

Studi Kepustakaan Penerapan Teori *Mindfulness* untuk Mereduksi Stres Akademik

Riza Adi Wicaksono¹, Rian Rokhmad Hidayat¹, Ulya Makhmudah¹

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Sebelas Maret,
Jalan Ir. Sutami No.36A, Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia
e-mail: rizaadiwicaksono@student.uns.ac.id

Abstract: The purpose of this research is to study alternatives, targets, procedures, results, and recommendations for applying mindfulness in guidance and counseling to reduce academic stress. The research method used in this research is library research. The data sources used in this research are 20 library research results related to the issues being studied. The results of this study are: 1) Alternative methods of application of mindfulness theory are very diverse. The methods that are often applied are MBCT and MBSR. 2) The target recipients of mindfulness interventions can be students at all levels of education and various cultural backgrounds. 3) The procedure for implementing mindfulness in each method is different. 4) Mindfulness has been shown to reduce students' academic stress. 5) Many Library Resources provide recommendations for implementing mindfulness. Overall, research shows that applying mindfulness theory is essential and can reduce academic stress.

Kata Kunci: Library Research; Mindfulness; Academic Stress.

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah mengkaji alternatif penerapan, sasaran, prosedur, keberhasilan dan rekomendasi metode *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik, Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan. Sumber data yang digunakan ialah 20 sumber pustaka berupa hasil penelitian yang berkaitan dengan masalah yang dikaji. Hasil penelitian ini adalah: 1) Alternatif metode penerapan teori *mindfulness* sangat beragam, metode yang sering diterapkan adalah MBCT dan MBSR. 2) Sasaran penerima intervensi *mindfulness* bisa berupa peserta didik disemua jenjang Pendidikan dan berbagai latar belakang budaya. 3) Prosedur penerapan *mindfulness* di setiap pilihan metodenya berbeda beda. 4) *Mindfulness* terbukti dapat mereduksi stres akademik peserta didik. 5) Banyak Sumber Pustaka memberikan rekomendasi untuk menerapkan *mindfulness*. Keseluruhan penelitian menunjukkan bahwa penerapan teori *mindfulness* penting dilakukan dan mampu mereduksi stress akademik,

Kata Kunci: Studi Kepustakaan; *Mindfulness*; Stres Akademik

PENDAHULUAN

Pada era disrupsi ini transisi gaya hidup bergerak sedemikian cepat akibat pengaruh globalisasi dan kebijakan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) akibat pandemi COVID-19. Pandemi COVID19 juga mempengaruhi pelaksanaan belajar mengajar. Melalui kebijakan “Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ)” Peserta didik dan Guru mengalami penambahan tantangan dan masalah dalam melaksanakan aktivitas belajar mengajar. Hasil survei UNICEF Mei 2020 di 34 Provinsi. 66% peserta didik mengalami stres dan ketidaknyamanan belajar di rumah (UNICEF, 2020). Angka ini merupakan hal yang tidak pantas untuk diremehkan.



Stres yang dialami peserta didik dalam kegiatan belajar di lingkungan pendidikan juga bisa disebut stres akademik. Stres akademik menurut Anggraini (2018) adalah kondisi ketika muncul ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan di pendidikan dengan sumber daya yang dimiliki peserta didik sehingga mereka merasa terbebani oleh beragam tuntutan dan tekanan. Salah satu solusi untuk mereduksi stres adalah *Mindfulness*, hal ini didasarkan oleh pendapat Hasanah (2019) beliau menuturkan bahwa salah satu hal yang bisa mereduksi stres adalah *Mindfulness*.

Kabat-Zinn (2012) beranggapan bahwa *mindfulness* merupakan sebuah kesadaran (*awareness*). Apabila kita perhatikan benar-benar, akan kita ketahui bahwa kita tidak selalu menjalani kegiatan sehari-hari dalam kesadaran penuh. Lebih jelasnya, *mindfulness* merupakan kesadaran yang diciptakan dengan memberikan perhatian secara sadar, di saat sekarang, tanpa memberikan penilaian, dengan cara khas, dan secara berkelanjutan. *Mindfulness* adalah bentuk meditasi, seseorang umumnya melakukan meditasi dengan mengatur perhatian dan energi secara sistematis, hal tersebut dapat meningkatkan kualitas pengalaman dan juga bisa menyadari kemanusiaan secara penuh, demikian pula menciptakan kesadaran hubungan orang lain dengan dunia.

