

DAFTAR PUSTAKA

- Adyatma, M. A., Murtaqib, M., & Setioputro, B. (2019). Hubungan spiritualitas dengan stres pada penderita hipertensi di poli jantung RSUD dr. H. Koesnadi-Bondowoso. *Pustaka Kesehatan*, 7(2), 88-96
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 3(1), 23-29.
- Al-Dabal BK, Koura MR, Rasheed P, AlSowielem L, Makki SM. (2010). A comparative study of perceived stress among female medical and non-medical university students in Dammam, Saudi Arabia. *SQU Medical Journal*. (10): 231-40.
- Alfianika, N. (2018). Buku ajar metode penelitian pengajaran bahasa Indonesia. Deepublish.
- Alvin. (2007). *Mengatasi Stres Belajar*. Elex Media Komputindo. Jakarta.
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan antara religiusitas dan efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36-55.
- Amanvermez, Y., Rahmadiana, M., Karyotaki, E., de Wit, L., Ebert, D. D., Kessler, R. C., & Cuijpers, P. (2020). Stress management interventions for college students: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, e12342.
- Amril, D., & Hafizzullah, H. (2020). Figur Nabi Yusuf AS bagi kaum milenial dalam menghadapi era 4.0. *Jurnal Ulunnuha*, 9(1), 49-62.
- Anam, K. (2016). Pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam perspektif Islam. *Jurnal Sagacious*, 3(1).
- Angelia, Y. (2017). Merantau dalam menuntut ilmu (studi Living Hadis oleh masyarakat Minangkabau). *Jurnal Living Hadis*, 2(1), 67-82.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118-127.
- Arief, A. N. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan perilaku sehat pada mahasiswa yang memiliki riwayat keluarga hipertensi (*Doctoral dissertation*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Arta, R. D., & Fithroni, H. (2021). Hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa semester akhir di universitas negeri surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03).
- Azwar, Saifuddin. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Bariyyah, K., & Leny, L. (2015). *Tingkat Stres Akademik Mahasiswa*. Chicago.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2021). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2).
- Bastian, A. S. (2021). Peran spiritualitas dan kohesivitas keluarga terhadap gaya hidup sehat pada remaja tahap akhir di Jakarta serta tinjauannya dalam Islam (*Doctoral dissertation*, Universitas YARSI).
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. *Dilengkapi Analisis Data dengan NVivo, SPSS, dan AMOS*, Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Bunayar, B. (2022). Pendidikan jasmani dan olahraga (Dalam Hadis-Hadis tentang olahraga). *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 58-76.
- Darani, N. P. (2021). Kewajiban menuntut ilmu dalam perspektif hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(1), 133-144.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mcnamara, P. M. (2014). Psychological distress and lifestyle of students: Implications for health promotion. *Health promotion international*, 30(1), 77-87
- Eko, S., & Sinaga, N. (2018). Antara jenis kelamin dan sikap dalam gaya hidup sehat mahasiswa. *Media Informasi*, 14(1), 69-72.
- Fahmi, A. Y., Soekardjo, S., & Hasanah, A. L. (2022). Tingkat spiritual berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat IV S1 Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(1), 127-136.
- Fauzan, R., & Hasna, A. (2021). *Tentang Bersuci: Seri Fikih Sunnah Imam Syafi'i*. Hikam Pustaka.
- Fitriah, M. (2016). Kajian Al-Quran dan hadits tentang kesehatan jasmani dan ruhani. *Tajdid: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 15(1), 105-126.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 74(2), 395-402.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10.
- Ghozali, Imam. (2005). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan SPSS*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP.
- Ginting, H., van de Ven, M., Becker, E. S., & Näring, G. (2014). Type D personality is associated with health behaviors and perceived social support in individuals with

