



Efektivitas Teknik *Mindfulness* dalam Konseling Kelompok untuk Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

Naisatul Amalya¹, Wanty Khaira^{*)2}

Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia^{1,2}

^{*)}Corresponding author, e-mail: wanty.khaira@ar-raniry.ac.id

Diterima: 18 Juli 2025

Disetujui: 30 Agustus 2025

Dipublikasi: 19 November 2025

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres akademik akibat tekanan penyelesaian tugas akhir, dinamika bimbingan, dan tuntutan kelulusan. Penelitian ini menguji efektivitas teknik *mindfulness* yang diterapkan dalam layanan konseling kelompok untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling. Desain penelitian adalah *one-group pretest-posttest* dengan sampel *purposive* sebanyak 7 mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang–tinggi. Intervensi terdiri dari tiga sesi konseling kelompok berbasis *mindfulness* (latihan pernapasan sadar, teknik STOP, pengamatan pikiran & emosi, serta refleksi kelompok). Instrumen pengukuran adalah skala stres akademik yang teruji validitas dan reliabilitas. Analisis menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan penurunan rata-rata skor stres dari 87,60 (*pretest*) menjadi 64,71 (*posttest*); hasil uji $t = 3,894$, $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Temuan menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness* efektif menurunkan stres akademik dan memperkuat regulasi emosi pada sampel ini. Implikasi praktis: integrasi teknik *mindfulness* ke dalam program konseling perguruan tinggi dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan penyusunan tugas akhir. Keterbatasan utama adalah ukuran sampel kecil; direkomendasikan replikasi dengan rancangan kontrol dan sampel lebih besar.

Kata Kunci: Teknik *Mindfulness*, Stres Akademik, Konseling Kelompok

Abstract

*Final-year university students often experience substantial academic stress due to the pressures of completing a thesis, managing supervisory dynamics, and meeting graduation requirements. This study examines the effectiveness of a mindfulness-based group counseling intervention in reducing academic stress among final-year students in the Guidance and Counseling Study Program. The research employed a one-group pretest–posttest design with seven purposively selected participants who exhibited moderate to high levels of academic stress. The intervention consisted of three group counseling sessions incorporating mindfulness techniques, including mindful breathing, STOP practice, cognitive–emotional observation, and guided reflection. Academic stress was measured using a validated and reliable stress scale. A paired-samples t-test revealed a significant decrease in stress scores from 87.60 (*pretest*) to 64.71 (*posttest*), $t = 3.894$, $p = 0.008$. These findings indicate that mindfulness-based group counseling effectively reduces academic stress and enhances emotional regulation in this sample. Practical implications suggest integrating mindfulness practices into university counseling services. The primary limitation is the small sample size; future research should employ larger samples and controlled experimental designs.*

Keywords: *Mindfulness Techniques, Academic Stress, Group Counseling*

PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada fase transisi menuju kedewasaan yang menuntut penyesuaian kompleks, baik secara akademik maupun psikologis. Pada tahap ini, tuntutan menyelesaikan berbagai aktivitas akademik dalam rentang waktu yang terbatas menjadi beban tersendiri, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi. Tekanan tersebut menjadikan mahasiswa lebih rentan mengalami stres akademik, yaitu reaksi psikologis yang muncul ketika tuntutan akademik dirasakan melampaui kapasitas individu dalam menghadapinya.

Menurut Wahyuni dan Setyawati (2020), ketidakmampuan menyelesaikan tugas akademik tepat waktu, khususnya skripsi, menjadi salah satu pemicu utama stres pada mahasiswa tingkat akhir, diikuti oleh dinamika bimbingan akademik yang kurang efektif. Ketakutan terhadap keterlambatan, kebingungan dalam menentukan topik penelitian, hingga dorongan untuk segera lulus memperburuk kondisi psikologis mahasiswa, bahkan dapat berkontribusi pada munculnya kecemasan dan depresi apabila tidak ditangani secara tepat.

Stres akademik dipahami sebagai respons terhadap situasi yang dianggap menekan dan berkaitan dengan aktivitas pembelajaran maupun tuntutan akademik lainnya (Sarafino, 2018). Kondisi ini muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara harapan individu dan kemampuan biologis, psikologis, atau sosial yang dimilikinya untuk menyesuaikan diri. Mengingat dampak stres yang luas terhadap performa akademik dan kesejahteraan mental, diperlukan strategi penanganan yang efektif.

