

DAFTAR PUSTAKA

- A, Shimp, Terence .2003. Periklanan Promosi & Aspek Tambahan Komunikasi Pemasaran Terpadu, Jilid I (edisi5), Jakarta:Erlangga.
https://eprints.uad.ac.id/65184/2/T1_1600011038_BAB_I_230601051833.pdf
- Adhitya, S. D. (2016). Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Negeri Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(5).
https://www.academia.edu/33809562/TINGKAT_AKTIVITAS_FISIK_OPERATOR_LAYANAN_INTERNET_MAHASISWA_UNIVERSITAS_NEGERI_YOGYAKARTA
- Aksanwidjaja, Teofilus Kenanya (2023). TA : Perancangan E-book Ilustrasi Bahaya Obesitas pada Remaja sebagai Upaya Meningkatkan Kepedulian Kesehatan pada Remaja. Undergraduate thesis, Universitas Dinamika. <https://repository.dinamika.ac.id/id/eprint/7086/>
- Annisa, D., & Ifdil. (2018). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*, 5(2): 93-99. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/592/544>
- Arifah, N. (2017). *Gambaran Kecemasan Dan Mekanisme Pertahanan Diri Tokoh Utama Dalam Film Yves Saint Laurent Karya Sutradara Jalil Lespert: Kajian Psikologis* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya). <https://www.academia.edu/download/109627582/290395683.pdf>
- Ayu, I. T., Rochmawati, D. H., Susanto, W. (2023). Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Tlogosari Kulon. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/31296>
- Profil Ketenagakerjaan Kota Semarang. (2022). BPS Kota Semarang. <https://web-api.bps.go.id/download.php?f=O3k4/insO3AnlzZ74CexXkVRMkJVaEs2dE16VXNxMnBscT M1QTZHcEtBM2VJZFkwdUxzMDZheFMxZFJ5QzJsL2xqT25XMzdQeCtYZVROMXVIT 2Y1WWRRTG1SdzdPTmhqc1I4b2dFRENUejJ6YXZDeWtNV0ITbjIEdDBYUTJFYnU0bS8 wM2hlWXV5VFhMVHh3VWFzK2lHOHY3bFJkNHR6c0tjTnRFSHJabXdLVmt5U3psTmV yMmVFcHdMZw81bFU2a0lvRy9CRUc2UlK5UElJb3dVYTUvSHNxVvY2MEVYwKFBRE pZSFYzT2hwNjNXZmNHQmI4dVg2NUoxQ3lIbjdJSHJZaUJqb0N3SGVtZnoxSXF1TIE3V kdBdTBPZG5lWHh6em5wZk1lOGZrWVhacG1POHpBVnQ5ZkZGQWFNPQ==>
- Chaflin T. Lamba, Herdy Munayang, & Lisbeth F. J. Kandou. (2017). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Warga yang Tinggal di Daerah Rawan Banjir Khususnya Warga di Kelurahan Tikala Ares Kota Manado. *Jurnal E-Clinic (ECI)*, 5 Nomor 1, 61–65.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ecclinic/article/view/15526>
- Chairunnisa, A. (2025). Perancangan Desain Komunikasi Visual Untuk Promosi Merchandise Video Dokumenter Batik Disabilitas Griya Harapan Difabel Jawa Barat. *Titik Imaji*, 8(1).
<https://journal.ubm.ac.id/index.php/titik-imaji/article/view/6076>
- CNN Indonesia. (2018, September 5). *WHO: Aktivitas fisik di dunia turun, risiko penyakit naik*. CNN TV. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180905113346-255-327796/who-aktivitas-fisik-di-dunia-turun-risiko-penyakit-naik>
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pencegahan Hipertensi pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), 53-65.
