DAFTAR PUSTAKA

Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase. *Jurnal Kognisia*, *3*(1), 23–29.

Aini, M. H. (2024). *Dampak Meditasi dan Mindfulness terhadap Struktur dan Fungsi Otak yang Berhubungan dengan Pengurangan Kecemasan*. *1*(4), 250–254.

Akbar, R. F. (2022). Efektivitas Problem Solving Therapy Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi. *Schema: Journal of Psychological Research*, 1–10. https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5002

Andriani, R. A., Diana Rahmi, Afiatin, T., & Sulistyarini, R. I. (2017). Emotion Regulation Training Effectiveness To Improve the Resilience of Schizophrenia Family-Caregiver. *Tina Afiatin & Rr. Indahria Sulistyarini*, *254*(2), 254–273. www.apa.org

Anguttara Nikaya. In (Vol. 173, Issue 2). The Numerical Discourses of the Buddha A Translation of the Aṅguttara Nikāya Translated from the Pāḷi by Bhikkhu Bodhi Wisdom Publications - Boston.http://dhammacitta.org.

Anguttara Nikaya. In Buddhist Studies Review (Vol. 58, Issue 1). The Numerical Discourses of the Buddha A Translation of the Aṅguttara Nikāya Translated from the Pāḷi by Bhikkhu Bodhi Wisdom Publications - Boston.http://dhammacitta.org.

Anguttara Nikaya. In DhammaCitta Press (Vol. 25). The Numerical Discourses of the Buddha A Translation of the Aṅguttara Nikāya Translated from the Pāḷi by Bhikkhu Bodhi Wisdom Publications - Boston.http://dhammacitta.org.

Anguttara Nikaya. The Numerical Discourses of the Buddha A Translation of the Aṅguttara Nikāya Translated from the Pāḷi by Bhikkhu Bodhi Wisdom Publications - Boston.http://dhammacitta.org.

Anggraeni, F. L. (2021). *Pengaruh Mindfulness Therapy terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Masyarakat di Masa Pandemi*. *3*(November), 1–13.

Apriliyani Ita, Dwidiyanti Meidiana, & Sari Sri Padma. (2020). *Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Depresi Pada Remaja*. 74–84.

Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. PT Rineka Cipta.

Aripin, Z., Sikki, N., & Fatmasari, R. R. (2024). an in-Depth Exploration of Empirical Research on Entrepreneurial Mindfulness: a Systematic Literature Review To Explore Nuances, Findings, and Challenges. *Jesocin* , *2*(1), 1–15. www.jesocin.com1

Bella, V. R., & Nastiti, D. (2024). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa kelas 12 sekolah menengah atas x di malang. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, *3*(1), 78–88. http://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi

Cahyani, S. K., & Hendriani, W. (2023). Gambaran Regulasi Emosi Terkait Pengalaman Kekerasan Verbal dalam Hubungan Pacaran pada Perempuan Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *10*(1999), 1–20.

Capinera, john L. (2021). Pengaruh Terapi Mindfulness Meditation Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Block Caving – A Viable Alternative?*, *21*(1),1–9.

Chandra, M., Burmansah, P. N. B., Khiong, T. K., & Surya Julia. (2023). *How does education and mindfulness matter to high school student ' s pro- environmental behaviour? 11*(3).

Dhammapada *(The Word of Thedoctrin)*. Terjemahan Norman, K.R.1990. London: The Pali Texs Society.

Dr. Ahmad Kamaluddin, M. A. (2017). Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, *01*, 1–7.

F.Imtihana. (2024). *Aplikasi Meditasi dan Relaksasi yang Dirancang Khusus Untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres dan Meningkatkan Fokus Siswa Saat Pembelajaran*. *June*.

Fiorentina, A., & Rindrayani, S. R. (2022). Pengaruh Literasi Digital Dan Efikasi Diri Terhadap Intensi Berwirausaha Mahasiswa Dalam E-Business. *JPEK (Jurnal Pendidikan Ekonomi Dan Kewirausahaan)*, *6*(2), 304–316. https://doi.org/10.29408/jpek.v6i2.6681

Islami, S. W. F. Z. (2022). *Analisis Fungsi Self-Talk Sebagai Prediktor Strategi Regulasi Emosi Pada Karyawan Sales Di Pt Bosowa Berlian Motor Makassar*. *8.5.2017*, 2003–2005. www.aging-us.com

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016

Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(3), 19–29.

Kurniawati, E., & Rahman, M. (2024). *Studi Pustaka Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Meningkatkan Efikasi Diri Pada Remaja Literature Study Of Rational Emotive Behavior Therapy In Increasing Self-Efficacy In Adolescents*. *7*, 71–75.

Laila Arifin Badar. (2020). Pengaruh Welas Asih Diri, Efikasi Diri, Dukungan Sosial, Dan Faktor Demografi Terhadap Resiliensi Penyintas Disabilitas Fisik. *SELL Journal*, *5*(1), 55.

