

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK MINDFULNESS STOP UNTUK MENGELOLA STRES AKADEMIK MAHASISWA AKHIR DI FKIP UNIVERSITAS PGRI BANYUWANGI

Nada Khoirun Nisa^{1a}, Ratna Wulandari^{2b}, and Fajar Wahyu Prasetyo^{3c}

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Banyuwangi

nadanisa88@gmail.com

(*) Corresponding Author

nadanisa88@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received : 20-06-2025

Revised : 20-07-2025

Accepted : 23-08-2025

KEYWORDS

*Bimbingan Kelompok,
Mindfulness STOP,
Stres Akademik,
Mahasiswa Akhir*

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk membantu mahasiswa akhir dalam mengelola stres akademik. Penelitian ini menggunakan teknik mindfulness STOP sebagai strategi pengelolaan stres akademik mahasiswa akhir di FKIP Universitas PGRI Banyuwangi. Metode penelitian yang digunakan yaitu quasi eksperimen dengan desain pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness STOP, dan kelompok kontrol hanya diberikan diskusi kelompok saja. Hasil penilaian menunjukkan skor rata-rata pretest kelompok eksperimen adalah 100,1429 dan skor posttest menurun menjadi 49,5714, sedangkan pada kelompok kontrol, skor pretest sebesar 103,5714 hanya menurun menjadi 76,0000 pada posttest. Hasil analisis data menggunakan uji statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah treatment pada kelompok eksperimen. Temuan ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness STOP efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik akhir.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



INTRODUCTIONS

Perguruan tinggi merupakan tahap terakhir dalam menempuh pendidikan akademik yang menuntut seorang mahasiswa untuk mencapai tingkat kemandirian dan tanggungjawab yang lebih tinggi. Dalam lingkungan perguruan tinggi, keberlangsungan interaksi akademik sangat bergantung pada keberadaan berbagai komponen penting, salah satunya adalah mahasiswa. Mahasiswa dipandang sebagai individu yang secara formal terdaftar di institusi pendidikan tinggi dan menjalani proses pembelajaran untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, serta pengembangan diri secara intelektual sesuai dengan jenjang pendidikan yang ditempu (Aprilia & Yoenanto, 2022). Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan formal dimana diharapkan mampu menciptakan inovasi baru (Musafiri, 2022). Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk menjalani tanggungjawab dalam perkuliahan di bidang akademik.

Mahasiswa yang bergabung dalam institusi perguruan tinggi diharapkan mampu menyelesaikan tanggungjawab akademik yang diampu. Salah satu tanggungjawab yang perlu dipenuhi mahasiswa adalah menyelesaikan tugas akhir sebagai syarat untuk memperoleh kelulusan. Tuntutan dan tanggungjawab dalam mengerjakan skripsi, membuat mahasiswa seringkali mengalami permasalahan. Hal ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga dapat menjadi pemicu stres (Aprilia & Yoenanto, 2022). Stres yang berhubungan dengan akademik disebut dengan stres akademik. Menurut Govaerst & Gregoire, stres akademik merupakan kondisi stres yang dialami individu yang berkaitan dengan tekanan akademik, yaitu berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan Ernawati & Rusmawati, 2015; Fiqih & Ratnawati, 2023).

Stres yang dialami mahasiswa karena tuntutan tugas yang banyak, beban akademis yang berlebihan, ketakutan akan kegagalan ujian dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas mempengaruhi reaksi mereka dalam bentuk, perilaku, mental atau emosional (Barseli & Ifdil, 2017; Jannah & Widodo, 2020). Stres akademik berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan fisiologis mahasiswa. tekanan ini dapat menurunkan semangat belajar, mengganggu konsentrasi, serta berdampak pada penurunan kinerja akademik secara keseluruhan. Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik juga dapat memperburuk kondisi kesehatan mental mahasiswa (Karunia, Yarmin, 2024). Dampak ini jika tidak ditangani dengan baik, maka akan berpotensi mengganggu mahasiswa dalam proses pengerjaan tugas akhir. Maka dari itu diperlukan cara agar dapat mengelola stres agar tidak berkepanjangan.