Tsabary, (2017) beranggapan bahwa salah satu kekuatan yang terkadang kita lupa yaitu adalah kekuatan ketenangan. Terkait dengan upaya menurunkan stres maka *mindfulness* merupakan suatu jalan alternatif yang bisa membantu seseorang bangkit dari kondisi yang buruk dan menjadi lebih memiliki ketangguhan (resiliensi) dalam menghadapi keadaan yang tak diinginkannya. Salah satu strategi mereduksi stres akademik melalui *mindfulness*. Peneliti tertarik melakukan penelitian studi kepustakaan yang berkaitan tentang upaya mereduksi stres akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun pelajaran 2020/2021. Penelitian ini menggunakan desain penelitian studi kepustakaan. Menurut Sugiyono (2016) Studi kepustakaan merupakan langkah seorang peneliti menetapkan topik penelitian kemudian melakukan kajian yang berkaitan dengan teori dengan mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya dari pustaka yang berhubungan. Karakteristik studi kepustakaan menurut Zed (2008) antara lain tidak turun langsung ke lapangan, kondisi waktu data pustaka tidak dibatasi waktu dan wilayah. Danial & Wasriah (2009) menuturkan bahwa sumber data dalam penelitian studi kepustakaan bisa berasal dari karya ilmiah, buku-buku ilmiah, laporan penelitian, jurnal, tesis, disertasi, peraturan-peraturan, ketetapan-ketetapan, dan sumber-sumber tertulis baik dari media cetak maupun media elektronik. Penelitian ini memfokuskan kajian dari 20 artikel yang berisikan kajian *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik. Sumber data penelitian tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Sumber Data Penelitian

