

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Asjawa Presindo.
- Afandi, Nur Aziz. (2012). "Pengaruh Pelatihan Mindfulness terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA." *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*, 5(1).
- Alim, Tofa Kurnia. (2025). "Pengaruh Kesadaran Diri, Pengelolaan Diri, dan Kesadaran Sosial terhadap Hasil Belajar Siswa di SMP Kota Yogyakarta." *Al-Hasib: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1), 186–203.
- Alfiana, Arini Dwi. (2013). "Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan." *JIPT*, 1(2).
- Amseke, Fredericksen Victoranto, & Blegur, Juber S. Tung. (2024). "Peran Mindfulness terhadap Regulasi Diri dalam Belajar." *Edukara: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(2).
- Anggreni, Ni Wayan Yuli Anak Agung Sri, Sanjiwani, Anak Agung Sri, & Sari, Ni Luh Krishna Ratna. (2023). *Pendekatan Mindfulness dalam Menjaga Kesehatan Mental*. Cetakan pertama. Penerbit NEM.
- Analya, Priska, Yan, Ka, & Cakrangadinata, Cakrangadinata. (2021). "Pengaruh Mindfulness terhadap Performa Tugas Kognitif." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 23(2).
- Askari Zakariah, M., Afriani, Vivi, & Zakariah, K. H. M. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Action Research, Research and Development (R&D)*. Cetakan pertama. Kolaka: Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah.
- Bukhori, Akhmad, Yanti, Agustin Revi, & Rahmawati, Arida. (2023). "Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z." *Annual Guidance and Counseling Academic Forum*.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Dzakiah, Shofa, & Widyasari, Pratiwi. (2021). "Regulasi Diri sebagai Mediator Interaksi Mindfulness dan Prokrastinasi Akademik." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1).
- Elfariani, Indah, & Anastasya, Yara Andita. (2022). "Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja." *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(1).
- Haru, Emanuel, & Marlina, Jenni. (2020). *Upaya Meningkatkan Regulasi Diri pada Mahasiswa*.

- Haryawati, Y. (2025). *Ethnoguidance dan Regulasi Diri: Teori dan Praktik di PAUD*. Cetakan pertama. Yogyakarta: Deepublish.
- Indah. (2022). "Pendekatan Mindfulness dalam Menggambarkan Hubungan Rasa Syukur dan Kualitas Hidup pada Orang yang Hidup dengan Lupus." *Kajian Ilmiah Psikologi*, 21(1), 15–26.
- Islamiyah, Achaddiana, Sismawati, Mei, & Kaaloeti, Dian Veronika Sakti. (2020). "Pengaruh Psikoedukasi Mindfulness Singkat terhadap Kemampuan Regulasi Emosi Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1).
- Iskandar, Isak. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Rumah Literasi Publishing.
- Ninef, Violin Irene, et al. (2025). *Bunga Rampai Kesehatan Mental Lansia*. Kartinah (Ed.). Cetakan pertama. Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Nandasari. (2019). *Pengaruh Mindfulness terhadap Self-Regulation pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas X yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Skripsi. Universitas Negeri Jakarta.
- Nisak, Zumrotun. (2022). *Peran Mindfulness terhadap Kebahagiaan Psikologis Remaja pada Masa Pandemi Covid-19*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Paulina, Melisa, & Istiningtyas, Listya. (2021). "Regulasi Diri dan Makna Hidup pada Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an." *Journal of Psychology*.
- Purinusa, Jogar Sauma. (2023). *Panduan Mindfulness: Menemukan Ketenangan dalam Hiruk Pikuk Kehidupan*. Cetakan pertama. Yogyakarta: Hikam Media Utama.
- Puspita, Riestanti Dias. (2021). "Regulasi Diri Belajar dan Mindfulness sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1).
- Ramdhan, Muhammad. (2021). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Rika Yanti, Rapis. (2020). *Hubungan Regulasi Diri dengan Kesabaran pada Guru Sekolah Luar Biasa*. Skripsi. Universitas Islam Riau.
- Roflin, Eddy, et al. (2021). *Populasi, Sampel, dan Variabel Penelitian*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Setiawan, Dody. (2024). *Pengaruh Mindfulness dan Organizational Citizenship Behavior terhadap Kinerja Pegawai dengan Motivasi Intrinsik sebagai Variabel Mediasi*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Silambi, Clara. (2024). *Strategi Penerapan Spiritualitas Mindfulness bagi Pelayanan Pemuda di Gereja Toraja Klasis Madandan*. Institut Agama Kristen Negeri Toraja.

- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryani. (2004). *Psikologi Pendidikan: Pengantar dalam Memahami Perilaku Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Trimurtini, & Mulyani, Petra Kristi. (2024). *Memberdayakan Diri melalui Mindfulness: Panduan Pengantar untuk Mahasiswa*. Cahya Ghani Recovery.
- Wirasatriaji, Ardhi. (2024). *Pengaruh Mindfulness terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Regulasi Diri sebagai Mediator pada Pengurus Organisasi Mahasiswa Intra Fakultas Psikologi UIN Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Zakariah, M. Askari, & Afriani, Vivi. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Action Research, Research and Development*. Kolaka: Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah.