



**PENGARUH TERAPI MEDITASI TERHADAP TINGKAT STRES DALAM
MENGHADAPI UJIAN PADA MAHASISWA
STIKES PANTI WALUYA MALANG**

*(The Effect of Meditation Therapy on Stress Levels in Facing Exams Among
Students of STIKES Panti Waluya Malang)*

Dias Mageista Hanum¹, Ellia Ariesti², Anastasia Sri Sulartri³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti
Waluya Malang

Corresponding author: mageistah@gmail.com

Received : Agustus, 2024

Accepted : September, 2024

Published : Oktober, 2024

Abstract

Exams are an evaluation method to measure students' understanding of knowledge, which often causes stress. Stress negatively affects the physical and mental state of students and disrupts the learning process, Meditation is one of the effective methods to overcome stress, help achieve mental and emotional balance, reduce tension, and increase energy. This study aims to determine the effect of meditation therapy on stress levels in facing exams in STIKes Panti Waluya Malang students. The research was conducted at STIKes Panti Waluya Malang on June 17-28, 2024 with a sample of 72 respondents taken with the Non Random Sampling technique. The research instrument used the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire to determine the level of stress on students in facing the exam. The results of the study using the Wilcoxon Signed-Rank Test showed that there was an effect of meditation therapy on stress levels in facing exams in students (p value = 0.000). Meditation therapy is proven effective in overcoming stress levels as a non-pharmacological intervention to manage stress, increase focus, and improve students' mental well-being.

Keywords: *Meditation therapy, stress level, university students, exam*

Abstrak

Ujian adalah metode evaluasi untuk mengukur pemahaman pengetahuan mahasiswa, yang sering menyebabkan stres. Stres berdampak negatif pada fisik dan mental mahasiswa dan mengganggu proses belajar, Meditasi adalah salah satu metode efektif untuk mengatasi stres, membantu mencapai keseimbangan mental dan emosional, mengurangi ketegangan, serta meningkatkan energi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi terhadap tingkat stres dalam menghadapi ujian pada mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang. Tempat penelitian dilakukan di STIKes Panti Waluya Malang pada 17-28 Juni 2024 dengan sampel sebanyak 72 responden yang diambil dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengetahui tingkatan stres pada mahasiswa dalam menghadapi ujian. Hasil penelitian menggunakan Uji Wilcoxon *Signed-Rank* menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi meditasi

terhadap tingkat stres dalam menghadapi ujian pada mahasiswa (p value=0,000). Terapi meditasi terbukti efektif dalam mengatasi tingkat stres sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengelola stres, meningkatkan fokus, dan memperbaiki kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Terapi meditasi, tingkat stres, mahasiswa, ujian

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah seorang yang setelah menyelesaikan pendidikan menengah dan sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi atau lembaga pendidikan tinggi. Mereka terlibat dalam kegiatan yang meliputi kuliah, seminar, diskusi, dan lainnya. Mahasiswa juga memiliki tanggung jawab akademik, seperti menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, dan memenuhi standar akademik perguruan tinggi. Selama masa studi, mahasiswa sering dihadapkan pada tantangan dan tekanan, seperti tuntutan akademik salah satunya ujian (Suradi, 2022). Dalam Pendidikan, ujian adalah metode evaluasi yang digunakan untuk mengukur pemahaman dan pengetahuan mahasiswa dalam suatu mata kuliah. Ujian dapat berupa tes tertulis, lisan, atau praktis yang bertujuan untuk mengevaluasi pemahaman dan kemampuan mahasiswa dalam menerapkan materi yang telah dipelajari. Mahasiswa biasanya akan belajar dan mengulang materi yang telah diajarkan, serta mempersiapkan diri secara mental dan fisik selama persiapan ujian. Ujian dapat menjadi waktu yang sulit bagi sebagian mahasiswa, karena hasilnya dapat mempengaruhi penilaian akademik. Banyak mahasiswa yang tidak memiliki koping positif atau banyaknya stressor yang muncul dan menyebabkan stres (Retnaningsih *et al.*, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi stres pada mahasiswa berkisar antara 38-71% sementara di Asia mahasiswa yang mengalami stres mencapai 39,6-61,3% Thasya Nur Oktaviona *et al.*, 2023). Menurut survei *American College Health Association*, sekitar 32% mahasiswa mengatakan bahwa stres menyebabkan mereka kehilangan nilai bahkan tidak menyelesaikan kuliah (*drop out*) (Busari, 2014). Prevalensi di Indonesia mahasiswa yang mengalami stres sebesar 36,7- 71,6% (Ambarwati *et al.*, 2019). Menurut data Riskesdas 2018, sekitar 14 juta orang (9,8%) dari total penduduk Indonesia, mahasiswa mengalami gangguan jiwa dan emosi dengan gejala depresi dan stres serta Di Jawa Timur, 6,28% mahasiswa yang dianalisis mengalami gangguan *mood* (Andini *et al.*, 2023).

Stres memengaruhi reaksi fisik dan mental terhadap setiap tekanan, yang

menimbulkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Stres yang dialami akan berdampak pada bagaimana cara belajar mereka bahkan sampai menyebabkan banyaknya percobaan bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa. Stres yang dialami mahasiswa harus ditangani dengan segera karena ini akan mengganggu perkuliahan dan memiliki dampak negatif lainnya (Bawuna *et al.*, 2017). Salah satu cara untuk mengatasi stres adalah dengan terapi meditasi menggunakan musik suara alam atau musik instrument lainnya yang menenangkan dengan memfokuskan perhatian tanpa mengkritik adalah salah satu cara mendisiplinkan diri untuk mencapai kedamaian dan keseimbangan dalam diri atau otak seseorang.

Latihan meditasi dapat mencapai keadaan kesadaran yang jernih secara mental dan tenang secara emosional dengan melalui melalui sistem saraf otonom, yang menghubungkan tubuh dan otak. Dari sudut pandang kognitif dan psikologis, meditasi sebagai kumpulan tindakan pengaturan diri dengan tujuan meningkatkan kendali diri atas proses mental melalui pemutusan perhatian dan kesadaran. Meditasi melibatkan elemen seperti relaksasi, konsentrasi, perubahan kesadaran, penanguhan proses berpikir logis, dan mempertahankan sikap mengamati diri. Berdasarkan penelitian di India terbukti bahwa meditasi dapat membersihkan pikiran dan meningkatkan energi. Meditasi dapat merangsang saraf vagus, yang meningkatkan mood dan relaksasi. Meditasi dapat membuat lebih tenang dan berenergi karena mengurangi pemicu stres. Pikiran yang lebih jernih dan energi yang baik dapat meningkatkan sumber daya secara alami (Singh *et al.*, 2022).

Sasarannya adalah mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang. Hasil studi pendahuluan dengan wawancara pada 20 orang mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang, mereka mengatakan mengalami stres seperti merasa takut nilai jelek, tidak dapat mengerjakan soal, bingung, kepikiran hingga terkadang sampai sakit, pusing, merasa tidak puas dalam mengerjakan soal ujian, hingga dapat menghilangkan konsentrasi dan tidak semangat. Namun fenomena yang berkaitan dengan stres mahasiswa akan merasa cemas yang berlebihan,

sering ke toilet, batasan waktu yang membuat mahasiswa merasa tertekan dalam menyelesaikan semua soal ujian, kurangnya konsentrasi dapat mempengaruhi kinerja saat mengerjakan ujian, merasa kurang siap menghadapi ujian, reaksi fisik seperti gemetar, berkeringat, sakit perut, bahkan mual serta kurangnya waktu istirahat.

Maka dari itu, pentingnya kesehatan mental bagi mahasiswa tanpa adanya masalah dalam diri dan pikirannya. Melihat dari permasalahan ini perlunya tingkat stres untuk diteliti berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi terhadap tingkat stres dalam menghadapi ujian pada mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *pra eksperimen* dengan *pretest-posttest group design* (Fadilla *et al.*, 2023). Penelitian ini dilakukan di STIKes Panti Waluya Malang yang dilakukan pada 17-28 Juni 2024 dengan sampel yang diperoleh sebanyak 72 responden menggunakan teknik *Stratified Random Sampling* agar setiap mahasiswa memiliki peluang yang sama. Semua responden baik itu perempuan dan laki-laki dikenakan perlakuan yang sama dalam penelitian yaitu dengan melakukan terapi meditasi bersama sama dengan kurun waktu 2 minggu sebelum ujian. Penelitian ini telah dilakukan Uji Etik di Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Genggong, Probolinggo pada tanggal 03 Juni 2024 dan dinyatakan layak etik pada tanggal 10 Juni 2024 dengan nomor etik 098/KEPK-UNHASA/VI/2024, dengan alat ukur kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Analisis data penelitian secara univariat dengan distribusi frekuensi dan persentase, dilanjutkan analisis bivariat dengan Uji Wilcoxon *Signed-Rank*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Data umum responden meliputi usia, jenis kelamin, prodi dan data khusus responden meliputi tingkat stres sebelum dan setelah diberi perlakuan terapi meditasi:

