

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, S. (2022). *The Power of Mindfulness: 30 Hari Menerima Hidup Apa Adanya, Tekad yang Bulat, Pikiran yang Terbuka, dan Hati yang Ikhlas dalam Segala Hal* (1 ed.). Psikologi Corner Yogyakarta.
- Arif, I. S. (2018). *PSIKOLOGI POSITIF: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, S. (2006). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan Skala Psikologi* (2 ed.). Pustaka Pelajar.
- Bossi, F., Zaninotto, F., D'Arcangelo, S., Lattanzi, N., Malizia, A. P., & Ricciardi, E. (2022). Mindfulness-based online intervention increases well-being and decreases stress after Covid-19 lockdown. *Scientific Reports*, 12. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-10361-2>
- Busro, M. (2020a). *Teori—Teori Manajemen Sumber Daya Manusia* (1 ed., Vol. 2). Prenadamedia Group.
- Busro, M. (2020b). *Teori—Teori Manajemen Sumber Daya Manusia* (2 ed.). Prenadamedia Group.
- Ekawarna, E. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres* (1 ed.). Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Handayani, P. A., D, M. D., & Muin, M. (2018). Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care. 4(1).
- Hardjana, A. M. (2006). *Stres tanpa distress seni mengolah stres* (1 ed.). Yogyakarta Kanisius.
- Adams, S. (2022). *The Power of Mindfulness: 30 Hari Menerima Hidup Apa Adanya, Tekad yang Bulat, Pikiran yang Terbuka, dan Hati yang Ikhlas dalam Segala Hal* (1 ed.). Psikologi Corner Yogyakarta.
- Arif, I. S. (2018). *PSIKOLOGI POSITIF: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, S. (2006). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan Skala Psikologi* (2 ed.). Pustaka Pelajar.

- Bossi, F., Zaninotto, F., D'Arcangelo, S., Lattanzi, N., Malizia, A. P., & Ricciardi, E. (2022). Mindfulness-based online intervention increases well-being and decreases stress after Covid-19 lockdown. *Scientific Reports*, 12. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-10361-2>
- Busro, M. (2020a). *Teori—Teori Manajemen Sumber Daya Manusia* (1 ed., Vol. 2). Prenadamedia Group.
- Busro, M. (2020b). *Teori—Teori Manajemen Sumber Daya Manusia* (2 ed.). Prenadamedia Group.
- Ekawarna, E. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres* (1 ed.). Perpustakaan Nasional: Katalog Dalam Terbitan (KDT).
- Handayani, P. A., D, M. D., & Muin, M. (2018). Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care. 4(1).
- Hardjana, A. M. (2006). *Stres tanpa distres seni mengolah stres* (1 ed.). Yogyakarta Kanisius
- Pratikta, A. C. (2020). Mindfulness as an effective technique for various psychological problems: A conceptual and literature review. *Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 1(1), 3–5.
- Priyoto, P. (2019). *Konsep Manajemen Stress* (1 ed.). Nuha Medika.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2016). *Perilaku Organisasi* (16 ed.).
- Saifuddin, A. (2019). *Penelitian Eksperimen Dalam Psikologi Edisi Pertama* (1 ed.). Prenadamedia Group.
- Setyawati, A., Sukanteri, N. P., Anisah, H. U., Syamsuddin, Lie, D., Yuliana, Kartiwi, A. P., Denni, Biso, H., Ayuningtias, H. G., Prihatini, D., Lestari, D. S., Wakhyuni, E., Hendy, Ekhsan, M., & Romy, E. (2023). *Teori Organisasi: Konsep dan Implementasinya*. Media Sains Indonesia.
- Siti Nuzulia. (2021). *Dinamika Stres Kerja* (1 ed.). UNNES Press. <http://lib.unnes.ac.id/51268/1/1.%20Dinamika%20Stres%20Kerja%20-%20KUSDIYANTO%20UNNES.pdf>
- Slom, J. (2020). *An Arthful Path to Mindfulness: MBSR-Based Activities For Using Creativty to Reduce Stress and Embrace the Present Moment*. New Harbiger Publications, Inc.

- Soetardji, D. P. (2019). *Mindful Living Pada Biksu Yang Berasal dari Sikkim*. Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian*. Alfabeta.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling (1 ed.)*. UNJ Press.
- Tuhovsky, I. (2017). *Mindfulness The Most Effective Techniques: Connect With Your Inner Self to Reach Your Goals Easily and Peacefully (Positive Psychology Coaching Series)*.
- Utami, T. N., Susilawati, & Ayu A, D. (2021). *Manajemen Stres Kerja (Suatu Pendekatan Integrasi Sains dan Islam) (1 ed.)*. CV. Merdeka Kreasi Group Penerbit Nasional.
- Wijono, S. (2018). *Psikologi Insdustri dan Organisasi: Dalam Suatu Bidang Gerak Psikologi Sumber Daya Manusia (1 ed.)*. Prenadamedia Group.