

DAFTAR PUSTAKA

- Aflah, F. R., Risnawati, & Hamdani, M. F. (2025). Penerapan Regresi Linier Berganda dalam Menilai Hubungan Antar Variabel dalam Penelitian Kuantitatif. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 4195–4211.
- Agustin, A. W., & Nirwana, H. (2021). Hubungan kontrol diri dengan subjective well being remaja etnis Minangkabau. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 59. <https://doi.org/10.29210/120212980>
- Agustin, A., & Zuroida, A. (2022). Perilaku Memaafkan Dengan Subjective Well-Being Pada Wanita Bercerai. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(2), 118–129. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i2.6207>
- Aisya, B., Nabillah, N. H., & Lusiria, D. (2025). Analisis Faktor Eksploratori Dan Properti Psikometri Adaptasi Alat Ukur Social Justice Scale Versi Bahasa Indonesia. *LIBEROSIS: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 12(3), 31–40. <https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027>
- Aisyah, A. S. (2025). Mindfulness sebagai Fondasi Pembentukan Pemuda Melayu yang Berwawasan Global dengan Identitas Lokal yang Kuat. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(2), 1–12. <https://doi.org/10.37776/jizp.v7i2.1723>
- Aladsani, L. A. (2024). The Relationship between Mindfulness Level and some Demographic Variables among Students of University. *Journal of Ecohumanism*, 3(5), 269–280. <https://doi.org/10.62754/joe.v3i5.3897>
- Alavi, M., Garg, A., Siau, C. S., & Kilian, W. (2025). Depression and Subjective Well-Being in University Students: The Mediating Roles of Meaning in Life and Perceived Negative Interactions. *Psychological Reports*, 00332941251378460. <https://doi.org/10.1177/00332941251378460>
- Ali, M., Rahmawati, R., & Ma'ruf, M. (2023). Validitas Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) untuk Menumbuhkan Kemampuan Literasi Sains dan Sikap Ilmiah Siswa Kelas V Sekolah Dasar pada Topik Perpindahan Kalor. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 7(2). <https://doi.org/10.20961/jdc.v7i2.76328>
- Amalia Zulfa, Febby Fariska, Abdul Malik Karim Amrullah, & Dewi Khurun Aini. (2024). Gambaran Mindfulness Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dalam Menjaga Kesehatan Mental. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 73–85. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i2.2260>

- Amanah, F., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2023). Hubungan Antara Mindfulness, Hope, Dan Employability Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Diii Politeknik Atk Yogyakarta. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 5(1), 45–59. <https://doi.org/10.36269/psyche.v5i1.454>
- Amelasasih, P., Aditama, S., & Wijaya, M. R. (2019). *Resiliensi Akademik Dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa*. 1(1), 161–167.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–31.
- Anggraini, D. J., & Malik, L. A. (2025). Pengaruh Joy Of Missing Out (Jomo) Terhadap Kualitas Komunikasi Interpersonal Generasi Z Di Era Digital. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 69–79.
- Anisa, A. K. N., Witanto, M. H., & Khotimah, K. (2025). Peran Pendidikan Tinggi dalam Pembentukan Identitas Religius dan Eksistensi Diri Mahasiswa Dewasa Awal: Kajian Literatur. *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities*, 24, 523-529.
- Anuraga, G., Indrasetianingsih, A., & Athoillah, M. (2021). Pelatihan Pengujian Hipotesis Statistika Dasar dengan Software R. *Budimas : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2). <https://doi.org/10.29040/budimas.v3i2.2412>
- Aprildahani, B. R., Kurnianingsih, N. A., & Permana, T. H. (2025). Exploring the Pattern of Happiness in Indonesia Based on Public Green Spaces. *Jurnal Planologi*, 22(2), 262–277.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Arsi, A. (2021). *Langkah -Langkah Uji Validitas Realibilitas Instrumen Dengan Menggunakan Spss*, 1.
- Asnur, L., Deliani, N., & Batubara, J. (2023). Pentingnya Kesehatan Mental Dan Mindfulness Dan Pandangannya Terhadap Islam. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 2(1), 101–107.