1. Data Umum

a. Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase %
17-25	71	98,6%
26-35	1	1,4%
Total	72	100%

17-25	71	98,6%
26-35	1	1,4%
Total	72	100%

Berdasarkan tabel 1 dari hasil analisa diperoleh data mahasiswa yang berusia 17-25 tahun sebanyak 71 orang (98,6%) dan mahasiswa yang berusia 26-35 tahun sebanyak 1 orang (1,4%).

b. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase %
Laki-laki	7	9,7%
Perempuan	65	90,3%
Total	72	100%

Berdasarkan tabel 2 dari hasil analisa diperoleh data responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 65 orang (90,3%) dan mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 orang (9,7%).

c. Responden Berdasarkan Program Studi

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Program Studi

Program Studi	Frekuensi	Presentase %
DIV MIK	7	9,7%
S1 Farmasi	26	36,1%
S1 Keperawatan	39	54,2%
Total	72	100%

Berdasarkan tabel 3 dari hasil analisa diperoleh data prodi dalam penelitian yang menjadi responden adalah prodi S1 Keperawatan sebanyak 39 orang (54,2%), S1 Farmasi sebanyak 26 orang (36,1%), dan DIV MIK sebanyak 7 orang (9,7%).

2. Data Khusus

a. Tingkat Stres Sebelum Terapi Meditasi

Tabel 4. Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Terapi Meditasi pada Mahasiswa

Karakteristik <i>Pre-test</i>	Frekuensi	Presentase %
Rendah	2	2,8%
Sedang	69	95,8%
Tinggi	1	1,4%
Total	72	100%

Berdasarkan tabel 4 dari hasil analisa diperoleh bahwa tingkat stres mahasiswa sebelum dilakukan terapi meditasi yang tertinggi ialah mahasiswa dengan tingkat stres sedang sebanyak 69 orang (95,8%), mahasiswa dengan tingkat stres rendah sebanyak 2 orang (2,8%), dan mahasiswa dengan tingkat stres tinggi sebanyak 1 orang (1,4%).

b. Tingkat Stres Setelah Terapi Meditasi
Tabel 5. Tingkat Stres Setelah Dilakukan Terapi Meditasi pada Mahasiswa

Karakteristik <i>Post-test</i>	Frekuensi	Presentase %
Rendah	14	19,4%
Sedang	57	79,2%
Tinggi	1	1,4%
Total	72	100%

Berdasarkan tabel 5 dari hasil analisa diperoleh bahwa tingkat stres mahasiswa setelah dilakukan terapi meditasi yang tertinggi ialah mahasiswa dengan tingkat stres sedang sebanyak 57 orang (79,2%), mahasiswa dengan tingkat stres rendah sebanyak 14 orang (19,4%), dan mahasiswa dengan tingkat stres tinggi sebanyak 1 orang (1,4%).

3. Hasil analisa Uji wilcoxon *Signed-Rank*
Tabel 6. Analisis Pengaruh Terapi Meditasi Dengan Tingkat Stres (n=72)

Test Statistics	
	<i>Pre-test total</i>
	<i>Post-test total</i>
Z	-6,977
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,00

Berdasarkan tabel 6 dari hasil Uji Wilcoxon diperoleh $p=0,000$ dimana $p<0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada Pengaruh Terapi Meditasi antara *pre-test* dan *post-test* Terhadap Tingkat Stres Dalam Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang.

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian dilaksanakan selama 2 minggu didapatkan hasil sebelum diberi perlakuan terapi meditasi tingkat stres rendah sebanyak 2 orang (2,8%), tingkat stres sedang sebanyak 69 orang (95,8%), dan tingkat stres tinggi sebanyak 1 orang (1,4%). Mahasiswa