<https://scholar.archive.org/work/g244lgbypjb75oaeytws43oeie/access/wayback/https://jurnal.unimor.ac.id/JSK/article/download/937/473>

- CultureAlly Team. (2023, Mei 22). *Anxiety in the workplace*. CultureAlly. <https://www.cultureally.com/blog/anxiety-in-the-workplace>
- Erlyana, Y., Winnie, W., & Veronica, V. (2023). Desain Layout Buku Tipografi untuk Kemasan dengan Metode Design Thinking. *Jurnal Bahasa Rupa*, 6(3), 191-200. <https://doi.org/10.31598/bahasarupa.v6i3.1299>
- Faozi, A., Adzani, A. A., Izza, D. S. N., & Kibtiyah, M. (2023). Dampak Kecemasan Masyarakat Terhadap Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Mercusuar*, 3(1). <https://ejournal.iainkendari.ac.id/index.php/MERCUSUAR/article/view/6808>
- Faqih, M. Muda, Kaya, dan Merdeka: Rahasia Sukses ala Generasi Milenial. https://www.researchgate.net/profile/Penerbit-Sahabat-Alam-Rafflesia/publication/389896124_Muda_Kaya_dan_Merdeka_Rahasia_Sukses_ala_Generasi_Milenial/links/67d7b245478c5a3feda34cf3/Muda-Kaya-dan-Merdeka-Rahasia-Sukses-ala-Generasi-Milenial.pdf
- Firmansyah, Y., & Oktaviani, F. (2018). Strategi komunikasi komunitas pungklung dalam membangun citra positif di masyarakat. *Jurnal Signal*, 6(2), 274-292. <https://www.ejournalugi.com/index.php/Signal/article/view/1318>
- Gramedia Blog. (n.d.). *Teori warna menurut para ahli & color wheel*. Gramedia. <https://www.gramedia.com/literasi/teori-warna/?srsltid=AfmBOorcHQXgnRwy7DbiD8XnaS23O7i90kE8mfb9P6i2b13hCY6d7Hnq>
- Gustina, N. Z., Badri, I. A., & Putri, Y. D. (2023). Relationship Between Peer Support With Anxiety Level of Student in Last Term in Batam. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 150-155. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn/article/view/515/248>
- Halodoc. (2018, April 10). *5 akibat berbahaya kalau malas olahraga*. <https://www.halodoc.com/artikel/5-akibat-berbahaya-kalau-malas-olahraga>
- Hermawati, D. A., Kadarisman, A. (2019). Perancangan Buku Ilustrasi Flora dan Fauna Endemik Bandung. Telkom University. <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/view/9332/0>
- Hidayat, Anwar. 2017. Perancangan Buku Panduan Teknik Brush Calligraphy Script. Digital Library ISI Yogyakarta: 1-19. <https://digilib.isi.ac.id/2268/>
- Hurlock, E. (1980). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Keilima). Erlangga. https://hellomotion.sch.id/wp-content/uploads/2022/10/Elizabeth_Hurlock_Psikologi_Perkembangan.pdf
- Indah, R., & Purnama, B. (2021). Pengaruh Beban Kerja, Stres Kerja dan Job Insecurity Terhadap Burnout Pada Sopir PT Berkah Rahayu Indonesia di Kebumen. *Majalah Ilmiah Manajemen & Bisnis(MIMB)*, 18(2), 101–107. <https://eprints.universitaspurabangsa.ac.id/id/eprint/635/>
- Karim, N. N. F., & Hambali, B. (2024). Systematic Literature Review: Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(2), 110-120. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2290>
- Kotler. 2007. Prinsip-Prinsip Pemasaran Jilid I. Jakarta: Erlangga. <http://www.andrianikusumawati.lecture.ub.ac.id/files/2014/07/ANDRIANI-Manajemen-Pemasaran-Terjemahan-Kotler.pdf>

- Lestari, Cindy Arsy (2024) Strategi Komunikasi Salam TV dalam Menyiarkan Program Kisah Teladan kepada Para Khalayak. *JDK: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*. ISSN 2548-3293 <http://repository.uinsu.ac.id/25238/>
