

Daftar Pustaka

- Arifuddin, N. A., Widyastuti, & Ridfah, A. (2021). Pelatihan *Mindfulness* Berbasis Pendekatan Kognitif untuk Mengurangi Kecenderungan Alexithymia pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 13(2), 125–138.
- Arirahmanto, Sutam Bayu. 2018. Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android untuk Siswa SMPN 3 Babat. UNESA Surabaya.
- Arthur, D., Dizon, D., Jooste, K., Li, Z., Salvador, M., & Yao, X. (2018). *Mindfulness* in nursing students: The five facet *Mindfulness* questionnaire in samples of nursing students in China, the Philippines, and South Africa. *International Journal of Mental Health Nursing*, 27(3), 975–986. <https://doi.org/10.1111/inm.12405>
- Astaman, dkk. 2018. Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar. Universitas Muhammadiyah Palu. Hal. 983-993.
- Bodhi, 2013. *Tipitaka Tematik Sabda Buddha Dalam Kitab Suci Pali*. Penerbit: Ehipassiko Foundation.
- Burmansah, B., Rugaiyah, R., & Mukhtar, M. (2019). A case study of mindful leadership in an ability to develop focus, clarity, and creativity of the buddhist higher education institute leader. *International Journal of Higher Education*, 8(6), 57–69. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v8n6p57>
- Central, S. (n.d.). *Ānāpānasati Sutta*. Retrieved March 28, 2022, from <https://suttacentral.net/search?query=anapanasatti sutta>
- Chowmas, D., Mandala, S., & Pekanbaru, M. (2021). Pengaruh Berkesadaran Penuh (*Mindfulness*) terhadap Spiritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru. *Jurnal Maitreyawira*, 2(2).
- Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2017). What defines *Mindfulness*-based programs? the warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990–999. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003317>
- Cyntia Savitri, W., & Arruum Listiyandini, R. (2017). *Mindfulness* dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.
- Emet, Joseph. 2014. *Tidur Lebih Berkualitas Dengan Meditasi*. Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya.
- Fourianalistyawati, E., & Arruum Listiyandini, R. (2018). Hubungan antara *Mindfulness* dengan Depresi pada Remaja. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 115. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.500>
- goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, A., & Perdana. (2018). Kejenuhan Belajar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Hattu, J. V. D. (2022). Pandemi, Pendidikan, dan Pemulihan: *Mindfulness* sebagai Model Pendidikan yang Memulihkan dalam Konteks Indonesia di Era Pandemi Covid-19. *Prosiding Pelita Bangsa*, 1(2), 54. <https://doi.org/10.30995/ppb.v1i2.502>
- Henriksen, D., Richardson, C., & Shack, K. (2020). *Mindfulness* and creativity: Implications for thinking and learning. *Thinking Skills and Creativity*, 37(July), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100689>
- Iii, B. A. B., & Penelitian, M. (2018). 1) 2). 119–120.
- Imron, I. (2019). Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 5(1), 19–28. <https://doi.org/10.31294/ijse.v5i1.5861>
- Intan, D., & Sari, P. (2020). Meditasi *Mindfulness* Sebagai Upaya Menjaga Atensi di Era Digital dalam Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII), Temilnas Xii*, 77–81.
- Penanganan *Corona Virus Disease* (covid-19) di Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kemendikbud. (2020). Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan *Corona Virus Disease* (covid-19) pada Satuan Pendidikan.
- Kemendikbud. (2020). Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (covid-19).
- Kopel, J., & Habermas, G. R. (2019). Neural Buddhism and Christian *Mindfulness* in medicine. *Baylor University Medical Center Proceedings*, 32(2), 308–310. <https://doi.org/10.1080/08998280.2019.1581525>
- M. (n.d.). *Majjhima Nikāya Khotbah-khotbah Menengah Sang Buddha*. Alih Bahasa Edi Wijaya, Indra Anggara. 2013. Jakarta: Dhamma Citta Press.
- Maulinda, D., & Rahayu, M. S. (2021). Pengaruh *Mindfulness* terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 100–108. <https://doi.org/doi.org/10.29313/jrp.v1i2.461>
- Nikaya, D. (2009). *Digha Nikāya Khotbah-khotbah Panjang Sang Buddha*. 2009. Jakarta: Dhamma Citta Press.
- Nugroho, R. (2019). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Transformasional dan Budaya Organisasi terhadap Kinerja Karyawan PT. DCN Indonesia dengan Komitmen Organisasi sebagai Variabel Mediasi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 30–38.
- Oktavia, Nila Audini. 2020. Tesis. *Korelasi Mindfulness, Kepercayaan Online, Dan Norma Subjektif Dengan Penggunaan Akun Dakwah Media Daring Pada Muslim Urban*. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Diunduh tanggal 10 April 2021 (Dipublikasikan).