dengan tingkat stres rendah (2,8%), memiliki mekanisme coping yang baik. Pada saat mahasiswa memiliki coping yang baik maka dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan baik juga hal ini sesuai dengan penelitian Purnama *et al* (2023) tentang “Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja” yang mengatakan bahwa mekanisme coping baik yang berfokus pada pemecahan masalah maka dapat meminimalisir stres yang dirasakan. Pada mahasiswa tingkat stres sedang (95,8%) dan tingkat stres tinggi (1,4%) dapat terjadi karena banyaknya beban tugas yang dialami serta dapat dipengaruhi juga oleh jenis kelamin. Sesuai data yang diperoleh mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (90,3%) dari responden laki-laki (9,7%). Ini karena rasio mahasiswa laki-laki dan perempuan di STIKes Panti Waluya Malang yang lebih banyak mahasiswa perempuan sehingga mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami stres daripada laki-laki. Hasil studi penelitian laki-laki dapat menanggapi respon stres dengan cara bermain game, sedangkan perempuan menanggapi stres dengan emosional karena memicu hormon kortisol, seperti gelisah dan takut. Laki-laki juga jarang menggunakan mekanisme pertahanan dengan pola yang disebut sebagai “*tend and befriend.*” Pola ini dapat menurunkan tingkat ancaman serta respons simpatik (Sarfika, 2019).

Hasil penelitian tingkat stres setelah dilakukan terapi meditasi pada mahasiswa didapatkan hasil tingkat stres rendah 14 orang (19,4%), tingkat stres sedang 57 orang (79,2%), dan tingkat stres tinggi 1 orang (1,4%) mahasiswa dengan tingkat stres rendah terjadi peningkatan signifikan dari 2,8% menjadi 19,4% dan tingkat stres sedang dari 95,8% menjadi 79,2% meskipun masih ada beberapa mahasiswa berada dalam kategori stres sedang, proporsinya menurun. Hal ini mengindikasikan bahwa meditasi dapat mengurangi intensitas stres pada mahasiswa, meskipun tidak sepenuhnya menghilangkan stres serta juga dapat meningkatkan kualitas yang membuat kondisi lebih tenang dan lebih rileks. Mahasiswa dengan tingkat stres tinggi (1,4%) dapat dipengaruhi oleh usia (26-35 tahun) yang mungkin memerlukan intervensi tambahan selain meditasi untuk mengelola stres yang lebih efektif. Dalam menyikapi hal tersebut, maka perlu diadakan penambahan durasi latihan meditasi atau dengan menambahkan terapi lain (Luh *et al.*, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan Uji Wilcoxon, diperoleh nilai

$p=0,000$ ($p<0,05$) terapi meditasi memberikan dampak yang signifikan pada mahasiswa saat akan menghadapi ujian, mahasiswa menjadi lebih tenang, relaks dan dapat mengontrol pikiran. Meditasi telah menjadi salah satu metode yang semakin populer untuk membantu seseorang dalam mengelola stres, termasuk di kalangan mahasiswa yang sering menghadapi tekanan selama ujian. Secara keseluruhan, terapi meditasi menawarkan banyak manfaat bagi mahasiswa yang sedang menghadapi ujian, seperti menurunkan tingkat stres, meningkatkan konsentrasi, mengelola emosi, dan meningkatkan kualitas tidur. Semua ini dapat membantu mahasiswa mencapai hasil akademik yang lebih baik dan sukses. Terapi meditasi termasuk terapi komplementer yang merupakan salah satu upaya dalam mengurangi atau mengatasi stres.

Meditasi adalah cara efektif bagi mahasiswa untuk mengatasi stres sehari-hari dan mendapatkan kembali energi secara instan. Meditasi dapat digunakan untuk menghadapi berbagai jenis pemicu stres karena potensi perbedaannya. Saat seseorang melakukan meditasi, maka akan terjadi penurunan hormon stres yaitu katekolamin epineprin (EP) dan norepineprin (NE), yang menyebabkan detak jantung melambat, tekanan darah menjadi normal, dan pernafasan menjadi tenang serta dapat meningkatkan kualitas hidup. Maka dari itu meditasi mampu menguatkan jiwa dan menambah spiritualitas dalam diri serta motivasi dalam diri (Sun *et al.*, 2024). Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Breedvelt *et al* (2019), tentang “*The effects of meditation, yoga, and mindfulness on depression, anxiety, and stress in tertiary education students: A meta-analysis*” yang menunjukkan bahwa meditasi memiliki potensi besar untuk mengurangi stres dan bermanfaat untuk mengelola stres. Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Younis *et al* (2020), tentang “*Effectiveness of Mindfulness Meditation Program on Perceived Stress Reduction among New University Students*” menunjukkan bahwa terapi meditasi terbukti dapat menurunkan stres pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini memberikan dampak positif pada mahasiswa bahwa dengan melakukan terapi meditasi tingkat stres dapat diatasi atau dikontrol. Dengan melakukan terapi meditasi pada mahasiswa dengan tingkat stres rendah, sedang, dan tinggi sebagai suatu upaya untuk mengurangi atau mengatasi stres. Selain itu, terapi meditasi juga dapat memberikan hal positif, seperti pikiran menjadi lebih tenang, badan menjadi relaks, tubuh menjadi lebih

