

DAFTAR RUJUKAN

- Fritsche, J. (2019). *Emotional Management and Adolescent Development*. New York: Harper Psychology.
- Greenberg, L. S. (2013). *Emotion Regulation: The Role of Emotional Intelligence*. London: Sage Publications.
- Gunarsa, S. D. (2013). *Psikologi Remaja: Masalah dan Penanganannya*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hidayati, T. (2013). *Peran Regulasi Emosi dalam Pengembangan Karakter Anak*. Yogyakarta: Media Akademi.
- Nabilah, A. (2024). "Efektivitas Terapi Kelompok Mindfulness terhadap Tingkat Stres Remaja". *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(1), 45-58.
- Oktavia, R. (2020). *Mindfulness dalam Konseling: Strategi Praktis untuk Meningkatkan Kesehatan Mental*. Surabaya: Penerbit Ilmiah Nusantara.
- Prayitno. (2014). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Padang: UNP Press.
- Puspita, A. (2019). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Romadhoni, R., & Widiatie, S. (2020). "Penerapan Teknik Mindfulness dalam Konseling Kelompok". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 9(2), 85-92.
- Saputra, R. (2017). "Hubungan Regulasi Emosi dengan Keberhasilan Belajar Siswa". *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 10(4), 102-110.
- Siregar, E. (2014). *Bimbingan dan Konseling dalam Perspektif Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Wahyuni, R. (2013). *Psikologi Remaja dan Penanganannya*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kurnanto, Nooriehsan. (2013). Pencegahan dan Pengobatan dalam Konseling Kelompok. Halaman 7.

Thohirin. (2007). *Konseling Kelompok sebagai Layanan Bimbingan dalam Pendidikan*. Halaman 171.

Winkel, W. (2009). *Tujuan Konseling Kelompok: Pengembangan Keterampilan Komunikasi dan Interpersonal*. Halaman 592.

Priyetno. (2007). *Tujuan Konseling Kelompok dan Pemecahan Masalah dalam Pendidikan Siswa*. Halaman 173-174.

Prayetno, S. (2004). *Asas-Asas Konseling Kelompok*. Halaman 115.

Pritno, A. (2004). *Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok dan Teknik Pembentukan Kelompok*. Halaman 40.

Adhiputra, I. (2015). *Manfaat Konseling Kelompok dalam Pengembangan Pribadi*. Halaman 27.

Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness: Mengembangkan Kesadaran dan Perhatian dalam Kehidupan Sehari-hari*.

Dallen, D. et al. (2010). *Mindfulness Therapy untuk Mengurangi Tekanan Emosional dalam Kehidupan Siswa*.

Pradhan, S. (2015). *Mindfulness: Mengendalikan Pikiran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mental*.

White, R. (2014). *Pengembangan Lima Kapasitas dalam Mindfulness untuk Transformasi Hidup*.

Aliuddin, M. (2018). *Mindfulness dalam pengembangan kualitas berpikir dan penerimaan diri*. *Jurnal Psikologi*, 12(3), 45-67.

Astuti, D., dkk. (2019). *Pengaruh regulasi emosi terhadap pengendalian amarah dan penyelesaian masalah dalam kehidupan sehari-hari*. *Jurnal Psikologi Klinis*, 19(2), 3-20.

Burney, M. (2017). *Pengelolaan amarah dan strategi untuk regulasi emosi dalam konteks kehidupan sosial*. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 8(4), 56-70.

Creswell, J. D. (2017). *Mindfulness: A comprehensive review of research and intervention models*. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 31(1), 10-25.

Gross, J. J. (2007). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*. *Psychophysiology*, 44(2), 210-228.

Gross, J. J. (2017). *Regulation of emotion: Theory and practice*. In D. J. Greenberg & S. Stone (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 234-238). New York: Guilford Press.

- Hendriana, Y., & Hendriani, R. (2015). Regulasi emosi dalam pengelolaan tekanan dan stres pada remaja. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 6(1), 58-72.
- Holzel, B. K., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.
- Jon Kabat-Zinn & Hahn, T. (2013). The seven pillars of mindfulness: Understanding the benefits of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Journal of Mental Health*, 12(2), 15-30.
- Liu, H., et al. (2019). The effect of mindfulness meditation on sleep quality: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 45(1), 101-113.
- Muarifah, dkk. (2019). Regulasi emosi dalam mengelola stres dan kecemasan pada remaja: Studi kasus pada pelajar SMA. *Jurnal Psikologi Remaja*, 13(3), 90-106.
- Nansi, N. & Utami, S. (2016). Aspek-aspek regulasi emosi dalam mengatasi stres dan konflik. *Psikologi Pendidikan*, 20(4), 18-35.
- Roberton, T., Dufferin, K., & Box, L. (2017). Strategi pengendalian emosi dalam mengelola stres di lingkungan kerja. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 101-115.
- Sears, A. P., & Chard, K. (2016). Mindfulness-based cognitive therapy for depression and anxiety: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology*, 72(8), 650-659.
- Stall, A. L., et al. (2010). Mindfulness-based stress reduction (MBSR): A comprehensive review. *Journal of Behavioral Medicine*, 34(6), 543-557.
- Tomasino, B., & Fabbro, F. (2016). Neural mechanisms underlying mindfulness meditation and its benefits on mental health. *Psychology and Neuroscience*, 9(1), 1-17.
- Zeidan, F., et al. (2015). Mindfulness meditation and its effects on cognitive and emotional regulation. *Journal of Clinical Psychology*, 71(4), 388-400.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Jaya, B. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Sanjaya, W. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tanzeh, A. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif dalam Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Tanzeh, A. (2011). Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dalam Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sofyan Siregar, I. (2018). Statistik untuk Penelitian: Pengukuran dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.

