

## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2015. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Team AK GROUP.
- Aji, Darmawan. 2019. *Mindful Life: Seni Menjalani Hidup, Bahagia dan Bermakna*. Solo: Metagraf
- Al Habsyi, S. Anis. 2015. *Perbedaan Regulasi Emosi Antara Penghafal Quran 1-15 Juz Dan Penghafal Qur'an 16-30 Juz Di Pondok Pesantren Nurul Qur'an Kraksaan, Probolinggo*. Skripsi Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Anggraeny, Nila. 2014. *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Aprilly, Fitry. 2016. *Perbedaan Tingkat Kestabilan Emosi Pada Orang Dewas Yang Menikuti Kegiatan Mediasi Dan Orang Dewasa Yang Tidak Mengikuti Kegiatan Meditasi*. Skripsi Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Arif, Iman Setiadi. 2016. *Psikologi Positif: Pendekatan Sainiifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT. Gramedia
- Atiqah, Laila. 2018. *Pengaruh Relasi Orang Tua-Remaja, Regulasi Emosi dan Faktor Demografis Terhadap Relasi Saudara Kandung Remaja*. Skripsi Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Behan, C . 2020. *The Benefits of Meditation and Mindfulness Practices During Times of Crisis Such as COVID-19*. Iris Journal of Psychological Medicine, 37,256-258
- Chaplin, J. P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi* (terjemahan Kartono, K), (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Dan-Glauser, S. E, James J. Gross. 2015. *The Temporal Dynamics of Emotional Acceptance, Expression, and Psychology*. Journal Biological Psychology doi: 10.1016/j.biopsycho.2015.03.005.
- Erford, Bradley T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gallo, Keil, McCulloch, Rockstoh, dan Gollwitzer. 2009. *Strategic Automation of Emotion Regulation*. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 96 (1), Hal. 11-31. DOI: 10.1037/a0013460
- Goleman, D. 2009. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Gross, J. J., dkk. 2003. *Individual Differences in Two Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology, 2003. Vol. 85, No. 2.
- Gross, J. J., R.A Thompson.. 2006. *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*. Handbook of Emotion Regulation, New York.
- Hadiwardoyo, W, *Kerugian Ekonomi Akibat Pandemi Covid-19*. BASKARA: Journal of Business & Entrepreneurship, 2(2), 83-92
- Ivtzan, Itai, dan Tim Lomas. 2016. *Mindfulness in Positive Psychology*. New York: Routledge
- Lane, A., M., Bucknall, G., Davis, P, A., & Beedie, C, J.. 2012. *Emotions and emotion regulation among novice military parachutists*. Journal of Military Psychology, Vol. 24(1), DOI: 10.1080/08995605.2012.678244
- Maharani, Ega Asnatasia. 2016. *Pengaruh Pelatihan Berbasis Mindfulness Terhadap Tingkat Stress Pada Guru PAUD*, Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan. Volume 8, Nomor 2
- Munazilah, Nida Ul Hasanat. 2018. *Program Mindfulness Based Stress Reduction untuk menurunkan Kecemasan Pada Individu dengan*

*Penyakit Jantung Koroner*. Jurnal Psikologi, Fakultas Psikologi: Universitas Gadjah Mada. Volume 4, No. 1 2018:22-32

Munthe, Megawaty M.S. 2017. *Pengaruh Jenis Musik Terhadap Emosi NEgatif Pada Pasien Gigi*. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara.

Musman, Asti. 2019. *Seni Berdamai Dengan Emosi*. Bandung: Unicorn Publishing.

Najati, Muhammad Ustman. 2005. *Psikologi dalam Al-Qur'an*. Bandung: CV Pustaka Setia.

Pace, Keren. 2016. *Your Mindfulness Practice Can be Formal or Informal*. Michigan State University [canr.msu.edu/news/our\\_Mindfulness\\_practice\\_can\\_be\\_formal\\_or\\_informal](http://canr.msu.edu/news/our_Mindfulness_practice_can_be_formal_or_informal). Diakses pada 11 maret 2021.

Puspitasari, Ratih . 2019. *Shalat Sebagai Terapi Dalam Mengatasi Kecemasan (studi kasus pada klien di Tanjung enim Kecamatan Lawang Kidul Kabupaten Muara Enim)*, Skripsi, Palembang: UIN Raden Fatah

Pratisti, Wiwien Dinar. 2012. *Pernah Kehidupan Emosional Ibu, Budaya, Dan Karakteristik Remaja Pada Regulasi Emosi Remaja*. Jurnal. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Safaria, Triantoro, dkk. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara

Safitri , Gita Surya. 2018. *Hubungan Antara Konflik Orang Tua Dan Regulasi Emosi Remaja*. Skripsi. Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya: Universitas Islam Indonesia

Santrock, John W. 2007. *Remaja, Edisi Kesebelas*. Terjemahan: Bedectine Widyasinta Jakarata:Airlangga.

Shapiro, Sauna, C. Behan, dkk. 2006. *Mechanism of Mindfulness*. Journal Clinical Psychology. 62(3), 373-386 doi: 10.1002/jelp.20237