Selain pendekatan farmakologis, intervensi nonfarmakologis terbukti menjadi alternatif yang relevan, salah satunya teknik *mindfulness*. Kabat-Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai kesadaran yang dibangun melalui perhatian yang disengaja pada momen kini tanpa melakukan penilaian. Intervensi berbasis *mindfulness* berfokus pada penerimaan pengalaman secara utuh dan peningkatan kesadaran diri. Sejalan dengan itu, penelitian menunjukkan bahwa teknik *mindfulness* efektif dalam menurunkan kecemasan, stres, dan meningkatkan regulasi emosi (Dhamayanti & Yudiarso, 2020), serta berkontribusi pada peningkatan self-efficacy, kesejahteraan psikologis, dan resiliensi (Amalia Zulfa et al., 2024).

Penerapan *mindfulness* dalam konteks pendidikan tinggi dapat dilakukan melalui layanan konseling kelompok, yang merupakan salah satu media efektif untuk memberikan dukungan psikologis. Wang dan Sheibani (2024) menegaskan bahwa konseling kelompok mampu meningkatkan kesejahteraan mahasiswa melalui proses berbagi pengalaman, empati, dan refleksi bersama dalam lingkungan yang aman.

Integrasi *mindfulness* ke dalam konseling kelompok memberikan pendekatan yang holistik, karena mahasiswa tidak hanya mempelajari teknik regulasi diri, tetapi juga memperoleh dukungan sosial dan kesempatan berbagi pengalaman terkait tekanan akademik. Model ini berpotensi meningkatkan keterampilan coping adaptif, memperkuat

kesadaran diri, dan membangun ketahanan mental dalam menghadapi tuntutan akademik maupun permasalahan personal.

Efektivitas *mindfulness* dalam menurunkan stres mahasiswa telah ditunjukkan oleh berbagai penelitian. Pamungkas (2021) menemukan bahwa intervensi *mindfulness* berbasis aplikasi selama kurang dari 30 hari dengan frekuensi tiga kali per minggu secara signifikan menurunkan tingkat stres mahasiswa ($p = 0,008$). Hasil serupa dilaporkan oleh Liin dan Hadi (2020) melalui penelitian quasi-eksperimen dengan aplikasi *mindfulness* GFR pada mahasiswa keperawatan, yang menunjukkan penurunan stres signifikan pada peserta laki-laki maupun perempuan.

Selaras dengan temuan tersebut, tinjauan literatur oleh Ningsih, Dwidiyanti, dan Hartati (2018) mengidentifikasi bahwa penggunaan aplikasi *mindfulness*, kerangka pemanfaatan teknologi, dan pengukuran tingkat stres menjadi tiga tema utama yang mendukung efektivitas intervensi berbasis aplikasi dalam pengelolaan stres. Tinjauan tersebut menegaskan pentingnya pengembangan intervensi *mindfulness* yang mudah diakses serta penerapannya dalam konteks pendidikan tinggi.

Meskipun demikian, penelitian yang secara eksplisit mengkaji efektivitas *mindfulness* dalam konteks layanan konseling kelompok, khususnya di lingkungan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa tingkat akhir, masih terbatas. Padahal, kebutuhan akan intervensi psikologis yang berbasis bukti semakin meningkat seiring bertambahnya angka stres akademik di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji sejauh mana penerapan teknik *mindfulness* melalui layanan konseling kelompok dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan praktik konseling di perguruan tinggi serta menjadi rujukan empiris bagi konselor dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif dan efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental jenis *One Group Pretest-Posttest Design* (Unaradjan, 2019). Desain ini digunakan untuk mengukur efektivitas penerapan teknik *mindfulness* melalui layanan konseling kelompok dalam meredakan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 1. One group pre-test and post-test design

Pre-Test	Intervensi	Post-Test
O1	X	O2

Keterangan:

- O1 : Nilai pre-test, mengukur kondisi awal kelompok sebelum diberi intervensi.
- X : Intervensi atau perlakuan yang diberikan kepada kelompok penelitian.
- O2 : Nilai post-test, mengukur kondisi kelompok setelah intervensi diberikan.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling tingkat akhir yang sedang dalam proses penyusunan skripsi. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 2 dibawah.