- Aurel, J. G., & Paramita, S. (2021). *FoMO and JoMO Phenomenon of Active Millennial Instagram Users at 2020 in Jakarta: 570, 722–729*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.114>
- Azizah, N. U. (2025). Reframing Happiness: The Effect of Mindfulness Practice on Adolescent Subjective Well-Being. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 251-260.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Barry, C. T., Smith, E. E., Murphy, M. B., Halter, B. M., & Briggs, J. (2023). JOMO: Joy of missing out and its association with social media use, self-perception, and mental health. *Telematics and Informatics Reports*, 10, 100054. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2023.100054>
- Billa, N. K. I., & Savira, S. I. (2023). Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. . . *Character*, 10(03), 447–459.
- Blanke, E. S., Krämer, S., Loy, L. S., Liebmann, C., Nestler, S., & Kunzmann, U. (2025). Beyond Individual Stress Reduction—The Mindful Students Program Benefits University Students and Their Environment. *Mindfulness*, 16(4), 864–883. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02529-4>
- 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.
- Campbell, A. V., Depow, G. J., Agarwal, S., & Inzlicht, M. (2025). Effortful leisure is a source of meaning in everyday life. *Communications Psychology*, 3(1), 112. <https://doi.org/10.1038/s44271-025-00292-9>
- Çapuk, H. (2025). An Examination Of University Students' Fear Of Missing Out (Fomo) On Social Media: An Analysis Of Different Variables. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 13(2), 499–515. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1572132>
- Cheung, R. Y. M., Wang, I. Y., & Lau, E. N.-S. (2023). Mindfulness facets and psychological well-being among meditators: Serenity as a mediating process. *medRxiv*, 1–25.
- Christina, E. U., & Butarbutar, F. (2023). Pengaruh Mindfulness Terhadap Happiness Pada Pegawai Rumah Sakit Umum Kota Padang Sidempuan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani (JIPSI)*, 8(1), 110–118.

- Christopher, S., Saleh, U., & Rustham, A. T. P. (2022). *Relationship Between Mindfulness and Grit Among Final Year Students in Makassar City*: 639. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220203.020>
- Corti, F., Llanes, J., Dorio Alcaraz, I., & Freixa Niella, M. (2023). Initial adaptation among university student: The case of the social sciences. *PLOS ONE*, 18(11), e0294440. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294440>
- Damanik, M. R., Manik, R. L., & Khadafi, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan Dan Kelebihan. *Jiic: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(7), 13479–13496.
- Damayanti, A. R., & Purwantini, L. (2025a). Hubungan Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *WISSEN : Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 3(1), 239–248. <https://doi.org/10.62383/wissen.v3i1.563>
- Daruhadi, G., & Sopiati, P. (2024). Pengumpulan Data Penelitian. *J-CEKI : Jurnal CendekiaIlmiah*, 3(5), 5423–5443.
- Deniz, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) mediate relations between social self-efficacy and life satisfaction. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 34(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00193-w>
- Dewanti, A. D. P., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh Optimisme Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas Akhir. *Acta Psychologia*, 3(2), 119–126. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.43405>
- Diandono, I. S., Sujarwo, & Saipiatuddin. (2025). Joy Of Missing Out (Jomo) Sebagai Gaya Hidup Baru Gen Z Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(2), 773–780. <https://doi.org/10.61722/jirs.v2i2.5814>
- Doriza, S., Fasah Ilwana, H., & Nugraheni, P. L. (2024). Subjective Well-Being Factors in Students. *Journal of Family Sciences*, 9(2), 186–202. <https://doi.org/10.29244/jfs.v9i2.57290>
- Effendy, A. A., & Sunarsi, D. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Kemampuan Dalam Mendirikan UMKM Dan Efektivitas Promosi Melalui Online Di Kota Tangerang Selatan. *JIMEA: Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, dan Akuntansi)*, 4(3), 702–714.
- Efita, W. (2023). Pengaruh Profitabilitas Dan Struktur Aktiva Terhadap Struktur Modal Pada Industri Susu Olahan Dan Makanan Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Periode 2019-2021. *Pareto: Jurnal Riset Ekonomi dan Bisnis*, 8(1), 24–30.

- Efrillia, A., & Hayati, N. (2022). Pengaruh Kompetensi Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Al-Amin Medical Center Ciamis. *Journal of Banking & Management*, 6((1)), 89–99.
- Eitan, T., & Gazit, T. (2024). The “here and now” effect: JoMO, FoMO and the well-being of social media users. *Online Information Review*, 48(5), 1002–1024. <https://doi.org/10.1108/OIR-03-2023-0111>
- Fachreza, K. A., Harvian, M., Zahra, N., Islam, M. I., Daffa, M., Chair, M., & Wardiyah, M. L. (2024). Analisis Komparatif antara Probability dan Nonprobability dalam Penelitian Pemasaran. *Jurnal Pajak dan Analisis Ekonomi Syariah*, 1(3), 108–120. <https://doi.org/10.61132/jpaes.v1i3.248>
- Fadillah, M. A., & Rahmah, D. D. N. (2025). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial dan Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Subjektif. *Psyche 165 Journal*, 18, 1–6. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i1.471>
- Faisal, F., Ichsani, I., Mutmainnah, M., & Akkase, A. (2023). Tingkat Daya Tahan Otot Dan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Ukm Menwa Satuan 702 Universitas Negeri Makassar. *JURNAL ILARA; Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, Dan Pembahasan Kepustakaan tentang Keolahragaan*, 14(4), 30-35.
- Faiza, N., & Magistarina, E. (2024). Hubungan *Self-Compassion* dengan *Joy of Missing Out* pada Mahasiswa selama Pengabdian Masyarakat di Daerah 3T. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 2(2), 268–273. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i2.345>
- Fauziah, R. (2021). Literasi Digital Kekinian Agar Komunikasi Lebih Bermakna. *Journal Of Science And Social Research*, 4(2), 218. <https://doi.org/10.54314/jssr.v4i2.646>
- Firmansyah, D. & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Fikra, H., & Abidin, F. (2024). Eudaimonic Well-Being Activity: Fulfillment Of Basic Psychological Needs And Subjective Well-Being In Adolescents. *Jurnal Rap (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* Учредители: Universitas Negeri Padang, 15(2), 15-32.
- FitzRoy, F. R., & Nolan, M. A. (2022). Income Status and Life Satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 23(1), 233–256. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00397-y>