- coronary heart disease. *Journal of Health Psychology*, 21(5), 727–737.
doi:10.1177/1359105314536750
- Goff, A., M. (2011). Stresor, academic performance, and learned resourcefulness in Baccalaureate Nursing Student. *International Journal Of Nursing Education Scholarship*, 8. pp. 923-1548.
- Govaerst, S & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations. Study on Appraisil Variabels in Adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*. 54 261-271
- Hadi, A. (2020). Konsep dan praktek kesehatan berbasis ajaran Islam. *Al-Risalah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam*, 11(2), 53-70.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKES Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67.
- Handayani, F., & Fithroni, H. (2022). Hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres mahasiswa akhir fakultas ilmu olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 131-138.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- Helmanda, C. M., & Pratiwi, N. (2018). Peranan komunikasi keluarga dalam perspektif Islam. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 19(1), 119-129.
- Hidayah, M. (2018). Hubungan dukungan teman sebaya dan stres akademik pada siswa sma boarding school.
<https://doi.org/10.1007/BF01114531>
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94-105.
- Hutagalung, R. (2019). Tingkat stres akademik mahasiswa tingkat I Diploma III keperawatan di sekolah tinggi ilmu kesehatan dirgahayu Samarinda. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 1(2), 17-25.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dengan stres akademik pada mahasiswa di pekanbaru. *AN-NAFS*, 13(01), 21-34.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2019). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153-160.
- Jumala, N. J. N., & Abubakar, A. (2019). Internalisasi nilai-nilai spiritual Islami dalam kegiatan pendidikan. *Jurnal Serambi Ilmu*, 20(1), 160-173.

- Karg, K., Burmeister, M., Shedden, K., & Sen, S. (2011). The serotonin transporter promoter variant (5-HTTLPR), stress, and depression meta-analysis revisited: Evidence of genetic moderation. *Archives of General Psychiatry*, 68, 444–454.
- Kartika, R. (2020). Analisis faktor munculnya gejala stres pada mahasiswa akibat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19.
<https://doi.org/10.31234/osf.io/nqesb>
- Kesehatan dalam perspektif Al Quran. (2009). Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an seri 5, Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama R I.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1-14.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal psikologi*, 39(1), 67-75.
- Korp, P. (2010). Problems of the healthy lifestyle discourse. *Sociology compass*, 4(9), 800-810
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *KESMAS*, 7(5).
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer publishing company.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157-162.
- Liu, Y., & Lu, Z. (2011). The Chinese high school student's stress in the school and academic achievement. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 31(1), 27– 35.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" Attributable to students' stres during the pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Mahfudz, P. S. A. (2021). Etika sabar dalam berdakwah.
- Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6-13.
- Maziyah, F. I. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... & Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with

- anxiety, depression and well-being. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111-122.
- Moesarofah, M. (2021). Manajemen stres dalam mereduksi stres mahasiswa di masa learn from home. *Jurnal Pengabdian Masyarakat IPTEKS*, 7(1), 46-51.
- Monica, D. (2018). Hubungan antara dukungan teman sebaya dan perilaku sehat pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia.
- Mudhmainnah, N., Martina, M., & Harahap, I. M. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur selama pembelajaran daring. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(2).
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 2(1), 1-9.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Nadhifah, F., & Karimulloh, K. (2021). Hubungan religiusitas dan resiliensi akademik pada mahasiswa dalam perspektif psikologi Islam. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 51-60.
- Nasution Sangkot, (2017). Variabel Penelitian. Raudhah, Vol 05
- Nugroho, A. B., Al Asri, H. B., & Pramesti, A. A. (2022). Survei kesadaran mental mahasiswa UPN Veteran Yogyakarta di era digital dan covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(1), 38-42.
- Ogden, J. (2007). *Health Psychology: A Textbook. 4th Edition*, McGraw-Hill, New York
- Panjaitan, S., Simanungkalit, M., Wardoyo, Y., Tuerah, F., & Roson, N. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga inti dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Teologi & Pelayanan KERUSSO*, 3(1), 24-31.
- Papalia D.E., Olds, S.W, & Feldman, R.D. (2011). Human Development. Perkembangan Manusia edisi 10 buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Paramitha, N. M. (2014). Pengaruh gaya hidup sehat untuk mengatasi turnover intentions yang terjadi di akuntan publik. *Jurnal Akuntansi Bisnis*, 13(25), 83-93.
- Pender, N.J., Murdaugh, C.L., & Parsons, M.A. (2005). *Health promotion in nursing practice 3th Edition*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.

- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran mekanisme coping pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan tingkat IV yang sedang menghadapi tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Jurnal Psikol*, 3, 115-126.
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., & Sulastri, A. (2021). Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. *Nursing update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*.
- Puspitaningrum, M. (2018). Hubungan antara disiplin belajar dan tuntutan orang tua dengan tingkat stres akademik siswa kelas XI SMAN 1 Karanganyar. *Sosialitas; Jurnal Ilmiah Pend. Sos Ant*, 6(2).
- Putra, S. D. (2018). Uji validitas konstruk pada instrumen Student-Life Stress Inventory dengan metode Confirmatory Factor Analysis. *Volume IV Nomor 3 Juli 2015*, 257.
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2020). Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa Psikologi UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 1(2), 28-37.
- Rasyida, A. (2019). Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 193-207.
- Roflin, E., & Liberty, I. A. (2021). Populasi, sampel, variabel dalam penelitian kedokteran. Penerbit NEM.
- Rohmadani, Z. V. & Setiyani, R. Y. (2019). Aktivitas religius untuk menurunkan tingkat stres mahasiswa yang sedang skripsi. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1, (2), 108-116. <http://journal.uad.ac.id/index.php/Psikologi/article/download/15135/7353>
- Rokhmah, S. (2021). Konsep pola hidup sehat dalam perspektif islam. *Pengetahuan Gizi & Psikologi*, 28.
- Romadhona, D. S. (2021). Hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat stres mahasiswa di masa pandemi covid-19 (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. (2021). Pengaruh strategi coping stres mahasiswa terhadap stres akademik di era pandemi Covid-19. *TANJAK: Journal of Education and Teaching*, 2(2), 103-111.
- Rosaline, M. D., & Anggraeni, D. T. (2020). Factors related to academic stress during the Covid-19 pandemic in nursing students of UPN Veteran Jakarta. In *International Conference of Health Development. Covid-19 and the Role of Healthcare Workers in the Industrial Era (ICHHD 2020)* (pp. 374-379). Atlantis Press.

- Rosyik, H. D. (2019). Pengaruh tawakal dan adversity quotient untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa Prodi Tasawuf & Psikoterapi angkatan 2014-2015 Fakultas Ushuluddin & Humaniora UIN Walisongo Semarang. *universitas islam negeri walisongo semarang*.
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa perantau dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 128-135).
- Sarafino, E. P., Smith, T. W., King, D. B., & DeLongis, A. (2015). *Health Psychology. Biopsychosocial Interactions First Canadian Edition*. New Jersey: Wiley
- Sarafino, E.P. & Smith, T.W. (2014). *Health psychology. Biopsychosocial interactions. 8th Edition*. New Jersey: Wiley.
- Sari, K. (2018). Korelasi motivasi mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan terhadap perencanaan karier. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 136-142.
- Sari, M. K. (2020). Tingkat stres mahasiswa S1 keperawatan tingkat satu dalam menghadapi wabah Covid 19 dan perkuliahan daring di STIKES Karya Husada Kediri. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 31-35.
- Sari, N. W. W., & Purnamasari, I. (2020). Kombinasi metode Partial Least Square (PLS) dan Technology Acceptance Model (TAM): Evaluasi pembelajaran (praktikum online). *Metik Jurnal*, 4(1), 15-21.
- Sari, P. N. M., & Nurmala, R. C. (2019). Peningkatan karakter dan sikap tanggung jawab pada mahasiswa. In *Prosiding Seminar Nasional LP3M* (Vol. 1, pp. 190-193).
- Sarita, & Sonia. (2015). Academic stress among students: Role and responsibilities of parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385–388.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and emotional maturity among first year college students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(3), 32-37.
- Shintya, S. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa s1 fakultas keperawatan unand selama pembelajaran daring dimasa pandemi (*Doctoral dissertation*, Universitas andalas).
- Sitorus, N. (2021). Gaya hidup sehat mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan di Bandung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 14(2), 55-62.
- Sukardiyanto. (2010). Stres dan cara mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, No. 1
- Sulastriningsih, K., Nurlələwati, E., & Umami, R. (2020). Hubungan antara pengetahuan, sikap dengan perilaku gaya hidup sehat mahasiswi tingkat tiga prodi D-3 Kebidanan

