

DAFTAR PUSTAKA

- Abelia, T., & Dineva, F. R. (2025). Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan The Relationship Academic Stress And Learning Motivation Among Nursing Students. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24815/jik.v12i2.43943>
- Albab, J. A. U., Zen, E. F., & Fauzan, L. (2022). Profil Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 422–431. <https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p422-431>
- Amelia Azzahra, Sri Wahyuni, & Arneliwati. (2023). Hubungan Stres Akademis Dan Non Akademis Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Mahasiswa Universitas Riau. *Jurnal Nurse*, 6(Januari). <https://doi.org/https://doi.org/10.57213/nurse.v6i1.134>
- Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981–1991. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2020). The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *PSIKODIMENSIA*, 19(2), 174. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- 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>
- Dimas Aulia Trianggana. (2020). Peramalan Jumlah Siswa - Siswi Melalui Pendekatan Metode Regresi Linear. In *Jurnal Media Infotama* (Vol. 16, Issue 2).
- Edward P Sarafino. (1994). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions- Sarafino-E.P. 7ed*

- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Hafifah Nur, Widiani, E., & Wahidyanti, R. (2023). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. *Nursing News*, 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.581>
- Hutama, Y. P., Puspitasari, R. P., Darul, U., & Jombang, U. (2021). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i2.7206>
- Imam Ghozali. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 (Edisi 9)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Jiandong Sun, Michael P Dunne, Xiang-Yu Hou, & Ai-Qiang Xu. (2011). *Running head: EDUCATIONAL STRESS SCALE FOR EDOLESCENTS 1 Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students*.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Dell Publishing.
- Kamila Dvořáková, Moé Kishida, Jacinda Li, Steriani Elavsky, Patricia Broderick C, Mark Agrusti R, & Mark Greenberg T. (2017). Promoting healthy transition to college through mindfulness training with first-year college students: Pilot randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 65(4), 259–267. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1278605>
- Khoiri Oktavia, W., Psikologi, M., Pascasarjana, P., & Ahmad Dahlan, U. (2019). *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan 08 Agustus*. 142–149. <https://www.researchgate.net>
- Kristy Anjala. (2024). Understanding the Academic Stress: Factors, Impact and Strategies: A Review. *International Journal of Advance Research and Innovation*, 12(1), 11–16. <https://doi.org/10.69996/ijari.2024003>
- Lilis Ernawati, & Diana Rusmawati. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2015.13547>

- Liu, W., Zhang, R., Wang, H., Rule, A., Wang, M., Abbey, C., Singh, M. K., Rozelle, S., She, X., & Tong, L. (2024). Association Between Anxiety, Depression Symptoms, And Academic Burnout Among Chinese Students: The Mediating Role Of Resilience And Self-Efficacy. *BMC Psychology*, *12*(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01823-5>
- Muhammad Aminudin. (2024, January 24). Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri gegara Depresi Skripsi Tak Selesai. *Detik.Com*.
- Nasidah, E., & Surawan, S. (2025). Mindfulness Sebagai Strategi Mengelola Beban Tugas Mahasiswa Untuk Meningkatkan Produktivitas. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *2*(6), 285–288. <https://doi.org/10.62017/merdeka>
- Oki Hidayat, & Endang Fourianalistyawati. (2018). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Journal Psikogenesis*, *5*(1). <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.494>
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. (2025). *Statistik mahasiswa berdasarkan wilayah Kota Malang*. PDDikti Kemdikbudristek.
- Qurrotul A'yun, Herlan Pratikto, & Ririn Aristawati. (2022). Navigasi Stres Akademik pada Mahasiswa Perantau: Apakah Mindfulness Menjadi Solusi? *Jiwa:Jurnal Psikologi Indonesia*, *2*, 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i04.12448>
- Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, *8*(1). <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Ratna Yuliana, A., Safitri, W., Ardianti, Y., Teknologi, D. I., Cendekia, K., Kudus, U., Teknologi, M. I., Fakultas, D., Muhammadiyah, K. U., & Batang, K. (2022). *PENERAPAN TERAPI MINDFULNESS DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1117>
- Rizka Rahmawati. (2020). Regulasi Diri dalam Belajar dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Skripsi Dipublikasikan Universitas Islam Indonesia*.
- Saifuddin Azwar. (2018). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

- Sri Dewi Utami. (2015). The Corelation Between Self-Efficacy And Academic Stress Of The Grade XI Students At Man 3 Yogyakarta. *Jurnal Skrpsi*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R dan D* . ALFABETA.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Urip Pratama, Nurul Amna, & Barjan Arif. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(3), 257–268. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.1084>
- Wong Aitken, H. G., Rabanal-León, H. C., Saldaña-Bocanegra, J. C., Carranza-Yuncor, N. R., & Rondon-Eusebio, R. F. (2024). Variables Linked to Academic Stress Related to the Psychological Well-Being of College Students Inside and Outside the Context of the COVID-19 Pandemic. In *Education Sciences* (Vol. 14, Issue 7). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/educsci14070739>
- Xinhang Gao. (2023). Academic Stress And Academic Burnout In Adolescents: A Moderated Mediating Model. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Zakiyyatudin Mananna, & Agustin Handayan. (2023). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 3.