- François, J. A. N., & Andari, N. (2023). Majas Innuendo dalam Novel Wagahai wa Neko de Aru Karya Natsume Soseki. *Journal of Japanese Studies*, 5(2).
- Gempar Al-Hadist & Daniel Assetiawan Iriana. (2023). Tingkat Motivasi Berolahraga Di Sma Negeri 1 Subang. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(9), 6023–6030. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v2i9.4776>
- Gezgin, D. M., Hamutoğlu, N. B., GemiKonakli, O., & Raman, İ. (2017). Social Networks Users: Fear of Missing Out in Preservice Teachers. *Journal of Education and Practice*, 8(17), 156–168.
- Hafiza, A. H., Prabowo, A., & Silfiasari, S. (2022). Kesejahteraan subjektif online dan masalah privasi terhadap kelelahan menggunakan media sosial. *Cognicia*, 10(1), 58–63. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20077>
- Hafizh, A. M., Hidayat, F., & Suansyah, A. (2024). Fomo Vs Jomo: Understanding The Psychology Behind Social Media Consumption Behavior And Its Impact On Mental Well-Being With A Communication Psychology Approach. *World Journal of Islamic Learning and Teaching*, 1(2), 10–18. <https://doi.org/10.61132/wjilt.v1i2.37>
- Hariani, W. (2025). Revitalisasi Sistem Kontrol Sosial Fomo Berbasis Kearifan Lokal Melalui Subjective Well-Being (Swb) Dan Joy Of Missing Out (Jomo). *Mimbar: Jurnal Penelitian Sosial Dan Politik*, 14(2), 260-269.
- Harjono, S. W., Utami, N. W., & Putri, I. G. A. P. D. (2023). Klasterisasi Tingkat Penjualan pada Startup Panak.id dengan Algoritma K-Means. *Jurnal Ilmiah Teknologi Informasi Asia*, 17(1), 55–66. <https://doi.org/10.32815/jitika.v17i1.888>
- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-Being and Fear of Missing Out (FOMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1974. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041974>
- Hendrajaya, C. T., & Lestari, E. (2022). Efek Resiko dan Privasi terhadap Kepercayaan Menggunakan Media Sosial. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 5764–5771.
- Hertanto, E. (2017). Perbedaan Skala Likert Lima Skala Dengan Modifikasi Skala Likert Empat Skala. *Academia.edu*, 1–4.
- Hidayanto, S., Syafrina, A., E., & Imaddudin. (2024). Bijak Bermedia Sosial untuk Stabilitas Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 4(4), 36–41.

- Hidayat, M. F. (2022). Kontribusi Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Masa Pandemi COVID 19. *Jurnal PAKAR Pendidikan*, 20(1), 13–23.
- Hidayati, Y., & Nasution, M. I. P. (2025). Fenomena FOMO (Fear of Missing Out) di Era Digital: Studi tentang Dampaknya pada Gen Z. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 1218–1228.
- Huang, Q., Wang, X., Ge, Y., & Cai, D. (2023). Relationship between self-efficacy, social rhythm, and mental health among college students: A 3-year longitudinal study. *Current Psychology*, 42(11), 9053–9062. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02160-1>
- Hulukati, W., & Djibran, Moh. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2023). *Metode Penelitian*. Eureka Media Aksara.
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2024). *Analisis Regresi Dan Analisis Jalur Untuk Riset Bisnis Menggunakan Spss 29.0 & Smart-Pls 4.0*. EUREKA MEDIA AKSARA.
- Indraswari, D. P. (2019). Subjective Well-Being Ditinjau Dari Kualitas Perkawinan Pada Pasangan Suami Istri Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1(2), 159–167.
- Iskandar, M. M., & Mastuti, E. (2022). Academic Resilience, Subjective Well-being, Online Learning, dan COVID-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 98–106. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31906>
- Jane, A., & Suyasa, P. T. Y. (2025). Mindfulness untuk Peningkatan Subjective well-being: Studi pada Caregiver Lansia. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1494–1501.
- Jatmika, D., & Agustina, V. F. (2021). Mindfulness sebagai Mediator Fear of Missing Out dan Problematic Internet Use pada Penduduk Asli Digital. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4(2), 135–153. <https://doi.org/10.25077/jip.4.2.135-153.2020>

