725–732.
- Li, K. (2022). Review of Mindfulness Uses, Influencing Factors and Application. *Proceedings of the 2022 8th International Conference on Humanities and Social Science Research (ICHSSR 2022)*, 664(Ichssr), 540–546.
- Liu, J., & Huang, P. (2021). Evaluation and Analysis of Student Academic Burden: A Global Perspective. *Science Insights Education Frontiers*, 10(2), 1423–1437.
- Liu, Y., Liu, Y., & Wang, C. (2022). The Effect of Mindfulness Meditation on Academic Performance of Students. *Proceedings of the 2021 International Conference on Public Art and Human Development ( ICPAHD 2021)*, 638(Icpahd 2021), 56–61.
- Lu, S., Wei, F., & Li, G. (2021). The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. *Cell Stress*, 5(6), 76–85.
- Meshram, M. (2020). *The Paper submitted in Two Days International Conference , organized by Mahila Sashaktikaran Sangh , Nagpur , Maharashtra on “ Higher Evolution of Buddhism , An Evolution and Dimensions of Mindfulness in the Contemporary World. September.*
- Metreveli, L., & Japaridze, K. (2022). Stress as an Integral Part of Our Life. *European Scientific Journal ESJ*, 9(September), 812–821.

- Mukti, D., & Wimbari, S. (2020). Pengaruh Mindfulness Meditation Training terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 30.
- Muliani, R., Imam, H., & Dendiawan, E. (2020). Relationship Between Stress Level and Academic Procrastination Among New Nursing Students. *Malaysian Journal of Nursing*, 11(3), 63–67.
- Muthukrishnan, S., Jain, R., Kohli, S., & Batra, S. (2019). Effect of mindfulness meditation on perceived stress scores and autonomic function tests of pregnant Indian women. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 10(4), CC05–CC08.
- Naik, P., Harris, V., & Forthun, L. (2022). *Mindfulness : An Introduction 1*.
- Ngan, S. T. J., & Cheng, P. W. C. (2022). Classification of Mindfulness Meditation and Its Impact on Neural Measures in the Clinical Population. *Frontiers in Psychology*, 13(June), 1–9.
- Nolte, H., Huff, J., & McComb, C. (2022). No time for that? An investigation of mindfulness and stress in first-year engineering design. *Design Science*, 8, 1–33.
- Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Life - span development, perkembangan masa hidup (edisi ketigabelas) jilid 1. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Purwanto. (2019). Variabel Dalam Pendidikan. *Teknodik*, 10(18), 1–20.
- Putra, A. H., & Ardi, Z. (2024). Determinant Factors of Academic Stress: A Study of First-Year University Students in Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 55–67.
- Qomarudin, A., Sunan, U., & Yogyakarta, K. (2021). Hilangnya Kesadaran Diri Mahasiswa Untuk Kuliah (Konsep Conscientizacao (Kesadaran) Sebagai Tujuan Pendidikan Paulo Freire). *PENSA : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(1), 1–13.
- Rahmawati, R. (2021). *Pengaruh Terapi Mindfulness Meditation Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID - 19*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah.
- Restrepo, J. E., Cardona, E. Y. B., Montoya, G. P. C., Cassaretto, M., & Vilela, P.

- (2023). Academic stress and adaptation to university life: mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Anales de Psicología*, 39(1), 62–71.
- Rizdanti, S., & Akbar, S. (2022). Hubungan Religiusitas Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 94–100.
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). The Effect of Mindfulness Therapy on Adolescent Stress Levels at Al-Hasan Watugaluh Orphanage in Diwek Jombang. *Analysis of Factors Affecting Technology Acceptance in Shopee Application Users Using the Technology Acceptance Model (TAM)*. *INSOLOGY: Journal of Science and Technology*, 4(2), 77–86.
- Rusu, P. P., Nussbeck, F. W., Leuchtmann, L., & Bodenmann, G. (2020). Stress, dyadic coping, and relationship satisfaction: A longitudinal study disentangling timely stable from yearly fluctuations. *PLoS ONE*, 15(4), 1–23.
- Santosa, J., Karlina, E., & Suratradi, P. (2020). *Kepuasan Mahasiswa D3 Manajemen Pajak*. 1–19.
- Scott, B. E. (2019). *Types of Stress and Stress Relief Techniques For Each Find Effective Stress Relievers for Different Types of Stress*.
- Senanayake, G. B., & Arambepola, C. (2019). Understanding chronic stress: a narrative review of literature. *Journal of the College of Community Physicians of Sri Lanka*, 25(1), 30.
- Setiani, K., Pratama, A. A., Pasek, I. K., & Antariksawan, I. W. (2023). *Efektivitas Meditasi Nature Sounds Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Awal di STIKES Buleleng*. 8(September), 27–35.
- Setyoko, K. H., Puspita, S., & Aziz, A. N. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Banjargondang Kec. Bluluk, Kab. Lamongan. *Prima Wiyata Health*, 5(1), 1–10.
- Shetgovekar, S. (2020). *Unit 4 : Effect of Stress*. Indira Gandhi National Open University.
- Singh, V. ., & Singh, V. . (2019). Effects Of Stress In Psychological Health And Its Management. *Journal of Law*, 6(1), 71–75.
- Sukh, P., & Sharma, B. (2023). Application of meditation for stress management. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 8(1), 247–249.

- Tampubolon, M. (2023). *Metode Penelitian*.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2017). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, *16*(4), 213–225.
- Tonge, B. J., Brereton, A. V., & Bertelli, M. O. (2022). Somatic Symptom and Related Disorders. In *Textbook of Psychiatry for Intellectual Disability and Autism Spectrum Disorder*.
- 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.
- Yang, C., Chen, A., & Chen, Y. (2021). College students' stress and health in the COVID-19 pandemic: The role of academic workload, separation from school, and fears of contagion. *PLoS ONE*, *16*(2 February), 1–16.
- Yavuz Sercekman, M. (2024). Exploring the sustained impact of the Mindfulness-Based Stress Reduction program: a thematic analysis. *Frontiers in Psychology*, *15*.
- Yuliana, A. R., Safitri, W., & Ardiyanti, Y. (2022). Penerapan Terapi Mindfulness dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, *11*(2), 154.
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Hubungan Mindfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Proyeksi*, *14*(2), 172.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, *13*(02), 235–239.