Tabel. 2 Populasi Penelitian

No.	Mahasiswa Angkatan	Jumlah Mahasiswa
1	2021	67

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *purposive sampling*, dengan memilih subjek berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria yang ditetapkan meliputi: (1) mahasiswa aktif tingkat akhir, (2) sedang menyusun tugas akhir (skripsi), dan (3) memiliki tingkat stresss akademik dalam kategori sedang hingga tinggi berdasarkan hasil pretest. Dari total 67 mahasiswa tingkat akhir, peneliti mengambil 10% dari jumlah tersebut yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 7 mahasiswa yang telah memenuhi semua kriteria.

Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara kuantitatif menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui nilai rata-rata, standar deviasi, dan distribusi data dari skor stresss akademik mahasiswa tingkat akhir sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness*.

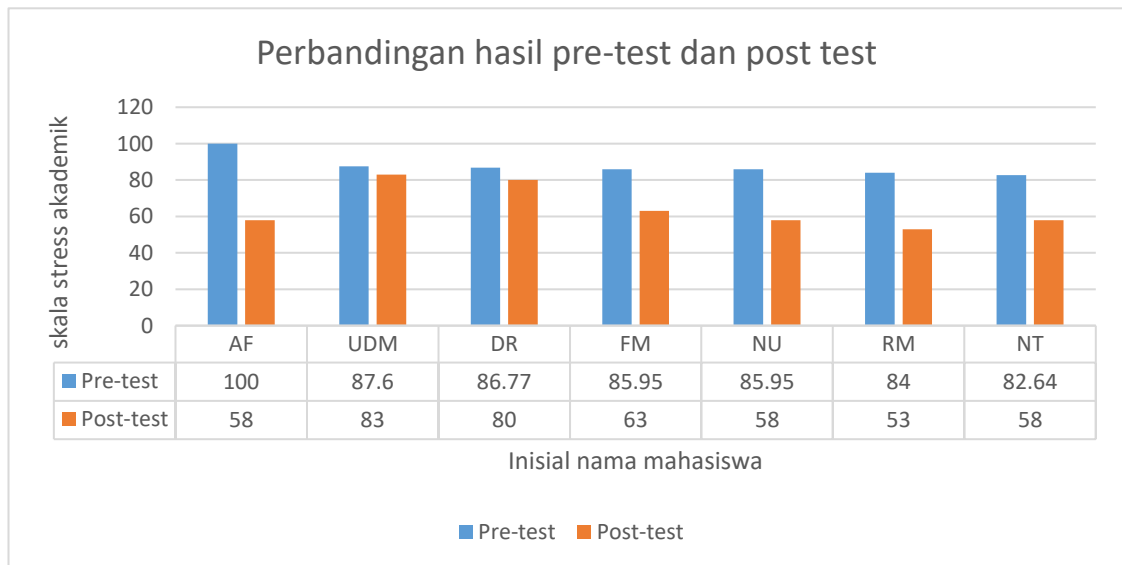
HASIL TEMUAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *mindfulness* melalui layanan konseling kelompok dalam meredakan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan Konseling. Data diperoleh dari pengukuran skor skala stress akademik sebelum dan sesudah intervensi pada 7 mahasiswa menggunakan angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stress akademik yang signifikan setelah mahasiswa mengikuti sesi konseling kelompok menggunakan teknik *mindfulness*. Pada saat pre- test, rata-rata skor stress akademik pada mahasiswa adalah 87,60 dengan skor tertinggi 100 dan skor terendah 82,64. Setelah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *mindfulness*, rata-rata skor pre-test menurun menjadi 64,71 dengan skor tertinggi 83 dan skor terendah 53. Perbandingan skor secara deskriptif dapat dilihat dalam Tabel 3, yang menampilkan penurunan rata-rata skor sebesar 30 poin.