- Jenny Fernanda, Muhammad Faisal Azka, & Achmadiannisa Putri R.A. (2023). Analisis Perilaku FoMO Mahasiswa Universitas Jember Dalam Perspektif Masyarakat Konsumsi-Baudrillard. *Journal of Creative Student Research*, 1(6), 232–244. <https://doi.org/10.55606/jcsrpolitama.v1i6.2967>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Kantar, A., Yalçın, İ., Kocabıyık, O. O., & Barry, C. (2025). Joy of Missing Out (JOMO) and Its Role in Reducing Social Media Addiction: The Serial Mediating Role of Loneliness and Psychological Distress. *Psychological Reports*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/00332941251378710>
- Kasni, K. (2023). Upaya Pengurangan Sampah Plastik Melalui Pengelolaan dan Budaya Peduli Lingkungan Sekolah di SMP Negeri 2 Muntok. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(5), 314–324. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7749900>
- Kaswa, A., & Kolapkar, R. (2024). *Comparing the JOMO (Joy of Missing Out) experiences through age and gender perspectives*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4399922/v1>
- Kaya, Y., Yıldırım Kurtuluş, H., Taşkın, S., Deniz, M. E., & Satıcı, S. A. (2026). Adaptation of the Joy of Missing Out (JoMO) Scale: Its association with fear of missing out (FoMO), social media use, mental well-being, mindfulness, and self-compassion. *Educational and Developmental Psychologist*, 43(1), 58–69. <https://doi.org/10.1080/20590776.2025.2545254>
- Khalif, A., & Abdurrohim, 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>
- Khasanah, R. U., & Fitriani, F. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengambilan Keputusan Masuk Universitas Muhammadiyah Metro (Studi Kasus Pada Mahasiswa FEB Angkatan 2020). *Jurnal Manajemen DIVERSIFIKASI*, 2(4), 912–922. <https://doi.org/10.24127/diversifikasi.v2i4.1355>

- Khoiriyah, M., & Putri, A. M. (2023a). Dukungan Sosial dan Status Sosial Ekonomi dengan Subjective Well-Being Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2).
- Khoiriyah, M., & Putri, A. M. (2023b). Dukungan Sosial dan Status Sosial Ekonomi dengan Subjective Well-Being Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), 49–58.
- Khoirunnissa, Yusuf, S., & Saripah, I. (2023). Peran Konselor Menghadapi Fenomena Fear of Missing Out (FOMO) pada Konseli di Era Society 5.0. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(03), 358–364. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4456>
- Kiding, S., & Matulessy, A. (2020). Dari Fomo ke Jomo: Mengatasi Rasa Takut akan Kehilangan (Fomo) dan Menumbuhkan Resiliensi terhadap Ketergantungan dari Dunia Digital. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 173–182. <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7702>
- Klussman, K., Nichols, A. L., Langer, J., Curtin, N., & Lindeman, M. I. H. (2022). The Relationship between Mindfulness and Subjective Well-Being: Examining the Indirect Effects of Self-Connection and Meaning in Life. *Applied Research in Quality of Life*, 17(4), 2423–2443. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-10025-9>
- Kurniasari, M., Astuti, B., & Septi Purnama, D. (2025). Subjective Well Being Profile of College Students. *International Journal of Applied Guidance and Counseling*, 6(2). <https://doi.org/10.26486/ijagc.v6i2.4674>
- Kusmiran, Y., Agustin, M., & Dahlan, T. H. (2024). Peran Mindfulness Teaching dalam Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kualitas Pengajaran Guru PAUD. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 7(3), 709–722. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i3.777>
- Kuswara, G. G. A., & Izzati, U. A. (2022). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Subjective Well-Being Pada Guru Smk. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 157–170.
- Lestari, S. P., & Permatasari, R. I. (2023). Pengaruh Pengalaman Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan Divisi Operasional Pt. Pegadaian Galeri 24, Jakarta Pusat. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 13(1), 83–91. <https://doi.org/10.35968/m-pu.v13i1.1027>

