

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, w. m. (2022). pelatihan mindfulness kurang efektif dalam meningkatkan kemampuan meregulasi emosi tenaga kesehatan. *Ristekdik (Jurnal bimbingan dan konseling)*, 7(1), 96-103.
- Bluestein, P. (2015). *Mindfulness Medication : A Physician's Prescription For Stress Relief*. Toronto: Mindfulness Medication Publishing.
- BPS. (2024). *Perempuan Sebagai Tenaga Profesional: hasil sensus penduduk 2024*. Badan Pusat Statistik.
- De Vibe, M., Bjørnda, A., Fattah, S., & M Dyrdal, G. (2017). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults: a systematic review and meta-analysis. doi:10.4073/csr.2017.11
- Folastri, S., & Rangka, I. B. (2016). *PROSEDUR LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK*. Bandung: Mujahid Press.
- Goldstein, E., & Stahl, B. (2016). *MBSR EVERYDAY*.
- Handayani, P. A., Dwi, M., & Naim, M. (2021). Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 24-37.
- Harnawati, R. A. (2014). *Pengaruh penyuluhan kesehatan reproduksi remaja terhadap sikap berpacaran siswa kelas XI di SMK NI Sewon Bantul Jogjakarta*.
- Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. Tulungagung: UD DUTA SABLON.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for Beginners*. Colorado: Sounds True.
- KEMENAG, R. (2020). In *Buku Statistik ASN Kementerian Agama RI*. Retrieved from <http://simpeg.kemenag.go.id>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- lindh, D. A. (2017). *Stres di tempat kerja, mindfulness based stress reduction (MBSR) dan gas discharge visualization (GDV): Pengukuran praktis yang inovatif dalam Pengembangan Organisasi (OD) dan Kesehatan Karyawan*. University Of St. Thomas.

- Lisabella, M., & Hasmawaty. (2021). Pengaruh Kepemimpinan Transformasional dan Kualitas Kehidupan Kerja (Quality of Work Life) terhadap Keterlibatan Pegawai (Employee Engagement) Serta Implikasinya pada Kepuasan Kerja Pegawai. *Jurnal Nasional Manajemen Pemasaran & SDM*, 2(4).
- Manik, D. A. (2015). *PENGARUH KUALITAS KEHIDUPAN KERJA (QUALITY OF WORK LIFE) DAN KEPUASAN KERJA TERHADAP KETERIKATAN KARYAWAN (EMPLOYEE ENGAGEMENT) DIPT. TELEKOMUNIKASI INDONESIA Tbk WITEL KALBAR*. DIY Yogyakarta: Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Marnis, P. (2014). *Managemen Sumber Daya Manusia*. Sidoarjo: Zitama Pubisher.
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Murwitasari, S., & Bimono. (2010). Perbedaan kepekaan emosi pada saat haid dan tidak haid. *Jurnal Psikologi*, 6(1).
- Ningrat, Q. S., & Mulyana, O. P. (2022). Hubungan Antara Tuntutan Pekerjaan Dengan Stress Kerja. *character: Jurnal Penelitian Psikologis*, 9(3).
- Ningsih, K. P. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Penentuan Populasi Sampel dan Data)*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- Nurihsan, A. J. (2010). *Bimbingan dan Konseling dalam berbagai latar kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Nurrohmah, F. (2017). *PENGARUH QUALITY OF WORKLIFE TERHADAP KINERJA KARYAWAN MELALUI KEPUASAN KERJA KARYAWAN (Studi kasus pada karyawan Surat Kabar Harian Umum Lampung Post)*. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Nurrisma, S. A. (2019). *PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP WORK ENGAGEMENT DIMEDIASI OLEH PSYCHOLOGICAL CAPITAL PADA KARYAWAN E-COMMERCE STARTUP*. Universitas Negeri Jakarta.
- Oktavia, M., Prasasty, T. a., & Isroyati. (2019). UJI NORMALITAS GAIN UNTUK PEMANTAPAN DAN MODUL DENGAN ONE GROUP PRE AND POST TEST. *Simposium Nasional Ilmiah*, 596-601.
- Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok yang berhasil*. Bogor: GHALIA INDONESIA.

