

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- 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.
- Basmallah, F. D., Muchtar, M., & Sihombing, P. R. (2024). Pengaruh Dimensi Kepuasan Hidup Terhadap Indeks Kebahagiaan: Perspektif Regional Di Indonesia. *Journal of Law, Administration, and Social Science*, 4(1), 56-65.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Journal Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.
- Dami, Z. A., Tameon, S. M., & Alexander, F. (2018). Spiritual well-being as variable intervening mindfulness dan life satisfaction. *Journal Konselor*, 7(4), 124-137.
- Dani, T. A., & Kurniawan, R. (2024). Hubungan antara *FoMO (Fear of Missing Out)* dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Kota Padang. *AHKAM*, 3(1), 286-308.
- Djira, I. M., Naisnu, M. F., Ufi, D. T., Utan, J. Y., Dapaloka, M., & Yohanes, E. N. (2024). Pelatihan *Mindfulness* untuk Meningkatkan Kepuasan Hidup Remaja dengan Dorongan Faktor Religiusitas. *Archive: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 66-76.
- Fauzia, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran trait mindfulness (rasa kesadaran) terhadap penerimaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai. In *Seminar Nasional Dan Temu Ilmiah Positive Psikologi* (pp. 152-163).
- Hölzel, B. K., Vester, P., & Muench, F. (2020). The impact of mindfulness-based interventions on psychological well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 76(3), 490-503.
- Harmiardillah, S. (2018). *Pengaruh latihan mindfulnessbased on eating dengan pendekatan social cognitive thoery (SCT) terhadap selfefficacy,keptuhan diet dan kadar glukosa darah pada diabetes melitus tipe 2. Doctoral dissertation*, Universitas Airlangga.

- Ikhsan, K. A. 2022. Hubungan Antara *Mindfulness* dengan *Resiliensi* pada Mahasiswa Selama Pandemi. *Skripsi* : Riau.
- Jatmika, D., & Agustina, V. F. (2020). Mindfulness sebagai mediator fear of missing out dan problematic internet use pada penduduk asli digital. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4(2), 135-153.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Journal of Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Kusuma, P., Alwi, M. A., & Hamid, A. N. Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Masyarakat Pasca Gempa. *PENGABDI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Vol. 3, No. 1 (2022)*.
- Kuyken, W., Weare, K., & Hejazi, S. (2022). The impact of mindfulness-based interventions on life satisfaction. *Journal of a meta-analytic review. Mindfulness*, 13(5), 1174-1192.
- Marsya, T., Petrawati, B. A., & Handayani, P. (2022). Hubungan *Fear Of Missing Out Dengan Subjective Well-Being* Pengguna Sosial Media Dewasa Awal. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 10(2), 319-334.
- Marisa, I. (2018). *Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Kepuasan Hidup Pada Pedagang Kaki Lima*. *Doctoral dissertation*, Universitas Islam Riau.
- Oktviana, M. 2019. Hubungan *Mindfulness Religious Coping Strategies*, dan *Attachment* Terhadap Regulasi Emosi Masa Dewasa. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Oktavia, N. A. (2018). Efektifitas pelatihan Mindfulness dalam menurunkan kesepian remaja di panti asuhan. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Putri, S. D. A., & Yudiarso, A. (2021). *mindfulness* kurang efektif untuk meningkatkan kepuasan hidup: Studi meta-analisis. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 49-57.
- Putri, A. A. S. P. (2022). Hubungan antara Mindfulness dengan kepuasan hidup pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan *skripsi*. *Doctoral dissertation*, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang.
- Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 9(1), 1-16.

- Putri, O. I. (2021). Hubungan antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa di Sekolah Tinggi Farmasi (STIFARM) Padang. *Doctoral dissertation*, Universitas Putra Indonesia YPTK.
- Pratiwi, T. S. D., & Permadi, A. S. (2016). *Hubungan Antara Self Esteem dengan Subjective Well Being pada Siswa SMK (Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Priyatno, D. (2018). Spss Panduan Mudah Olah Data Bagi Mahasiswa & Umum. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Rahman, A. A., Permana, L., & Hidayat, I. N. (2019). Peran *mindfulness* dalam meningkatkan *behavioral self control* pada remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110-117.
- Raharjo, Y., & Sumargi, A. (2018). Dukungan Sosial dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Universitas Katolik Widya Malaka yang Berasal dari Luar Jawa. *Jurnal Expreientia*, Vol 6 (1), 1-9
- Santosa, I. S. (2018). Analisis pengaruh budaya organisasi dan karakteristik individu terhadap kinerja karyawan BPJS ketenagakerjaan kantor cabang Banjarmasin dengan etos kerta sebagai variabel moderasi. *Doctoral dissertation*, Universitas Widyatama.
- Santosa, A. (2018). Hubungan antara kebersyukuran dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Skripsi*, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Sanjiwani, A. A. S., Sari, N. L. K. R., & Anggreni, N. W. Y. (2023). *Pendekatan mindfulness dalam menjaga kesehatan mental*. Penerbit NEM.
- Sari, E.N.M. (2019). Hubungan antara *emotion focused coping* dan kepuasan hidup pada mahasiswa. *Cognicia*, 7,(1), 95-111.
- Septiana, A. C., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Mindfulness Therapy dalam Meningkatkan Self Acceptance Remaja Broken Home: Literature Review. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(1), 14-24.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Sulastina, S., & Rohmatun, R. (2018). Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kepuasan Hidup pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula*, 4(1), 602-978.
- Sugiyono, P. D. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D. Bandung: Cv Alfabeta.

- Waskito, P., Loekmono, J. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan antara *Mindfulness* dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal kaian bimbingan dan konseling*, 3(3), 99-107.
- WITANTI, R. (2021). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Bekerja. *Doctoral dissertation*, Universitas Mercu Buana Jakarta.
- Werty, M. Z., Situmorang, N. Z., & Mujidin, M. (2021). Hubungan antara *Mindfulness* dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Selama Pandemi. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 12-23.
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Hubungan *Mindfulness* dan Vigor dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa di Universitas X. *jurnal Proyeksi*, 14(2), 172-184.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., & David, Z. (2010). Mindfulness meditation and transcendental meditation: A comparison of effects on multitasking, affect, and arousal. *Journal of Experimental Psychology*, 57(3), 167-173.