

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, L. A., Mappanyompa, Joko Sabtohadhi, isma, A., Effiyaldi, Mulyodiputro, M. D., Wuritimur, P. V., Tasman, A., D, R. O., Rudiansyah, Hasanuddin, R., & Darman. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif (Konsep dan Aplikasi)*. CV. Mega Press Nusantara.
- Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (2024). Intensitas Penggunaan Media Sosial, *Loneliness*, dan *Insecure* pada Remaja. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 193–210. <https://doi.org/10.35891/jip.v11i1.4911>
- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen dalam Pendidikan: *Literatur Review*. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3). <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Agustin, A., & Kusnadi, S. K. (2019). *Pendekatan Mindfulness untuk Meningkatkan Kontrol Diri Anak Berhadapan Hukum (ABH)*. 17(2), 40–47.
- Ali, M., & Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. PT Bumi Aksara.
- Alwi, I. (2015). Kriteria Empirik dalam Menentukan Ukuran Sampel pada Pengujian Hipotesis Statistika dan Analisis Butir. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(2). <https://doi.org/10.30998/formatif.v2i2.95>
- Amru, M. F., & Ambarini, T. K. (2021). Hubungan antara *Trait Mindfulness* dan Kesepian pada Orang Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1064–1074. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28465>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan *Software* SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Anggraini, F. D. P., Zubaidah, M., & Rahma, K. (2025). Uji *Wilcoxon* untuk Mengevaluasi Hasil *Pretest-Posttest* Pembelajaran Entomologi Kedokteran pada Mahasiswa Preklinik. *Public Health and Safety International Journal*, 5(1).
- Anwar, H. M., Dwijayani, H., Rani, A. D., Arief, I., Hina, H. B., Faridha, N., Kholisoh, L., Saksono, H., Nugroho, C. A., & Iriyanto, S. M. (2024). *Statistika I*. Cendikia Mulia Mandiri.
- Appulembang, Y. A. (2023). *Statistik Deskriptif dalam Penelitian dan Penggunaan Aplikasi SPSS Contoh-contoh dan Latihan Mengacu pada Bidang Psikologi*. Penerbitan Media Bening.
- Arini, D. P. (2021). *Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial pada Abad 21*. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Arnani, N. P. R. (2024). *Statistika Nonparametrik Konsep Dan Aplikasi Spss*. Lakeisha.

- Aulia, F., Setiawan, M. Y., Purna, R. S., Ade, F. S., Utami, R. H., Magistarina, E., Kurniawan, R., & Hasanah, A. N. (2024). *Remaja dan Problematic Internet Use*. DeePublish.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). *Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Coutts-Smith, J. R., & Phillips, W. J. (2023). *The Role of Trait Mindfulness in the Association between Loneliness and Psychological Distress. Mindfulness*, 14(8), 1980–1996. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02184-7>
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Djaali, H. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bumi Aksara.
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan *Self-Compassion* dengan Kesepian pada Remaja di *Boarding School*. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 88. <https://doi.org/10.32507/attadib.v4i2.829>
- Eliana, K. A., & Palupi, L. S. (2024). Pengaruh *Loneliness* Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Wanita Lajang Yang Bekerja di Jakarta. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2). <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i2.13232>
- Faizah, H. N., Oktodia Basuki, H., Munir, M., & Tina, A. K. (2025). *Terapi Tertawa Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kesepian pada Remaja Usia 14 –1 5 Tahun di Pondok Pesantren Kabupaten Tuban*. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.15875907>
- Febriani, Z. (2021). *Perbedaan Tingkat Kesepian pada Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin*. 5(3), 7032–7037.
- Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pemberian Pelatihan *Mindfulness* di Sekolah untuk Meningkatkan Rasa Kesadaran pada Remaja. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3). <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i3.3866>
- Garvin, G. (2019). Hubungan Antara Kesepian dengan *Problematic Internet Use* pada Remaja. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 8(1), 15. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v8i1.2384>
- Hardani, Nur Hikmatul Auliya, Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Pustaka Ilmu.
- Harding, D., Kadiyono, A. L., Hidayat, Y., & Yanuarti, N. (2018). Pelatihan dan Pengembangan Sdm Sebagai Salah Satu Upaya Menjawab Tantangan MEA. *Journal of Psychological Science and Profession*, 2(2), 185. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v2i2.21196>
- Hartono. (2019). *Metode Penelitian*. Zanaf Publishing.
- Hasbiah, U., Abdillah, R., & Nugraha. (2023). Harga Diri dan Kesepian pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Journal on Education*, 5(4), 15471–15479.
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>