Judul Artikel	Tahun	Penulis
Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students	2019	Badrul Munif, Sri Poeranto, dan Yulian Wiji Utami
The Effects of Internet-Delivered Mindfulness Training on Stress, Coping, and Mindfulness in University Students	2016	Messer, D., Horan, J. J., Turner, W., & Weber, W.
Impact of Mindfulness Training on Counseling Students' Perceptions of Stress	2015	Felton, T. M., Coates, L., Christopher, J. C.
School-based mindfulness intervention for stress reduction in adolescents: Design and methodology of an open-label, parallel group, RCT	2016	Johnstone, J. M., Roake, C., Sheikh, I., Mole, A., Nigg, J. T., & Oken, B.
A Comparison of Formal and Informal Mindfulness Programs for Stress Reduction in University Students	2015	Hindman, R. K., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., Maron, D. D.
Nonreactivity and Resilience to Stress: Gauging the Mindfulness of African American College Students	2019	Freligh, C. B. Debb, S. M
Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review. <i>Journal of Holistic Nursing and Health Science</i>	2018	Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M., Hartati, E.
The Role of Mindfulness to Academic Stress on The First- Year University Students. <i>Journal Psikogenesis</i>	2018	Hidayat, O dan Fourianalistyawati, E.
Moderating Effect of Mindfulness on the Influence of Stress on Depression According to the Level of Stress among University Students in South Korea	2020	Kwang-Hi Park, Hyunlye Kim, and Jaehee Kim
The Interplay Between Mindfulness, Depression, Stress and Academic Performance in Medical Students: a Saudi Perspective. <i>Plos One</i>	2020	Alzahrani, A. M., Hakami, A., Alhadi, A., Batais, M. A., Alrasheed, A. A., Almigbal, T. H
Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Depression, Anxiety, Stress and Mindfulness in Korean Nursing Students	2015	Song, Y., Lindquist, R.
Mindfulness and Self-Efficacy in Pain Perception, Stress and Academic Performance. The Influence of Mindfulness on Cognitive Processes	2019	Firth, A. M., Cavallini, I., Sutterlin, S., Lugo, R. G.
The Relationship Between Mindfulness and Life Stress in Student-Athletes: The Mediating Role of Coping Effectiveness and Decision Rumination	2017	Kaiseler, M., Pollton, J. M., Backhouse, S., Stanger, N.
Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia	2018	Ramli, N. H. H., Alavi, M., Ehrinezhad, S. A., Ahmadi, A.
Academic Stress and Evaluation of a Mindfulness Training Intervention Program	2018	Ying, C., Liu, C. J., He, J., Wang, J.
Association of Dispositional Mindfulness with Stress, Cortisol, and Well-Being Among University Undergraduate Students	2016	Zimmaro, L. A., Saul, P., Naidu, H., Rowe, J., Phillips, K., Rebholz, W.N.
Predictor and Moderator Effects of Ego Resilience and Mindfulness on the Relationship Between Academic Stress and Psychological Well-Being	2015	Cole, N. N., Nonterah, C. W., Utsey, S. O., Hook, J. N., Hubbard, R. R., Henaku, A. O., Fischer, N. L.
The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children	2014	Bergsma, E. V. W., Langenberg, G., Brandsma, R., Oort, F. J., Bögels, S. M.
Mindfulness, Stress Coping and Everyday Resilience among Emerging Youth in a University Setting: a Mixed Methods Approach	2017	Ramasubramanian, S
Mindfulness Training for Stress Management: a RCT Study of Medical and Psychology Students	2013	De Vibe, M, Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sorlie, T., Bjorndal, A.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian studi kepustakaan menggunakan teknik dokumentasi. Teknik Dokumentasi yaitu teknik menelusuri data atau variabel yang relevan yang berupa buku, makalah, artikel, jurnal catatan, dan sebagainya. Kriteria artikel penelitian yang digunakan : (1) Artikel yang berisi variabel *mindfulness* dan stres akademik, (2) dilakukan dalam rentang 20 tahun terakhir, (3) dilaksanakan di lingkungan pendidikan, (4) responden di jenjang pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi.

Penelitian studi kepustakaan menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) (Sabarguna, 2005). Analisis isi diperuntukan untuk memperoleh kesimpulan yang valid dan bisa diteliti ulang berdasarkan konteksnya. analisis ini, akan melakukan serangkaian proses memilih, mengkomparasikan, memilah, menggabungkan bermacam pengertian, sampai ditemukan yang relevan. Demi menjaga kekebalan proses pengkajian, mencegah serta mengatasi kesalah pahaman terhadap informasi oleh sebab itu peneliti melakukan koreksi antar data pustaka dan membaca ulang data pustaka serta memperhatikan komentar pembimbing.

HASIL

Hasil penelitian berupa kajian mengenai 5 topik pembahasan yaitu prosedur penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik, alternatif metode penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik, sasaran penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik, prosedur penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik, keberhasilan penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik, rekomendasi penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik, Sumber pustaka yang digunakan dalam penelitian ini secara keseluruhan berjumlah 20 artikel.

Kajian Alternatif Metode Penerapan Teori *Mindfulness* untuk Mereduksi Stres Akademik.

Kajian mengenai alternatif metode penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik berisi pilihan penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres di lingkup pendidikan. Semua sumber pustaka digunakan untuk mengkaji alternatif metode penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik. Hasil kajian mengenai alternatif metode penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik dari berbagai ringkasan sumber pustaka maka selanjutnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik dalam lingkup pendidikan telah banyak dilakukan dan dimasukkan kedalam penelitian. Penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik dapat berwujud *Islamic Spiritual Mindfulness*, *Internet Delivered Mindfulness Training*, *Mind-Body Medicine and the Art of Self-Care*, *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*, *Mind Up*, *Mindful Stress Management (MSM)*, *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)*, *Mindful Stress Management-Informal (MSM-I)*, intervensi *Mindfulness Breathing Intervention*, seminar

komunikasi mindfulness, dan *mindfulkids*. Penerapan teori mindfulness untuk mereduksi stres akademik bisa menggunakan media aplikasi Aplikasi De Stressify, Aplikasi *Mindfulness App*, dan Aplikasi HeadSpace.

