

EFEKTIVITAS APLIKASI *CHILLIFY* : TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI MATEMATIKA UNIVERSITAS SAM RATULANGI

Frincy Lisitia Jb Dimalaya^{a*}, Hendro J. Bidjuni^b, Wico N. Silolonga^c

^{a,b} Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

^cPuskemas Tinoor, Dinas Kesehatan Kota Tomohon

*Corresponding author: frinydimalaya0141@student.unsrat.ac.id, 081242016324

Abstract

Background : Academic stress is one of the most common psychological problems experienced by university students, which can negatively affect concentration, learning motivation, and psychological well-being. **Objective** : This study aimed to identify the effectiveness of the Chillify application as a mindfulness-based therapy medium in reducing stress levels among students of the Mathematics Study Program at Sam Ratulangi University. **Methods** : This research used a quasi-experimental design with a time series design with control group. A total of 32 sixth-semester students were selected using purposive sampling and divided into two groups: experimental and control. The experimental group received two mindfulness interventions using the Chillify application, which includes features such as guided meditation, deep breathing relaxation, and a mindfulness journal. **Result** : The results of the Repeated Measures ANOVA showed a significant decrease in stress levels in the experimental group ($p = 0.000$), while no significant change was observed in the control group ($p = 0.199$). **Conclusion** : The Chillify application is proven to be effective as a non-pharmacological intervention for managing academic stress. It is recommended that educational institutions utilize technology-based applications like Chillify for regular stress screening and to support students in managing stress independently and flexibly.

Keywords: Academic Stress; Chillify Application; Mindfulness Therapy

Abstrak

Latar Belakang : Stres akademik merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa dan dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi belajar, serta kesejahteraan psikologis. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas aplikasi *chillify* sebagai media terapi *mindfulness* dalam menurunkan tingkat stres Mahasiswa Program Studi Matematika Universitas Sam Ratulangi. **Metode** : Penelitian menggunakan desain kuasi eksperimen dengan *time series design with control group*. Sebanyak 32 mahasiswa semester enam yang dipilih melalui *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok : kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapat intervensi dua kali menggunakan aplikasi *Chillify* yang memuat fitur meditasi, relaksasi napas dalam, dan jurnal *mindfulness*. **Hasil** : Hasil uji *Repeated Measures ANOVA* menunjukkan penurunan stres yang signifikan pada kelompok eksperimen ($p=0,000$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan ($p=0,199$). **Kesimpulan** : Aplikasi *Chillify* terbukti efektif sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengelola stres akademik. Penelitian ini merekomendasikan institusi pendidikan untuk memanfaatkan aplikasi berbasis teknologi seperti *Chillify* dalam upaya skrining dan penanganan stres mahasiswa secara mandiri dan fleksibel.

Kata Kunci : Stres Akademik; Aplikasi *Chillify*; Terapi *Mindfulness*

PENDAHULUAN

Stres akademik bisa terjadi karena ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi berbagai masalah yang ada dalam perkuliahan (Ilhamsyah *et al.*, 2023). Prevalensi stres mahasiswa yang mengalami stres didapatkan sebesar 39,6% sampai 61,7% di Asia sedangkan di Indonesia sendiri penelitian menunjukkan prevalensi stres akademik mahasiswa berada dikisaran 39,7% sampai 71,6% (Ambarwati *et al.*, 2019). Hal ini menjadi salah satu tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa.

Stres dapat dialami oleh setiap orang, stres dapat terjadi karena berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Biasanya seseorang mengalami stres karena adanya tekanan atau tuntutan berlebih (Ambarwati *et al.*, 2019). Stres akademik merupakan kondisi dimana mahasiswa tidak mampu mengatasi tuntutan akademik sehingga menganggap bahwa setiap tuntutan akademik yang ada sebagai gangguan (Saifudin *et al.*, 2023). Stres akademik dapat memberikan dampak pada cara berpikir, perilaku, serta emosi. Dampak pada pikiran dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan untuk berkonsentrasi, merasa cemas dan takut (Yuhbaba *et al.*, 2024).

