

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N. A. (2012, April). Pengaruh Pelatihan *Mindfulness* Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA. *Pamator*, 5(1), 19-28.
- Agustiningsih. (2015, Februari). "VIDEO" SEBAGAI ALTERNATIF MEDIA PEMBELAJARAN DALAM RANGKA Mendukung Keberhasilan Penerapan Kurikulum 2013 di Sekolah Dasar. *Pancaran*, 4(1), 55-68.
- Albrecht, N., Albrecht, P., & Cohen, M. (2012). Mindfully Teaching in the Classroom: a Literature Review. *Australian Journal of Teacher Education*, 1-14.
- Alwan, Hendri, M., & Darmaji. (2017, Juli). Faktor-Faktor Yang Mendorong Siswa MIA SMAN Mengikuti Bimbingan Belajar Luar Sekolah Di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. *Jurnal EduFisika*, 2(1), 25-37.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arjanto, P. (2016, April). Identifikasi Tingkat Stres Peserta Didik Menjelang Ujian Nasional Pada Jenjang Pendidikan Menengah. *Jurnal Konseling Indonesia*, 1(2), 96 – 100.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143.
- Baer, R. A. (2014). *Mindfulness-Based Treatment Approaches Clinician's Guide to Evidence Base and Applications*. London: Elsevier, Inc.
- Barseli, M., & Ildil, I. (2017, November 30). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy Basics and Beyond*, 2nd edition. New York: The Guilford Press.

- Biegel, G. M. (2009). *An instant help book for teens the stress reduction workbook for teens*. Oakland: A Division of New Harbinger Publications, Inc.
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). *Mindfulness-Based Stress Reduction for the Treatment of Adolescent Psychiatric Outpatients: A Randomized Clinical Trial*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 855-866.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1989). *Educational Research: An Introduction* (5 ed.). New York: Longman.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. New York: Springer.
- Burk, D. S. (2016). *Meditation*. United States of America: Penguin random house LLC.
- Cecep, K., & Bambang, S. (2013). *Media pembelajaran: manual dan digital*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Daryanto. (2016). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Das, P. P., & Sahoo, R. (2012). Stress and depression among post-graduate students. *International Journal of Scientific and Research Publication*, 1-5.
- Devaney, T. A. (2009). Impact of Video Tutorials in an Online Educational Statistics Course. *Merlot Journal of Online Learning and Teaching*, 600-608.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *J Psychopathol Behav Assess*, 177-190.
- Fitriyani, H., & Rosalia, L. (2018, Desember). Pengembangan Media Video Tutorial Untuk Mengenalkan Treatment Mengelola Emosi. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 147-153.

- Greeson, J. M. (2009). Mindfulness research update: 2008. *Complementary Health Practice Review*, 14(1), 10–18
- Gromik, N. (2007). Video Tutorials:Camtasia in the ESL classroom. *The Jalt Call Journal*, 3, 132-140.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A metaanalysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57,35–43.
- Haryati, S. (2012, September 15). RESEARCH AND DEVELOPMENT (R&D) SEBAGAI SALAH SATU MODEL PENELITIAN DALAM BIDANG PENDIDIKAN. *akademiedu*, 37(1), 11-26.
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan Mindfulness terhadap Stres Akademis pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikogenesis*, 52-57.
- Juliawati, D., Ayumi, R. T., Yandri, H., & Alfaiz. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa MengatasiStres sebelum Menghadapi Ujian Nasional. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling* , 37-45.
- Kabat-Zinn, J. (2014, Februari). MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR): STANDARDS OF PRACTICE. (S. F. Santorelli, Ed.) *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care & Society Department of Medicine Division of Preventive and Behavioral Medicine* , 1-24.
- Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness-Based Stress Reduction Program handbook*. New York: Health Educator with the MaineHealth Community Education Program.
- Kumalasari, D., Fourianalistyawati, E., Triman, A., & Putra , J. S. (2017, Oktober 3). Pelatihan Mindfulness dalam Rangka Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII SMKN 14 Jakarta. *Researchgate*, 1-8.
- Kustandi, C., & Sutjipto, B. (2013). *Media Pembelajaran: Manual dan Digital*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.Inc.

Lukito, A., & Nur'aeni. (2018, Juli). STRES DAN STRATEGI COPING PADA PESERTA DIDIK KELAS X PROGRAM STUDI IPS YANG MENGGUNAKAN KURIKULUM 2013. *PSYCHO IDEA*, 99-109.

Maharani, E. A. (2016). Pengaruh pelatihan berbasis mindfulness terhadap tingkat stress pada guru paud. *Jurnal penelitian ilmu pendidikan*, 9, 100-110.

Marshall, L. L., Allison, A., Nykamp, D., & Lanke, S. (2008). Perceived stress and quality of life among doctor of pharmacy students. *American Journal Of Pharmaceutical Education*, 1-8.

