

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A. H. (2019). Stres Akademik Siswa SMA Dan Implikasiya Dalam Bimbingan dan Konseling. In *Skripsi: Vol. Padang:*
- Adriansyah, M. A., Rama, T. A., Anggara, A., & ... (2016). Pengaruh Pelatihan Meditasi dan Self Hypnosys Untuk Meningkatkan Empati. *Psikostudia: Jurnal ...*, 5(1). <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2278>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Dianita Maulinda, & Makmuroh Sri Rahayu. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100–108. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.461>
- Dosi Juliawati, Rinda Tri Ayumi, Hengki Yandri, A. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 37–45. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.151>
- Ghozali, M. A. (2023). *Pengaruh Mindfulness Terhadap Ketangguhan Mental Pada Mahasiswa Penghafal Al- Qur ' an Effects of Mindfulness on mental toughness in Students memorize The Holy Qur ' an Abstrak*. 10(03), 460–470.

- Hanifah, H., Susanti, S., & Adji, A. S. (2020). Perilaku Dan Karakteristik Peserta Didik Berdasarkan Tujuan Pembelajaran. *Manazhim*, 2(1), 105–117.  
<https://doi.org/10.36088/manazhim.v2i1.638>
- Jannah, A. B. N., Kholili, M. I., & Hidayat, R. R. (2022). Stres Akademik dalam Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh: Perbedaan Gender. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(1), 35. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i1.62485>
- Juliatin, M. (2016). *MENURUNKAN STRES AKADEMIK MAHASISWA / I DENGAN MEDITASI DAN PROGRAM KREATIVITAS MAHASISWA PROGRAM “ MENURUNKAN STRESS AKADEMIK MAHASISWA / I DENGAN MEDITASI DAN YOGA ” PKM-GAGASAN TERTULIS Self & Identity Diusulkan oleh : Mellisa Octav , 2016031050 , Angk. December.*
- Kelana, P. (2019). Sutta pitaka khuddakanikaya dhammapada atthakatha. *Itc, II*.
- Mengga, C., Pasiak, T., & Tuda, J. (2022). Pengaruh Meditasi Kesadaran (Mindfulness Meditation) dengan Metode Pendekatan Cognitive Trancendence Strategies terhadap Perubahan Perilaku Merokok. *Jurnal Biomedik:JBM*, 14(1), 30. <https://doi.org/10.35790/jbm.v14i1.37283>
- Merry, & Mamahit Henny Christine. (2020). Aspek sun stress akademik. *Jurnal Konseling Indonesia* , 6(1), 6–13.  
<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Muarif, A. S., & Munir, M. (2019). Tawaran: Layanan Konseling Berbasis Meditasi dalam Mengurangi Stres pada Generasi Millennial. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(1), 68–90.  
<https://doi.org/10.29080/jbki.2019.9.1.68-90>

- Nazli1, Muammar, & Chaizuran, M. (2020). Efektivitas Meditasi Dzikir Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 1(1), 54–67.  
<http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>
- Partono. (2019). Pengembangan Model Manajemen Pembelajaran Tematik Mindfulness. *UNNES Respository*.
- Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). Analisis Penerapan Mindfulness dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar. *JHIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(2), 1214–1219. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i2.1630>
- Sarao, K. T. S. (2017). *Majjhima Nikāya*. [https://doi.org/10.1007/978-94-024-0852-2\\_267](https://doi.org/10.1007/978-94-024-0852-2_267)
- Sugiyono. (2015). Sampel Jurnal. *Service Management*, 33–42.
- Tejena, natassa r, & Sukmayanti, luh made karisma. (2018). MEDITASI MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA Natassa R .  
Tejena dan Luh Made Karisma Sukmayanti. *Psikologi Udayana*, 05(2), 147–158.
- Trikusyanti, R. N. (2022). Meditasi Mindfulness Sebagai Upaya Mengatasi Masalah Psikologis Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Humaniora*, 6, 27–36. <https://widyasari-press.com/wp-content>
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>
- Warif, M. (2019). Strategi Guru Kelas dalam Menghadapi Peserta Didik yang

Malas Belajar Class Teacher Strategy in Facing Lazy Students Learn. *Jurnal Tarbawi*, 4(1), 38–55.

<https://journal.unismuh.ac.id/index.php/tarbawi/article/download/2130/1702>

Wulandari. (2020). Meditasi Samatha Bhavana Dan Ketenangan Jiwa (Studi Kasus Vihara Stiab Jinarakkita Bandar Lampung). *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.