- Riduwan. 2013. *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29–38. <https://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.7>
- Pratiwi, N. I. (2017). Penggunaan Media Video Call dalam Teknologi Komunikasi. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 1(2), 212.
- Rahayu, F. S., Fikriyah, Dianasari, & Nishfa, R. M. (2022). Kejenuhan Belajar Daring Pada Mahasiswa Prodi Pgsd Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Cakrawala Pendas*, 8(1), 326–332. <https://doi.org/https://doi.org/10.31949/jcp.v8i1.2007>
- 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>
- Suardi, Moh. 2018. Belajar dan Pembelajaran. Yogyakarta: Penerbit Deepublisher
- Sugiyono. 2019. *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundayana, Rostina. 2018. *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Syafira, V., & Paramastri, Ira. (2018). Efektivitas Pelatihan *Mindfulness* untuk Menurunkan Ego Depletion pada Mahasiswa Baru. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45344>
- The Book Of the Gradual Sayings (Anguttara Nikaya) Vol. III*. 1989. Diterjemahkan oleh F.L. Woodward dan E. M. Here. London: Pali Text Society.
- The Book Of the Gradual Sayings (Anguttara Nikaya) Vol. V*. 1989. Diterjemahkan oleh F.L. Woodward dan E. M. Here. London: Pali Text Society.
- The Group Of Discourses (Sutta-Nipata). Vol. II*. 2006. Diterjemahkan oleh K.R. Norman. London: Pali Text Society.
- The Middle Lenght Sayings (Majjhima Nikaya). Vol. I*. 1987. Diterjemahkan Oleh Horner, I.B. London: Pali Text Society.
- The Middle Lenght Sayings (Majjhima Nikaya). Vol. II*. 1987. Diterjemahkan Oleh Horner, I.B. London: Pali Text Society.
- The Middle Lenght Sayings (Majjhima Nikaya). Vol. III*. 1987. Diterjemahkan Oleh Horner, I.B. London: Pali Text Society.
- The Word Of The Doctrin (Dhammapada). 2002. Transled By Norman. Oxford: Pali Text Society.*
- Tirto, A. R., & Kahija, Y. F. La. (2015). Pengalaman Biksu Dalam Mempraktikkan

Mindfulness (Sati/ Kesadaran Penuh). *Empati*, 4(2), 126–134.

Sugiyono. 2019. *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sundayana, Rostina. 2018. *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Thynn, 2003. *Meditasi Jalan Menuju Kesadaran Penuh dalam Kehidupan Sehari-hari*. Palembang: Yayasan Svarnadipa Sriwijaya.

Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20/2003. 2003. Jakarta: Presiden Republik Indonesia.

Vitasari, I. (2018). Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 9 Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Wahyudi, A. P., Chung, N., Salim, varent agustina, & Rahmah, dian dwi nur. (2020). Mindcast: *Mindfulness* Podcast Meningkatkan *Mindfulness* pada Burn-Out Millennial Generation. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(3), 1403–1408.

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>