- Lestari, W. T., & Rispatiningsih, D. M. (2023). Validitas Isi Instrumen TPACK pada Calon Guru Kimia menggunakan Aplikasi Model Rasch. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 1(2), 16–25. <https://doi.org/10.61404/jimad.v1i2.87>
- Liu, X., Liu, T., Zhou, Z., & Wan, F. (2023). The effect of fear of missing out on mental health: Differences in different solitude behaviors. *BMC Psychology*, 11(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01184-5>
- Locarso, C. G. F., Yuliana, Y., & Sutarno, S. (2024). Analisis Pengaruh Kualitas Pelayanan Dan Kenyamanan Konsumen Terhadap Kepuasan Konsumen (Studi Kasus Mahasiswa Politeknik Cendana Angkatan 2020). *Jurnal Kafabis – Jurnal Kajian Fenomena Ekonomi & Bisnis*, 02(02), 33–41.
- Maharani, A. P., Hanathasia, M., & Fitriana, A. (2023). Fenomena Joy of Missing Out (JoMO) Pada Komunitas Lyfe With Less Dalam Kampanye #SalingSilang. *ARUNIKA: Bunga Rampai Ilmu Komunikasi*.
- Mahasneh, A. M. (2022). The Relationship between Subjective Well-being and Social Support among Jordanian University Students. *Psychology in Russia: State of the Art*, 15(2), 53–64. <https://doi.org/10.11621/pir.2022.0204>
- Maleke, E. G., & Soetjningsih, C. H. (2025). Regulasi Emosi dan Subjective Well-Being pada Remaja di PPSA Woro Wiloso Salatiga. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 15(1), 215–224. <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i1.11180>
- Malta, D. M. A. (2021). Uji Instrumen Pengaruh Beasiswa Bidikmisi Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Di Fakultas Teknik Universitas Negeri Padang. *Ekasakti Educational Journal*, 1 (2), 307-312.
- Manullang, T. G., & Ambarita, T. F. (2024). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas HKBP Nommensen Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 718–730.
- Mariato, H. (2023). Level of Anxiety of Final Semester Students in Completing Thesis for BK Students at PGRI University, West Sumatra. *EDUCTUM: Journal Research*, 2(1), 09–13. <https://doi.org/10.56495/ejr.v2i1.285>

- Ma'rifah, A. R., & Sundari, A. R. (2023). Mindfulness Sebagai Mediator Pengaruh Religiusitas terhadap Kesejahteraan Subjektif Pensiunan. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 37–46.
- Maulany Yusra, A., & Napitupulu, L. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.25299/jicop.v2i2.8718>
- Maulidhah, C. R. P., & Fahmawati, Z. N. (2025). Optimism and Academic Resilience Correlate with Student Subjective Well-Being: Optimisme dan Ketahanan Akademik Berkorelasi dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Academia Open*, 10(2), 1–14. <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.9398>
- Mayasari, A., Hartono, Y., Hiltrimartin, C., & Araiku, J. (2023). Relationship Analysis of Critical Thinking Ability with Mathematical Modeling Ability. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 12(1), 645-656.
- 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>
- Misno, A. (2021). *Kerangka Pikir dan Konseptualisasi Penelitian*. In *Fundamentals of Social Research: Methods, Processes and Applications*. Diandra Kreatif.
- Najwa, L., Iqbal, M., & Muslim, A. (2021). Metode Penelitian Kebijakan Pendidikan Alternatif Metodologi Dalam Penyusunan Skripsi (Bagian-2). *Jurnal Visionary: Penelitian dan Pengembangan dibidang Administrasi Pendidikan*, 9(2), 34–43.
- Nashrullah, M., Fahyuni, E. F., Nurdyansyah, N., & Untari, R. S. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data)*. Umsida Press. <https://doi.org/10.21070/2023/978-623-464-071-7>
- Natanael, Y., & Novanto, Y. (2021). Pengujian Model Pengukuran Congeneric, Tau-Equivalent dan Parallel pada Satisfaction With Life Scale (SWLS). *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 285–298. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.6405>

- Novrianto, R., Marettih, A. K. E., & Faculty of Psychology Sultan Syarif Kasim Riau State Islamic University (UIN Sultan Syarif Kasim Riau). (2018). Self-efficacy dan Optimisme sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Mediapsi*, 4(2), 83–91. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.02.4>
- Nugroho, E. J., Dewi, E. P., AlMia, P., Sugiarti, R., & Suhariadi, F. (2025). Gambaran Fear of Missing Out (FoMO) pada Mahasiswa Magister Psikologi Universitas Semarang. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 5(2), 565–570. <https://doi.org/47467/eduinovasi.v5i2.6625>
- Nurdewi, N. (2022). Implementasi Personal Branding Smart Asn Perwujudan Bangsa Melayani Di Provinsi Maluku Utara. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(2), 297–303. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i2.235>
- Nuswantari, P. P., & Izzati, U. A. (2025). Hubungan antara Optimisme dengan Kesejahteraan Subjektif pada Guru Yayasan X. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 428–439.
- Oliveira, J., Pedras, S., Inman, R. A., & Ramalho, S. M. (2024). Latent profiles of emotion regulation among university students: Links to repetitive negative thinking, internet addiction, and subjective wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 15, 1272643. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1272643>
- Ortet, G., Pinazo, D., Walker, D., Gallego, S., Mezquita, L., & Ibáñez, M. I. (2020). Personality and nonjudging make you happier: Contribution of the Five-Factor Model, mindfulness facets and a mindfulness intervention to subjective well-being. *PLOS ONE*, 15(2), e0228655. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0228655>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2019). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Pandra, V. (2023). Validitas Isi Instrumen Tes Matematika Siswa Kelas Vii Smp Semester Ganjil. *Jurnal Pendidikan Matematika: Judika Education*, 6(2), 121-128.
- Pasaribu, B. S. U., Herawati, A., Utomo, K. W., & Aji, R. H. S. (2022). *Metodologi Penelitian*. Media Edu Pustaka.
- Perdana, D., Widiyanti, W., & Gushevinalti, G. (2024). Fenomena fear of missing out (FOMO) pada generasi Z pengguna media sosial Instagram. *SOURCE: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 54–64.