- Prayitno, T. (2016). Upaya Meningkatkan Pemahaman Eksplorasi Karir Melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Kelompok. *PSIKOPEDAGOGIA*, 5(1).
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang: Pascal Book.
- Putri, N. W., & Yudianto, A. (2021). Efektivitas Intervensi Mindfulness dalam Meningkatkan Resiliensi di Tempat Kerja: Studi meta analisis. *MEDIAPSI*, 07(01), 27-36.
- Rahmawati, A. M., Jauhar, m., & Suwandi, E. W. (2021). INTERVENSI MINDFULNESS MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DI KRISIS PANDEMI COVID 19 : LITERATUR REVIEW. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 30-42.
- Rahmawati, A. N., & Putri, N. I. (2020). *Mindfulness, Stress, Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Pekerja*. Sleman: Deepublish.
- Retnoningtias, D. W., & Hardika, I. R. (2021). MENURUNKAN INFERTILITY-RELATED STRESS DENGAN PROGRAM MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (MBSR). *JURNAL INTERVENSI PSIKOLOGI*, 13(01), 63-82.
- Riskawati, Kasran , M., & Sampetan, S. (2023). PENGARUH QUALITY OF WORKLIFE DAN KEPUUASAN KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN. *JIMEA ( Jurnal Ilmiah MEA, Managemen, Ekonomi, Akutansi)*, 07(01).
- Robikah, S. (2020). *Rekonstruksi Konsep Kepemimpinan Perempuan dalam Q.s An-nisa[4] :34 dan Q.S An-Naml[27] :23-44 Perspektif Tafsir Maqashidi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kaligaja.
- Rosalina, I., Oktarina, r., Rasmiati, & Saputra, i. (2023). *Buku Ajar Statistika*. Padang: CV.MUHARIKA RUMAH ILMIAH.
- Rusmayani, N. A. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Variabel dan Hipotesis Penelitian Kuantitatif)*. Sukoharjo: Pradina pustaka.
- Sadya, S. (2022, September 19). *3 dari 10 Orang Asia Tenggara Stres dan Cemas di Tempat Kerja*. (D. bayu, Editor) Retrieved Maret 14, 2023, from dataIndonesia.id: <https://dataindonesia.id/>
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Samta, S. R., & Mulyani , L. (2021). Pembelajaran Daring: Efektifitas Penggunaan Metode Demonstrasi dan Metode Percobaan Sederhana Terhadap Keterampilan Proses Sains Anak Dimasa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 17-23.

- Santoso, B. A., & Rinaldy, M. R. (2022). Teknik mindfulness dan kecemasan perempuan sebagai aparat sipil negara. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 14(1).
- Setiawan, M. R. (2019, Juni). Analisis Faktor Resiko Stress Akibat Kerja pada Pekerja Sektor Formal dan Sektor Informal di Kota Semarang. *Medica Arteriana*, 01(01), 29-36.
- Soetjipto, N. (2017). *Quality Work of Life: Teori dan Implementasinya*. Yogyakarta: K-Media.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A Mindfulness Based Stress Reduction Workbook*. Oakland: New Harbinger Publication, Inc.
- Suarmini, N. W., Zahrok, S., & Agustin, D. S. (2018). PELUANG DAN TANTANGAN PERAN PEREMPUAN DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0. *Prosiding SEMATEKSOS 3 "Strategi Pembangunan Nasional Menghadapi Revolusi Industri 4.0"*. Institut Teknologi Sepuluh Nopember.
- Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. Bandung: ALFABETA, cv.
- Sukendra, I., & Atmaja, I. S. (2020). *Instrumen Penelitian*. Pontianak: Mahameru press.
- Supangat, A. (2010). *Statistika*. Jakarta: KENCANA PREDANA MEDIA GRUP.
- Suyanto, & Gio, P. U. (2017). *STATISTIKA NON PARAMETRIK DENGAN SPSS, MINITAB DAN R*. Medan : USU Press.
- Swamy, D. R., Nanjundeswaraswamy, T. N., & Rashmi, S. (2015). Quality of Work Life: Scale Development and Validation. *International Journal of Caring Sciences*, 8(2), 281-298. Retrieved from [www.internationaljournalofcaringsciences.org/](http://www.internationaljournalofcaringsciences.org/)
- Syarifuddin, H. (2019). Peran Ganda Perempuan (Study Tentang Karyawan Di PT. Kemilau Bintang Timur Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar).
- Tsauri, S. (2014). *Manajemen Kerja*. Jember: STAIN Jember press.
- Waney, N. C., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). MINDFULNESS DAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA DI ERA DIGITAL. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(02), 73-81.
- Yuniati, I. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Uji Anova)*. Sukoharjo: Pradina Pustaka.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2019). *Landasan Bimbingan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zinn, J. K. (2013). *FULL CATASTROPHE LIVING USING THE WISDOM OF YOUR BODY AND MIND TO FACE STRESS, PAIN, AND ILLNESS*. New York: Bantam Books.