Mahasiswa tingkat akhir di Universitas PGRI Banyuwangi juga menghadapi masalah ini. Dari total populasi sebanyak 65 mahasiswa di FKIP yang mengisi angket, diketahui sebanyak 27 mahasiswa dalam kategori stres tinggi, 25 dalam kategori sedang, 3 dalam kategori sangat tinggi dan 10 mahasiswa dalam kategori rendah. Dari 4 mahasiswa yang sudah peneliti wawancarai, mereka mengalami tekanan yang disebabkan oleh beratnya beban tugas untuk menyelesaikan tugas akhir. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa akhir khususnya di FKIP Universitas PGRI Banyuwangi, mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi, jika tidak segera dikelola dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, dan kualitas tugas akhir. Banyak sekali faktor penyebab stres akademik yang mereka alami seperti sulitnya mencari referensi, sulitnya mengatur waktu, ekspektasi terhadap dosen pembimbing dan mendapatkan tekanan dalam bimbingan (Fiqih & Ratnawati, 2023). Berbagai upaya sudah dilakukan untuk mengatasi stres akademik yang mereka alami seperti berdiskusi dengan temannya untuk membahas referensi, mengatur waktu dan bertanya kepada dosen. Tetapi upaya tersebut masih belum membantu dalam mengelola stres akademik mereka.

Dengan adanya pendekatan yang tepat mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan untuk mengelola stres akademik dalam menyelesaikan tugas akhir serta menjaga keseimbangan antara akademik dan kesehatan mental mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan pencapaian akademik yang optimal (Syafii et al., 2024). Terutama dengan adanya dukungan lingkungan kampus yang suportif dan strategi coping yang adaptif (Rahmadi et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya pencegahan dan penanganan stres akademik melalui intervensi yang tepat, yaitu bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness STOP yang dapat membantu mahasiswa lebih sadar dan tenang dalam menghadapi tekanan akademik. Bimbingan kelompok dipandang sebagai salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu individu, khususnya mahasiswa, dalam mengelola tekanan akademik yang mereka alami. (Karunia, Yarmin, 2024) menegaskan bahwa intervensi berupa bimbingan kelompok terbukti mampu menurunkan tingkat stres akademik, khususnya pada kalangan pelajar. Kehadiran dukungan sosial dari sesama anggota kelompok serta peran aktif fasilitator turut memperkuat efektivitas layanan ini dalam mereduksi tekanan akademik.

Dalam bimbingan kelompok, berbagai latihan kesadaran digunakan untuk melatih pikiran agar fokus pada situasi sehari-hari dan situasi yang penuh tekanan serta menunjukkan keterbukaan. Intervensi mindfulness dapat mempermudah individu untuk belajar menghadapi pengalaman dengan cara yang lebih terbuka dan tidak menghakimi. (Komariah et al., 2022). Di antaranya, mindfulness memiliki pengaruh positif terhadap pengurangan stres, mengurangi depresi dan kecemasan, serta meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Hal ini juga meningkatkan kesejahteraan, kepercayaan diri dan rasa pengembangan diri (Yuliana et al., 2022). Mindfulness merupakan suatu bentuk latihan mental yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap pengalaman saat ini, baik dalam aspek pikiran, perasaan atau kondisi fisik yang sedang dialami. Praktik ini menekankan pada perhatian penuh secara sengaja terhadap momen kini tanpa menghakimi dan merespon situasi dengan cara yang lebih adaptif. Mindfulness sebenarnya cukup sederhana dilakukan dimana saja. Misalnya saat berjalan dipagi hari, kita bisa menikmati setiap langkah yang kita ambil. Mendengarkan kicauan burung yang berterbangan atau bahkan saat bernapas. Kita benar-benar merasakan setiap tarikan dan hembusan napas kita. Dengan memusatkan perhatian penuh pada apa yang kita alami atau lakukan, pikiran menjadi lebih tenang sehingga stres yang kita rasakan perlahan bisa berkurang (Mananna & Handayani, 2021).