- Pérez, S., & Rohde, D. (2022). The Relationship Between Religious/Spiritual Beliefs and Subjective Well-Being: A Case-Based Comparative Cross-National Study. *Journal of Religion and Health*, 61(6), 4585–4607. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01550-4>
- Pino, M.-J. D., & Matud, M. P. (2024). Stress, mental symptoms and well-being in students: A gender analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1492324. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1492324>
- Pradita, E., & Megawanti, P. (2023). Analisis Tingkat Kesukaran, Daya Pembeda, dan Fungsi Distraktor PTS Matematika SMPN Jakarta. Himpunan: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Matematika, 3(1), 109-118.
- Prasmono, A. S. P. & Atina Ahdika. (2023). Analisis Regresi Berganda pada Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Fisik Preservasi Jalan dan Jembatan Di Provinsi Sumatera Selatan: Analisis Regresi Berganda. *Emerging Statistics and Data Science Journal*, 1(1), 47–56. <https://doi.org/10.20885/esds.vol1.iss.1.art6>
- Prastika, Y. D. (2021). Hubungan Minat Belajar Dan Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Matematika Di Smk Yadika Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 2(1), 26–32. <https://doi.org/10.33365/ji-mr.v2i1.772>
- Pratama, R., Aisyah, S. A., putra3, A. M., Sirod, R. A., & Afgan, M. W. (2023). Correlational research. *JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(3), 1754–1759.
- Putra, R. A., & Wae, R. (2025). Profil Subjective Well Being Mahasiswa Dengan Orang Tua Tunggal. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 11(1), 34–39.
- Putra, S., Syahrani Jailani, M., & Hakim Nasution, F. (2021). Penerapan prinsip dasar etika penelitian ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Putri, R. M., Wisma, N., Rozzaqyah, F., Ar, S., Ikbali, M., & Muti'ah, A. (2023). Skala Regulasi Emosi: Analisis Reliabilitas dan Validitas Konstruk melalui Pendekatan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1014. <https://doi.org/10.29210/1202323376>
- Putri, S. A. M. (2025). Pengaruh Mindfulness terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa di Kota Padang. *TSAQOFAH*, 5(3), 2447–2462. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i3.5875>

- Quraissy, A. (2022). Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk: Studi kasus penghasilan orang tua mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Unismuh Makassar. *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology*, 3(1), 7–11. <https://doi.org/10.36339/jhest.v3i1.42>
- Rahasia, T. R. Z., Lumapow, H. R., & Sengkey, M. M. (2024). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well Being Pada Mahasiswa Psikologi Yang Mengikuti Program Mbkm Mandiri. *Psikopedia*, 5(2), 57–66. <https://doi.org/10.53682/pj.v5i2.9095>
- Rahm, T., Heise, E., & Schuldt, M. (2017). Measuring the frequency of emotions—Validation of the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) in Germany. *PLOS ONE*, 12(2), e0171288. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171288>
- Rahmawati, A., Halimah, N., Karmawan, K., & Setiawan, A. A. (2024). Optimalisasi Teknik Wawancara Dalam Penelitian Field Research Melalui Pelatihan Berbasis Participatory Action Research Pada Mahasiswa Lapas Pemuda Kelas IIA Tangerang. *Jurnal Abdimas Prakasa Dakara*, 4(2), 135–142. <https://doi.org/10.37640/japd.v4i2.2100>
- Rakhman, A., Prastiani, D. B., & Fauziyah, I. (2022). Hubungan Mindfulness Dengan Kecemasan Masyarakat Selama Pandemi Covid-19. *Jptk: Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan*, 9(2), 1–13.
- Ramadani, U. P., Muthmainnah, R., Ulhilma, n, Wazabirah, A., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Strategi Penentuan Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan: Antara Validitas dan Representativitas. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(2), 574–585. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1021>
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 6(2), 10967–10975. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>
- Ramadhani, C., & Rista, K. (2025). Fear of Missing Out dengan Subjective Well-Being pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 4778–4783.
- Roosdyanto, F. X. D., & Fahlevi, R. (2025). Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Universitas X Jakarta. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(1), 50–59.