Untuk mengurangi stres, individu dapat melakukan berbagai aktivitas seperti berolahraga dengan teratur, mengatur pola makan, tidur yang cukup serta melakukan teknik relaksasi, salah satunya terapi *mindfulness* yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental (Sumbaga, 2022). Terapi *mindfulness* dapat dilakukan dengan teknik relaksasi, seperti bermeditasi dan pernapasan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan penerimaan diri, seseorang dapat mengelola emosi yang negatif menjadi lebih baik sehingga stres yang dihadapi lebih tenang dan adaptif (Romadhoni & Widiatie, 2020).

Intervensi terapi *mindfulness* terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental individu dan membantu tenaga kesehatan dalam membangun sumberdaya pribadi dalam mengelola stres (Rahmawati *et al.*, 2021). Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada 112 mahasiswa yang ada di Tangerang Raya menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi *Mobile Mindfulness* memberikan perubahan tingkat stres, sebelum diberikan intervensi berbasis aplikasi 83,9% tingkat stres mahasiswa berada pada tingkat sedang dan 14,3% berada pada tingkat stres ringan. Kemudian setelah diberikan intervensi berbasis aplikasi *Mobile Mindfulness* tingkat stres mahasiswa mengalami penurunan tingkat stres sebanyak 70,5% tingkat stres ringan dan 28,6% tingkat stres sedang (Faridah *et al.*, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi sebagai media pemberian intervensi terapi *mindfulness* secara signifikan dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada 34 orang mahasiswa, sebelum diberikan intervensi terapi *mindfulness* 94,1% mahasiswa mengalami tingkat stres sedang dan 5,9% lainnya ada pada tingkat stres berat. Kemudian setelah diberikan intervensi *mindfulness* berbasis aplikasi tingkat stres mahasiswa menurun 85,3% ada pada tingkatan stres ringan dan 14,7% ada pada tingkat stres sedang (Agusthia *et al.*, 2024)

Berdasarkan hasil survey atau wawancara yang dilakukan pada 5 orang mahasiswa semester 6 Program Studi Matematika Universitas Sam Ratulangi, mereka mengatakan bahwa seringkali mereka merasa tertekan akibat banyaknya tugas perkuliahan, tuntutan untuk

mendapatkan nilai yang bagus agar tidak melakukan pengulangan mata kuliah serta kesulitan dalam memahami mata kuliah tertentu. Stres yang dialami mahasiswa semester 6 biasanya disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi, dimana semester 6 ini adalah masa transisi dari belajar biasa ke fokus pada penyusunan tugas akhir, yang dapat meningkatnya tingkat kecemasan dan stres (Sayekti & Yulistari, 2022).

Menurut *National Alliance on Mental Illness* (NAMI), mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi cenderung memiliki resiko tinggi mengalami gangguan pada kesehatan mental. Stres yang berkepanjangan akan mengganggu konsentrasi, mempengaruhi kinerja akademik serta dapat menyebabkan perasaan putus asa atau ingin menyerah (Syafitri, 2020). Oleh karena itu pentingnya mengeksplorasi intervensi yang efektif dalam mengelola stres, salah satunya melalui pemberian terapi *mindfulness* berbasis aplikasi *chillify*.

Aplikasi *Chillify* menawarkan pendekatan yang inovatif dan kemudahan untuk mengakses praktik terapi *mindfulness*, sehingga dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektifitas aplikasi *chillify* sebagai media terapi *mindfulness* dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Matematika Universitas Sam Ratulangi serta menambah wawasan tentang teknologi sebagai alat bantu untuk mengelola kesehatan mental. Dengan meningkatnya penggunaan teknologi dikalangan mahasiswa, penelitian ini diharap memberikan kontribusi signifikan terhadap intervensi sebagai strategi pengembangan yang lebih efektif dan relevan dalam perguruan tinggi (Hidayati *et al.*, 2018)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuasi eksperimen dengan rancangan *Time series design with control group*. Sampel penelitian ini mahasiswa semester 6 Program Studi Matematika yang berjumlah 32 responden yang dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling* yaitu mahasiswa dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Kriteria inklusi dalam penelitian meliputi: Mahasiswa Semester 6 Program Studi Matematika Universitas Sam Ratulangi Manado; Mahasiswa yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian yang dilakukan; Mahasiswa yang mengalami stres berdasarkan hasil skrining dengan menggunakan kuesioner; Mahasiswa yang bersedia mengunduh dan menggunakan aplikasi *chillify* selama penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah : Mahasiswa yang melakukan pengulangan mata kuliah disemester sebelumnya