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah membahas tentang mindfulness dalam mengelola stres, sebagian besar penelitian masih berfokus pada penerapan individu melalui meditasi atau latihan pribadi. Penelitian yang membahas mindfulness dalam bimbingan kelompok masih terbatas, terutama dalam konteks mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk mengisi kekurangan yang ada, dengan meneliti secara spesifik bagaimana bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness dapat membantu mahasiswa akhir dalam mengatasi stres akademik. Selain melihat pengaruh mindfulness terhadap stres akademik, penelitian ini juga mengeksplorasi bagaimana dukungan dan interaksi dalam kelompok dapat membuat teknik mindfulness lebih efektif dibandingkan dengan latihan secara individu. Dengan begitu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode bimbingan yang lebih baik dan untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis dan pendekatan kuantitatif. Sebagaimana dijelaskan oleh (Machali, 2021), pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang mengandalkan data berupa angka dalam seluruh tahap pelaksanaannya, mulai proses pengumpulan, analisis, hingga penarikan kesimpulan. Ciri khas dari pendekatan ini adalah penyajian data yang bersifat numerik, yang biasanya didukung oleh visualisasi dalam bentuk tabel, grafik, atau diagram untuk memperjelas interpretasi hasil penelitian.

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen. Metode eksperimen digunakan ketika peneliti bermaksud menguji pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya dalam kondisi yang terkontrol (Abdullah et al., 2022). Menurut Creswell, 2012 pendekatan ini diterapkan untuk menguji hubungan kausal antara variabel independen dan variabel dependen (Abdullah et al., 2022). Dengan demikian, peneliti dituntut untuk mengendalikan seluruh variabel luar yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian, kecuali variabel independen yang (perlakuan) yang telah dirancang.

Penelitian ini menerapkan pendekatan quasi-eksperimen dengan menggunakan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Dalam desain ini, intervensi diberikan kepada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol disediakan sebagai pembandingan. Pemilihan partisipan pada kedua kelompok tidak dilakukan secara acak (non-random). Untuk mengukur tingkat stres akademik, dilakukan asesmen sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian intervensi, guna mengidentifikasi perbedaan tingkat stres antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (K. A. M. Jannah et al., 2022).

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menerima intervensi bimbingan kelompok dengan pendekatan teknik STOP. Sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan dan hanya diberikan diskusi kelompok saja. Pertemuan pertama yang diawali dengan pemberian pretest, kemudian dilanjutkan dengan treatment dan diakhiri dengan posttest pada pertemuan terakhir. Pelaksanaan pretest dan posttest bertujuan untuk memperoleh data perbandingan sebelum dan sesudah pemberian treatment. Kemudian pemberian treatment pada penelitian ini menggunakan layanan bimbingan

kelompok dengan teknik STOP untuk mengelola stres akademik mahasiswa akhir mahasiswa. Setiap sesi dilaksanakan selama 50 menit sebanyak 8 kali pertemuan.

No	Pretest			Posttest	
	Nama	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	ZP	110	Tinggi	48	Sangat rendah
2	DA	126	Sangat tinggi	59	Rendah
3	AI	87	Sedang	69	Rendah
4	AY	101	Tinggi	44	Sangat rendah
5	NA	107	Tinggi	77	Sedang
6	SP	91	Sedang	63	Rendah
7	FF	79	Sedang	57	Rendah

Hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen

No	Pretest			Posttest	
	Nama	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	TA	116	Sangat Tinggi	79	Sedang
2	KC	117	Sangat tinggi	65	Rendah
3	WS	104	Tinggi	77	Sedang
4	SA	103	Tinggi	76	Sedang
5	SE	98	Tinggi	73	Sedang
6	MH	98	Tinggi	70	Rendah
7	SD	89	Sedang	92	Tinggi

Hasil pretest dan posttest kelompok kontrol

Perbedaan hasil antara kedua kelompok menunjukkan bahwa mahasiswa yang tergabung dalam kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat stres akademik yang jauh lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Sebagian besar peserta pada kelompok eksperimen berada dalam kategori stres rendah hingga sangat rendah, sementara kelompok kontrol cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi melalui bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness STOP memiliki efektivitas dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa akhir. Karena kelompok kontrol tidak menerima

perlakuan berupa teknik mindfulness STOP, maka selisih rata-rata skor stres, antara kedua kelompok dapat diinterpretasikan sebagai efek dari intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen.