Laura, S., & Ulfah, K. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy dan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, *3*(2), 167–178. https://doi.org/10.24042/ajp.v3i2.13131

Maharani, S. T., & Nursalim, M. (2022). Hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi individu terhadap kemampuan resiliensi peserta didik di SMP Negeri 10 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, *13*(1), 705–714. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/45339

Majjhima Nikaya (The Middle Lingth Saying) Vol.I. Terjemahan Hoener, I.B. 1989. London: The Pali Text Society.

Majjhima Nikaya (The Middle Lingth Saying) Vol. II. Terjemahan Hoener, I.B.1989. London: The Pali Text Society.

Mu Minah, T., & Soelaiman, L. (2024). Peran Pendidikan Kewirausahaan Dalam Membangun Jiwa Wirausaha Generasi Z Melalui Efikasi Diri Dan Pola Pikir Entrepreneurial. *Jurnal Muara Ilmu Ekonomi Dan Bisnis*, *8*(1), 63–74. https://doi.org/10.24912/jmieb.v8i1.28703

Pramestuti, N. A., & Ginanjar, A. S. (2022). Integrasi Teknik Centering dan Empty Chair untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi pada Individu dengan Sindrom Asperger. *Psikodimensia*, *21*(1), 1–14. https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.4621

Pristanti, N. A., Irawan, M., & Miswanto. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Online. *Ijgc*, *11*(2), 93–104. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk

Pusiknas, E. (2024). *Rata-rata Seratus Kasus Narkoba Ditindak Tiap Hari*. Pusdiknas.Polri.Go.Id. https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/sebagian_besar_pengguna_mengaku_dapat_narkoba_dari_teman

Putra, D. D. (2024). *Analisis dampak pola makan terhadap kesehatan mental dan fisik*. *June*. Globalization and Health. BioMed Central. doi: 10.1186/s12992-020-00589-w

Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga. *Journal of Behaviour and Mental Health*, *4*(1), 21–31.

Putu Winda Yuliantari G.D., & Pratiwi Widyasari. (2020). *Peran efikasi diri dalam memediasi interaksi mindfulness dan burnout pada guru Sekolah Dasar inklusif*. *9*(1), 118–139.

Riduwan. (2015). *Rumus dan data dalam Analisis statistik*.Bandung: Alfabeta.

Samyutta Nikaya Samyutta Nikaya (The Book of Kindred Sayings) Vol V. Terjemahan Woodward, Davids (Ed). 1989. London: The Pali Text Society.

Sarao, K. T. S. (2017). Majjhima Nikaya (The Middle Lingth Saying) Vol. II. Terjemahan Hoener, I.B.1989. London: The Pali Text Society.

Sasanasena, U., & Hansen, S. (2008). *Ikhtiar Ajaran Buddha*. 80.

Setiawan, Y. Y., & Pramadi, A. (2023). Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Kecemasan dalam Masa Quarter Life. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, *15*(1), 1–15. https://doi.org/10.15294/intuisi.v15i1.40545

Situmorang, E., & Purba, D. (2019). *Perancangan Aplikasi Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian . 02*, 54–58.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sutrisno Hadi. (2012). *Statistik Jilid 1*. Andi Offest.Yogyakarta

Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, *5*(2), 370–381.

Wandani, A. M., Adriani, S. W., & Asmuji. (2024). *Hubungan Efikasi Diri Dengan Manajemen Diri Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember*. *1*, 3–7.

Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Mindfulness Dan Penerimaan Diri

Pada Remaja Di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 2(22), 73.* https://doi.org/https://doi.org/10.26486/psikologi.v22i2.969

Wantoro, G., & Baiturrahim, Stik. (2023). Peningkatan Efikasi Diri dalam Management Emosional untuk Masyarakat dengan Diabetes Mellitus. *Seminar Kesehatan Nasional*, *2*, 158–162. https://prosiding.stikba.ac.id/

Wawi, P. M. (2023). Strategi guru dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi anak usia 4-6 tahun melalui kegiatan meditasi (studi kasus di TK Bumi Bambini, Tangerang Selatan. *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, 12–15. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/75062

Widiawati, D., & Hardika, R. (2021). *Menurunkan Stres Terkait Infertilitas Dengan Program Pengurangan Stres Berbasis Perhatian (MBSR)*. *13*.

Widyorini, E., Harjanta, G., Roswita, M. Y., Sumijati, S., Eriyani, P., Primastuti, E., Hapsari, L. W., & Agustina, E. (2017). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. 160.

Yoel Octobe Purba, F., Purba, J. T., & Siahaan, K. W. A. (2021). *Teknik Uji Instrumen Penelitian Pendidikan*. Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung. www.penerbitwidina.com

Yudhawati, I., & Priono. (2023). *Pengaruh Mindfulness Dalam Meningkatkan Efektivitas Komunikasi Pada Organisasi Pemuda Buddhayana*. *3*(3), 194–201.

Yunita Sari, T., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK. *Jurnal BK UNESA*, *13*(3), 345–349.

Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., Husnaini, B. H. M., & Anggono, C. O. (2019). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi*, *17*(2), 174. https://doi.org/10.14710/jp.17.2.174-188

Zhang, D., Lee, E. K. P., Mak, E. C. W., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. S. (2021). Mindfulness-based interventions: An overall review. *British Medical Bulletin*, *138*(1), 41–57. https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005