

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. A., Wahyuni, H. and Adawiyah, A. Y. (2015) '*EFEKTIVITAS PELATIHAN MINDFULNESS TERHADAP PENURUNAN STRES KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN (KDP)*', *PAMATOR*, 8(2), pp. 75–84. <https://journal.trunojoyo.ac.id/pamator/article/view/2060>. (diakses tanggal 08 Februari 2020)
- Brunner&Suddart (2014) *KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH*. Jakarta: EGC.
- Candra, I. W. (2012) *MANAJEMEN STRES*. Denpasar: Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan.
- Candra, I. W., Ruspawan, I. D. M. and Sudiantara, I. K. (2016) '*Pengaruh Relaksasi Progresif Dan Meditasi Terhadap Tingkat Stres Pasien Hipertensi*', (33), pp. 102–110. <http://ojs.itekes-bali.ac.id/index.php/jrkn/article/viewFile/46/23>. (diakses tanggal 06 Maret 2020)
- Dewi, D. K. A. and Ambarini, T. K. (2018) '*Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional*', 3(1). doi: 10.20473/jpkm.v3i12018.1-12.
- Dreeben, S. J., Marnberg, M. H. and Salmon, P. (2013) *The MBSR Body Scan in Clinical Practice, Mindfulness*. doi: 10.1007/s12671-013-0212-z.
- Eford, B. T. (2017) *40 TEKNIK yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. 2nd edn. Yogyakarta: PUSTAKA BELAJAR.
- Gallego, J. *et al.* (2015) '*Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students*', *Spanish Journal of Psychology*, 17, pp. 1–6. doi: 10.1017/sjp.2014.102.
- Hanum, L., Daengsari, D. P. and Kemala, C. N. (2016) '*Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis*', *Jurnal Psikologi*, 43(1), pp. 42–51. doi: 10.22146/jpsi.11501.

- Hidayat, O. and Fourianalistyawati, E. (2017) 'Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis pada Mahasiswa Tahun Pertama', *Journal Psikogenesis*, 5(1). <http://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/494>. (diakses tanggal 08 Februari 2020)
- Khoury, B. et al. (2015) 'Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis', *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), pp. 519–528. doi: 10.1016/j.jpsychores.2015.03.009.
- Maharani, E. A. (2016) 'PENGARUH PELATIHAN BERBASIS MINDFULNESS TERHADAP TINGKAT STRES PADA GURU PAUD', 9(2). <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpip/article/view/12919>. (diakses tanggal 11 Januari 2020)
- Ningsih, H. E. W., Dwidiyanti, M. and Hartati, E. (2018) 'Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa: A Literature Review', *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), p. 116. doi: 10.14710/hnhs.1.2.2018.116-125.
- Romadhani, R. K. and Hadjam, M. N. R. (2017) 'Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Menurunkan Stres pada Orang Tua', *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(1), pp. 23–37. doi: 10.22146/gamajpp.42777.
- Saripah, E. and Handiyani, H. (2019) 'Efektivitas Penggunaan Mindfulness App Berbasis Smartphone Untuk Mengurangi Stres', *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(2), pp. 101–105. doi: 10.34305/jikbh.v10i2.97.
- Stahl, B. and Goldstein, E. (2010) *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Edited by N. Street. Canada: New Harbinger Publications. <https://www.amazon.com/Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Workbook/dp/1572247088>. (diakses tanggal 14 Januari 2020)
- World Health Organization (2017) *World Health Statistics*. World Health Organization. [https://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/2017/en/](https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2017/en/). (diakses tanggal 04 Mei 2020)

World Health Organization (2018) *World Health Statistics*. World Health Organization.

[https://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/2018/en/](https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2018/en/).

(diakses tanggal 04 Mei 2020)