- Rosjayani, A. P., Idrus, N. I., & Tang, M. (2024). Fenomena Mahasiswa Terhadap Sindrom Fear Of Missing Out. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(5), 4284–4298.
- Rukminingsih, M. Pd., Dr. Gunawan Adnan, MA., Ph. D., & Prof. Mohammad Adnan Latief, M. A., Ph. D. (2020). Metode Penelitian Pendidikan Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas (Cetakan Pertama). Yogyakarta : Erhaka Utama.
- Safithri, N. A., & Nawangsih, R. A. (2021). Pengaruh Optimisme dan Resiliensi Akademik untuk Meningkatkan Subjective WellBeing pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2), 1–20.
- Sanaky, M. M., Saleh, L. M., & Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal simetrik*, 11(1), 432-439.
- Sandjaja, M. (2023). Prestasi sebagai Mediator Achievement Goal Orientation dan Subjective Well-Being Mahasiswa. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(4), 925. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i4.8568>
- Saputri, I. A. D., & Ayriza, Y. (2021). 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>
- Saputri, L. I. D., & Nashori, F. (2023). Spiritualitas, Regulasi Diri, dan Kesejahteraan Subjektif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(2), 95–108. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.23692>
- Sari, D. P. (2021). Tingkat Ketercapaian Tugas Perkembangan Dewasa Awal: Studi Deskriptif pada Mahasiswa IAIN Curup. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 243. <https://doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3330>
- Sari, E. D. K., Rustam, A., & Yunita, L. (2021). *Pengembangan Instrumen Penelitian Sosial*. Jatim: Kun Fayakun.
- Savitri, A. R. (2025). Kontribusi Resiliensi Akademik terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa Akhir Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 3(5), 300–316. <https://doi.org/10.61132/obat.v3i5.1701>

- Schmid, J., Moschko, T., Riccio, M., Snyder, K. A., Gawrilow, C., & Stadler, G. (2024). Self-control fluctuates from day to day and is linked to subjective well-being within and between persons. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 16(1), 254–272. <https://doi.org/10.1111/aphw.12482>
- Selviana, L., Afgani, M. W., & Siroj, R. A. (2024). Correlational Research. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5118–5128.
- Sewaybricker, L. E., & Massola, G. (2022). What Is Subjective Well-Being? A Critical Analysis Of The Article Subjective Well-Being, By Ed Diener. *Psicologia & Sociedade*, 34, e258310. <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2022v34258310-en>
- Siach, I. D. L. L., Ekasari, A., & Muslimah, A. I. (2025). Mindfulness Dan Resiliensi Terhadap Psychological Well-Being Pada Siswa Sma. *Soul: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(1), 48–65. [https://doi.org/Alfiana Indah Muslimah](https://doi.org/Alfiana%20Indah%20Muslimah)
- Singh, S., & Tripathi, D. K. M. (2024). The Impact of Social Media on Social Comparison and Subjective Well-Being. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(1), 1153–1176. <https://doi.org/10.25215/1201.108>
- Siwi, K. A., Tiana, R., Komaryati, M. N., & Purwantini, L. (2026). Pengaruh Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 3(2), 313–323.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Evaluasi Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif: Sebuah Studi Pustaka. *Journal of Education Research*, 5(4), 5599–5609. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1747>
- Sugiono, Noerdjanah2, & Wahyu, A. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>
- Suhadiano, & Arifiana, Y. I. (2020). Bagaimana Mindfulness Mahasiswa Universitas X?: Pengujian Deskriptif Dan Komparatif. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper “Psikologi Positif Menuju Mental Wellness,”*, 1(1), 153–170.
- Susianti, O. M. (2024). Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan. *JPR: Jurnal Pendidikan Rokania*, 9(1), 18–30.
- Syauki, M. A., & Khoirunnisa, R. N. (2026). Kontrol Diri dan Kesejahteraan Subjektif: Studi Korelasional Pada Mahasiswa. *Jurnal Flourishing*, 6(1), 17–33. <https://doi.org/10.17977/10.17977>

