

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, I., & Mahmud, M. A. (2020). Strategi Menghadapi Cobaan Dalam Al-Qur'an (Pemaknaan Tekstual dan Kontekstual terhadap Qs. Al-Baqarah: 155). *Jurnal Ilmiah Ar-Risalah: Media Ke-Islaman, Pendidikan dan Hukum Islam*, 18(2), 350-364.
- Alfiah & Zalyana. (2011). *Hadis Tarbawi*, Yogyakarta: Nusa Media Yogyakarta.
- Allen, A., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118. Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x0>
- Amalia, S. N. dan L. (2012). Pengetahuan Gizi , Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecukupan Gizi. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(3), 151–156.
- Anam, K. (2016). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Prespektif Islam. *Jurnal Sagacious*, 3(1).
- Andi Sani, S. (2021). Perilaku Berisiko Terhadap Kesehatan Pada Mahasiswa IKM Angkatan 2018 Universitas Negeri Manado Tahun 2020. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 75-83.
- Andriyani, A. (2019). Studi Literatur tentang Makanan dalam Perspektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 15(2), 178-198.
- Angkawijaya, Y. F. (2017). Peran perguruan tinggi sebagai agen perubahan moral bangsa (Studi kasus peran konsep diri terhadap karakter mulia pada mahasiswa di Universitas X Surabaya). *Widyakala: Journal of Pembangunan Jaya University*, 4(1), 36-42. Diperoleh pada tanggal 29 maret 2021 dari http://www.ojs.upj.ac.id/index.php/journal_widya/article/view/29
- Anugrah, R. L., Asirin, A., Musa, F., & Tanjung, A. (2019). Islam, Iman dan Ihsan dalam Manusiab Matan Arba 'In An-Nawawi (Studi Materi Pembelajaran

- Pendidikan Islam Dalam Perspektif Hadis Nabi SAW). *Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 9(2).
- Arimitsu, K. (2014). Development and validation of the Japanese version of the self-compassion scale. *Japanese Journal of Psychology*.
- Asiyah, S. N. (2013). *Psikologi kesehatan*. 71. Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/15872>
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Diperoleh pada tanggal 05 Mei 2021.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 26(5), 359-371. doi: 10.1002/smi.1305
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117–131. doi:10.1016/j.bodyim.2016.03.003
- Brown, R. C. (2013). Moral responsibility for (un) healthy behaviour. *Journal of Medical Ethics*, 39(11), 695-698.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51-58.
- Chairunnisa, A., & Fourianalistyawati, E. (2019). Peran self-compassion dan spiritualitas terhadap depresi pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6(1), 14-36.
- Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., & Miyagawa, Y. (2018). The influence of self-compassion on cognitive appraisals and coping with stressful events. *Mindfulness*, 9(6), 1907–1915. <https://doi.org/10.1007/s1267-018-0933-0>.

- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555-575. Diperoleh pada tanggal 18 Juni 2022 dari
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555-575.
- Darmawan, A. A. K. N. (2015). Kecamatan Denpasar Barat. *Jurnal Dunia Kesehatan*, 5(2), 29–39. Diperoleh pada tanggal 07 Mei 2021 dari <file:///C:/Users/Hp/AppData/Local/Temp/76442-ID-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-perilaku.pdf>.
- Darmawanti, I. (2012). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan dalam mengatasi stres (coping stress). *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 2(2), 102-107.
- de Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: evidences of construct validity. *Temas em Psicologia*, 24(1), 159-172.
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160.
- Derose, K. P., Han, B., Williamson, S., & Cohen, D. A. (2018). Gender disparities in park use and physical activity among residents of high-poverty neighborhoods in Los Angeles. *Women's Health Issues*, 28(1), 6-13.
- Dewi, N., Maemunah, N., & Putri, R. M. (2020). Gambaran Asupan Nutrisi Dimasa Pandemi Pada Mahasiswa. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 369-382.
- DI MASA, G. H. S. R. (2021). Pandemi: Bagaimana peran keluarga?. *Tinjauan pandemi Covid-19 dalam psikologi perkembangan*, 125. Diperoleh pada

tanggal 27 Februari 2021 dari

<https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=QxoeEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA125&dq=gaya+hidup+sehat+menurut+walker&ots=yIpfodnFmu&sig=8aQd4B6kMG5BYEo9VKDJ9e7TEW0>

Education, V. C. (2020). Kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter. Diperoleh pada tanggal 29 maret 2021 dari [https://contohmakalah.id/assets/uploads/makalah/kebiasaan berperilaku hidup sehat 20200616.pdf](https://contohmakalah.id/assets/uploads/makalah/kebiasaan_berperilaku_hidup_sehat_20200616.pdf)

