

DAFTAR PUSTAKA

- Arbi, A. D. K., & Ambarini, T. K. (2018). Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i12018.1-12>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Ashari, A. M., & Hartati, S. (2017). Hubungan Antara Stres, Kecemasan, Depresi Dengan Kecenderungan Aggresive Driving Pada Mahasiswa. *Jurnal Empati*, 6(1), 1–6.
- Aulia, P. (2017). Terapi Kelompok Untuk Mengurangi Stres Anak Didik Pemasarakatan yang Akan Bebas. *Jurnal RAP UNP*, 8(1), 69–78.
- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 295–316.
- Bijnens, M., Vabuel, M., Verstegen, S., & Young, C. (2006). *Handbook on Digital Video and Audio in Education: Creating and Using Audio and Video Material for Educational Purposes*. The VideoAktiv Project.
- Burdick, D. (2013). *Mindfulness Skills Workbook For Clinicians & Clients*. PESI Publishing and Media.
- Burdick, D. E. (2014). Mindfulness Skills for Kids & Teens. In *Debra E Burdick*. PESI Publishing & Media.
- Chiesa, A. (2009). Zen Meditation : An Integration of Current Evidence. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 585–592.
- Cho, H., Ryu, S., Noh, J., & Lee, J. (2016). The Effectiveness of Daily Mindful Breathing Practices on Test Anxiety of Students. *Plos One*, 1(1), 1–10.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0164822>

Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1997). *Measuring Stress*. Oxford University Press, Inc.

Creswell, J. D., & Lindsay, E. K. (2014). How Does Mindfulness Training Affect Health? A Mindfulness Stress Buffering Account. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 401–407. <https://doi.org/10.1177/0963721414547415>

Daryanto. (2011). *Media Pembelajaran*. Sarana Tutorial Nurani Sejahtera.

Depkes. (2013). *Pokok-Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Erbe, R., & Lohrmann, D. (2015). Mindfulness Meditation for Adolescent Stress and Well-Being: A Systematic Review of the Literature with Implications for School Health Programs. *The Health Educator*, 47(2), 12–30.

Fendina, F., Nashori, H. F., & Sulistyarini, I. (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 1–17.

Fitriyani, H., & Rosalia, L. (2018). *Pengembangan Media Video Tutorial Untuk Mengenalkan Treatment Mengelola Emosi Marah Pada Peserta Didik Kelas X Di SMK Cipta Karya Jakarta*. 7(2), 147–153.

Furqan, A. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres Pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasyarakatan Kota Samarinda. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 115–124.

Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion*. The Guilford

Press. <https://doi.org/10.1348/000712609X475289>

Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Journal Psikogenesis*, 5(1). <https://doi.org/10.24854/jps.v5i1.494>

Hidayati, N., & Huriati. (2016). Krisis Identitas Diri Pada Remaja. *Jurnal Sulesana*, 10(1), 49–62.

Hurlock, E. B. (2000). *Psikologi Perkembangan "Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan"* (Terjemahan Istiwidayanti & Soedjarno). Erlangga.

Irsyad, M., & Abas, T. (2018). Perancangan Media Video Tutorial Kerajinan Kruistik Untuk Peserta Didik SMP Terbuka Lembang 3. *Jurnal FamilyEdu*, 4(2), 93–102.

Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Prenadamedia Group.

Juita, Aspin, & Arifyanto, A. T. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Symbolic Modeling Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa SMP Negeri 14 Kendari. *Jurnal Bening*, 3(1), 11–18.

Kurnaedi, N., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2019). The Effectiveness of Mindfulness Deep Breathing in Classical Format to Increase Students ' Academic Engagement. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 29–33.

Kustandi, C., & Sutjipto, B. (2013). *Media Pembelajaran Manual dan Digital*. Ghalia Indonesia.

Ma, X., Yue, Z., Gong, Z., Zhang, H., Duan, N., & Shi, Y. (2017). The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention , Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Frontiers in Psychology*, 8(874), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00874>

- Maharani, E. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru PAUD. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100–110.
- Mahardika, N. (2016). Pengembangan Program Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Siswa Dalam Mengelola Stres. *Jurnal Konseling*, 2(1), 51–58.
- Marjo, H. K., Chalik, I. C., & Pramuningtyas, I. P. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan Bertanding Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 144–155.
- Matchim, Y., Armer, J. M., & Stewart, B. R. (2010). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Health Among Breast Cancer Survivors. *Journal of Nursing Research*, 20(10), 1–21. <https://doi.org/10.1177/0193945910385363>
- McAvoy, E., & Thousand, J. (2017). *Mindfulness for Teachers and Student*. National Professional Resources.
- Muhid, A., & Mukarromah, A. (2018). Pengaruh Harapan Orang Tua dan Self-Efficacy Akademik Terhadap Kecenderungan Fear Or Failure Pada Siswa: Analisis Perbandingan Antara Siswa Kelas Unggulan dan Siswa Kelas Reguler. 10(1), 31–48. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Pramudito, A. (2013). Pengembangan Media Pembelajaran Video Tutorial Pada Mata Pelajaran Kompetensi Kejuruan Standar Kompetensi Melakukan Pekerjaan Dengan Mesin Bubut di SMK Muhammadiyah 1 Playen. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 1(2), 1–12.
- Purnomo, J., Yutmini, S., & Anitah, S. (2014). Penggunaan Media Audio-Visual Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Di Sekolah Menengah