- Tanjung, A. J., Imran, M. A., Dalimunthe, W. S., Lubis, S. H., & Syahputra, U. (2021). Pengaruh Profesionalisme, Karakteristik Pekerjaan Dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Pegawai Di Dinas Sosial Kabupaten Labuhanbatu Utara. *Jram (Jurnal Riset Akuntansi Multiparadigma)*, 7(2), 179–187. <https://doi.org/10.30743/akutansi.v7i2.3375>
- Taslim, V. H., & Dabi, S. A. D. (2024). Perbedaan Subjective Well-Being pada Guru Sekolah Luar Biasa Berstatus Honorer dan Pegawai Negeri Sipil di Ternate. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2). <https://doi.org/10.31004/irje.v4i2.724>
- Taswiyah, T. (2022). Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO). *Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel)*, 8(1), 103–119.
- Tsurumi, T., & Managi, S. (2025). Income and Subjective Well-Being: The Importance of Index Choice for Sustainable Economic Development. *Sustainability*, 17(12), 5266. <https://doi.org/10.3390/su17125266>
- Ummah, M. S. (2019). Paradigma Metode Penelitian Kualitatif. *In Sustainability (Switzerland)*, 11(1).
- Untari, T. (2021). Kesejahteraan Subjektif Pada Tipe-Tipe Kecenderungan Kepribadian Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 183–196.
- Utari, I. P., & Situmorang, N. Z. (2025). Hubungan Optimisme Dan Efikasi Diri Dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 7(2), 207–226.
- Varsha, & Sekhar, A. (2024). Mindfulness, Resilience and Academic performance among College Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 1–8.
- Wafi, B. S. F., & Santosa, R. P. (2024). Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 15(01), 57–65. <https://doi.org/10.21009/JPPP.151.08>
- Wardah, N. A., & Jannah, M. (2023). Representasi Subjective Well-Being pada Dewasa Awal Representation Of Subjective Well-Being in Early Adulthood. . . *Character*, 10(02), 232–242.

- Waruwu, M. (2023). *Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*. *Jurnal pendidikan tambusai*, 7(1), 2896-2910.
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99–107. <https://doi.org/10.17977/um001v3i32018p099>
- Weinstein, N., Vuorre, M., Adams, M., & Nguyen, T. (2023). Balance between solitude and socializing: Everyday solitude time both benefits and harms well-being. *Scientific Reports*, 13(1), 21160. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-44507-7>
- Werty, M., & Situmorang, N. Z. (2021). Hubungan antara Mindfulness dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Selama Pandemi. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 12–23. <https://doi.org/DOI: : https://doi.org/10.31289/analitika.v13i1.4349>
- Widhiarso, W. (2010). *Pengembangan Skala Psikologi: Lima Kategori Respons ataukah Empat Kategori Respons*, Fakultas Psikologi UGM. Yogyakarta, 1–5.
- Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., & Rusitayanti, N. W. A. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester V A,B dan C Tahun 2019/2020 Prodi Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 122–129. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4432323>
- Widodo, P. B., Rusmawati, D., Mujiasih, E., & Dinardinata, A. (2022). Validitas Isi Skala Integritas Akademik Dosen. *Jurnal Empati*, 11(3), 146–153. <https://doi.org/10.14710/empati.2022.35665>
- Widyasari, F., Dahlan, T. H., & Baihaqi, M. (2024). Asosiasi Faktor Sociodemografis, Penerimaan Orang Tua, Dan Welas Diri Dengan Kesejahteraan Subjektif Emerging Adults: Sociodemographic Factors, Parental Acceptance, and Self-Compassion Associated with Emerging Adults' Subjective Well-Being. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 17(1), 77–89. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.1.77>

- Wilantika, R., & Sutinah, R. P. (2021). Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa Sma. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, Teknologi, Sosial dan Pendidikan (JPM Kosonk)*, 3(2), 55–67.
- Xiong, L., Talif, R., & Motevalli, S. (2025). Mediating Role of Mindfulness and Self-Regulation in the Relationship between Perceived Stress and Subjective Well-Being among University Students. *Iranian Journal of Psychiatry*, 20(3), 345–354. <https://doi.org/10.18502/ijps.v20i3.19041>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis penelitian kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96-102.
- Yanuar, T. H., & Vrisaba, N. A. (2025). Hubungan antara Quarter Life Crisis dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 705–713. <https://doi.org/10.26740/cjpp.705-713>
- Yulistyowati, N. A. D., & Savira, S. I. (2023). Hubungan antara Mindfulness dengan Psychological Well-Being pada Perempuan Dewasa Awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 496–510. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i03.54469>
- Yumesri, Y. (2024). Etika Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 63–69.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>
- Zhai, Q., Li, Q., & Wagan, S. A. (2026). Academic performance and college students' subjective well-being. *Frontiers in Public Health*, 14, 1837740. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1837740>
- Zhang, Z., Wang, K., He, Z., & Qi, X. (2025). The Relationship Between Physical Activity and Subjective Well-Being in College Students Over the Course of a Semester: A Short-Term Longitudinal Study. *PsyCh Journal*, 14(5), 697–705. <https://doi.org/10.1002/pchj.70049>
- Zhao, G., Xie, F., Luo, Y., Liu, Y., Chong, Y., Zhang, Q., & Wang, W. (2022). Effects of Self-Control on Subjective Well-Being: Examining the Moderating Role of Trait and State Motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, 774148. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774148>

- Zubair, A., Kamal, A., & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and Resilience as Predictors of Subjective Well-Being among University Students: A Cross Cultural Perspective. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(2), 1–19.
- Zulfa, A., Fariska, F., Amrullah, A. M. K., & Aini, D. K. (2024). Gambaran Mindfulness Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dalam Menjaga Kesehatan Mental. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 73–85. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i2.2260>