

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, I. (2015). *Āṅguttara Nikāya: Khotbah-khotbah Numerikal Sang Buddha Jilid I*. DhammaCitta Press.
- Anna, Partono, N., & Burmansah, B. (2023). The Effect of Mindfulness Practices and Principal Leadership on Teacher Job Satisfaction at Buddhist Schools. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 5(3), 925–941.
<https://doi.org/10.37680/scaffolding.v5i3.3708>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Azmy, A. N., & Karyanta, N. A. (2017). Program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan efikasi diri remaja. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 17(2), 103–112.
- Brown, A. L. &, & Smith, J. K. (2018). Understanding relaxation techniques: A comprehensive review. *Journal of Stress Management*, 42(3), 215–230.
- Chen, W., & Patel, D. (2017). Relaxation interventions for reducing academic stress: A meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 55(4), 380–395.
- Córdova Olivera, P., Gasser Gordillo, P., Naranjo Mejía, H., La Fuente Taborga, I., Grajeda Chacón, A., & Sanjinés Unzueta, A. (2023). Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*, 10(2), 1–19.
<https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Ditthisampanno, V., & Suherman, S. (2022). Dharmayatra: Pilgrimage and Spiritual Journey Sacred Sites in Buddhist Pilgrims in Indonesia. *ASEAN Journal of ...*, 5, 11–16.
<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/ajrcr/article/view/255928%0Ahttps://so02.tci-thaijo.org/index.php/ajrcr/article/download/255928/171919>
- Dwitama, T. R. (2021). Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Untuk Membantu Siswa

- Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma N 1 Sewon. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 17–25.
- Emzir M.Pd, P. D. (2021). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Depok : Rajawali Pers.
- Esch, T., Fricchione, G. L., & Stefano, G. B. (2014). *The therapeutic use of the relaxation response in stress-related diseases*. 20, 208–213.
- Galante, J., Dufour, G., & Vainre, M. (2018). *A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): A pragmatic randomised controlled trial*. 3(2), 72–81.
- Garcia, M. R., & Lee, S. H. (2019). The goals and benefits of relaxation practices in educational settings. *International Journal of Educational Psychology*, 8(2), 145–160.
- Gotink, R. A., Meijboom, R., & Vernooij, M. W. (2016). *8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice – A systematic review*. 108, 32–41.
- Gustiana, E., & Islami, C. C. (2021). Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2159–2167. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1810>
- Hidayat, S., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peranan mindfulness terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 43–55.
- Ika Mariyati, L., & Ramon, A. (2023). Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo Azizah Cahya Fajrin 11 ½1 ¶□.
- INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 1633–1643.
- Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik

- Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 37–45.
- Kabat-Zinn, J., & Davidson, R. J. (2015). *The effects of mindfulness-based stress reduction on academic performance and well-being*. 16(4), 213–225.
- Kelvin, & Nyanasuryanadi, P. (2024). *Peran Psikologi dalam Pengelolaan Stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha*. 2(1).
- Kurniawan, P., & Surya, J. (2024). Peran Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Literature Review (SLR). *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 625–630.
<https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.2038>
- Natalia, K., Utomo, B., Suherman, H., Studi, P., Keagamaan, P., Tinggi, S., Agama, I., Boyolali, K., Tengah, P. J., Bolger, D., & Natalia, K. (2024). *Praktik Mindfulness untuk Meningkatkan Prestasi*. 3(1), 542–545.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Noor, I., Putrie, A., Rahmawati, W. K., Mawaddati, I. R., & Fauziyah, N. (2024). *Penerapan teknik relaksasi attention focussing exercise untuk mengurangi stres akademik siswa man 1 program keagamaan jember*. 2, 32–44.
- Nurmaliyah, F., & Karyanta, N. A. (2018). Efektivitas pelatihan manajemen stres “SMART” untuk menurunkan stres akademik pada siswa SMA. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 10(1), 17–28.
- Prasetyo, A. R., & Nurtjahjanti, H. (2019). Pengaruh mindfulness terhadap stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Putri, A. W., & Suparno, S. (2020). Efektivitas relaksasi guided imagery terhadap penurunan

- tingkat stres akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 6(1), 55–62.
- Rahmawati, M., & Kusuma, H. E. (2019). Hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(1), 37–46.
- Rasyidin, M. U., & Pratiwi, T. I. (2022). Penerapan teknik relaksasi untuk menangani kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 865–877.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/45875>
- Ristiani, T., Nyanasuryanadi, P., & Bawono, B. (2024). *Perspektif Agama Buddha dalam Mengatasi Kecemasan*. 5.
- Rodriguez, A. B., & Kim, Y. J. (2020). Effects of mindfulness-based relaxation on cognitive performance in university students. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 5(1), 18.
- Rustam, Z. N. R., Suhermi, S., & Alam, R. I. (2021). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengalami Stress di Program Studi Ilmu Keperawatan. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 123–132.
<https://doi.org/10.33096/won.v1i2.372>
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2016). Manajemen emosi: Sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 116–129.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*.
- Sari, D. N., & Subandi, S. (2015). Pelatihan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada primary caregiver penderita kanker payudara. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 173–192.
- Sari, D. P., & Sutarto, S. (2023). Academic Stress Coping Strategies Using Spiritual

- Approaches To Improve Student Resilience. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 101–111. <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.14420>
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian*. Bandung : Alfabeta, Cv.
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta, Cv.
- Surono, Y., Utomo, B., & Muslianty, D. (2023). Minat Membaca dalam Upaya Meningkatkan Perilaku Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Buddha dan Budi Pekerti. *Journal on Education*, 6(1), 8134–8148. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.4232>
- Surya, J., Wibowo, M. E., & Mulawarman, M. (2023). The Effect of Mindfulness and Self-awareness on Coping Stress of Students at Buddhist Universities in Central Java. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 12(1), 97–106. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Susanto, A., & Wijaya, R. (2017). Pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(3), 139–146.
- Suyono, Triyono, & Handarini, D. M. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph>
- Team, T. G. M. P., & Press, D. (n.d.). *Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha*. DhammaCitta Press.
- Thompson, E. L., & Williams, R. T. (2016). *The impact of relaxation techniques on test anxiety: A randomized controlled trial*. 29(5), 552–565.
- Utami, S. (2023). *Hey Cortana Montrose TV PENGARUH POLA ASUH ORANGTUA*

TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL PESERTA DIDIK AGAMA BUDDHA.

09(2), 112–121. <https://doi.org/10.53565/abip.v9i2.893>

Utami, S., Thi, N., & Loc, M. (2022). *The significance of the monastic training system and the essential factors for the spiritual development of bhikkhunis as depicted in early Buddhist discourses*. 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.53417/sjeb.v2i1.65>

Van der Kolk, B. A., & Emerson, D. (2018). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 79(3), 1–7.

Widiana, H. S., & Prihartanti, N. (2016). Pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan stres pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(2), 125–133.

Widodo, F. (2023). *Pengaruh Minat Membaca (Perpustakaan Sekolah) Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Beragama Buddha*. 5(2).

Wijaya, E., & Anggara, I. (2013). *Khotbah-khotbah Menengah Sang Buddha*. DhammaCitta Press.

Wijoyo, H., & Surya, J. (2020). Analisis Penerapan Meditasi Samatha Bhavana Di Masa Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Umat Buddha Vihara Dharma Loka Pekanbaru. *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*, 10(2), 121. <https://doi.org/10.24114/sejpgsd.v10i2.18565>