Pengukuran tingkat stres mahasiswa diukur menggunakan kuesioner *Perceived of Academic Stress Scale (PAS)* yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel (2015) yang telah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia pada penelitian Ramadhani (2022). Alat ukur ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai reliabilitas menggunakan teknik *cronbach alpha* sebesar 0,7 yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas yang baik . Alat ukur ini terdiri dari 18 item pernyataan dengan menggunakan skala likert. Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap: *pre-test*, *post-test 1* dan *post-test 2*. Intervensi diberikan pada kelompok eksperimen melalui penggunaan aplikasi *chillify* sebanyak dua kali dengan interval waktu dua hari antara pengukuran dan intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol hanya diberikan edukasi secara

umum tanpa intervensi khusus, dan tetap dilakukan pengukuran tingkat stres pada tiga waktu yang sama. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan analisis bivariat menggunakan uji *Repeated Measure ANOVA* untuk mengetahui perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini berupa karakteristik responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi *mindfulness* berbasis aplikasi *chillify*. Data-data yang dimasukkan dalam identitas responden berupa jenis kelamin, umur, serta tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian intervensi *mindfulness* berbasis aplikasi *chillify*.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Kelompok Eksperimen (n)	Kelompok Kontrol (n)	%
Laki-Laki	6	4	31,3
Perempuan	10	12	68,7
Total	16	16	100
Usia			
19	1	-	3,1
20	9	9	56,3
21	5	6	34,4
22	1	1	6,3
Total		32	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 22 orang (68,7%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 10 orang (31,3%). Kemudian berdasarkan usia mayoritas responden berusia 20 tahun sebanyak 18 orang (56,3%) sedangkan usia dengan jumlah responden paling sedikit yaitu 19 tahun sebanyak 1 orang (3,1%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres

Kelompok	Tingkat Stres	Pre-Test (n)	%	Post-Test 1 (n)	%	Post-Test 2 (n)	%
Eksperimen	Rendah	3	18.8	2	12.5	6	37.5
	Sedang	13	81.3	14	87.5	10	62.5
	Tinggi	-		-		-	
Kontrol	Rendah	1	6.3	1	6.3	1	6.3
	Sedang	11	68.8	12	75.0	15	93.8
	Tinggi	4	25.0	3	18.8	-	

Tabel 2 pada kelompok eksperimen mayoritas responden berada pada tingkat stres sedang sebanyak 13-14 orang (81,3%-87,5%) dan tingkat stres rendah sebanyak 2-6 orang (12,5%-37,5%). Kemudian pada kelompok kontrol tingkat stres sedang juga mendominasi sebanyak 11-15 orang (68,8%-93,8%), sementara untuk tingkat stres tinggi berjumlah 3-4 orang (18,8%-25%) dan tingkat stress rendah sebanyak 1 orang (6,3%).

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji statistic *Repeated Measures ANOVA* dengan nilai signifikan <5% (0,05) untuk menganalisis perubahan tingkat stress sebelum dan sesudah intervensi terapi *mindfulness* berbasis aplikasi *chillify*.