Tabel 3. Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*

Jenis Tes	Rata-Rata (\bar{X})	Skor terendah	Skor Tertinggi
Pre-test	87,60	82,64	100
Post-test	64,71	53	83

Pre-test dilakukan untuk mengukur tingkat regulasi diri mahasiswa sebelum intervensi. Setelah skor *pre-test* dikumpulkan, peneliti menetapkan kategori dengan menggunakan distribusi nilai yang didasarkan pada mean (rata-rata) dan standar deviasi, dengan pembagian kategori sebagai berikut: Skor Rendah: < 67, Skor Sedang: 68-101, Skor Tinggi: > 101. Hasil *pre-test* menunjukkan variasi skor di antara responden yang dapat dilihat pada Gambar 1 dibawah ini



Gambar 1. Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*

Hasil data pada Gambar 1 menunjukkan perubahan skor stres akademik pada masing-masing peserta sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok berbasis teknik *mindfulness*. Terlihat bahwa seluruh peserta mengalami penurunan skor stress, meskipun dalam tingkat yang bervariasi. Penurunan yang paling signifikan terjadi pada partisipan dengan inisial AF, dari skor 100 menjadi 58, diikuti oleh RM dari 84 menjadi 53. Hal ini menunjukkan bahwa peserta dengan tingkat stress awal yang tinggi mendapatkan manfaat yang cukup besar dari intervensi ini. Penurunan skor tersebut mengindikasikan keberhasilan teknik *mindfulness* dalam membantu mahasiswa mengelola stress akademik yang mereka alami selama proses penyusunan tugas akhir.

Pengukuran tingkat stress akademik dilakukan melalui dua tahap, yaitu sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) pelaksanaan layanan konseling kelompok berbasis *mindfulness*. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum kondisi stress peserta dan untuk melihat perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan. Analisis deskriptif memberikan indikasi awal mengenai kecenderungan penurunan skor stress, sebelum dilakukan uji statistik inferensial untuk menentukan signifikansi perbedaannya. Tabel berikut menyajikan nilai *mean*, standar deviasi, dan *standard error mean* dari kedua pengukuran tersebut. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Paired Samples Statistics

<i>Pair</i>	<i>Variabel</i>	<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
1	Skor Total <i>Pre-test</i>	6153.5714	7	4143.70289	1566.17248
	Skor Total <i>Post-test</i>	64.7143	7	11.85628	4.48125

Berdasarkan hasil pada Tabel 4 menunjukkan adanya kontras yang sangat besar antara skor pretest dan posttest. Nilai rata-rata pada *pre-test* sebesar 6153.57 mengindikasikan bahwa peserta berada pada tingkat stres akademik yang sangat tinggi sebelum diberikan intervensi. Standar deviasi yang besar (4143.70) juga menunjukkan adanya variasi yang tinggi antarindividu dalam pengalaman stres.

Setelah intervensi *mindfulness* melalui konseling kelompok diberikan, rata-rata skor stres turun drastis menjadi 64.71, dengan standar deviasi hanya 11.85. Penurunan rata-rata yang sangat ekstrem ini menunjukkan perbaikan kondisi psikologis yang kuat dan seragam pada peserta, mengindikasikan bahwa intervensi memberikan dampak konsisten terhadap tiap individu. Data deskriptif ini memberikan indikasi awal bahwa *mindfulness* berpotensi efektif dalam menurunkan stres, namun masih diperlukan uji inferensial untuk memastikan apakah perubahan tersebut signifikan secara statistik.

Setelah melihat pola penurunan melalui analisis deskriptif, langkah selanjutnya adalah menguji apakah perbedaan antara skor pretest dan posttest signifikan secara statistik. Uji *paired sample t-test* dipilih karena sesuai untuk menguji dua pengukuran berpasangan pada kelompok yang sama. Hasil analisis ini akan menunjukkan apakah intervensi *mindfulness* memberikan pengaruh nyata, bukan hanya perubahan acak atau kebetulan. Gambar 2 berikut menampilkan hasil lengkap uji tersebut.

		Paired Samples Test							Significance	
		Paired Differences							One-Sided	Two-Sided
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	p	p
					Lower	Upper				
Pair 1	SKOR TOTAL PRETEST - SKOR TOTAL POSTTEST	6088.85714	4137.14924	1563.69543	2262.63226	9915.08202	3.894	6	.004	.008

Gambar 2. Hasil Paired Samples Test

Hasil uji yang ditampilkan pada Gambar 2 menunjukkan bahwa selisih rata-rata antara skor *pre-test* dan *post-test* adalah 6088.86, menegaskan kembali adanya perubahan besar setelah intervensi. Interval kepercayaan 95% berada pada rentang 2262.63 hingga 9915.08, di mana seluruh interval berada jauh di atas angka nol. Hal ini mengindikasikan bahwa perbedaan skor terjadi secara konsisten dan bukan sekadar fluktuasi acak.