- Mafazania, A., Rafsanjani, H. S., Bintang, J. M., & Ananta, J. P. (2024). Quarterlife Crisiss pada Masa Dewasa Awal. *PUSTAKA: Jurnal Bahasa dan Pendidikan*, 4(2), 25-30. <https://doi.org/10.56910/pustaka.v4i2.1231>
- Makdis, N. (2020). Penggunaan E-book pada Era Digital. UIN Imam Bonjol Padang. <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/al-maktabah/article/view/21058>
- Mashuri, M., & Nurjannah, D. (2020). Analisis SWOT Sebagai Strategi Meningkatkan Daya Saing. *JPS (Jurnal Perbankan Syariah)*, 1(1), 97-112. <https://doi.org/10.46367/jps.v1i1.205>
- Maunah, Fitriana. 2015. "Konsep Desain Komunikasi Visual Rubrik Fashion pada Majalah Hijabella Edisi Januari 2015". Skripsi Thesis. Yogyakarta. UIN Sunan Kalijaga. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/17787/>
- Medium.com. (2022, Oktober 24). *Klasifikasi tipografi menurut James Craig*. Medium <https://medium.com/@sitinurhalizahzhalza/klasifikasi-tipografi-menurut-james-craig-564ce6a85f83>
- Microdashboard FEB UGM. (2023, Maret 27). *Menilik isu dan urgensi kesehatan mental pekerja Indonesia* (Kajian Vol. 1). <https://microdashboard.feb.ugm.ac.id/kajian-vol-1-menilik-isu-dan-urgensi-kesehatan-mental-pekerja-indonesia/>
- Mikkelsen, Kathleen et al. 2017. "Exercise and Mental Health." *Maturitas* 106(September): 48– 56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Nahar, M. (2019). *Hubungan spiritual support dengan kecemasan dan adaptasi spiritual ibu hamil* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga). <https://repository.unair.ac.id/85159/4/full%20text.pdf>
- Nurfadilah, R. (2021). *Tingkat Motivasi Masyarakat Desa Pulau Gadang XIII Koto Kampar untuk Berolahraga Selama Pandemi Covid-19*. Universitas Islam Riau <https://repository.uir.ac.id/7955/1/176610068.pdf>
- Oscario, A. (2013). Pentingnya Peran Logo Dalam Membangun Brand. School of Design, Binus University. <https://media.neliti.com/media/publications/167485-ID-pentingnya-peran-logo-dalam-membangun-br.pdf>
- Pascoe, M. C., & Parker, A. G. (2019). Physical activity and exercise as a universal depression prevention in young people: A narrative review. *Early intervention in psychiatry*, 13(4), 733-739. <https://doi.org/10.1111/eip.12737>
- PERPI. (2018, November 5). *Indonesia Market Behaviour Outlook 2018*. <https://www.perpi.or.id/post/indonesia-market-behaviour-outlook-2018>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Priyata, A., Waluyanto, H. D., & Zacky, A. (2020). Perancangan buku ilustrasi anxiety disorder sebagai media edukasi bagi usia 19-24 Tahun. *Jurnal Desain Komunikasi Visual Nirmana*, 20(2), 52-61. <https://doi.org/10.9744/nirmana.20.2.52-61>
- Putri, M. K., Rahman, J. S. F. M., Nursyifa, F. A., Alfarisi, S., Putro, T. G. S., & Agustin, R. (2019). Analisis Segmentasi Pasar dalam Penggunaan Produk Viefresh di Wilayah Sekitar Kampus

- Universitas Muhammadiyah Surabaya. *BALANCE: Economic, Business, Management and Accounting Journal*, 16(2). <https://doi.org/10.30651/blc.v16i2.3133>
- Radja, Y. L., Limbu, R., Bunga, E. Z. H., & Weraman, P. (2024). Analisis Hubungan Smartphone Addiction, Kecemasan, dan Stres Terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 798-813. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i4.4169>
- Rajab, A. B. F., Ketaren, C. K. B., Surbakti, R. M., & Sitorus, W. (2024). Pentingnya Olahraga untuk Kesehatan Optimal. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(9). <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jimt/article/view/4352>.