Tabel 3. Pengukuran Tingkat Stres Pada Kelompok Eksperimen

Pengukuran (I)	Pengukuran (J)	Mean Difference (I-J)	Sig.
<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test 1</i>	1.125	1.000
	<i>Post-Test 2</i>	6.813*	0.000
<i>Post-Test 1</i>	<i>Pre-Test</i>	-1.125	1.000
	<i>Post-Test 2</i>	5.688*	0.000
<i>Post-Test 2</i>	<i>Pre-Test</i>	-6.813*	0.000
	<i>Post-Test 1</i>	-5.688*	0.000

Tabel 3 berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Repeated Measures ANOVA* yang dilakukan untuk hasil pengukuran Tingkat stres pada kelompok eksperimen didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara *Pre-test*, *Post-test 1* dan *Post-Test 2*.

Tabel 4. Pengukuran Tingkat Stres Kelompok Kontrol

Pengukuran (I)	Pengukuran (J)	Mean Difference (I-J)	Sig.
<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test 1</i>	0.750	1.000
	<i>Post-Test 2</i>	1.625	0.113
<i>Post-Test 1</i>	<i>Pre-Test</i>	-0.750	1.000
	<i>Post-Test 2</i>	0.850	1.000
<i>Post-Test 2</i>	<i>Pre-Test</i>	-1.625	0.113
	<i>Post-Test 1</i>	-0.875	1.000

Tabel 4 berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Repeated Measures ANOVA* yang dilakukan untuk hasil pengukuran tingkat stres pada kelompok kontrol didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.199 ($p > 0,05$) menunjukkan tidak terdapat perbedaan pada *Pre-test*, *Post-test 1* dan *Post-Test 2*.

Tabel 5. Pengukuran Tingkat Stres Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Pengukuran (I)	Pengukuran (J)	Mean Difference (I-J)	Sig.
<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test 1</i>	0.938	0.586
	<i>Post-Test 2</i>	3.906*	0.000
<i>Post-Test 1</i>	<i>Pre-Test</i>	-0.938	0.586
	<i>Post-Test 2</i>	2.969*	0.000
<i>Post-Test 2</i>	<i>Pre-Test</i>	-3.906*	0.000
	<i>Post-Test 1</i>	-2.969*	0.000

Tabel 5 hasil uji statistik menggunakan *Repeated Measures ANOVA* untuk hasil pengukuran tingkat stres pada kedua kelompok didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat perbedaan antara *Pre-Test* dan *Post-Test 2* kemudian *Post-Test 1* dan *Post-Test 2*. Sedangkan pada *Pre-Test* dan *Post-Test 1* tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai 0.586 ($p > 0,05$)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik *Repeated Measures ANOVA* yang dilakukan bahwa terdapat penurunan tingkat stres yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi terapi *mindfulness* berbasis aplikasi *chillify*. Hasil menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p = < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa pada *Pre-Test*, *Post-Test 1* dan *Post-Test 2*. Intervensi diberikan dua kali menggunakan fitur-fitur yang ada pada aplikasi *chillify*, yaitu meditasi, relaksasi napas dalam dan jurnal *mindfulness*.

Pada penelitian ini, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (68,7%) dan berada pada rentang usia 20 tahun sebanyak 18 orang (56,3%). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Musabiq & Karimah (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa Perempuan lebih rentang mengalami stress karena kecenderungan dalam merespon tekanan emosional lebih kuat. Di Program Studi Matematika Universitas Sam Ratulangi, mahasiswa semester enam sudah memasuki tahap persiapan tugas akhir, dimana mereka mulai dibagi ke dalam kelompok peminatan sesuai dengan bidang kajian masing-masing.

Penggunaan aplikasi *chillify* sebagai media intervensi terapi *mindfulness* terbukti efektif memberikan dampak positif dalam penurunan tingkat stres mahasiswa. Menurut Sitepu *et al*

(2024) stres pada mahasiswa tingkat akhir umumnya disebabkan karena tekanan akademik, ketidakpastian masa depan dan keterbatasan dukungan sosial. Dalam penelitian ini, mahasiswa Program Studi Matematika Universitas Sam Ratulangi pada semester 6 mengalami masa transisi yang penuh tuntutan mulai dari penyelesaian tugas-tugas mata kuliah yang ada, harus mendapatkan nilai yang bagus agar tidak mengulang mata kuliah serta mempersiapkan diri untuk penyusunan tugas akhir atau skripsi.