Nilai uji t sebesar 3.894, dengan derajat kebebasan ($df = 6$), menghasilkan nilai signifikansi p (*two-tailed*) sebesar 0.008. Karena nilai p berada jauh di bawah ambang signifikansi 0.05, dapat disimpulkan bahwa penurunan skor stres akademik yang terjadi setelah intervensi adalah signifikan secara statistik.

Dengan demikian, hasil ini memberikan bukti kuat bahwa intervensi konseling kelompok berbasis *mindfulness* berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir, mendukung temuan deskriptif sebelumnya dan menunjukkan efektivitas intervensi secara empiris.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *mindfulness* dalam layanan konseling kelompok memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Penurunan skor rata-rata dari 6153.57 pada pretest menjadi 64.71 pada posttest, disertai penyusutan standar deviasi dari 4143.70 menjadi 11.86, mengindikasikan bahwa intervensi tidak hanya menurunkan tingkat stres secara umum, tetapi juga menghasilkan distribusi stres yang lebih merata pada seluruh peserta. Hasil uji paired sample t-test ($t = 3.894$; $p = 0.008$) memperkuat bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, *mindfulness* yang diintegrasikan dalam konseling kelompok terbukti efektif dalam meredakan stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

Temuan ini selaras dengan konsep stres sebagai respons psikologis individu terhadap tekanan yang melebihi sumber daya yang dimiliki (Yuliana et al., 2022). Mahasiswa tingkat akhir kerap menghadapi tekanan intensif, terutama terkait penyusunan skripsi dan tuntutan penyelesaian studi. *Mindfulness* sebagai intervensi nonfarmakologis memungkinkan individu meningkatkan kesadaran terhadap kondisi fisik, pikiran, serta emosi pada saat ini, sehingga membantu mereka memfokuskan diri dan merespons tekanan secara lebih adaptif. Pendekatan ini bekerja melalui mekanisme atensi terarah dan penerimaan tanpa penilaian, yang berkontribusi pada penurunan respons stres.

Penggunaan *mindfulness* dalam praktik konseling juga telah diterapkan oleh guru BK, khususnya dalam sesi konseling individual. Intervensi tersebut terbukti memberikan efek positif terhadap penurunan stres akademik, peningkatan kesadaran diri, dan penguatan kemampuan mengelola tekanan akademik (Harahap & Lubis, 2024). Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian ini, yang menunjukkan efektivitas *mindfulness* sebagai strategi intervensi yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan formal, terutama dalam layanan konseling.

Dalam konteks konseling kelompok, *mindfulness* memperoleh manfaat tambahan melalui dinamika kelompok yang mendukung proses pemulihan psikologis. Teknik ini membantu mahasiswa mengamati pikiran dan emosi tanpa reaktivitas negatif, sementara interaksi kelompok memberikan ruang untuk berbagi pengalaman, dukungan emosional, serta validasi antaranggota. Hasil ini sejalan dengan temuan Aji Santoso dan Rizky Rinaldi (2022) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan dan stres akademik melalui peningkatan kesadaran diri dan regulasi emosi. Dalam penelitian ini, pola penurunan stres terlihat pada seluruh peserta, termasuk individu dengan skor awal paling tinggi seperti AF yang mengalami perbaikan signifikan.

Studi Wang dan Sheibani (2024) juga menegaskan bahwa konseling kelompok mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui refleksi sosial, dukungan emosional, dan interaksi interpersonal yang bermakna. Proses konseling dalam penelitian ini memperlihatkan bagaimana dinamika kelompok memperkuat efektivitas teknik *mindfulness*,

tidak hanya dalam mengelola stres tetapi juga dalam meningkatkan empati, keterampilan interpersonal, dan rasa keterhubungan antar peserta.

Mindfulness juga memiliki implikasi positif terhadap aspek fisiologis. Menurut Kamila (2023), kondisi psikologis yang stabil dapat meningkatkan imunitas tubuh, dan emosi positif dapat dimunculkan melalui praktik *mindfulness* yang menumbuhkan ketenangan dan fokus pada pengalaman saat ini. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat *mindfulness* melampaui aspek emosional dan kognitif, serta memberikan dampak pada kesejahteraan fisik secara lebih luas.