Kajian Sasaran Penerapan Teori *Mindfulness* untuk Mereduksi Stres Akademik.

Kajian mengenai sasaran penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik berisi: 1) jumlah responden, 2) umur, 3) jenjang pendidikan, 4) serta tempat dilaksanakannya penelitian. Semua sumber pustaka digunakan untuk mengkaji sasaran penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik. Dari dua puluh sumber pustaka yang ada di penelitian ini hanya 19 sumber pustaka yang mempunyai subjek, dikarenakan jurnal Jurnal Ningsih dkk (2018) merupakan penelitian studi kepustakaan. Hasil kajian mengenai sasaran teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik dari berbagai ringkasan sumber pustaka maka selanjutnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Sasaran penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik dalam lingkup pendidikan bisa berjumlah 34-431 responden, dengan rentang umur 9-23 tahun. Jenjang pendidikan responden dalam penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres bisa diterapkan untuk tingkat pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi. Penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres bisa diterapkan kepada peserta didik di negara Indonesia, Malaysia, Norwegia, Arab Saudi, Amerika Serikat, Inggris, Ghana, Afrika, Korea Selatan, dan Cina.

Kajian Prosedur Penerapan Teori *Mindfulness* untuk Mereduksi Stres Akademik.

Kajian mengenai prosedur penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik berisi tahapan atau langkah-langkah, durasi, dan materi dalam memberikan intervensi. Semua sumber Pustaka digunakan untuk mengkaji prosedur penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik. Hasil kajian mengenai prosedur teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik dari berbagai ringkasan sumber pustaka maka selanjutnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Prosedur penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres berbeda-beda tergantung jenis pendekatan intervensinya. Kita tidak bisa menyamakan prosedur penerapan *mindfulness* dikarenakan tahapan, durasi, dan materi di setiap pilihan metode penerapan *mindfulness* berbeda-beda.

Kajian Keberhasilan Penerapan Teori *Mindfulness* untuk Mereduksi Stres Akademik.

Kajian mengenai keberhasilan penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik berisi rangkaian hasil atau efek dari penerapan teori *mindfulness* terhadap stres akademik. Semua sumber pustaka digunakan untuk mengkaji keberhasilan penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik.

PEMBAHASAN

Hasil kajian mengenai keberhasilan penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik dari berbagai ringkasan sumber pustaka maka selanjutnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Berdasarkan Instrumen yang diberikan untuk menguji variabel ini, peserta didik yang mempunyai tingkat *mindfulness* memiliki hubungan terbalik dengan stres akademik. Peserta didik yang memiliki *mindfulness* cenderung mempunyai pengalaman stres akademik yang rendah, serta peserta didik yang mempunyai kapasitas *mindfulness* mampu mencegah, menghadapi, dan mereduksi stres akademik. Penerapan intervensi *mindfulness* mampu membantu peserta didik menambah kemampuan *mindfulness* peserta didik. Intervensi ini juga membantu peserta didik mencegah dan mereduksi stres akademik. Selain itu efek peserta didik yang menerima intervensi *mindfulness* mampu mengurangi efek depresi, tekanan mental, kecemasan, dan burn out. Temuan lain dari intervensi *mindfulness* yaitu mampu membuat peserta didik meningkatkan kepercayaan diri, rasa welas asih atau *self compassion*, dan kesejahteraan individu. Kajian Rekomendasi Penerapan Teori *Mindfulness* untuk Mereduksi Stres Akademik. Alternatif metode penerapan program *mindfulness* sangatlah beragam yaitu MBSR, MBCT, Program *Mindfulness* Pernapasan, *Mindfulkids*, dan ada juga beberapa aplikasi yang bisa diunduh melalui seluler contohnya Headspace.

