

## DAFTAR PUSTAKA

- A A Syarifuddin, H Muktamiroh, N Nugrohowati, & S Y Dewi. (2022). A. A Syarifuddin. *Seminar Nasional Riset Kedokteran (SENSORIK)*, 115–121.
- Agusta, R. M., Faturrohmah, S., & Miladia, U. A. (2025). Pengaruh *Mindfulness* Dalam Meningkatkan Kompetensi Sosial Emosional, Motivasi Belajar Dan Regulasi Emosi (Amigdala) Pada Siswa Sekolah Dasar. *PAIDAGOGIA: JURNAL PENGAJARAN DAN PENDIDIKAN*, 1(2), 43–52.
- Anggraeni, F. L. (2021). Pengaruh *mindfulness* therapy terhadap peningkatan regulasi emosi pada masyarakat di masa pandemi. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 3(1), 1–13.
- Ardana, D., & Area, U. M. (n.d.). *Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres dan Kesejahteraan Emosional*. 1–8.
- Artati, K. B., & Wahyuni, E. (2023). Pendekatan *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Pada Siswa Sekolah Dasar: Sebuah Systematic Review. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 342. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i2.11471>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Jember. (2021). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur di Kabupaten Jember, 2020*. <https://jemberkab.bps.go.id/id/statistics-table/1/MzE4IzE=/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-di-kabupaten-jember-2020.html>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Jember. (2025). *Kecamatan kalisat dalam angka*.
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan *Mindfulness* Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 1–9. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2373>
- Burmansah. (2021). *Pengaruh-utamaaan Mindfulness dalam Fondasi Pendidikan Modern : Harapan dan Tantangan*. November, 1–15.
- Cahyadi, universitas buddhi dharma. (2022). Pengaruh Kualitas Produk Dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Baja Ringan Di Pt Arthanindo

- Cemerlang. *Ekonomi Dan Manajemen Bisnis*, 1, 60–73.
- Chiodelli, R., Thereza, L., & Mello, N. De. (2020). *Effects of a Brief Mindfulness-Based Intervention on Depression , Anxiety , and Stress in Senior Students* *Efectos de una Intervención Breve basada en Mindfulness : Depresión , Ansiedad y Estrés en Estudiantes Completo* *Efeitos de um Programa Breve de mindfulness para Depressão , Estresse e Ansiedade em Universitários Concluintes*.
- Diana, R. N., Purwanti, R., & Dianita, E. M. (2024). *FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL REMAJA SMA*. 5, 13340–13346.
- Farika, S. A., Mirza, M. N., & Romas, A. N. (2024). Promosi Kesehatan tentang Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan*, 1(1), 69–77. <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v1i1.10>
- Imaniyah, I. (2025). *Hubungan keseimbangan emosi dan pengalaman spiritual pada diri manusia*. 49–53.
- Islamiyah, A., Sismawati, M., & Kaaloeti, D. V. S. (2020). Pengaruh psikoedukasi *mindfulness* singkat pada kemampuan regulasi emosi mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 89. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9444>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.
- Khalish, N. (2024). *Krisis Kesehatan Mental Menghantui Generasi Z Indonesia*. Rumah Sakit Jiwa Aceh. [https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia#:~:text=Survei terbaru I-NAMHS \(Indonesia National Adolescent Mental,biasa disebut orang dengan gangguan jiwa \(ODGJ\).&text=Jika ditotal%2C jumlah re](https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/krisis-kesehatan-mental-menghantui-generasi-z-indonesia#:~:text=Survei terbaru I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental,biasa disebut orang dengan gangguan jiwa (ODGJ).&text=Jika ditotal%2C jumlah re)
- Leni, M. M., Dwidiyanti, M., & Fitrikasari, A. (2023). *EFEKTIVITAS MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT) UNTUK MENGURANGI GANGGUAN KECEMASAN DAN DEPRESI PADA ORANG DEWASA*. 5, 471–480.