- Ramadhan, A. F. (2017). Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. 1–49. <http://repository.lppm.unila.ac.id/20106/1/2355-3068-1-PB.pdf>
- Ramadhanti, D. P., & Kusumandyoko, T. C. (2022). Analisis Formalistik Pada Poster Film Bumi Manusia. *Barik*, 3(2), 57–65. <https://doi.org/10.26740/jdkv.v3i2.45001>
- Samsudin, D., Putri, I. M. (2023). Etika dan Strategi Komunikasi Dakwah Islam Berbasis Media Sosial di Indonesia. Universitas Riau, Indonesia. <https://doi.org/10.32332/ath-thariq.v7i2.7474>
- Santoso, Roy, dkk. 2015. Perancangan Buku Panduan Belajar Menggambar untuk Anak Usia 4-6 Tahun. *DKV Adiwarna*, 1(6): 1-13. <https://www.neliti.com/publications/86223/perancangan-buku-panduan-belajar-menggambar-untuk-anak-usia-4-6-tahun>
- Sari, W. I. N., & Aryanto, H. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi Self-healing Sebagai Upaya Mengatasi Stres Pada Remaja Perempuan di Kota Pasuruan. *BARIK-Jurnal SI Desain Komunikasi Visual*, 4(2), 49-64. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/JDKV/article/view/49064>
- Saufi, F. M. R., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan antara Olahraga dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1-15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Savitri, F. A., & Setiawan, D. (2018). Pengembangan Buku Menggambar Ilustrasi. *Jurnal Kreatif: Jurnal Kependidikan Dasar*, 9(1). <https://journal.unnes.ac.id/nju/kreatif/article/view/16507>
- Sherlina, A. P. (2024). Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan. *Karimah Tauhid*, 3(1), 989-997. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v2i6.8864>
- Sijabat, S. P. K. (2024). Keterkaitan Antara Olahraga dan Kesehatan Mental Keseimbangan yang Penting. *Circle Archive*, 1(4). <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/82>
- Silalahi, E. R. D. ., Marbun, B. N., & Purba, J. M. . (2023). Pengaruh Hipnotherapy Terhadap Penurunan Kecemasan Literature Review. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 4132–4138. <https://doi.org/10.31004/cdj.v4i2.15428>
- Sulistyo, A., Ristanti, R., Suharyono, E., Djamil, F. D., & Sudanang, E. A. (2023). Presepsi Remaja Terhadap Gangguan Kecemasan Pada Fase Remaja Akhir Menuju Dewasa Awal. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), 28-38. <http://dx.doi.org/10.47256/jhnb.v1i1.276>
- Suryana, A. T., & Setiawan, M. R. Tinjauan Manajemen Pendidikan Islam Terhadap Peran Psikologi Pendidikan Dalam Dunia Pendidikan. https://www.academia.edu/download/120702035/Tinjauan_Manajemen_Pendidikan_Islam_Terhadap_Peran_Psikologi_Pendidikan_Dalam_Dunia_Pendidikan_1_.pdf

- Syamsudin, F., Herawati, L., Qurnianingsih, E., & Wungu, C. D. K. (2021). HIIT untuk meningkatkan Kapasitas Maksimal Aerobic pada Dewasa sedentary Lifestyle: artikel Review. Halaman Olahraga Nusantara (HON), 4(1). https://www.academia.edu/download/68613061/pdf_8.pdf
- Syari, N. (2020). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya [Skripsi]. Palembang: Universitas Sriwijaya. https://repository.unsri.ac.id/25557/59/RAMA_11201_04011181621042_01_front_ref.pdf
- UGM News. (2023, Oktober 13). *Kementerian Kesehatan ungkap kasus bunuh diri meningkat hingga 826 kasus*. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/kementerian-kesehatan-ungkap-kasus-bunuh-diri-meningkat-hingga-826-kasus/>
- Umakpauny, H. Y. P. (2023). TA: Perancangan Buku Pop up Suro dan Boyo dengan Teknik Digital Painting untuk Mengenalkan Legenda Kota Surabaya pada Anak Usia 5-10 Tahun (Doctoral dissertation, Universitas Dinamika). <https://repository.dinamika.ac.id/id/eprint/7061/>
- Wardhani, R. P. (2015). Perancangan buku interaktif mengenai miopi untuk anak. Bandung: Universitas Telkom. <https://www.academia.edu/download/87232021/299902068.pdf>
- World Health Organization. (2023, September 27). *Anxiety disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