Eureka, A. N. (2019). Pengaruh tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stress pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta tahun 2019 (Doctoral dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta). Diperoleh pada tanggal 07 Mei 2021 dari <http://repository.upnvj.ac.id/893/>

Eynel Andjani, K. (2015). *Studi Deskriptif Self-compassion Terapis Applied Behavior Analysis (ABA) Di Pusat Terapi Our Dream* (Doctoral dissertation). Diperoleh pada tanggal 07 april 2021 dari http://repository.unisba.ac.id/bitstream/handle/123456789/205/06bab2_andjani_10050010137_skr_2015.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Fahimah, I. (2019). Kewajiban orang tua terhadap anak dalam perspektif islam. *Jurnal Hawa: Studi Pengarus Utamaan Gender dan Anak*, 1(1).

Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating behaviors*, 14(2), 207-210.

Firdaus, A., Zubaidi, A., & Sapputri, A. (2021). Berdamai dengan diri sendiri, kapan ini dilakukan?. Adelina, F., Rahayu, P., Kamal, S., Nurramadan, W., & Hadi, C. (2017). Belas kasih diri (Self-Compassion) dan Pengorbanan (Altruism) pada Suku Tengger.

- Firdaus, M. L. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kurangnya Aktivitas Fisik Siswa SMP Negeri 1 Bandung (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Fitrahanefi, M. N. (2014). Hubungan karakteristik mahasiswa, pengetahuan, dan sikap terhadap perilaku gaya hidup sehat Mahasiswa S1 Reguler aktif Universitas Indonesia Tahun 2014. *Universitas Indonesia: Skripsi*. Diperoleh pada tanggal 29 maret 2021 dari <http://www.lontar.ui.ac.id/detail?id=20386037&lokasi=lokal>
- Fitri, R., Asniar, A., & Jannah, S. R. (2021). Determinan Gaya Hidup Sehat Remaja Boarding School dan Non Boarding School. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 282-294. Diperoleh pada tanggal 23 Februari 2022 dari <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/2949>
- Frannanda, H. I., Hasanuddin, W. S., & Hayati, Y. (2018). Hedonisme Dalam Novel Metropop Cewek Matre Karya Alberthiene Endah. *Jurnal Bahasa dan Sastra*, 5(2), 103-113. Diperoleh pada tanggal 22 Februari 2022 dari <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/ibs/article/viewFile/9620/7114>
- Friis, A. M., Consedine, N. S., & Johnson, M. H. (2015). Does kindness matter? Diabetes, depression, and self-compassion: Aselective review and research agenda. (*Report*).*Diabetes Spectrum*,28(4), Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari 252–257. doi:10.2337/diaspect.28.4.252
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres skademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79-89. Diperoleh pada tanggal 27 february 2021 dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/11739>
- Gedik, Z. (2019). Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students. *Psychology, health & medicine*, 24(1), 108-114. Diperoleh pada tanggal 09 april 2021 dari <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13548506.2018.1503692>
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Your self from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: *The Guilford Press*

- Ghorbani, N., Watson, P.J. Chen, Z, Norballa, F. (2012). Self-Compassion in Iranian Muslims: Relationships With Integrative Self-Knowledge, Mental Health, and Religious Orientation. *International Journal for the Psychology of Religion*, 22(2), 106-118. DOI: 10.1080/10508619.2011.638601.
- Ghozali, Imam. 2005. Aplikasi Analisis Multivariate dengan SPSS. Semarang: Badan Penerbit UNDIP. Diperoleh pada tanggal 21 Mei 2021.
- Gratia, A. A., & Septiani, A. (2014). Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Psychological Well-being Dan Dampaknya Pada Auditor KAP (Studi Empiris pada Auditor Kantor Akuntan Publik di Jawa Tengah Dan DIY) (Doctoral dissertation, Fakultas Ekonomika dan Bisnis). Diperoleh pada tanggal 31 Mei 2021 dari <http://eprints.undip.ac.id/42839/>
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas olahraga bersepeda masyarakat di Kabupaten Malang pada masa pandemi COVID-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan Islam. *Ummul Quran: Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 13(1), 104-116.
- Hasanah, U. (2019). Strategi Guru Dalam Meningkatkan Healthy Lifestyle Melalui Program Literasi Hidup Sehat. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(2), 24-34. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpd/article/view/12814>
- Hendra, A., Heryanti, B. R., & Perdani, A. L. (2020). Gambaran tngkat depresi, kecemasan dan stress pada mahasiswa junior Keperawatan di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 6(2), 95-100. Diperoleh pada tanggal 27 februari 2021 dari <http://journal.stikeppnjjabar.ac.id/index.php/jkk/article/view/180>
- Henriques, G. (2014). The college student mental health crisis. *Psychology Today*. Diperoleh pada tanggal 21 April 2021 dari <https://www.psychologytoday.com/blog/theory?knowledge/201402/the-college-student-mental-health-crisis>.