Sejalan dengan temuan penelitian ini, studi Yollanda dan Rohmah (2019) menunjukkan adanya penurunan stres secara signifikan setelah intervensi *mindfulness*, yang ditunjukkan melalui uji Wilcoxon ($Z = -2.207$; $p = 0.027$). Peserta melaporkan beban pikiran yang berkurang dan peningkatan ketenangan emosional. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian ini, bahwa *mindfulness* secara konsisten membantu menurunkan tingkat stres pada peserta intervensi.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa integrasi teknik *mindfulness* dalam layanan konseling kelompok merupakan strategi intervensi yang efektif dan aplikatif untuk mengatasi stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan ini membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif, meningkatkan efikasi diri, serta mendukung kesejahteraan mental jangka panjang. Dengan meningkatnya tuntutan akademik dan kompleksitas masalah psikologis mahasiswa, penerapan teknik *mindfulness* layak dipertimbangkan sebagai bagian integral dalam program konseling perguruan tinggi.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *mindfulness* dalam layanan konseling kelompok efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Efektivitas tersebut terlihat dari penurunan skor stres yang signifikan antara pretest dan posttest, sebagaimana didukung oleh hasil uji paired sample t-test dengan nilai signifikansi 0,008 ($p < 0,05$). Intervensi *mindfulness* membantu mahasiswa meningkatkan kesadaran terhadap pikiran serta emosi yang muncul, menerima pengalaman internal tanpa reaktivitas berlebihan, dan mengembangkan strategi pengelolaan stres yang lebih adaptif. Selain itu, dinamika kelompok dalam konseling turut berperan memperkuat proses refleksi diri, dukungan emosional, dan pembentukan ketahanan psikologis.

Temuan ini menegaskan bahwa integrasi teknik *mindfulness* dalam konseling kelompok merupakan pendekatan intervensi yang efektif dan aplikatif dalam membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat dan konstruktif. Dengan demikian, pendekatan ini layak dijadikan bagian dari layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi guna mendukung kesejahteraan mental dan kualitas kehidupan akademik mahasiswa secara berkelanjutan..

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Santoso, B., & Rizky Rinaldi, M. (2022). Teknik mindfulness dan kecemasan perempuan sebagai Aparat Sipil Negara. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 14(1), 21–30. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art3>
- Amalia, F., Fariska, F., Amrullah, A. M. K., & Aini, D. K. (2024). Gambaran mindfulness mahasiswa psikologi UIN Walisongo dalam menjaga kesehatan mental. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 73–85. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i2.2260>
- Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. (2020). The effectiveness of mindfulness therapy for anxiety: A review of meta analysis. *Psikodimensia*, 19(2), 174–185. <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734>
- Harahap, M., & Lubis, S. A. (2024). Penerapan teknik konseling individu dalam menurunkan stres akademik siswa di sekolah. [Nama Jurnal Tidak Tercantum], 15(2), 176–183.
- Kamila, L. (2023). Pengenalan teknik terapi mindfulness (meditasi) dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Abdimas Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 1317–1323.
- Liin, R., & Hadi, I. (2020). HIJP: Health Information Jurnal Penelitian. *Jurnal Poltekkes Kendari*, 12(1), 114–120. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP>
- Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M., & Hartati, E. (2018). Mindfulness mobile application menurunkan tingkat stres mahasiswa: A literature review. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 116–125. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.2.2018.116-125>
- Pamungkas, P. (2021). Al Khawarizmi. <https://doi.org/10.22373/jppm.v8i1.23059>
- Sarafino, E. P. (2018). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
- Unaradjan, D. D. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Grasindo.
- Wahyuni, R. S., & Setyawati, H. A. (2020). Pengaruh sales promotion, hedonic shopping motivation, dan shopping lifestyle terhadap impulse buying pada e-commerce Shopee. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Manajemen, Bisnis dan Akuntansi (JIMMBA)*. <https://doi.org/10.32639/jimmba.v2i2.457>
- Wang, L., & Sheibani, S. (2024). An exploration of the role of group counseling in enhancing the psychological well-being of college students. *EmSS*, 1(1), 1–7.
- Yollanda, M., & Rohmah, F. A. (2019). *Mindfulness-based stress reduction* dengan konseling kelompok untuk menurunkan stres kehidupan sehari-hari remaja rumah tahfidz yatim dhuafa. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 4(1), 35–47.
- 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). <https://doi.org/10.31596/jcu.v11i2.1117>