Sasaran penerima intervensi *mindfulness* yaitu peserta didik di pendidikan dasar sampai di pendidikan tinggi. Serta *mindfulness* efektif diterapkan di berbagai latar belakang budaya peserta didik. Prosedur penerapan *mindfulness* sangat beragam tergantung metode yang dipilih, namun dalam pelaksanaannya cenderung fleksibel dan bisa diterapkan melalui daring atau luring. *Mindfulness* terbukti mampu membantu peserta didik mereduksi stres akademik. Peserta didik juga menerima banyak manfaat lain dari *mindfulness* seperti mampu mereduksi *burnout* dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan individu. Rekomendasi penerapan teori *mindfulness* dapat diberikan ke dalam format individu, kelompok, ataupun masal. Beberapa peneliti merekomendasikan penerapan *mindfulness* dikarenakan banyak manfaat yang diterima peserta didik. Semua sumber pustaka yang dikaji dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teori *mindfulness* efektif dan berhasil untuk mereduksi stres akademik. Keseluruhan penelitian menunjukkan bahwa penerapan teori *mindfulness* penting dilakukan, sehingga metode, sasaran, prosedur, keberhasilan, dan saran yang telah dipaparkan dapat dipelajari dan diperdalam lagi agar kedepannya dapat dikembangkan maupun diterapkan dengan lebih optimal.

SIMPULAN

Hasil kajian mengenai rekomendasi penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik dari berbagai ringkasan sumber pustaka maka selanjutnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Guru BK disarankan memberikan program *mindfulness* kepada peserta didik agar

peserta didik dapat meningkatkan kemampuan untuk menghadapi stres akademik. Pemberian program *mindfulness* terbukti juga dapat mencegah *burnout* dan depresi. Pemberian program *mindfulness* cenderung lebih mudah diterapkan dikarenakan dapat menggunakan media aplikasi dalam melaksanakan program *mindfulness*.

Kajian mengenai rekomendasi penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik berisi rekomendasi syarat penerapan, rekomendasi subjek, dan rekomendasi waktu pelaksanaan kepada guru bimbingan dan konseling. Masukan atau usulan kepada pihak lembaga pendidikan, konselor, dan peneliti selanjutnya. Semua sumber pustaka digunakan untuk mengkaji saran penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alzahrani, A.M., Hakami, A., Alhadi, A., Batais, M. A., Alrasheed, A, A., dan Almigbal, T. H. (2020). The Interplay Between Mindfulness, Depression, Stress and Academic Performance in Medical Students: a Saudi Perspective. *Plos One*, 15(4), 1-11. DOI: 10.1371/journal.pone.0231088
- Anggraini, D.V. (2018). Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan. Skripsi : Universitas Sanata Dharma Tahun 2018.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani, F. (2016) *Stres Belajar; Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Palu : Edukasi Mitra Grafika
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Interventions: A Conceptual and Empirical Review. *American Psychological Association*, 10(2), 126-143.
- Baer, R.A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., & Sauer, S. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy – The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002)*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Barseli, M. Ahmad, R. & Ifdil. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal EDUCATIO*, 4(1), 40-47.
- Bergsma, E. V. W., Langenberg, G., Brandsma, R., Oort, F. J., dan Bögels, S. M. (2014). The Effectiveness of a School-Based Mindfulness Training as a Program to Prevent Stress in Elementary School Children. *Mindfulness*, 5(3), 1-11. DOI: 10.1007/s12671-012-0171-9
- Bishop, S.R., Mark, L., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The Benefits of Being Present Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K.W., Creswell, J.D., & Ryan, R.M. (Eds.). (2015). *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*. America: The Guilford Press
- Busari. (2012). Academic Stress among Undergraduate Students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Journal of Social Sciences*, 5(27), 599-699.
- Cole, N. N., Nonterah, C. W., Utsey, S. O., Hook, J. N., Hubbard, R. R., Henaku, A. O., Fischer, N. L. (2015). Predictor and Moderator Effects of Ego Resilience and Mindfulness on the Relationship Between Academic Stress and Psychological Well-Being in a Sample of Ghanaian College Students. *Journal of Black Psychology*. 41(4), 1-18. DOI: <https://doi.org/10.1177/0095798414537939>
-

