

## DAFTAR PUSTAKA

- Almalail, S. N., & Rahmi, K. H. (2023). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter life crisis pada dewasa awal. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3, 8578–8588.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Andriana, J., & Prihantini, N. N. (2021). Hubungan tingkat stres dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas kristen Indonesia. *Jurnal Kedokteran*, 9(2), 1351-1361.
- Andriani, E., Ramadhaniyati, & Nurfianti, A. (2021). Pengaruh olahraga senam aerobik terhadap skor stress pada remaja yang bermasalah dengan hukum di pusat layanan anak terpadu (PLAT) pontianak. *Jurnal ProNers*, 6(1).
- Anjarwati, D., & Noorrizkki, R. D. (2024). Stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi: sebuah kajian literatur. *Jurnal Flourishing*, 4(5), 201–209. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i52024p201-209>
- Aqobah, Q. J., Rahmawati, D., Youdistira, F., & Kurnia, A. R. (2023). Analisis pengaruh olahraga terhadap penurunan tingkat stres. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 2(1), 45–51. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>
- Ardiansyah, M. A., Azzaky, A. H., Syahputra, R. D., Arindratama, M. T., Senantiasia, D. D., Akhtar, M. F. F., & Hamdani, A. B. (2024). Peran protein sebagai sumber energi tubuh dalam menjalani aktivitas berolahraga dan aktivitas sehari-hari bagi pelari di kawasan universitas negeri semarang. *Jurnal Analis*, 3(2), 245-252.
- Arista, L., & Wahyudin, A. A. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status hidrasi mahasiswa program profesi ners fakultas ilmu keperawatan universitas Indonesia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 4(2). <https://doi.org/10.32584/jikmb.v4i2.669>
- Dafiq, N., Naling, M. S., Nedo, C. S., Meot, A. F., & Mahu, S. (2024). Stres di usia dewasa awal: literature review. *Jurnal Kebidanan UNIKA Santu Paulus Ruteng*, 1(1), 111–121.
- Daulay, D. E., & Siregar, Y. I. (2024). Keterkaitan antara nutrisi dan performa atlet lari di tingkat nasional. *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif*, 5(10), 16–21.
- Febriasanti, G. D., Saelan, & Windyastuti, E. (2022). *Pengaruh senam aerobik low impact terhadap tingkat kecemasan pada wanita premenopause di desa salakan boyolali*. Skripsi. Universitas Kusuma Husada. Surakarta.

- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *Psikodimensia*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Hamid, A., & Taslim, V. H. (2024). Perbedaan tingkat stres pada generasi x dan generasi z kota ternate. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, mj*
- Handayani, F., & Fithroni, H. (2022). Hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres mahasiswa akhir fakultas ilmu olahraga universitas negeri surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 131–138.
- Herlina, L. (2019). Kondisi dan faktor penyebab stres kerja pada karyawan wanita PT “SGS.” *Jurnal Psiko-Edukasi*, 17(2), 118–130.
- Hidayatulloh, K., & Gandasari, M. F. (2023). Dampak kehilangan cairan terhadap aktivitas lari 5 putaran sebelum dan sesudah dehidrasi. *Journal of SPORT: Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training*, 7(3), 661–672. <https://doi.org/10.37058/sport>
- Husniyati, S. (2021). Sistematic literature review tentang dilematika dan problematika wanita karir: apakah mendahulukan karir atau rumah tangga terlebih dahulu? *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(2), 115–126.
- Imunodermatologi, K. S. (2016). *National symposium and workshop psychoneuroimmunology in dermatologi*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Jagoda, T., & Rathnayake, S. (2021). Perceived stress and learning environment among nursing students: a cross-sectional study. *Collegian*, 28(5), 587-594.
- Jongho, K., & McKenzie, L. A. (2014). The impacts of physical exercise on stress coping and well-being in university students in the context of leisure. *Health*, 6(19).
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2024). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Diakses dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Kurnia, D. I., Kasmiyetti, & Dwiyaniti, D. (2020). Pengetahuan pengaturan makan atlet dan persen lemak tubuh terhadap kebugaran jasmani atlet. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 56–64. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Nay, A., & Avelina, Y. (2024). Intervensi relaksasi napas dalam dan pukul bantal dalam mengurangi gejala risiko perilaku kekerasan. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 7(1), 231–235. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>

- 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>
- Putra, S., Jailani, M. S., & Nasution, F. H. (2023). Penerapan prinsip dasar etika penelitian ilmiah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27876–27881.
- Putra, S. W., Winarni, & Leni, A. S. M. (2022). Pengaruh senam aerobic low impact terhadap penurunan tingkat stres pada lansia. *Physio Journal*, 2(1), 23–26.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk kesehatan mental melalui gaya hidup sehat dan olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2928–2936. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>
- Rimonda, R., Duana, M., Fanonta, M., Indriani, N., Radiah, Mariana, & Izzatulatih. (2022). Tingkat stres dan mekanisme koping mahasiswa dalam menghadapi ujian akhir. *JGCI: Journal of Guidance and Counseling Inspiration*, 3(2), 67–75.
- Rahayu, S. M., Mitra, D., & Lukmansyah, R. (2024). Hubungan mekanisme koping dengan tingkat stres pada tahanan di rumah tahanan direktorat tahanan dan barang bukti polda kalteng. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(2), 191–202. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i2.267>
- Situmorang, S. B., Elita, V., & Bayhakki. (2022). Gambaran stres psikososial pada penderita hipertensi primer usia dewasa. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(3), 2022.
- Sugiyono (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Sutarini, I. M., Muliarta, I. M., Dinata, I.M.K. (2019). Perbedaan physical fitness pada berbagai frekuensi olahraga dan indeks massa tubuh mahasiswa program studi sarjana kedokteran dan profesi dokter fakultas kedokteran universitas udayana. *MEDIKA UDAYANA*, 8(11), 2597-8012.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. Tersedia di <https://deputi4.kemempora.go.id/dokumen/21/uu-ri-nomor-11-tahun-2022-tentang-keolahragaan> (diakses: 13 Oktober 2024).
- Wahyuni, Irawan, J., Noval, W., Yuni Ambarsari, D., Shofika Wardani, F., Wijaya, E., Nuralim, P., Kirana Pratiwi, D., & Nasuka, M. (2021). Peningkatan pengetahuan tentang penerapan frekuensi, intensitas, tipe, dan waktu (FITT) dalam olahraga bersepeda pada klub gowes puri bolon indah. *Abdi*

*Geomedisains*, 2(1), 51–60.  
<https://journals2.ums.ac.id/index.php/abdigeomedisains/>

Wicaksono, M. H. S., Putri, J. H., Oktarini, D. I., & Heikal, J. (2024). Ethnographic study: shared values analysis of gen Y and gen Z in participating in pound fit sports. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(1), 1602–1614. <https://doi.org/10.62281>

Wijaya, O. G. M., Meiliana, M., & Lestari, Y. N. (2021). Pentingnya pengetahuan gizi untuk asupan makan yang optimal pada atlet sepakbola. *Nutrition Research and Development Journal*, 1(1), 22–33. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>

Wike, H. (2015). Examining the relationship between physical activity psychological well-being and stress in a college population. University of Tennessee at Chattanooga. Thesis.

Yanuar, M. D., & Sulistyarto, S. (2024). Survei minat member terhadap olahraga pound fit di atlas sports club surabaya. *Student Scientific Creativity Journal*, 2(4), 193–201. <https://doi.org/10.55606/sscj-amik.v2i4.3581>

