

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Alfarisi, R., Sandayanti, V., & Feryaldi, A. Y. (2019). Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Toleransi Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung. In *Jurnal Dunia Kesmas* (Vol. 8, Issue 2).
- Al-Jaza'iri, J. (2024). *Tujuan Yang Diharapkan Dari Olahraga* [Articles]. <https://almanhaj.or.id/75-tujuan-yang-diharapkan-dari-olah-raga.html> diakses 26 Maret 2024.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. In *Jurnal Keperawatan Jiwa* (Vol. 5, Issue 1).
- Andalasari, R., & Berbudi, A. (2019). *Kebiasaan Olah Raga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta Iii*.
- Andriyani, J. (2019). *Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis* (Vol. 2, Issue 2). <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Aqobah, Q. J., Rahmawati, D., Youdistira, F., & Kurnia, A. R. (2023). Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Analysis Of The Influence Of Exercise On Reducing Stres Levels. In *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)* (Vol. 2, Issue 1). <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>
- Asri, N., Islam, U., Muhammad, K., Al, A., Banjarmasin, B., Setiandari, E., & Al Banjari Banjarmasin, A. (2021). *Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin*.
- BBC Indonesia. (2023). *Kesaksian korban dugaan bullying di pendidikan dokter spesialis* [Broadcast]. <https://www.bbc.com/indonesia/articles/c1e0kg8w28zo> diakses 12 Mei 2024
- Ekawarna. (2018). *Manajemen Konflik dan Stres* (S. Fatmawati, Ed.). Jakarta Timur: PT Bumi Aksara.
- Fabio, S., & Cahyo Kartiko S-, D. (2022). *Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Masa Pandemi*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Fadli R. (2020). 5 Cara Menghilangkan Stres Akibat Olahraga Berlebihan [Articles]. <https://www.halodoc.com/artikel/5-cara-menghilangkan-stres-akibat-olahraga-berlebihan> diakses 22 Juli 2024.
- Gadzella, & Masten. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student- Life Stres Inventory. *American Journal Psychological Research*.

- Graf Barani, S., & Salamor, J. M. (2022). *Description of Stres Levels in Final Year Students Who are Completing Their Thesis at Hein Namotemo University*. <https://doi.org/10.55984/leleani/v2i1/99>
- Halukati Wenny, & Djibran Rizki. (2019). *Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo*.
- Hamka, M., Ilmu Kesehatan, F., Syarif Hidayatullah Jakarta, U., Kesehatan, J., Negeri Jember, P., Korespondensi Penulis, I., Farradika, Y., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Ilmu -Ilmu Kesehatan, F., & Muhammadiyah Hamka Jakarta, U. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Yoli Farradika (1) , Yuyun Umniyatun (2) , Mochamad Iqbal Nurmansyah (3) , Miftahul Jannah (4) (1)(2). In *ARKESMAS* (Vol. 4, Issue 1).
- Hardi, E., Yulitri, R., Jumiarti, D., & Batusangkar -Batusangkar, I. (2022). *Educational Guidance and Counseling Development Jounal Masalah Tugas Perkembangan Mahasiswa dan Implikasinya Terhadap Program BK Komprehensif di Perguruan Tinggi*. 5(1), 12–19.
- I Nengah sandi. (2019). *Sumber Dan Metabolisme Energi Dalam Olahraga*. 5(2), 64–73. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3340183>
- Kusumo, P. (2020). *Pemantauan Aktivitas Fisik* (M. Purnama, Ed.). Yogyakarta: The Journal Publishing.
- Legiran. (2015). *Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI
- Muhammad, N. (2023). *Provinsi dengan Jumlah Penduduk Rajin Berolahraga Tertinggi Nasional 2022* [Articles]. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/03/10-provinsi-dengan-jumlah-penduduk-rajin-berolahraga-tertinggi-nasional-2022> diakses 26 Maret 2024.
- Mustikyantoro, J. P. A. (2022). *Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung* [Skripsi]. Lampung : Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Novandra Wibawa, D. (2019). *Perlindungan Hukum Terhadap Atlet Pelatihan Daerah Dengan Organisasi Komite Olahraga Nasional Indonesia Terkait Kontrak Kerja*.
- Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali, . (2020). Hubungan antara aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 102. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29441>
- Puspitha, C. F., Sari, I. M., & Oktaria, D. (2018). *Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*.
- Putra, M. F. P. (2020). Bagaimana Motivasi Olahraga Mahasiswa di Papua? *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 51–60. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24415>

- Putri, R. (2019). *Skripsi Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2019*.
- Putu, I., & Dharma Hita, A. (2020). *Efektivitas Metode Latihan Aerobik Dan Anaerobik Untuk Menurunkan Tingkat Overweight Dan Obesitas* (Vol. 7, Issue 2).
- Rahayu, D., & Baiduri, R. (2023). *Strawberry Generation: Self Reward Pada Mahasiswa Antropologi Unimed Dalam Mengatasi Stres Akibat Tugas Perkuliahan* (Vol. 8).
- Rahayu Dwi Astuti, Rahmawati Surmantika, & Muhamad Rubai. (2020). *Narrative Review : Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres*.
- Rasmun. (2004). *Stres Koping dan Adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Rosalina, L., Oktarina, R., Rahmiati, & Saputra, I. (2023). *Buku Ajar Statistika*. Padang: CV. Muhardika Rumah Ilmiah.
- Sahir, H. S. (2022). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: KBM Indonesia
- Salahudin, & Rusdin. (2020). *Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam*. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>
- Sarwono, E., & Handayani, A. (2021). *Metode Kuantitatif*. Surakarta: Unisri Press
- Setyawati, B., & Murniati. (2018). *Stres Stresor Dan Koping Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Kebidanan Di Stikes Harapan Bangsa Purwokerto*.
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Mataram: EGC Kedokteran Politeknik Kesehatan Mataram
- Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91.
- Ummaiya, F., Tirtayasa, K., Putu, I., & Griadhi, A. (n.d.). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Olahraga Rutin Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. <https://doi.org/10.24843.MU.2022.V11.i3.P4>
- Wicaksono, L., Linarsih, A., & Putri, A. (2023). Identifikasi Permasalahan Akademik Pada Mahasiswa FKIP - UNIVERSITAS TANJUNGPURA. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 15(1), 126. <https://doi.org/10.26418/jvip.v15i1.50683>
- Widohardhono, R., Rachman, N., & Jannah, M. (2024). *Dampak Aktivitas Olahraga Terhadap Stres Akademik Pada Peserta Didik*. 19(1), 93–103. <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains>
- Yosep, I. (2011). *Keperawatan Jiwa*. Bandung: Refika Aditama
- Yuli (2010). *Atasi Stres Dengan Olahraga*. <http://community.um.ac.id>

Yunika Khairun, D., Al Hakim, I., Studi Bimbingan Konseling, P., Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., & Sultan Ageng Tirtayasa, U. (2019). *Profil Tugas Perkembangan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kimia Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*.

Yusoff, B. S. M., & Rahim, A. F. A. (2010). *The medical student stresor questionnaire (MSSQ) manual*. Universiti Sains Malaysia.

Yusuf (2004). *Mental Hygiene Pengembanagan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: *Pustaka Bani Quraisy*