- Maami, D. K. (2011). Teori ACTORS dalam Pemberdayaan Masyarakat. *Demokrasi*, 10(1), 54–66.
- Mahira, A. P., Imana, A., & Tussadiyah, R. (2025). Analisis Peran Instagram sebagai Media Promosi Kesehatan terhadap Literasi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(3), 10–23.
- Minarto, T., Listiyani, I., & Sunarto. (2024). *PENGARUH TEKNIK “STOP” TERHADAP PENINGKATAN FOKUS BELAJAR SISWA DI KELAS X-MIPA 3 SMAN 1 REJOSO. 09.*
- Nabila, S. F. (2022). *PERKEMBANGAN REMAJA Adolescence.*
- Najamuddin, M., & Mujiburrahman, M. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Pengendalian Emosi Pada Siswa Smp Peduli Anak Langko Lombok Barat. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 2343. <https://doi.org/10.33394/realita.v9i1.11179>
- Novita, R. (2022). Efektifitas Teknik Konseling *Mindfulness* Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa Di Smp Negeri 6 Padang Panjang. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 283. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v7i1.2264>
- Nugroho, A. R. B. P., Azizah, N., & Budiyo, A. (2022). *Komunikasi Terapeutik dalam Pendekatan Mindfulness Based Stress Reduction ( MBSR ) di Rumah Sakit. 2*, 341–359.
- Nugroho, A. R. B. P., & Halwati, U. (2022). *Konseling dan Mindfulness Based Cognitive Therapy ( MBCT ): Treatment bagi Pasien Kanker. 01(1)*, 26–45.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja.*
- Pati, W. C. B., Sirajuddin, M. S., & Apriawal, J. (2022). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Di Kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberu). *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 22–27. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v3i1.47>
- Phang, K. C., Keng, L. S., & Chiang, C. K. (2014). Mindful-S.T.O.P.: *Mindfulness Made Easy for Stress Reduction in Medical Students. Education in Medicine Journal*, 6(2), 48–56. <https://doi.org/10.5959/eimj.v6i2.230>

- Prameswari, A., & Yudiarso, A. (2021). *Studi meta analisis: efektivitas mindfulness-based cognitive therapy untuk menurunkan depresi*. 19, 2–7.
- Prasetio, clement eko, Rahman, tiffani amalia, & Triwahyuni, A. (2019). Gangguan Mental Emosional dan Kesepian pada Mahasiswa Baru. *MEDIAPSI*, 5(2), 97–107. [https://www.researchgate.net/publication/338727289\\_Gangguan\\_Mental\\_Emotional\\_dan\\_Kesepian\\_pada\\_Mahasiswa\\_Baru](https://www.researchgate.net/publication/338727289_Gangguan_Mental_Emotional_dan_Kesepian_pada_Mahasiswa_Baru)
- Putri, L. E., & Hadi, D. (2023). *HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DAN PENYESUAIAN DIRI PADA PEMBELAJARAN TATAP MUKA SISWA KELAS X DI MAN 3 TULUNGAGUNG 1 Laurina 1,2*. 9(1), 24–41.
- Ragita, S. P., & Fardana, N. A. (2021). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja*. 1(1), 417–424.
- Safitri, M. H., & Nugroho, I. P. (2023). *Mindfulness Dan Emotional Intelligence Pada Remaja Panti Asuhan*. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(2), 92–109. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i2.76>
- Santoso, A. M., Putri, F. A., & Anggraeni, H. (2025). *Emosi Dalam Perspektif Psikologi Lintas Budaya*. 1(January), 1–11.
- Sari, windi fatika, & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh *mindfulness* terhadap resiliensi pada siswa remaja smp. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–10. [https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal\\_bk/article/view/1210](https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/1210)
- Sihotang, H. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Pusat Penerbitan dan Pencetakan Buku Perguruan Tinggi Universitas Kristen Indonesia Jakarta*. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Simamora, J. S. S., Nababan, K., & Padang, D. L. (2025). *PSIKOLOGI ANAK DAN REMAJA ( Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosional )*. 4(1), 291–295.
- Simbolon, P., Siringo-ringo, M., & Simbolon, N. (2019). *Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Etik Mahasiswa*. 624–629.
- World Health Organization. (2018). *Guidance on ethical considerations in*

*planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents.*

Wuryansari, R., Psikologi, F., & Gadjah, U. (2019). *Program Mindfulness for Prisoners ( Mindfulners ) untuk Menurunkan Depresi pada Narapidana.* 5(2), 196–212. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50626>