- Danial, A. & Wasriah, N. (2009). *Metode Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung : Laboratorium PKN UPI
- De Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T., & Bjørndal, A. (2013). Mindfulness training for stress management: A randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*, 13(1).
<https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT. Radja Rosdakarya.
- Didonna, F. (2009). Mindfulness and obsessive-compulsive disorder: Developing a way to trust and validate one's internal experience. *i*, 11(3), 189–219.
- Dunkley C. & Stanton, M. (2014). *Teaching Clients to Use Mindfulness Skills: A Practical Guide*. Routledge. Brimingham : University of Alabama
- Effendi, T. (2005). *Meditasi : jalan menuju kesembuhan lahir dan batin*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Ekasari, A & Susanti, N.D. (2009). Hubungan Antara Optimisme dan Penyesuaian Diri dengan Stres. *Jurnal Soul*, 2(2), 1-32.
- Felton, T. M., Coates, L., Christopher, J. C. (2013). Impact of Mindfulness Training on Counseling
- Fink, G. (2016). *Stress: Concept, Cognition, Emotion, and Behavior Handbook of Stress, Volume 1*. Victoria: Elsevier.
- Firth, A. M., Cavallini, I., Sutterlin, S., Lugo, R. G. (2019). Mindfulness and Self-Efficacy in Pain Perception, Stress and Academic Performance. The Influence of Mindfulness on Cognitive Processes. *Psychology Research and Behavior Management*, 12(1), 565-574. DOI: 10.2147/PRBM.S206666
- Freeman, E. K., Cox-Fuenzalida L.E & Stoltenberg I. (2011). Extraversion and Arousal Procrastination: Waiting for the Kicks. *Curr Psychol*, 30(1), 375-382.
- Freligh, C. B. Debb, S. M. (2019). Nonreactivity and Resilience to Stress: Gauging the Mindfulness of African American College Students. *Mindfulness*, 10(11), 2302-2311. DOI : <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01203-w>
- Germer, C. K., Siegel, R. D., dan Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York : The Guilford Press
- Goleman. (2002). *Emotional Intelligence. mengapa kecerdasan emosi lebih penting dari pada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Gunawan, I. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan antara Persepsi Siswa antara Tuntutan Dan Harapan Sekolah dengan Stres Siswa Di Sekolah Menengah Umum-Plus. *Jurnal Psikologika*, 3(7), 1-13.
- Hardjana, A.M. (1994). *Stres tanpa Distress : Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan Solusinya dalam Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Ummul Qura*, 13(1), 104-116.
- Hidayat, O., Fourianalistyawati, E. (2018). The Role of Mindfulness to Academic Stress on The First- Year University Students. *Journal Psikogenesis*, 5(1), 1-6. DOI: 10.24854/jps.v5i1.494
- Hindman, R. K., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., Maron, D. D. (2015). A Comparison of Formal and Informal Mindfulness Programs for Stress Reduction in University Students. *Mindfulness*, 6(4), 873-884. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0331-1>
- Intervention Program. *NeuroQuantology*, 16(5), 97-103. DOI: 10.14704/nq.2018.16.5.1311
- Isra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Jeanette M. Johnstone a, Chelsea Roake , Ifrah Sheikh, Ashlie Mole, Joel T. Nigg, dan Barry Oken. School-based mindfulness intervention for stress reduction in adolescents: Design and methodology of an open-label, parallel group, randomized controlled trial. *Mindfulness*. 4(1), 99104. DOI: 10.1016/j.conctc.2016.07.001
- Johnstone, J. M., Roake, C., Sheikh, I., Mole, A., Nigg, J. T., & Oken, B. (2016) School-based mindfulness intervention for stress reduction in adolescents: Design and methodology of
-