- Pertama Negeri 1 Pacitan. *Jurnal Teknologi Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(2), 127–144.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Ratnawati, D., & Astari, I. D. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Berpacaran Pada Remaja di SMA X Cawang Jakarta Timur. 13(1), 15–21.
- Rifani, E. (2019). Integration of Mindfulness and Kawruh Jiwa in Guidance and Counseling Services to Achieve Psychological Well-Being of Students in The Disruption Era. *Journal Social, Humanities, and Education Series*, 2(2), 15–23. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Riyana, C. (2007). *Pedoman Pengembangan Media Video*. P3AI UPI.
- Rizal, G. L. (2019). Pengaruh Program Psikoterapi Berbasis Mindfulness Dalam Menurunkan Kecemasan Psien Penyakit Jantung. *Jurnal RAP UNP*, 10(2), 158–170.
- Rizkyta, D. P., & Fardana N, N. A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Kenakalan Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 6(1), 1–13. http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110810241_ringkasan.pdf
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence: Fifteenth Edition*. McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Bopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, M. R., & Kurniawan, A. (2018). Gambaran Manajemen Stres Terhadap Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Klinis dan*

Kesehatan Mental, 7(1), 63–81.

Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.

Stan, A., & Oprea, C. (2015). Test Anxiety and Achievement Goal Orientations of Students at a Romanian University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180(1), 1673–1679.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.05.066>

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Cv. Alfabeta.

Sulastoyo, P., & Lailatushifah, S. N. F. (2017). Mindfulness dan Depresi Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–5.

Sulistyowati, A. N. L. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 10(2), 413–430.

Suryaningsih, F., Karini, S. M., & Karyanta, N. A. (2016). Hubungan antara Self-Disclosure dengan Stres pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 300–310.

Susilana, R., & Riyana, C. (2009). *Media Pembelajaran Hakikat, Pengembangan, dan Penilaian*. Wacana Prima.

Thohar, S. F. (2018). Pengaruh Mindfulness Terhadap Agresivitas Melalui Regulasi Emosi Pada Warga Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar. *Journal at Psychology and Islamic Science*, 2(1), 27–50.

Thompson, M., & Gauntlett-Gilbert, J. (2008). Mindfulness With Children and Adolescents: Effective Clinical Application. *Journal Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 13(3), 395–407.
<https://doi.org/10.1177/1359104508090603>

Tjalla, A., Komalasari, G., & Asharika, E. (2016). Pengembangan Hipotek

Buku Bantuan Diri Tentang Bahaya Merokok. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 169–183.

Triman, A., Bagaskara, S., Fourianalistyawati, E., & Putra, J. S. (2017). Pelatihan Mindfulness untuk Mengurangi Emosi Marah pada Pengemudi Usia Remaja. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–9.

Tyas, N. K. (2015). Penggunaan Video Tutorial Untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Inggris Mahasiswa Sekolah Tinggi Elektronika dan Komputer (STEKOM) Semarang. *Jurnal Ilmiah Komputer Grafis*, 8(1), 53–56.

Umniyah, & Afiatin, T. (2009). Pengaruh Pelatihan Pemusatan Perhatian (Mindfulness) Terhadap Peningkatan Empati Perawat. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1(1), 17–40.

Utomo, A. Y., & Ratnawati, D. (2018). Pengembangan Video Tutorial Dalam Pembelajaran The Development Of Tutorial Video On Ignition. *Jurnal Taman Vokasi*, 6(1), 68–76.

Warno, Umar, T., & Arlizon, R. (2015). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Tingkat STres Siswa Kelas VIII SMP IT Al-Ikhsan Boarding School Riau. *Jurnal Online Mahasiswa Bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 2(1), 1–9.

Waskito, P. (2019). *Mindfulness dalam Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Peserta Didik Remaja di Sekolah Menengah Pertama*. April, 27–29.

Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99–107.

Weare, K. (2012). *Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People* (Nomor April). University Of Exeter.

Welta, O., & Agung, I. M. (2017). Kesesakan dan Masa Hukuman dengan Stres pada Narapidana. *Jurnal RAP UNP*, 8(1), 60–68.

Wijaya, Y. D. (2014). Pelatihan Pengelolaan Emosi Dengan Teknik Mindfulness Untuk Menurunkan Distress Pada Penyandang Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Kebon Jeruk Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 48–53.

Wulandari, F. A., & Gamayanti, I. L. (2014). Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja Post-Traumatic Stress Disorder. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2), 265–280.