- Hayati & Mayasari. (2024). *The Correlation Between Employees' Loneliness and Online Shopping Consumptive Behavior in Jabodetabek Offices*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 12(1), 78–89. <https://doi.org/10.37721/psi.v12i1.1514>
- Hendryadi, H. (2017). Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 2(2), 169–178. <https://doi.org/10.36226/jrmb.v2i2.47>
- Hikmawati, F. (2020). *Metodelogi Penelitian*. RajawaliPers.
- Jahja, Y. (2017). *Psikologi perkembangan*. PrenadaMedia.
- Jati, N. M. K. P., & Pramadi, A. (2023). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Meningkatkan Psychological Well-Being pada Individu Dewasa Awal dengan Emotional Loneliness*. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 11(3), 114–119. <https://doi.org/10.22219/procedia.v11i3.27831>
- Jin, Y., Zhang, M., Wang, Y., & An, J. (2020). *The Relationship Between Trait Mindfulness, Loneliness, Regulatory Emotional Self-Efficacy, And Subjective Well-Being*. *Personality And Individual Differences*, 154, 109650. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109650>
- Khalif, A., & Abdurrohman, A. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Narapidana di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7717>
- Kirana, T., & Saputri, A. (2023). *Penerapan Mindfulness Training untuk Meningkatkan Psychological Well-Being pada Kelompok Aktivis di Surabaya*. 22(1), 1–12.
- Kristanti, E. E., & Astuti, V. W. (2024). Gambaran Tingkat Loneliness pada Remaja di Panti Asuhan Kasih Karunia. *Indonesian Health Literacy Journal*, 1(3), 101–105. <https://doi.org/10.70574/08jsya77>
- Kuanca, J. & Helsa. (2024). Keberfungsian Keluarga dan Kesepian pada Lansia di Jabodetabek. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 15(01), 76–89. <https://doi.org/10.35814/mindset.v15i01.5477>
- Kurniawan, A. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Masalah Terhadap Motivasi Belajar dan Hasil Belajar pada Mata Pelajaran Geografi Di SMA Tahfidz Darul Ulum Banyuanyar Pamekasan. *Jurnal Penelitian dan Pendidikan IPS*, 13(1), 1–13. <https://doi.org/10.21067/jppi.v13i1.4739>
- Lubis, I. R., & Yudhaningrum, L. (2020). Gambaran Kesepian pada Remaja Pelaku Self Harm. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), 14–21. <https://doi.org/10.21009/JPPP.091.03>
- Maharani, E. A. (2017). Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Guru Paud. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 9(2), 100. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v9i2.12919>
- Mawarti, S. D., & Nasution, R. A. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Kesepian Pada Remaja Putri *Boarding School* di Pondok Karyapembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1760–1766.
- 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>

- Mulwati, S. (2017). Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Strategi Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 18(3), 1–7.
- Murniati. (2020). Penerapan *Mindfulness* untuk Menjaga Kesehatan Mental. *Taujihat: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 63–69.
- Nashrullah, M., Maharani, O., Rohman, A., Fahyuni, E. F., Nurdyansyah, & Untari, R. S. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data)*. Umsida Press.
- Nurhadi, M., Ryandini, T. P., & Pitaloka, D. (2025). Peran Manajemen Keperawatan dalam Penerapan Terapi Relaksasi *Mindfulness* untuk Mengurangi *Loneliness* Lansia di Posyandu Lansia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 9(2), 99–108. <https://doi.org/10.33655/mak.v9i2.223>
- Nurhidayah, S., Hanoum, M., Bayani, I., & Rahayu, A. (2025). *The Impact of Mindfulness-Based Interventions on Academic Stress Among High School Students. The Journal of Academic Science*, 2(1).
- Nurrahman, A. B., & Chairani, L. (2024). Strategi Koping Remaja Mengatasi Kesepian. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 7(2), 38–49. <https://doi.org/10.36341/psi.v7i2.4428>
- Oktavia, N. A. (2018). *Efektivitas Pelatihan Mindfulness Dalam Menurunkan Kesepian Remaja di Panti Asuhan Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Palupi, E. (2024). Pentingnya *Mindfulness* Untuk Mengatasi Stres Pada Siswa Di Sekolah Dengan Sistem *Boarding School*. *Edu Research*, 5(4), 223–239.
- Prameswari, T. P., Chotidjah, S., & Wyandini, D. Z. (2023). Pengaruh *Fear of Missing Out* dan Kesepian terhadap *Psychological Well-Being* pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial Twitter di Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.17509/insight.v6i1.64668>
- Pratama, S. A., & Permatasari, R. I. (2021). Pengaruh Penerapan Standar Operasional Prosedur dan Kompetensi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Divisi Ekspor PT. Dua Kuda Indonesia. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 11(1). <https://doi.org/10.35968/m-pu.v11i1.600>
- Psikologi, P. (2022). *Sepi*. PT Elex Media Komputindo.
- Purwandita, B. S., & Monika. (2021). *Loneliness* Dan *Self-Compassion* pada Santri Yang Tinggal di Pesantren Selama Pandemi Covid-19. *Prosiding Serina III 2021*, 1(1), 119–126.
- Purwantini, L., Prestiana, N. D. I., Nurhidayah, S., Setiawan, R., Ekasari, A., Hanoum, M., Muslimah, A. I., & Pramintari, R. D. (2023). *Panduan Penulisan Skripsi dan Karya Ilmiah (Makalah & Naskah Publikasi) SI Psikologi*.
- Putri, L. H., & Kusdiyati, S. (2023). Pengaruh *Loneliness* terhadap Perilaku *Cyberbullying* pada Mahasiswa Jawa Barat. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5812>
- Raharja, E. (2025). *Kesehatan Mental di Era Digital: Panduan Praktis Menjaga Keseimbangan Diri* (Digital). Adab Indonesia.
- Rahman, A. A. (2016). *Metode Penelitian Psikologi*. PT Remaja Rosdakarya.