- an openlabel, parallel group, randomized controlled trial. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 15(4), 99-104. DOI: 10.1016/j.conctc.2016.07.001
- Jumaroh, T.A. (2018). Pengaruh Mindfulness Therapy dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Santriwati Kelas Isti'dad Pendidikan Diniyah Formal. Skripsi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for Beginners. Reclaiming The Present Moment and Your Life*. Boulder Colorado: Sounds True.
- Kaiseler, M., Pollton, J. M., Backhouse, dan S., Stanger, N. (2017). The Relationship Between Mindfulness and Life Stress in Student-Athletes: The Mediating Role of Coping Effectiveness and Decision Rumination. *Sport Psychologist*, 31(1), 1-30. DOI: 10.1123/tsp.2016-0083.
- Kartono, K., & Gulo, D. (2003). *Kamus Psikologi*. Jakarta: Pionir Jaya.
- King, L. A. (2010). *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- Koentjoro, T. (2007). *Regulasi Kesehatan Indonesia*. Yogyakarta: Andi
- Lestari, N. P. (2018). Pengembangan Paket Pelatihan Manajemen Stress Akademik dalam Bimbingan Kelompok untuk Siswa Kelas Xi di SMAN 1 Dawarblandong Mojokerto. *Jurnal BK UNESA*, 8(2), 180-198.
- Littlejohn, S.W. dan Foss, K.A. (2008). *Theories of Human Communication*. California: Wadsworth Publishing Company.
- Maharani, S.D. (2016). Manusia Sebagai Homo Economicus: Refleksi Atas Kasus-Kasus Kejahatan Di Indonesia. *Jurnal Filsafat*, 26(1),31-51.
- Manktelow, J. (2007). *Mengendalikan stres. Indonesia* : Erlangga
- Matheny, K. B., Aycocock, D. W., & McCarthy, C. J. (1993). Stress in school-aged children and youth. *Educational Psychology Review*, 5(2), 109–134.
- Mathias, D., Filip, R., Mia, L., Sara, L. & David, D. 2008. Mindfulness Skills and Interpersonal Behaviour. *Personality & Individual Differences*, 1(44),1235-1245.
- Messer, D., Horan, J. J., Turner, W., & Weber, W. (2016). The Effects of Internet-Delivered Mindfulness Training on Stress, Coping, and Mindfulness in University Students. *AERA Open*, 2(1) 1-8. DOI: <https://doi.org/10.1177/2332858415625188>
- Munif, B.,Poeranto, S., Utami, Y. W. (2019). Effects of Islamic Spiritual Mindfulness on Stress among Nursing Students. *Nurse Media Journal of Nursing* 9(1), 69-77. DOI: 10.14710/nmjn.v9i1.22253
- Musabiq, S.A. & Karimah,I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Insight*, 20(2), 75-83.
- Nasikhah, N. (2020). Selama PJJ Online, KPAI Sebut Banyak Siswa Stres hingga Putus Sekolah. Urbanasia. Diperoleh pada 28 September 2020, dari <https://www.urbanasia.com/selama-pjjonline-kpai-sebut-banyak-siswa-stres-hingga-putus-sekolah-U16636>.
- Nasrudin, E. (2010). *Psikologi Manajemen*. Bandung : Pustaka Media.
- Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M., Hartati, E. (2018). Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 116-125. DOI: <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.2.2018.116-125>
- Park, K., Kim, H., Kim, J. (2020). Moderating Effect of Mindfulness on the Influence of Stress on Depression According to the Level of Stress among University Students in South Korea. *Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1-11. DOI: 10.3390/ijerph17186634
- Phang, C.K., Chiang, K.C., Ng, L.O., Keng, S.L., Oei, T.P.S. (2015). Effects of Brief Group Mindfulness-based Cognitive Therapy for Stress Reduction among Medical Students in a Malaysian University. *Springer*. 7 (1), 189-197.
- Prastowo, A. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA.
- Prayitno (2009). *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*. Padang : Grasindo
-