bugar dan *fresh*, serta membuat hidup menjadi lebih sehat.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian dengan Uji Wilcoxon menunjukkan ada pengaruh yang signifikan terapi meditasi terhadap tingkat stres dalam menghadapi ujian pada mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang. Diharapkan terapi meditasi dapat digunakan dalam teknik manajemen stres serta dapat dijadikan suatu program untuk mempersiapkan mahasiswa dalam menghadapi ujian dengan keterampilan yang dibutuhkan dalam mengelola stres.

PERNYATAAN PENGHARGAAN

Penulis mengucapkan terimakasih kepada STIKes Panti Waluya Malang atas kesempatan yang telah diberikan untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. *In Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 5, Issue 1).
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA FIK YANG AKAN MENJELANG UJIAN AKHIR SEMESTER The Correlation Between Stress Level and Insomnia Incidence in Unissula FIK Student Towards The Final Examination of Semester.
- Bawuna, N. H., Rottie, J., Onibala, F., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2017). HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS SAM RATULANGI. *In Journal Keperawatan (e-Kp)* (Vol. 5, Issue 2).
- Breedvelt, J. J. F., Amanvermez, Y., Harrer, M., Karyotaki, E., Gilbody, S., Bockting, C. L. H., Cuijpers, P., & Ebert, D. D. (2019). *The effects of meditation, yoga, and mindfulness on depression, anxiety, and stress in tertiary education students: A meta-analysis*. *In Frontiers in Psychiatry* (Vol. 10, Issue APR). *Frontiers Media S.A.*

- <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00193>
- Busari, A. O. (2014). *Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques*. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.5n27p599>
- Fadilla, Z., Muhammad, P., Penerbit, Z., Zaini, M., & Lawang, K. A. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*. <https://www.researchgate.net/publication/370561251>
- Luh, N., Ulansari, P., Made, G., & Sena, W. (2020). *Peran Meditasi Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir*. <http://ejournal.iidn.ac.id/index.php/GW>
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yulianti, I., & Kurniawaty, Y. (2023). *PENGARUH MEKANISME COPING TERHADAP STRES REMAJA*. *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG*, 16(1), 10–20. <https://doi.org/10.34011/juriskesb.g.v16i1.2448>
- Retnaningsih, D., Aini, K., & Triyantini, O. (2016). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR S1 ILMU KEPERAWATAN DI STIKES WIDYA HUSADA SEMARANG*.
- Sarfika, R. (2019). *Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Strategi Koping Yang Digunakan*. *NERS Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81. <https://doi.org/10.25077/njk.14.2.1-91.2018>
- Singh, P. K., Mishra, J. P., & Singh, R. K. (2022). *Effect of Meditation on Mental Health and Physical Health (Vol. 7)*. www.ijnrd.org
- Sun, C., Tong, J., Qi, X., He, Z., & Qian, J. (2024). *Effects of 7-minute practices of breathing and meditation on stress reduction*. *PsyCh Journal*, 13(1), 149–151. <https://doi.org/10.1002/pchj.702>
- Suradi, A. A. M. (2022). *Perancangan Sistem Informasi Ujian Akhir Semester Berbasis Komputer Pada Perguruan Tinggi*. *Inspiration: Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 12(1), 30. <https://doi.org/10.35585/inspir.v11.2679>
- Thasya Nur Oktaviona, Herlina, & Sari, T. H. (2023). *FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT STRES PADA MAHASISWA AKHIR*. *JURNAL KEPERAWATAN TROPIS PAPUA*, 6(1), 26–32. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.44>
- Usman, S. (2022). *“Kajian” Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran terhadap Respons Psikologis Mahasiswa*. *Buletin Psikologi*, 30(1), 101. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.53229>
- Younis, M. B., Al-Rawashdeh, A., Saleh Rubbai, Y., & Al Sayeh, A. (2020). *Effectiveness of Mindfulness Meditation Program on Perceived Stress Reduction among New University Students*. <https://doi.org/10.31838/ijpr/2020.2.04.648>