- Herawati, I. (2005). Sholat Dan Kesehatan
- Heriani, I., Hamid, A., Megasari, I. D., & Munajah, M. (2020). Konsep kesehatan lingkungan dalam hukum kesehatan dan perspektif hukum islam. *Prosiding Penelitian Dosen UNISKA MAB*.
- Hidayat, D. (2011). Permasalahan mahasiswa. Kopertis. Diperoleh pada tanggal 21 April 2021 dari <http://kopertis3.or.id/html/wp-content/uploads/2011/04/permasalahan-mahasiswa-untuk-kopertis-wilayah-iii.pdf>
- Holden, C. L., Rollins, P., & Gonzalez, M. (2020). Does how you treat yourself affect your health? The relationship between health-promoting behaviors and self-compassion among a community sample. *Journal of health psychology*, 1359105320912448. Diperoleh pada tanggal 07 april 2021 dari <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105320912448>
- Hornstein, G. A., & Truesdell, S. E. (1988). Development of intimate conversation in close relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7(1), 49-64.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 73-80. Diperoleh pada tanggal 21 April 2021 dari <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/1787>
- Husin, A. F. (2014). Islam dan kesehatan. *Islamuna: Jurnal Studi Islam*, 1(2).
- Jauhari, I. (2011). Kesehatan dalam Pandangan Hukum Islam. *Kanun Jurnal Ilmu Hukum*, 13(3), 33-58.
- Junaedi, A. (2015). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3).

- Kadarsih, R. (2009). Teori penetrasi sosial dan hubungan interpersonal. *Jurnal Dakwah: Media Komunikasi dan Dakwah*, 10(1), 53-66.
- Kaltsum, L. U. (2018). *Cobaan Hidup dalam Al-Qur'an (Studi Ayat-Ayat Fitnah dengan Aplikasi Metode Tafsir Tematik)*. Ilmu Ushuluddin, 5(2), 132-174.
- Kamali, A. S. M. A., Sadeghi, R., Tol, A., & Yaseri, M. (2016). Reliability and validity of Kurdish language version of health promoting lifestyle profile II among Kurdish healthcare providers Kurdish version of HPLP-II. *Archives of Iranian medicine*, 19(12), 0-0. Diperoleh pada tanggal 26 Mei 2021 dari <http://www.aimjournal.ir/Article/1098>
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self-compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252. Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/11288>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self-compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Kavari, K. (2005). Ciri-ciri Kecerdasan Spiritual dalam Diri Manusia. *Bandung: Mizan*.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1-14.
- Khan, N., Ahmad, N., Abdullah, A. A., & Nubli, M. Mental and spiritual relaxation by recitation of the holy Quran. Second International Conference on Computer Research and Development. <http://dx.doi.org/10.1109/ICCRD.2010.62>. 2010.
- Khasanah, W. (2021). Kewajiban Menuntut Ilmu dalam Islam. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 296-307.
- Khomeini, I. (2002). Sistem Pemerintahan Islam. *Zahra Publishing House*.

- Lestari, (2019). Pentingnya menjaga kesehatan. *Impindonesia*. Diperoleh pada tanggal 07 april 2021 dari <https://impindonesia.org/pentingnya-menjaga-kesehatan/>
- Listyandini, R. A., & Akmal, S. A. (2015). Hubungan antara kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa. Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi. *Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Pancasila*. Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari https://www.researchgate.net/profile/Ratih_Arruum_Listiyandini/publication/318125685_Hubungan_Antara_Kekuatan_Karakter_dan_Resiliensi_pada_Mahasiswa/links/595b3ac2aca272f3c0840e75/Hubungan-Antara-Kekuatan-Karakter-dan-Resiliensi-pada-Mahasiswa.pdf
- Lu, C., Stolk, R. P., Sauer, P. J. J., Sijtsma, A., Wiersma, R., Huang, G., & Corpeleijn, E. (2017). Factors of physical activity among Chinese children and adolescents: a systematic review. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 36. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0486-y>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and identity*, 14(5), 499-520.
- Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W (2017). Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah Walisongo*, 35(1), 35-51.
- Mahurin-Smith, J., & Beck, A. (2021). Caregivers' Experiences of Infant Feeding Problems: The Role of Self-Compassion and Stress Management. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 30(4), 1856-1865.
- Maryani, M. (2017). Wewenang dan tanggung jawab dalam Al-Qur'an dan Hadits. *An-Nahdhah*, 11(1), 1-29.