- Universitas MH. Thamrin Jakarta Timur. *Journal Educational Of Nursing (Jen)*, 3(1), 11-16.
- Supradewi, R. (2019). Stres mahasiswa ditinjau dari koping religius. *Psycho Idea*, 17(1), 9-22.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi makna kualitas hidup sehat (studi fenomenologi pada anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1-12.
- Susanto, A. (2020). Pola komunikasi keluarga dalam perspektif Islam. *Jurnal Ilmiah Al-Hadi*, 5(1), 1131-1142.
- Syamsurizal, S. (2020). Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.
- Tampubolon, D. N. (2021). Hubungan jenis kelamin, status tempat tinggal, dan lama pendidikan dengan pola perilaku hidup sehat menggunakan indeks HPLP-II pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi USU.
- Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology. 9th edition*. New York: McGraw Hill International.
- Tufaidah, F. (2019). Gambaran perilaku gaya hidup sehat pada remaja SMK NU Ungaran (*Doctoral Dissertation*, Universitas Ngudi Waluyo).
- Ughude, R. U., Kapantow, N. H., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran pola makan mahasiswa FKM Unsrat Semester IV saat pembatasan sosial masa pandemi covid-19. *Kesmas*, 10(2).
- Umar, F. (2021). Hubungan stres dengan pola konsumsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 4(1), 122-134.
- Ummayya, F., Tirtayasa, K., & Griadhi, I. P. A. (2022). Hubungan tingkat stres dengan olahraga rutin mahasiswa program studi sarjana kedokteran dan profesi dokter fakultas kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(3), 24-27.
- Wahidmurni, W. (2017). Pemaparan metode penelitian kualitatif.
- Walker, S.N., & Hill-Polerecky, D.M. (1996). Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center
- Walker, S.N., Sechrist, K.R. & Pender, N.J. (1987). The Health-promoting Lifestyle Profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36, 76-80. Wallston, K.A., Wallston, B.S. & DeVellis
- Weidner, G., Kohlmann, C.-W., Dotzauer, E., & Burns, L. R. (1996). The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *Anxiety, Stress & Coping*, 9(2), 123-133. doi:10.1080/10615809608249396

- Wibawa, N. A. K., & Widiyasavitri, P. N. (2013). Hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat stres siswa kelas xii sma negeri di Denpasar menjelang ujian nasional berdasarkan strategi coping stres. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 138-150.
- Widodo, P. B. (2006). Reliabilitas dan validitas konstruk skala konsep diri untuk mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1).
- Wijaya, A. A., Naryoso, A., & Sos, S. (2017). Komunikasi interpersonal lintas generasi untuk menghadapi stres akademik pada anak. *Interaksi Online*, 5(2), 1-7.
- Wijayanto, A., Or, S., & Kom, S. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan stres akademik selama masa gempuran covid-19. *Akselerasi berpikir extraordinary merdeka belajar pendidikan jasmani dan olahraga era pandemi covid-19*, 1.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal SosioHumaniora*, 5(1).
- Wulandari, S. D. S., & Khusumadewi, A. (2021). Kesabaran dalam regulasi emosi pada santri di SMA Al Muqoddasah. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 109-126.
- Yumba, W. (2010). Academic stress: A case of the undergraduate students.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola stres dalam perspektif islam dan psikologi. *Psycho Idea*, 8(2).