Dalam penelitian ini juga ada faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres mahasiswa meliputi faktor pribadi seperti kurangnya manajemen waktu dan motivasi diri, faktor akademik seperti beban tugas yang berat dan tuntutan pencapaian prestasi serta faktor sosial dan keluarga, termasuk kurangnya dukungan emosional (Godeberta et al., 2023). Stres yang berkelanjutan dari faktor-faktor tersebut akan berdampak pada aspek emosional, kognitif dan perilaku, seperti mudah marah, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur dan kelelahan (Musabiq & Karimah, 2018).

Menurut Germer *et al* (2005), *mindfulness* membantu dalam meningkatkan kesadaran secara penuh, penerimaan diri, dan fokus terhadap pengalaman saat ini, yang secara signifikan berdampak pada penurunan tingkat stress dan peningkata regulasi emosi. Hal ini juga sejalan dengan temuan oleh Keng *et al* (2011) yang menyatakan bahwa terapi *mindfulness* dapat memberi dampak dalam mengurangi gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologi. Penurunan tingkat stres ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* mampu memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan kesadaran individu terhadap pengalamannya saat ini, serta mampu membantu mahasiswa dalam mengelola stres secara lebih adaptif tanpa reaksi emosi yang berlebihan. Hasil ini mendukung teori bahwa terapi *mindfulness* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis (Sulosaari et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faridah *et al* (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan *Application Mobile Mindfulness* mampu menurunkan tingkat stress mahasiswa secara signifikan, dimana tingkat stress sedang menurun ke tingkat stress rendah setelah diberikan intervensi terapi *mindfulness* berbasis aplikasi. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Agusthia *et al* (2024) menemukan bahwa terapi *mindfulness* berbasis aplikasi *Breathe2Relax* efektif dalam menurunkan tingkat stress mahasiswa tingkat akhir, dengan peningkatan jumlah mahasiswa pada tingkat stress rendah setelah diberikan intervensi.

