

DAFTAR PUSTAKA

- Adinursari, H. (2019). *Hubungan Mindfulness dan Efikasi Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta*. 1–90.
- Agustin, A. et al. (2022). *Peran Mindfulness Terhadap Kemampuan Kontrol Diri Remaja*. 4, 13246–13252.
- Arjanto, P. (2022). *Uji Reliabilitas dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (DASS-21) pada Mahasiswa*. 7.
- Artati, K. B., Wahyuni, E., & Jakarta, U. N. (2023). *Untuk meningkatkan psychological siswa sekolah dasar*: 9, 342–355.
- Astuti, R., & Gunawan, W. (2017). Sumber-Sumber Efikasi Diri Karier Remaja. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 141.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Dianita Maulinda, & Makmuroh Sri Rahayu. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100–108.
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140.
- Fariborz, N., Hadi, J., & Ali, T. N. (2019). Students' academic stress, stress response and academic burnout: Mediating role of self-efficacy. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 27(4), 2441–2454.
- Ferdinand, A. (2014). *Metode Penelitian Manajemen*. Universitas Diponegoro.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). an Analysis of the Categories in the Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Gardner, P., & Grose, J. (2015). Mindfulness in the Academy – Transforming Our Work and Ourselves ‘One Moment at a Time.’ *Collected Essays on Learning and Teaching*, 8(June 2015), 35.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26*. Universitas Diponegoro.
- Hidayat, O., & Fourianalisyawati, E. (2017). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama The Role of Mindfulness to Academic Stress on The First-Year University Students. *Jurnal Psikogenesis*,

5(1), 52–57.

- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01), 31–38.
- K.P, C. (2020). Academic Stress Among Higher Secondary School Students: An Overview. *International Journal of Creative Research Thoughts*, 8(10), 3858–3862.
- Karmila, N., & Raudhoh, S. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kemandirian Belajar Siswa. *Pedagonal : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(2), 108–111.
- Khoiri Oktavia, W. (2019). Life - Span Development, Perkembangan Masa Hidup (Edisi Ketigabelas) Jilid 1. *Erlangga*, 142–149.
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90.
- Marasabessy, R. (2020). Kajian Kemampuan Self Efficacy Matematis Siswa Dalam Pemecahan Masalah Matematika. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 168–183.
- Miyono, N., Muhdi, M., Nyoman, N. A., & Wuryani, T. (2019). Pengaruh Soft Skill Pendidik Dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Semarang. *Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi, Dan Tradisi)*, 5(1), 45–56.
- Mukti, B., & Tentama, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 0(0), 341–347.
- Nikmaturofiqoh, Siti Yohana, Corry Fadillah, N. (2023). Pengaruh Dukunga Sosial dan Efikasi Diri Akademik Terhadap Penyesuaian Akademik Siswa Kelas X Bisnis Manajemen di SMKN 48 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(3), 608–622.
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self-Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 1–9.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33.
- Pratiwi Utami, & Oki Mardawan. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Work Engagement pada Pekerja Startup Digital di Indonesia. *Jurnal Riset Psikologi*, 61–66.
- Putri, R. N., Hidayah, N., & Mujidin. (2021). Penyesuaian Diri, Dukungan Sosial, dan Gaya Belajar Visual : Kontribusi terhadap Stres Akademik Siswa di Masa Pandemi. *Psyche 165 Journal*, 14(4), 339–345.

- Rahman, A. A. (2019). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control pada Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110.
- Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1).
- Robinson, M. D., & Eid, M. (2017). The happy mind: Cognitive contributions to well-being. *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being*, 1–480.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43.
- Shahmohammadi, N. (2011). Students' coping with Stress at high school level particularly at 11 th & 12 th grade. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 395–401.
- Subaidi, A. (2016). Self-Efficacy Siswa Dalam Pemecahan Masalah Matematika. *Σigma*, 1(2), 64–68.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Utami, S. D. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Edisi 6 Tahun Ke-4 2015*, 1–12.
- Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2022). Studi Kepustakaan Penerapan Teori Mindfulness untuk Mereduksi Stres Akademik. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 5(2), 89.
- Wulandari, S. (2014). *Efikasi Diri dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi*. 146–155.
- Zagoto, S. F. L. (2019). Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 386–391.