Stres akademik menggambarkan keadaan stres yang dialami oleh individu di bawah tekanan yang berhubungan dengan akademik dan pendidikan (Fiqih & Ratnawati, 2023). Govaerst & Gregoire mendefinisikan stres akademik sebagai suatu keadaan stres yang dialami oleh individu karena adanya tekanan dalam konteks pendidikan yang melibatkan aspek pengetahuan dan pendidikan. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi juga mengalami kondisi ini. Beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik, antara lain frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan keterbatasan diri. Hal ini menghasilkan reaksi yang dialami mahasiswa, termasuk respon fisik, emosional, perilaku dan kognitif (Gadzella et al., 2012; Nahda Nazifa, 2024). Oleh karena itu dibutuhkan strategi dalam mengelola stres akademik, agar stres tidak semakin meningkat dan memburuk. Dalam penelitian ini, strategi yang digunakan untuk mengelola stres akademik adalah melalui layanan bimbingan kelompok yang menerapkan teknik mindfulness STOP. Menurut Gardner dan Grose, 2015 mengatakan bahwa mindfulness merupakan cara pencegahan timbulnya stres, konflik dan kecemasan dalam lingkup pendidikan. Teori ini digunakan karena cocok untuk mahasiswa akhir yang sedang mengalami stres akademik dikarenakan tuntutan tugas akhir.

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian diperoleh partisipasi dari 14 mahasiswa yang terbagi ke dalam dua kelompok perlakuan. Masing-masing kelompok terdiri dari 7 mahasiswa. pembagian ini dilakukan untuk membandingkan efektivitas intervensi yang diberikan, di mana kelompok eksperimen menerima perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak diberi intervensi serupa, sehingga memungkinkan analisis terdapat perbedaan dampak antar kelompok secara lebih objektif dan terukur. Berdasarkan treatment yang diberikan selama 8 kali pertemuan. Sebanyak 7 mahasiswa kelompok eksperimen menunjukkan penurunan skor stres akademik setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik mindfulness STOP. Rata skor stres akademik pada kelompok eksperimen setelah diberikan treatment adalah 59,57 yang termasuk kategori rendah. Angka ini menunjukkan adanya penurunan jika dibandingkan dengan rata-rata skor sebelum treatment yaitu 100,14 yang berada pada kategori tinggi. Artinya terjadi perubahan tingkat stres akademik dari kategori tinggi ke kategori rendah. Perubahan ini sejalan dengan prinsip dasar mindfulness STOP yang terdiri dari empat langkah utama yaitu, Stop, Take a breath, Observe, dan Proceed (Phang et al., 2014; Rachmawati, 2020).

Disisi lain, kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan khusus dan hanya mengikuti diskusi kelompok, menunjukkan rata-rata skor pretest sebesar 103,57 yang termasuk dalam kategori tinggi, dan rata-rata skor posttest sebesar 79 yang berada pada kategori sedang. Meskipun terdapat penurunan skor, penurunan tersebut tidak sebesar yang dialami oleh kelompok eksperimen, serta rentang skor stres akademik pada kelompok kontrol tetap lebih tinggi. Temuan ini mengisyaratkan bahwa penurunan tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen bukan merupakan hasil alami, melainkan disebabkan oleh pengaruh langsung dari intervensi bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness STOP yang diberikan selama penelitian.