- Mawitjere, M. C., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran asupan zat gizi makro mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat pembatasan social masa pandemic covid-19. *KESMAS*, 10(2). Diperoleh pada tanggal 27 februari 2021 dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/32269>
- Minkler, M. (1999). Personal responsibility for health? A review of the arguments and the evidence at century's end. *Health Education & Behavior*, 26(1), 121-141
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of stress management*, 11(2), 132. Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari <https://psycnet.apa.org/record/2004-13300-003>
- Mothes, H., Klaperski, S., Seelig, H., Schmidt, S., & Fuchs, R. (2014). Regular aerobic exercise increases dispositional mindfulness in men: A randomized controlled trial. *Mental Health and Physical Activity*, 7(2), 111-119. <http://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.02.003>
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motiv Emot*, 33, 88-97. Diperoleh pada tanggal 04 mei 2021 dari https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/self-kindness_when_facing_stress.pdf
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102. Diperoleh pada tanggal

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298860309032>

- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). *New York: Guilford Press*. Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari https://www.francoangeli.it/Area_PDFDemo/1414.12_demo.pdf
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5/1, 1–12. Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K., & Knox, M. C. (2016). Self-compassion. *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*, 37, 1-8.
- Neff, K.D., Pisitsungkagarm, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285. Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0022022108314544>
- Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *IKESMA*, 14(2), 144-153.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2013). Human Development (Psikologi Perkembangan). *Salemba humanika*, 19. Diperoleh pada tanggal 21 April 2021
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi gaya belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 56-63. Diperoleh pada tanggal 29 maret 2021 dari <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/12992>
- Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., Simamora, M., & Parapat, M. (2022). Self-Efficacy, Self-Compassion, and Dietary Compliance Of Diabetes Mellitus Patients. *Tour Health Journal*, 1(1), 14-24.

- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2019). Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis. *Health psychology review*, 1-27. Diperoleh pada tanggal 07 april 2021 dari <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17437199.2019.1705872>
- Prabawa, A. F. I., Antika, E. R., & Mulawarman, M. (2022). Self-Compassion dalam Praktik Konseling Online dan Perspektif Islam. *In Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang* (pp. 29-37).
- Purba, J. P. (tanpa tahun) Sistem Pendidikan Jasmani Dan Olahraga China.
- Puspita, R. W. (2009). *Gaya hidup pada mahasiswa penderita hipertensi* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rahayu, D. D. (2020). Analisis Pencapaian Tugas perkembangan Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang (Doctoral dissertation, UIN Raden Fatah Palembang).
- Rahimi-Ardabili, H., Reynolds, R., Vartanian, L. R., McLeod, L. V. D., & Zwar, N. (2018). A systematic review of the efficacy of interventions that aim to increase self-compassion on nutrition habits, eating behaviours, body weight and body image. *Mindfulness*, 9(2), 388–400. Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari doi:10.1007/s12671-017-0804-0
- Rahmatullah, A. S. (2017). Konsepsi Pendidikan Kasih Sayang dan Kontribusinya terhadap Bangunan Psikologi Pendidikan Islam. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 5(1), 29-52.
- Ratnasari, A. (2008). Komunikasi Kesehatan: Penyebaran Informasi Gaya Hidup Sehat. *Mediator: Jurnal Komunikasi*, 9(1), 1-12.
- Reyes, D. (2012). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89. Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0898010111423421>
- Rofiqoh, A. (2020). Shalat dan Kesehatan Jasmani. *Spiritualita*, 4(1), 65-76.

- Rosidati, C. (2014). Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Ruhardi, R., Nugroho, W. A., & Mahardhani, A. J. (2021). Olahraga kebugaran dan kesehatan dalam perspektif islam. *Pelangi: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 64-80
- Sabrian, F. (2015). Hubungan Gaya Hidup dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau (Doctoral dissertation, Riau University). Diperoleh pada tanggal 22 Februari 2022 dari
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). olahraga menurut pandangan agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(3).
- Sejati, S. (2016). Perkembangan Spiritual Remaja dalam Perspektif Ahli. *Jurnal Hawa: Studi Pengarus Utamaan Gender dan Anak*, 1(1).
- Sejati, S. (2016). Perkembangan Spiritual Remaja dalam Perspektif Ahli. *Jurnal Hawa: Studi Pengarus Utamaan Gender dan Anak*, 1(1).
- Serly, V., Sofian, A., & Ernalina, Y. (2015). Hubungan body image, asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014 (Doctoral dissertation, Riau University). Diperoleh pada tanggal 29 maret 2021 dari <https://www.neliti.com/publications/186560/hubungan-body-image-asupan-energi-dan-aktivitas-fisik-dengan-status-gizi-pada-ma>
- Siswati, F.N.R.H. (2017). Hubungan antara self-compassion dan efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. *Jurnal Mediapsi*, 3, (2), 22-28
- Soviyati, E., & Nurjannah, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenorrhoe Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 2 Jalaksana Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(1), 28-33.

- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, SH (2020). Reliabilitas dan validitas skala belas kasihan versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat: Jurnal Psikologi Pribumi Indonesia* , 7 (2), 177-191. Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari <https://publication.k-pin.org/index.php/jpu/article/view/107>
- Suharno, A. (2008). Memahami Diri Sendiri Untuk Membangun Rasa Percaya Diri Dengan Cepat Dalam Berbagai Situasi. *Majalah lontar*, 22(1 April).
- Suranadi, L. (2012). Manajemen stres mahasiswa baru. *Jurnal Kesehatan Prima*, 6(2), 942-947. Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari <http://poltekkes-mataram.ac.id/wp-content/uploads/2015/08/1.-942-947-Luh-Suranadi.pdf>
- Suswanti, I. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2012.
- Sutanto, S., & Tanmas, J. (2020). Self-compassion Untuk Mahasiswa. Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR), 3, 766-771.
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and identity*, 10(3), 352-362. Diperoleh pada tanggal 07 april 2021 dari <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298868.2011.558404>
- Triana, Y. (2020). Hubungan Self-compassion dengan subjective well-being pada Mahasiswa perantau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri sultan Syarif kasim Riau). Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari <https://core.ac.uk/download/pdf/300878708.pdf>
- Umara, E. L. (2021). Pentingnya menjaga kesehatan di musim pandemi covid-19. Institut Ilmu Kesehatan Surya Mitra Husada
- Wahyuningtiyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan manajemen stres dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1), 28-45. Diperoleh pada tanggal 27 februari 2021 dari <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/105006>

- Wahyuningsih, R., Candri, N. P. A., & Faridha, S. N. A. (2018). The Effect Of Nutrition Education And Gymnastics Creations Of Sasak (Rudat Dance) Against Weight Change, Bmi, And Lipid Profile To Overweight Students At Nutrition Department Of Politeknik Kesehatan Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(2), 124-133.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing research*. Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari <https://psycnet.apa.org/record/1988-15784-001>
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1995). Health promotion model-instruments to measure health promoting lifestyle: Health-promoting lifestyle profile [HPLP II](Adult version).
- Wibawa, N. A. K., & Widiasavitri, 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. Diperoleh pada tanggal 31 Mei 2021 dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/25060/16273>
- Wong, M. Y. C., Chung, P. K., & Leung, K. M. (2021). The relationship between physical activity and self-compassion: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 12(3), 547-563.
- Wulandari, H. (2019). Peran Self-compassion dan Regulasi Emosi terhadap Stres pada Guru Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 yang Menjalani Pengobatan Rawat Jalan di Rsud Kabupaten Purbalingga (Doctoral dissertation, Tesis. Tidak Diterbitkan. Program Studi Psikologi Universitas).
- Wulandari, R., & Rahmi, A. (2018). Relasi Interpersonal dalam Psikologi Komunikasi. *Islamic Communication Journal*, 3(1), 56-73.
- Yanggo, H. T. (2013). Makanan dan Minuman dalam perspektif hukum Islam. *Tahkim IX* (2), 1-21.

- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and identity*, 14(5), 499-520.
- Yuwono, S. (2010). Mengelola stres dalam perspektif islam dan psikologi. *Psycho Idea*, 8(2).
- Zaharuddin, Z. (2014). Stres Menghadapi Musibah Perspektif Islam ditinjau dari Adversity Quotient di Panti Asuhan di Kecamatan Plaju Palembang. *Intizar*, 20(2), 285-302.
- Ziveria, M. (2022). Kegiatan Penyuluhan 4 Sehat 5 Sempurna SD MI Amiroh Jakarta. *ABDIMAS Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1-4.
- Zuama, S. N. (2014). Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. *Kreatif*, 17(2). Diperoleh pada tanggal 20 April 2021 dari <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Kreatif/article/view/2954>
- Zuchairini, A. (2008). Human Relation Dalam Perspektif Islam. *HUNAFa: Jurnal Studia Islamika*, 5(2), 189-200.