

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiyah, B., & Suprapti, V. (2021). Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 359–369. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24846>
- Andiani, S. (2020). Menghilangkan Sifat Overthinking. *Jurnal Presisi*, 1–2.
- Artati, K. B., Wahyuni, E., & Jakarta, U. N. (2023). Untuk meningkatkan psychological siswa sekolah dasar: 9, 342–355.
- Awaliyah, A., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 89–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Ayu Dwi Yulistyowati, N., & Ina Savira, S. (2022). Hubungan antara Mindfulness dengan Psychological Well-Being pada Perempuan Dewasa Awal *The Relationship Between Mindfulness And Psychological well-Being In Early Adult Women*. 10(03), 496–510.
- Azwar, M., & Amaliah, R. (2017). Pemanfaatan jurnal elektronik sebagai sumber referensi dalam penulisan skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Libraria*, 5(1), 1–24.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II* (II). Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi-3). Pustaka Pelajar.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- 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>
- Ching, H. H., Koo, M., Tsai, T. H., & Chen, C. Y. (2015). Effects of a mindfulness meditation course on learning and cognitive performance among university students in Taiwan. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015. <https://doi.org/10.1155/2015/254358>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC)*. *Depression and*

Anxiety, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Danti, R. R., & Satiningsih. (2021). Resiliensi Remaja Penyandang Tuna Daksa yang Mengalami Broken Home. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–11.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41518>

Dewi, S.K & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. . . *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP) 2020*, 73–79.

Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>

Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194–203.

Edriany, D., Sutatminingsih, R., & Siregar, R. H. (2021). The Effect of Resilience and Gratitude on Psychological Well-Being of male Afghanistan refugees in Medan. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 24(1).

Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67–82. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>

Evilia Uli Christina, F. B. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Happiness Pada Pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan. *Jurnal Ilmiah*, 14(1), 62–73.

Fitriani, Y. (2024). *Kesepian dengan Psychological Well Being pada Wanita Lajang Dewasa Awal*. 2(2), 57–64.

Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama The Role of Mindfulness to Academic Stress on The First-Year University Students. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1), 52–57.

Husna, A., & Suryana, B. (2017). *Metodologi Penelitian dan Statistik (M. P. Prof. Dr. Asnah Said (Ed.)). Kementerian Kesehatan*.

Iganingrat, A., & Eva, D. N. (2021). Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Tunggal: Sebuah Literature Review. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 444–451.

<http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1168>

- Indrawati, T. (2019). Pengaruh Resiliensi dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru di PAUD Rawan Bencana ROB. *Al-Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 71–82. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v2i2.5226>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). *Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kholiq, A., Prihastuty, R., & ... (2023). Layanan Konseling Kelompok Teknik Terapi Bermain untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Proceedings of Annual ...*, 119–124. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/view/2544%0Ahttps://proceeding.unnes.ac.id/index.php/agcaf/article/download/2544/2033>
- Kosasih, I., Kosasih, E., & Zakariyya, F. (2022). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(2), 127–134. <https://doi.org/10.17509/insight.v6i2.64746>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58.
- Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa Smp Muhammadiyah 7 Semarang. *Jurnal Empati, Agustus*, 7(3), 105–109.
- Ma, Y., & Fang, S. (2019). Adolescents' mindfulness and psychological distress: The mediating role of emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 10(JUN), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01358>
- Maghfiroh, W. P. (2018). Hubungan resiliensi dengan psychological well-being pada kepala keluarga dengan katarak di wilayah kerja Puskesmas Tempurejo Kabupaten Jember. *Jurnal Universitas Jember*.
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>
- Mardiana, Ugi, N., & Budi, S. I. (2022). Motivasi Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP 13 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Score*, 2(1), 32–37.
- Mariyanti, S. (2017). Profil psychological well being mahasiswa reguler program studi psikologi semester 1 di Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi:*

Media Ilmiah Psikologi, 15(2), 45–50.

Mariyati. (2021). *Resilience, Religiousness and Psychological Well-Being in Santri [Resiliensi, Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Santri]*. 1–10.

Matsumoto, N. (2018). Why Do People Overthink? A Longitudinal Investigation of a Meta-Cognitive Model and Uncontrollability of Rumination. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 1–6.

Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1–19. <https://doi.org/10.26539/pcr.41849>

Mimi Deviana, Tri Umari, K. K. (2023). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5 Nomor 1(2010), 3463–3468.

Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor – faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2009, 433–441. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3455>

Mulawarman, N. R. S. (2022). Resiliensi Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 69–72. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk

Mulya, S. A. N., & Budiman, A. (2023). Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well Being pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 998–1004. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.7634>

Murniati. (2020). Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 63–69. <https://doi.org/10.21093/tj.v0i0.4199>

Nabila Syafiasani, & Makmuroh Sri Rahayu. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Remaja SMA Negeri X di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 160–166. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.839>

Novianti, R. (2018). Orang tua sebagai pemeran utama dalam menumbuhkan resiliensi anak. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 7(1), 26–33. <https://educhild.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPSBE/article/viewFile/5101>

/4780

Nurhuda, K., & Jannah, M. (2018). Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Mental Toughness Pada Atlet Lari 400 M. *Character: Jurnal Penelitian*

Psikologi., 5(3), 1–7.

- Pangestu¹, M. A., Dini, R. R., & Nurhadianti², D. (2024). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMAN 57 Jakarta*. 8(2), 43. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v8i2>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2).
- Prameswari, S. ., & Muhid, A. (2022). Family Social Capital untuk Meningkatkan Psychological Well Being Anak Broken Home: Literature Review. *Jurnal Psimawa*, 5(1), 1–9.
- Prastania, M. S., & Sanoto, H. (2021). Korelasi antara Supervisi Akademik dengan Kompetensi Profesional Guru di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 861–868. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i2.834>
- Primada, E., & Fadhillah, A. (2016). Hubungan antara psychological well-being dan happiness pada remaja di pondok pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 69–79.
- Purnami, A. A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2).
- 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. <https://doi.org/10.30738/sosio.v9i1.13427>
- Revelia, M. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Ryff's Psychological Well-Being Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(1), 8–14. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i1.12103>
- Ríos-Risqueiz, M. I., García-Izqueirido, M., Eimiliana deilos Ángeleis, S.-T., César, C.-G., & Solano-Ruiz, C. (2018). Connections between academic burnout, resilience and psychological well-being in nursing student: a longitudinal study. *Journal of Advanced Nursing*.
- Ritmiani Iklima, Iyulen Pebry Zuanny, S. (2023). Kebersyukuran Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Uin Ar-Raniry. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 201–212.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman

Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177–182.

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14979/14478>

Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>

Sholiha, R., Bintari, D. R., & Nurwianti, F. (2015). Hubungan Trait dan Psychological Well-Being pada Masyarakat Kota Jakarta. *Journal Psikologi SEMINAR PSIKOLOGI & KEMANUSIAAN*, 978–979.

Sofia, L., Ramadhani, A., Putri, E. T., & Nor, A. (2020). Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4969>

Sumakul, Y., & Ruata, S. (2020). Kesejahteraan Psikologis Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychology "Humanlight,"* 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.51667/jph.v1i1.302>

Supriyadi, S., & Kartini, M. (2022). Intervensi untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 16–25. <https://doi.org/10.56186/jkkb.99>

Suryatiningsih. (2024). *903 Resiliensi, Religiusitas dan*. 8(2), 903–916.

Sutanto, S. H., & Immanuela, G. (2022). Mengenal mindfulness bagi siswa Sma (understanding mindfulness for high school students). *Jurnal Pengabdian Psikologi Devotion*, 1(1), 12–20.

Syafruddin Faisal Thohar. (2022). Pengaruh Mindfulness Terhadap Agresivitas Melalui Regulasi Emosi Pada Warga Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 2(1), 23–39. <https://doi.org/10.30762/happiness.v2i1.337>

Tanujaya, W. (2014). Hubungan kepuasan kerja dengan kesejahteraan psikologis (psychological well being) pada karyawan cleaner (studi pada karyawan cleaner yang menerima *Jurnal Psikologi*, 12(2), 67–79. <https://www.academia.edu/download/46530154/1308-2643-1-SM.pdf>

Triana, M., Komariah, M., & Widiyanti, E. (2021). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Yang Terlibat Bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 823–832.

Usroh, luatul, & Ningrum, Y. R. (2018). Resiliensi Pada Mahasiswa Kerja Shift.

Proceeding National Conference Psikologi UMG , 141–151.

Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri Pada Remaja Di Era Digital. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(2), 73. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969>

Wisnu, H., Ardiani, D., Ilhami, N., & Octiawati, T. (2022). Hubungan Rasa Syukur

dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2), 159–177.

- Yuski Alfian Toriq, D. C. K. (2017). Pengaruh Pembelajaran Dengan Menggunakan Modifikasi Bola Basket Terhadap Motivasi Siswa (Studi Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 10 Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1).
- Zakiah, E. (2021). Pengaruh Resiliensi Terhadap Post-Traumatic Stress Disorder Pada Penyintas Banjir. *Jurnal Kependidikan*, 5(2), 250–260.