- Putri, A.R. (2016). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Agresif Remaja Di SMK N 5 Padang. Skripsi Tidak Dipublikasikan, Universitas Andalas, Padang.
- Putri, C.P. Mayangsari, M.D. & Rusli, R. (2018). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Academic Help Seeking Pada Mahasiswa Psikologi Unlam Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Rendah. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 28-37.
- Ramasubramanian, S. (2017). Mindfulness, Stress Coping and Everyday Resilience among Emerging Youth in a University Setting: a Mixed Methods Approach. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 308-321. DOI: <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1175361>
- Ramli, N. H. H., Alavi, M., Ehrinezhad, S. A., Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Mindfulness*, 8(1), 1-9. DOI: 10.3390/bs8010012
- Robotham, D. (2008). Stress among Higher Education Students: Towards a Research Agenda. *Springer*, 56(6), 735-746.
- Romadhoni. R. K. & Hadjam, M. N. R. (2017). Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua. *GamaJPP*, 3(1), 23-37.
- Sabarguna, B.S. (2005). *Analisis Data pada Penelitian Kualitatif*. Jakarta: UI Press.
- Saffira, P.C., Dahliana. & Nurdin, S. (2017). Upaya Manajemen Waktu dalam Mengatasi Stres Akademik (Suatu Penelitian pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fkip Universitas Syiah Kuala). *JIMBK*, 2(2), 27-31.
- Santrork, John. (2003). *Adolesence Perkembangan Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Saphiro, S. L., & Carlson, L.E. (2010). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and The Helping Professions*. Washington. DC: American Psychological Association.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology: Bio Psychosocial Interaction (ed. Ke-3)*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Song, Y., Lindquist, R. (2015). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Depression, Anxiety, Stress and Mindfulness in Korean Nursing Students. *Nurse Education Today*, 35(1), 86-90. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>
- Students' Perceptions of Stress. *Mindfulness*, 6(2), 1-11. DOI: 10.1007/s12671-013-0240-8
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sun, J. Dunne, J. Hou, M.P. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.
- Tsabary, S. (2017). *The Awakened Family: Revolusi dalam Pola Asuh*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Umama, H.A. (2019). *Psikologi, Industri, dan Organisasi*. Yogyakarta : DeePublish
- Umniyah dan Afiatin. (2009). Pengaruh Pelatihan Pemusatan Perhatian (Mindfulness) Terhadap Peningkatan Empati Perawat. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1(1), 17-40.
- UNICEF. (2020). Indonesia: Survei terbaru menunjukkan bagaimana siswa belajar dari rumah. Unicef. Diperoleh pada 22 Juli 2021, dari <https://www.unicef.org/indonesia/id/pressreleases/indonesia-survei-terbaru-menunjukkan-bagaimana-siswa-belajar-dari-rumah>
- Usman, N. (2002). *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*. Bandung: CV Sinar Baru
- Wallace, E. V. (2007). Managing Stress: What Consumers Want To Know From Health Educators. *American Journal of Health Studies*, 22(1), 56-58.
- Wangsadjaja, R., (2010). Stres. Diakses pada 5 Juni 2020, dari <http://www.psikomedia.com>
- Waskito, P. (2019). Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama. *Proceeding*, 1(1), 115-121.
- Weinberg, R dan Gould, D. (2003). *Foundations of sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.
- Wood, J. T. (2013). *Komunikasi Interpersonal: Interaksi Keseharian Edisi 6*. Jakarta: Salemba Humanika
-

- Ying, C., Liu, C. J., He, J., Wang, J. (2018). Academic Stress and Evaluation of a Mindfulness Training
- Young, S. (2012). What is mindfulness. Diakses pada 25 September 2020, dari http://www.shinzen.org/Articles/WhatIsMindfulness_SY_Public.pdf.
- Yusuf, N.M. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235239.
- Zed, M. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta : Yayasan Obor Indonesia.
- Zimmaro, L. A., Saul, P., Naidu, H., Rowe, J., Phillips, K., Rebholz, W.N. (2016). Association of Dispositional Mindfulness with Stress, Cortisol, and Well-Being Among University Undergraduate Students. *Mindfulness*, 7(4), 874-885. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0526-8>