Aplikasi *chillify* dirancang dengan pendekatan berbasis teknologi yang sesuai dengan gaya hidup digital mahasiswa masa kini. Kemudahan dalam mengakses dan fleksibel waktu dalam menggunakan aplikasi ini memberi peluang bagi mahasiswa untuk konsisten melakukan latihan *mindfulness*. Efektivitas intervensi juga didukung oleh teori bahwa melakukan latihan *mindfulness* dapat mengaktifkan system saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab dalam mengatur ketenangan fisiologis tubuh (Robaiyani et al., 2024). Dengan demikian, intervensi berbasis aplikasi *chillify* terbukti menjadi pendekatan inovatif yang efektif dalam pengelolaan stress akademik, serta dapat memberikan kontribusi dalam pendidikan tinggi sebagai strategi preventif dan promotif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, aplikasi *Chillify* terbukti efektif menurunkan tingkat stres mahasiswa Program Studi Matematika Universitas Sam Ratulangi, dengan hasil uji *Repeated Measures ANOVA* menunjukkan penurunan stres yang signifikan pada kelompok eksperimen ($p = 0,000$), sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan berarti ($p = 0,199$). Intervensi dilakukan melalui fitur meditasi, relaksasi napas dalam, dan jurnal *mindfulness* yang terdapat dalam aplikasi, sehingga membantu mahasiswa mengelola stres secara mandiri. Temuan ini dapat memberikan dampak bagi praktik keperawatan, di mana perawat dapat menggunakan teknologi berbasis terapi *mindfulness* sebagai salah satu pendekatan alternatif non-farmakologis dalam mengelola stres, terutama untuk upaya menjaga kesehatan mental. Selain itu juga perawat dapat berkontribusi dengan mendorong institusi pendidikan untuk juga menggunakan aplikasi yang serupa sebagai langkah preventif dan promotif dalam proses skrining serta penanganan stres pada kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusthia, M., Wardhani, U. C., Rochmayanti, N., & Putri, T. H. (2024). Efektivitas terapi *mindfulness* berbasis aplikasi *breathe2Relax* terhadap stres mahasiswa tingkat akhir. *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3246–3255. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.12608>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Faridah, I., Afyanti, Y., Fatonah, S., & Tangerang, S. Y. (2022). Pengaruh aplikasi mobile *mindfulness* (mm) terhadap tingkat stres pada mahasiswa Di Tangerang Raya The Effect of Application Mobile Mindfulness (MM) on Stress Level on Students in Tangerang Raya. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), Page.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. In *Mindfulness and psychotherapy*. (pp. xviii, 333–xviii, 333). The Guilford Press.
- Godeberta, A. C., Andi, A., & Rahardjo, J. (2023). Tingkat stres dan faktor-faktor penyebab stres Pada Staf Kontraktor. *Dimensi Utama Teknik Sipil*, 10(1), 1–19. <https://doi.org/10.9744/duts.10.1.1-19>
- Hidayati, N., Aryanti, P. I., Salim, S., Zuliani, Erniyawati, Y., & Yusuf, A. (2018). Penggunaan *mindfulness* meditation dalam manajemen stres: Sebuah systematic review. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 9(2), 10–27.
- Ilhamsyah, F., Margareta, I., Pratiwi, Amanda, S. L., & Alrefi. (2023). Gambaran umum stress akademik mahasiswa keguruan di Palembang. *KOPENDIK: Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 2(2), 71–78.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of *mindfulness* on psychological health. *Clin Psychol Rev*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>. Effects
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Rahmawati, A. M., Jauhar, M., & Suwandi, E. W. (2021). Intervensi *mindfulness* meningkatkan kesejahteraan psikologis di krisis pandemi covid-19 : Literatur Review. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 30. <https://doi.org/10.26751/ijp.v6i2.1314>
- Robaiyani, S., Azizah, I. N., Ahyauddin, M. M., & Sultonah, N. (2024). Penerapan teknik relaksasi pernapasan dalam dan relaksasi benson untuk mengatasi stres pada Mahasiswa di Ma ' had

- Al Jami ' ah UIN Walisongo Semarang*. 2(2), 2951–2961.
- Romadhoni, R. W., & Widiatie, W. (2020). The Effect of Mindfulness Therapy on Adolescent Stress Levels at Al-Hasan Watugaluh Orphanage in Diwek Jombang. *Analysis of Factors Affecting Technology Acceptance in Shopee Application Users Using the Technology Acceptance Model (TAM)*. *INSOLOGY: Journal of Science and Technology*, 4(2), 77–86. <https://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/2312>
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi s1 keperawatan non reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Sayekti, S., & Yulistari, N. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kadar Glukosa Darah Sewaktu Pada Mahasiswa Semester 6 (Enam) Program Studi Diii Teknologi Laboratorium Medis Fakultas Vokasi Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang. *Jurnal Insan Cendekia*, 9(2), 121–129. <https://doi.org/10.35874/jic.v9i2.1081>
- Sulosaari, V., Unal, E., & Cinar, F. I. (2022). The effectiveness of mindfulness-based interventions on the psychological well-being of nurses: A systematic review. *Applied Nursing Research*, 64(October 2021), 151565. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2022.151565>
- Sumbaga, M. F. (2022). Manajemen Stres: Pikiran Sehat, Komunikasi Sehat dengan Penerapan Mindfulness (Stress Management: Healthy Mind, Healthy Communication with Mindfulness Techniques). *Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(2), 81–88.
- Syafitri, D. U. (2020). Evaluasi Psikometris General Health Questionnaire (GHQ) 28 Pada Subjek Mahasiswa di Semarang, Jawa Tengah. *Wacana*, 12(1), 1–19. <https://doi.org/10.13057/wacana.v12i1.164>
- Yuhbaba, Z. N., Budiman, M. E. A., Sya'id, A., & Kirana, A. P. (2024). Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 8–17.