

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, F. R., Hudah, M., & Zhannisa, U. H. (2021). Analisis Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas XII SMAN 14 Semarang di Era Pandemi Covid-19. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 130–138. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.54>
- Apituley, T. L. D., Pangemanan, D. H. C., & Sapulete, I. M. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(1), 111. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31752>
- Aulia, D., Siswadi, A. G. P., & Abidin, F. A. (2024). Gambaran Gaya Hidup Sehat Dewasa Indonesia dalam Perspektif Sosiodemografi. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 168–176. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.56417>
- Auliyah, D. D., Aini, N. N., Hidayatulah, A. F., & Ihda, B. (2024). Tingkat kesehatan mahasiswa biologi UIN Semarang tahun 2022. <https://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK/article/view/1119>
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197–208. <https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Bagheri, F., Department of Psychology, School of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, South branch, Tehran, Iran, Gharehbaghi, F., & Department of Psychology, School of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, South branch, Tehran, Iran. (2019). *The Relationship between Mindfulness, Happiness and Healthy Lifestyle. Caspian Journal of Health Research*, 4(2), 44–48. <https://doi.org/10.29252/cjhr.4.2.44>
- Furkan., Rusdi & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. 5(1). <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/1748>
- Hakim, Moh. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). *Factors Causing Stress in Health and Community When the Covid-19 Pandemic. Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 353. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.353-360>
- Handini, M. C., & Anita, A. (2016). Pengaruh pengetahuan gizi, status sosial ekonomi, gaya hidup dan pola makan terhadap status gizi anak. (Studi Kausal di Pos PAUD Kota Semarang Tahun 2015). *JPUD - Jurnal*

- Hariputra, R. P., Defit, S., & Sumijan. (2022). Analisis Sistem Antrian dalam Meningkatkan Efektivitas Pelayanan Menggunakan Metode Accidental Sampling. *Jurnal Sistim Informasi dan Teknologi*, 70–75. <https://doi.org/10.37034/jsisfotek.v4i2.127>
- Iftadi, N. H., Priyadi, S., Imansyah, T., Al-Munawwar, M.H., Amanda, I. T., & Nuraini, F.H. (2024). Meningkatkan Ketahanan Mental pada Guru: Memaknai Stres Kerja Melalui Perspektif yang Positif. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(2), 984-992. <https://doi.org/10.33379/icom.v4i2.4613>
<https://ejournal.uniramalang.ac.id/i-com/article/view/4613>
- Isakovic, B., Bertoldi, B., Tuvblad, C., Cucurachi, S., Raine, A., Baker, L., Ling, S., & Evans, B. E. (2023). *Hypothalamic-pituitary-adrenal axis responsivity during adolescence in relation to psychopathic personality traits later in life*. *Acta Psychologica*, 241, 104055. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104055>
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Kupriyanov%2C+R.%2C+%26+Zhdanov%2C+R.+%282014%29.+The+Eustress+Concept%3A+Problems+and+Outlooks.&btnG=
- Lainsamputty, F., Sampouw, N., Tampa'i, D. D., & Fahrul, Moh. (2022). Hubungan Dimensi Gaya Hidup dan Stres Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2: *The Relationship between Lifestyle Dimensions and Stress among Patients with Type 2 Diabetes Mellitus*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(2), 373–382. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i2.1148>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York: Springer. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-5122-1_4
- Limbong, W. S., Girsang, M. L., & Panggabean, R. D. (2020). SOSIALISASI GAYA HIDUP SEHAT PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI PANTI ASUHAN TALENTA DELPITA DI MEDAN. 1. <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/1491>
- Lovibond, S., & Lovibond, PF. (1995). Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales (2nd ed.). *Psychology Foundation*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/000579679400075U>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Lusiana, I. S., Susongko, P., & Nafiati, D. A. (2024). Desain Instrumen Tes Capaian Pembelajaran Matematika Dengan Uji Validitas Pearson Correlation.

Journal of Education Research, 5(4), 5666–5675.
<https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1700>

Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>

Musanip, M., Pahmi, K., Lestari, R. V., & Feptyanto, H. R. (2023). Sosialisasi gaya hidup sehat sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup jamaah masjid riyadusshalihin cakranegara barat - mataram. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 6(4), 270–274.
<https://doi.org/10.29303/jppm.v6i4.6100>

Mustafidah, H., & Giarto, W. G. P. (2021). Aplikasi Berbasis Web untuk Analisis Data Menggunakan Korelasi Bivariat Pearson. *Sainteks*, 18(1), 39.
<https://doi.org/10.30595/sainteks.v18i1.10564>

Rahman, D. (2023). Analisis gaya hidup sehat mahasiswa olahraga. *Jurnal Patriot*, 5(3), 239–246. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.1018>

Rahmawati, M & Rumini. (2020). Minat, motivasi dan kebiasaan hidup sehat masyarakat dalam olahraga rekreasi Car Free Day di Kota Semarang. *Indonesian Journal of physical education and sport*, 2(1), 137-144.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/inapes/article/view/40608>

Rinawati, F., & Sucipto, S. (2019). Analisa faktor-faktor yang mempengaruhi stress dan motivasi belajar mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 95.
<https://doi.org/10.26714/jki.7.1.2019.95-100>

Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. ALFABETA, cv.

Sari, A. P., Handian, F. I., & Sari, N. L. (2023). Literatur review: Hubungan antara gaya hidup dan stres dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 111–125. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i2sp.355>

Sitorus, N. (2021). Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan di Bandung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 14(2), 55–62.
<https://doi.org/10.36051/jiki.v14i2.129>

Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat Universitas SAM Ratulangi. 9(7).
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>

Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–48. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v5i1.11354>

- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi makna kualitas hidup sehat. (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.31334/jl.v2i1.117>
- Tiara, P. P., & Lasnawati, L. (2022). Makna gaya hidup sehat dalam perspektif Teori interaksionisme simbolik. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 1(11), Article 11. <https://doi.org/10.32670/ht.v1i11.2300>
- Tsamra, D. I., & Zahra, S. N. (2023). Hubungan tingkat stress mahasiswa dengan pola hidup tidak sehat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), Article 2. <https://doi.org/10.31290/jpk.v12i2.4011>
- Wakitayanti, N. A., & Hartono, M. (2020). Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Untuk Berolahraga pada Masa New Normal di Kota Semarang. <https://journal.unnes.ac.id/sju/inapes/article/view/43230>
- Walker & Polrecky (1987). The health-promoting lifestyle profile. *Jurnal PRIME PubMed*, 36(2), 76-81. https://journals.lww.com/nursingresearchonline/abstract/1987/03000/the_health_promoting_lifestyle_profile_.2.aspx
- Zulfikri, A. (2023). Peran Eustress dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kesejahteraan Psikologis Enterpreneur Pada UMKM Industri Fashion di Kota Bandung. 1(01). https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Zulfikri%2C+A.+%282023%29.+Peran+Eustress+dan+Kecerdasan+Emosional+Terhadap+Kesejahteraan+Psikologis+Enterpreneur+Pada+UMKM+Industri+Fashion+di+Kota+Bandung.+1%2801%29.&btnG=