

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiana, M., Riniasih, W., Sukmayadi, S., & Fatchulloh, F. (2024). PENGARUH JOGING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA REMAJA SMAN 1 TOROH. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 9(01).
- Alimardani, F., & Yusuf, A. (2020). Hubungan antara Kecemasan dan Stres dengan Kesejahteraan Psikologis pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi Terapan*, 8(2), 123–135.
- Anisanti, M. D. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Stres Akademik Siswa. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 89–94.
- Asri, N., & Octaviana, E. S. L. (2021). Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 53–65.
- Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). *Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa*. 8(2), 72–78.
- Baumrind, D. (2013). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. In *Adolescents and their Families* (pp. 22–61). Routledge.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., & Chou, R. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Cohen, S. (1988). *Perceived stress in a probability sample of the United States*.
- Dadang, H. (2011). Manajemen stres cemas dan depresi. *Jakarta: Balai Penerbit FKUI*.
- Gentil, P., Fischer, B., Martorelli, A. S., Lima, R. M., & Bottaro, M. (2015). Effects of equal-volume resistance training performed one or two times a week in upper body muscle size and strength of untrained young men. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(3), 144–149.
- Ghasemi, F., Beversdorf, D. Q., & Herman, K. C. (2024). Stress and stress responses: A narrative literature review from physiological mechanisms to intervention approaches. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 18, 18344909241289224.

- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.
- Jackson, M., Ramsden, E., & Cantor, D. (2014). Evaluating the role of Hans Selye in the modern history of stress. *Stress, Shock, and Adaptation in the Twentieth Century*.
- Junenda, M. J. M., Widyanigsih, T. W. W. T. W., & Rifqi, A. (2024). Pengembangan Sistem Informasi Kesehatan Mental dengan Mengukur Persepsi Tingkat Stres Menggunakan Instrumen Perceived Stress Scale (PSS). *Jurnal SISKOM-KB (Sistem Komputer Dan Kecerdasan Buatan)*, 8(1), 34–42.
- Khairunissa, D. E., Budi, D. P., Feldatsana, K., & Alfajri, M. R. (2025). *Efektivitas Jogging dan Jalan Bagi Kebugaran*. Penerbit: Kramantara JS.
- Konadi, H., Mudjiran., & Yeni, K. (2020). *Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapi Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Menghadapi Stres Akademik Siswa*. Vol,6. No, 120–131.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi perkembangan masa remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, 26(1), 60–75.
- Melva Centela, B., Hamidi, M. N. S., & Afiah. (2026). *Jurnal pahlawan kesehatan*. 3, 784–792.
- Morgan, W. P. (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 17(1), 94–100.
- Mukhtar, A. (2021). *Stres Kerja dan Kinerja di Lembaga Perbankan Syariah*. Penerbit NEM.
- Nur, H., & Daulay, N. (2020). *Dinamika perkembangan remaja*. Jakarta: Kencana.
- Organization, W. H. (2021). World Health Organization adolescent mental health. *World Health Organ*.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., Hall, A., & Ostendorf, W. R. (2025). *Fundamentals of Nursing-E-Book: Fundamentals of Nursing-E-Book*. Elsevier health sciences.
- putri, P., & Atas, M. (2021). *Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik pada*. 3(2).
- Putri, R. (2022). *Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2019*. Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rahmah, intan khaidah, & Purwito, D. (2025). *Dinamika stres akademik dan*

strategi koping di kalangan siswa sma tahun akhir. 6, 16970–16980.

- Rahmat, W. D., Amar, M., Affrillia, N., & Setiawan, M. A. (2025). Efektivitas Pemanasan dan Pendinginan terhadap Pencegahan Cedera pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 6(1), 1–9.
- Robinson, L., Segal, J., & Smith, M. (2019). The mental health benefits of exercise. *HelpGuide* [https://www. Helpgu Ide. Org/Articles/Healthy-Living/the-Mental-Health-Benefits-of-Exercise. Htm](https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/the-mental-health-benefits-of-exercise.htm).
- Saleh, L. M., Russeng, S. S., & Tadjuddin, I. (2020). *Manajemen stres kerja (sebuah kajian keselamatan dan kesehatan kerja dari aspek psikologis pada ATC)*. Deepublish.
- Santrock, J. W. (2012). Life-span development, edisi ketigabelas. *Jakarta: Erlangga*.
- Sarwono, S. W. (2001). *Psikologi remaja*.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Purnama, D., Witdiawati⁴, & Sumarni, N. (2024). *PENDIDIKAN DAN PROMOSI KESEHATAN MENGENAI KESEHATAN MENTAL PADA SISWA KELAS XII SMAN 1 PANGANDARAN*. 7, 2134–2146.
- Siddiq, M. N., & Pristianto, A. (2024). *Teknik Peregangan Aplikatif*. Muhammadiyah University Press.
- Sridevi, E. D. (2024). *Pengaruh Latihan Fisik dan Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Literature Review*. 2(2), 78–87.
- Stear, T., Muñoz, C. G., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 339, 302–317.
- Sugiyono, S. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. *Bandung: Alfabeta*, 1(11).
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak kecanduan smartphone terhadap kualitas tidur siswa SMP. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 69–85.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan masa remaja akhir (tugas, fisik, intelektual, emosi, sosial dan agama) dan implikasinya pada pendidikan. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963.
- Tang, P., Kostyrka-Allchorne, K., Butura, A.-M., Phillips-Owen, J., & Sonuga-Barke, E. (2024). Reciprocal developmental pathways between future-related thinking and symptoms of adolescent depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical Psychology*

Review, 112, 102465. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102465>

Tovian, S., Thorn, B., Coons, H., Labott, S., Burg, M., Surwit, R., & Bruns, D. (2018). Stress effects on the body. *American Psychological Association*.

Twenge, J. M. (2017). The costs of overprotecting the young-iGen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy-and completely unprepared for adulthood-and what that means for the rest of Us. *Journal of Psychology*, 1–13.

Walsh, Ó., & Nicholson, A. J. (2022). Adolescent health. *Clinics in Integrated Care*, 14, 100123. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.intcar.2022.100123>

Widohardhono, R., Rachman, N., & Jannah, M. (2024). Dampak aktivitas olahraga terhadap stres akademik pada peserta didik. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 19(1), 93–103.

Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., & Indiah, A. D. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. 3(1), 6–11.

Yunita, R., Isnawati, I. A., & Addiarto, W. (2020). *Buku ajar psikoterapi self help group pada keluarga pasien skizofrenia*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.