- Rukminingsih, Adnan, & Latief. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas*. Erhaka Utama.
- Russell, D. W. (1996). *UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure*. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Rusydina, R. (2018). Hubungan Kesepian dan Dorongan Mencari Sensasi dengan Kenakalan Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4669>
- Safira, C. A., & Izzaty, R. E. (2024). *Effectiveness of Mindfulness-Based Group Counseling to Reduce Loneliness in Adolescents Victims of Bullying*. *Buletin Konseling Inovatif*, 5(2), 123–132.
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.
- Salsabila, T. A., & Sahrani, R. (2021). Peran Moderasi *Mindfulness* dalam Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Instagram dan Kesepian pada Dewasa Muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(2), 352–361. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.10932.2021>
- Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1), 432–439. <https://doi.org/10.31959/js.v11i1.615>
- Saputri, I. A. D., & Ayriza, Y. (2022). Hubungan Perilaku *Prososial* dengan Persepsi Penerimaan Teman Sebaya pada Remaja Awal. *Acta Psychologia*, 3(1), 21–28. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40013>
- Sari, C. (2022). Kesepian, Kecemasan Sosial Dan Problematic Internet Use Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 67–78. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.4430>
- Sudjana, G. S., & Bintari, D. R. (2024). Distress, *Mindfulness*, dan Kesepian: Intervensi Kelompok pada *Adult Child of Divorce*. *Psyche 165 Journal*, 57–63. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i1.334>
- Sumini. (2018). Pengembangan Modul Pelatihan untuk Meningkatkan Kualitas Hasil Pelatihan di Balai Latihan Kerja. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan*.
- Surahman, E. (2024). *Rancangan & Pengembangan Program Pendidikan dan Pelatihan Berbasis Kompetensi*. Academia Publication.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>
- Sutanto, S. H., & Immanuel, G. (2022). Mengenal *Mindfulness* Bagi Siswa SMA (*Understanding Mindfulness for High School Students*). *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(1), 11–20.
- Tamsuri, A. (2022). *Literatur Review Penggunaan Metode Kirkpatrick Untuk Evaluasi Pelatihan Di Indonesia*. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(8), 2723–2734.

- 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>
- Wariqwana, R., Mahdum, & Khadijah, K. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Siswa. *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)*, 5(2), 10529–10537. <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.1523>
- Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2022). Studi Kepustakaan Penerapan Teori *Mindfulness* untuk Mereduksi Stres Akademik. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 5(2), 89. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.55745>
- Widarti, D., & Marsidi, S. R. (2023). Identifikasi Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Pada Karyawan Rantau Di Pt. X. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 2(9).
- Wulandari, M. R., & Iriani, A. (2018). Pengembangan Modul Pelatihan *Pedagogical Content Knowledge (PCK)* dalam Meningkatkan Kompetensi Profesional dan Kompetensi Pedagogik Guru Matematika SMP. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(2), 177–189. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2018.v5.i2.p177-189>
- Wulandari, P. I., & Irwanto, I. (2022). Pendekatan *Mindfulness* dalam Menggambarkan Hubungan Rasa Syukur dan Kualitas Hidup pada Orang yang Hidup dengan Lupus. *PSIKODIMENSIA*, 21(1), 15–26. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.3582>
- Yang, H. (2024). *A Brief Analysis of the Application of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Reducing the Sense of Loneliness Among International Students. Journal of Education and Educational Research*, 10(3), 269–272. <https://doi.org/10.54097/s68x0627>
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Hubungan *Mindfulness* dan *Vigor* dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa di Universitas X. *Proyeksi*, 14(2), 172. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.172-184>
- Yustika, V. A., & Istiqomah, I. (2023). Peran Kesepian pada Kecemasan Sosial Remaja Akhir. *Merpsy Journal*, 14(2), 129. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v14i2.18134>
- Yuwanto, L. (2019). *Pengantar Metode Penelitian Eksperimen Edisi 2*. Graha Ilmu.
- Zhang, N., Fan, F., Huang, S., & Rodriguez, M. A. (2016). *Mindfulness training for loneliness among Chinese college students: A pilot randomized controlled trial. International Journal of Psychology*, 53(5), 373–378. <https://doi.org/10.1002/ijop.12394>
- Zufa, R. F., & Kushartati, S. (2021). Hubungan Antara *Loneliness* dan Konformitas dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 3(2), 97. <https://doi.org/10.26555/jptp.v3i2.21962>
- Zulpan, & Rusli, A. (2020). Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penilaian Membaca *Short Functional Text* Pada Siswa SMP Kelas Viii. *Jurnal Pendidikan Guru*, 1(1). <https://doi.org/10.47783/jurpendigu.v1i1.66>