

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hamid, Fiqh Ibadah, Bandung : CV Pustaka Setia, 2015
- Afandi, Nur Aziz “Pengaruh Meditasi *Mindfulness* terhadap Tingkat Penerimaan Diri Mahasiswa”. *Jurnal Pamator* Vol 2 No 2 (2009)
- Afandi, Nur Aziz “Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA”. *Jurnal Pamator* Vol 5 No 1 (2012)
- Afandi, Nur Aziz, Hera Wahyuni, Andhini Yudiasari Adawiyah, “Efektivitas *Mindfulness* terhadap Penurunan Stres Korban Kekerasan dalam Pacaran (KDP)”. *Jurnal Pamator* Vol 8 No 2 (2015)
- Ahmad, Victor Imaduddin. Ahmad Suyuthi. Salat sebagai Sarana Pelatihan *Mindfulness* : Jawaban untuk Tantangan Pendidikan Islam menghadapi The Age Of Complexity. *Jurnal Akademika* Vol 13 No 1,(2019)
- Anis Irmala Sandy., “Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan *Mindfulness* di Masa *Quarter Life Crisis*”. *Jurnal Psychology Science* Vol 2 No 3 2022
- Baer. Ruth A, “Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Journal SAGE Publications* Vol 13 No 27, (2006)
- Baer. Ruth A, Greogory T. Smith, Jaclyn Hopkins.“Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness Assessment” *Journal SAGE Publications* Vol 13 No 1, 2006
- Brown, Kirk Warren, *Handbook of Mindfulness*, (New York: The Guilford Press,2015)
- Budiastuti, Dr. Dyah, Validitas dan Reliabilitas Penelitian. Jakarta : Mitra Wacana Media, 2018
- Chen, Y., Huang, X., Chien, C., & Cheng, J. The Effectiveness Of Diaphragmatic Breathing Relaxation Raining For Reducing Anxiety., *Journal Perspectives in Psychiatric Care*, 2017 Vol 53 No 4
- Doufesh, H., Ibrahim, F., & Safari, M. Effects of Muslims praying (Salat) on EEG gamma activity. *Journal Complementary Therapies in Clinical Practice* 2016

- Faridah, Ida, Yati Afiyanti, Siti Fatonah. Pengaruh *Application Mobile Mindfulness* (MM) terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa di Tangerang Raya. *Jurnal Nusantara Hasana* Vol 1 No 8 (2022)
- Jim Hoy Yam, Ruhayat Taufik. “Hipotesis Penelitian Kuantitatif”. *Perspektif Jurnal Ilmu Administrasi* Vol 3 No 2, (2021)
- Lubis, Ade Novi Fresila, Elman Boy. Hubungan Rutinitas Salat Duha dengan Penurunan Tingkat Stres pada Muslimah Lansia.. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, Vol 6 No 2, (2021)
- Maulinda, Dianita Makmuroh Sri Rahayu, 2021, Pengaruh *Mindfulness* terhadap stres akademik pada siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi. *Jurnal Riset Psikologi* Vol 1 No 2, (2021)
- Merry, Henny Christine Mamahit. Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta, *Jurnal Konseling Indonesia* Vol 6 No 1, 2020
- Pedoman Penyusunan Karya Tulis Ilmiah* (Kediri: Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, 2021)
- Purnomosidi, *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis dengan Salat Duha*. (Kediri:Lembaga Chakra Brahmada Lentera, 2022),
- Rachmawati, Nunung., “Penggunaan Aplikasi *Mobile Mindfulness GFR* Bermanfaat untuk Mengelola Stres Mahasiswa di Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta”. *Jurnal HIJP* Vol 12 No 2 (2020)
- Rasmun,SKp.,M.Kep. *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta : CV.Sagung Serto, 2014
- Rifa’i. Drs. Moh. *Risalah Tuntutan Salat Lengkap*. (Semarang : PT. Karya Toha Putra, 2008), 84-85
- Rohmatun, Siti Maryatun. Intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam sebagai Upaya Penurunan Tingkat Kecemasan Upaya Kesehatan Jiwa bagi Mahasiswa Keperawatan.. *Journal Of Health Research* Vol 5 No 2 (2022),
- Safaria T & Saputra N.E, *Emotion Management*, Jakarta : Bumi Aksara, 2012
- Safrihsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, (Banda Aceh : Ar-RainyPress, 2013)
- Saifuddin, Azwar. *Dasar-dasar Psikometrika*. Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2015.

- Santrock, J. W. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2003.
- Santrock. J.W. *Perkembangan Masa Hidup Jilid 1*. Jakarta : Erlangga, 2005
- Sarafino, *Health psychology*. (US:John Wiley & Sons INC, 2017),
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Penerbit Alfabeta, 2010
- Suharsini, Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu pendekatan praktik*, (Jakarta : PT Reneka Cipta, 1998)
- Sun, Jiandong. Educational Stres Scale for Adolescents. Shandong : Quesland University. *Journal of Psychoeducational Assessment* Vol 29 No 6., 2011
- Surury, Istianah. Lintang A. Putri, Gina S.N .Hamida, Nastiti Dyah Prastiwi. Peran Berorganisasi terhadap sebagai Faktor Protektif Terjadinya Stres pada Mahasiswa selama Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19, *jurnal Universitas Muhammadiyah Jakarta, Seminar Nasional Penelitian*. Vol 27 No 45 (2022),
- Wahyuningsih, *Sekolah Menengah Atas dari Masa ke Masa* ed Wawan Setiawan dan Sopian Wadi (Jakarta: Direktorat Pembinaan SMA, 2017) ,
- Yunita, Mutiara Mirah., “*Mindfulness dan Vigor dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Di Universitas X*”, *Jurnal Proyeksi* Vol 14 No 2 tahun 2019