Hasil penelitian ini berkorelasi dengan temuan penelitian Yuliana et al., (2022), yang menunjukkan bahwa latihan mindfulness terbukti dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mendapatkan teknik mindfulness. Metode ini merupakan alternatif holistik untuk farmakologi dan dapat digunakan sebagai solusi untuk masalah stres pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini serupa juga dilakukan oleh (Arifyanto, 2020) mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok terbukti mampu menurunkan stres akademik mahasiswa. Selain itu, Rachmawati, 2020 dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pendekatan mindfulness secara signifikan dapat meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi stres akademik mahasiswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bukti empiris bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik mindfulness STOP sangat relevan dan efektif untuk digunakan sebagai layanan dalam mengatasi stres akademik mahasiswa akhir di lingkungan perguruan tinggi. Teknik ini membantu mahasiswa untuk lebih sadar dalam merespon tekanan akademik, sehingga mampu mengelola stres akademik secara adaptif dan tidak reaktif. Penerapan mindfulness STOP juga memberikan ruang refleksi, penguatan emosi positif dan dukungan sosial melalui dinamika kelompok, yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres akademik.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan adanya penurunan tingkat stres akademik yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik mindfulness STOP merupakan pendekatan yang efektif untuk mendukung mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik, terutama dalam fase akhir penyelesaian studi mereka. Berdasarkan hasil evaluasi, kelompok eksperimen menunjukkan penurunan rata-rata skor stres akademik dari 100,14 pada pretest menjadi 49,57 pada posttest, sementara kelompok kontrol hanya mengalami penurunan dari 103,57 menjadi 76,00. Temuan ini memperkuat bukti bahwa layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik mindfulness STOP memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik. Mahasiswa yang mendapatkan intervensi menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengenali, memahami, serta mengelola tekanan akademik. Selain itu, mereka mampu mengaplikasikan teknik STOP dalam menghadapi situasi stres yang berkaitan dengan tuntutan perkuliahan. Secara keseluruhan penelitian ini membuktikan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan pendekatan mindfulness STOP berkontribusi positif dalam mengelola stres akademik mahasiswa tingkat akhir, dan dapat dipertimbangkan sebagai alternatif layanan bimbingan dalam perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Arifyanto, A. T. (2020). Kata Kunci: Stres Akademik, Layanan Bimbingan Kelompok. *Gema Pendidikan*, 27, 10–17. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=layanan+bimbingan+kelompok+untuk+menurunkan+stres+akademik+mahasiswa+FKIP+universitas+halu+oleo&btnG=
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar* 6, 755–765.
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82. <https://www.researchgate.net>
- Jannah, K. A. M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Ardiawan, T. M. K. N., & Sari, M. E. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Issue May).
- Jannah, S. M., & Widodo, P. B. (2020). Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Jarak Jauh Akibat Covid-19. *Jurnal Empati*, 19(2020), 255–259. ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/32601/26190
- Karunia, Yarmin, S. (2024). Jurnal Inovasi Pendidikan. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(1), 52–61. <https://journalpedia.com/1/index.php/jip/article/view/1285>
- Komarilah, 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. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i4.2905>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (A. Q. Habib (ed.)). Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/50344/>
- Mananna, Z., & Handayani, A. (2021). Hubungan Antara Mindfulness Dengan Grit. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 000, 174–181. <https://repository.unissula.ac.id/35397/>
- Musafiri, M. R. Al. (2022). *SKRIPSI. II*(2), 70–84.
- Nahda Nazifa, F. (2024). HUBUNGAN SELF COMPASSION DAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU UIN SUSKA RIAU. In *Ayan* (Vol. 15, Issue 1).
- Phang, K. C., Keng, L. S., & Chiang, C. K. (2014). Mindful-S.T.O.P.: Mindfulness Made Easy for Stress Reduction in Medical Students. *Education in Medicine Journal*, 6(2), 48–56. <https://doi.org/10.5959/eimj.v6i2.230>
- Rachmawati, N. (2020). *HIJP : HEALTH INFORMATION JURNAL PENELITIAN Penggunaan Aplikasi Mobile Mindfulness GFR Bermanfaat untuk Mengelola Stress Mahasiswa di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta*. 12. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>
- Rahmadi, M. A., Nasution, H., Mawar, L., & Sari, M. (2024). ANALISIS KETERKAITAN KESEHATAN

- MENTAL DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA. *Alqan*, 15(1), 37–48.
- Syafii, H., Purnomo, H., & Azhari, H. (2024). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi Academic Anxiety pada Mahasiswa. *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhammadiyah (JASIKA)*, 4(2), 162–177. <https://doi.org/10.18196/jasika.v4i2.129>
- 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. <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1117>