Maryam, S. (2017, Agustus). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101-107.

Meiklejohn , J., Phillips , C., Freedman , M. L., Griffin , M. L., Biegel , G., Roach , A., et al. (2012). Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students. *Mindfulness*, 1-19.

Musradinur. (2016, Juli). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif. *Jurnal Edukasi*, 2(2), 183-200.

Mustholiq, I., Sukir, S., & N, A. C. (2007). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Multimedia Mata Kuliah Dasar Listrik. *Jurnal Pendidikan Teknologi*, 16(1), 1-18.

Pritandhari, M., & Ratnawuri, T. (2015). EVALUASI PENGGUNAAN VIDEO TUTORIAL SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN SEMESTER IV PROGRAM STUDI PENDIDIKAN EKONOMI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO. *JURNAL PROMOSI: Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro*, 3(2), 11-20.

Putra, R. P., & Ariana, A. D. (2016, September). Gambaran Strategi Coping Stress pada Remaja Korban cyberbullying. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 5(1), 1-10.

- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Riyana, C. (2007). *Pedoman Pengembangan Media Video*. Jakarta: P3AI UPI.
- Romlah, T. (2006). *Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang .
- Sadiman, A. F., Rahardjo, R., Haryono, A., & Rahardjito. (2012). *Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan,.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018, November). HUBUNGAN SELF EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA-SISWI KELAS XI DI SMA NEGERI 4 JAKARTA PUSAT. *IKRAITH-humanira*, 2(3), 87-95.
- Santrock, J. W.. Psikologi Pendidikan. Edisi Kedua. Cetakan 1. Alih bahasa Tri Wibowo B. S. Jakarta: Kencana. 2007:41-44.
- Soegijono, K. (1993). Wawancara Sebagai Salah Satu Metode Pengumpulan Data. *Media Litbangkes*, 3(1), 17-21.
- Stewart, D. W., de Vries, J., Singer, D.L., Degen, G. G., Wener, P.. Canadian Dental Students' Perceptions of Their Learning Environment and Psychological Functioning Over Time. *Journal of Dental Education* 2006;70(9):972-81.
- Sugiyono. (2009). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RnD*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RnD*. Bandung: Alfabeta.
- Suryaningsih, F., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. (2016, Maret). Hubungan antara self-disclosure dengan stres pada remaja siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 4(4), 300-310.
- Suyono , S., Triyono, T., & Handarini, D. M. (2016, Juni). KEEFEKTIFAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK

SISWA SMA. *Jurnal pendidikan humaniora. graduate school of universitas negeri malang*, 4(2), 115-120.

Talib, N., & Zia-ur-Rehman, M. (2012). Academic performance and perceived stress among university students. *Educational Research and Reviews*, 127-132.

Tegeh, I. M., & Kirna, I. M. (2013). PENGEMBANGAN BAHAN AJAR METODE PENELITIAN PENDIDIKAN DENGAN ADDIE MODEL. *Jurnal Ikatan Alumni*, 11(1), 12-26.

Tiarawati, L. A., Ismanto, H. S., & Suhendri. (2016, OKTOBER). PENGARUH LAYANAN PENGUASAAN KONTEN MELALUI MEDIA MIND MAPPING UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA KELAS VIII SMP N 15 SEMARANG. *Jurnal UPGRIS*, 3(2), 31-42.

Tirto, A. R., & Kahija, Y. F. (2015, April). PENGALAMAN BIKSU DALAM MEMPRAKTIKKAN MINDFULNESS (SATI/ KESADARAN PENUH). *Jurnal Empati*, 4(2), 126-134.

Triman, A., Bagaskara, S., Fourianalistyawati, E., & Putra, J. S. (2017). Pelatihan Mindfulness untuk Mengurangi Emosi Marah pada Pengemudi Usia Remaja. *researchgate*, 1-10.

Triyono. (2003). *Teknik sampling dalam penelitian*. Kalimantan: Researchgate.

Walasary, Sammy A., Dundu, Anita E., Kaunang, Theresia. 2015. Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 5 Ambon Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal e-Clinic (eCI)*, 3(1), 510-515.

Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali, A. (2014). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey. *PeerJ*, 2-11.

Widya, T. (2012). PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO PEMBELAJARAN PERTEMPURAN DI SURABAYA UNTUK SISWA KELAS IX SMP NEGERI 1 KALITIDUBOJONEGORO. *Jurnal UNM*, 1-8.

Wirasasmita, R. H., & Putra, Y. K. (2015, Desember). Pengembangan media pembelajaran video tutorial interaktif menggunakan aplikasi camtasia studio dan macromedia flash. *Educatio*, 10(2), 262-279.

Wulandari, S., & Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Psikologika*, 19(2), 146-155.

