

DAFTAR PUSTAKA

1. Pennee DP. Benjamin Drew and Samuel Gridley Howe on Race Relations in Early Ontario: Mythologizing and Debunking Canada West's "Moral Superiority." *Journal of Canadian Studies*. 2022;56(1):99–123.
2. WHO. Stres [Internet]. 2021. Available from: <https://applications.emro.who.int/docs/WHOEMMNH236E-eng.pdf>. Diakses pada 22 Agustus 2024.
3. APA. Stres in America [Internet]. 2023. Available from: <https://www.apa.org/news/press/releases/stres/2023/collective-trauma-recovery>. Diakses pada 22 Agustus 2024.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Survei Kesehatan Indonesia [Internet]. 2023. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Available from : <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/>. Diakses pada 22 Agustus 2024.
5. Ardiansyah S, Yunike, Ardiansyah S, Tribakti I, Suprpto, Saripah E, et al. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi; 2023.
6. Maramis WF, Maramis albert A. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Ed 2. Surabaya: Airlangga University Press; 2009.
7. Potter PA, Perry AG. 2005. *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik*. Jakarta: Penerbit EGC.
8. M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(2), 72-78.
9. Kemenristekdikti. *Permenristekdikti Nomor 2 Tahun 2024 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi*. Jakarta: Kemenristekdikti; 2024.
10. Kemenristekdikti. *Permenristekdikti Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi*. Jakarta: Kemenristekdikti; 2015.
11. Rabbani MR, Wahyudi H. Pengaruh Academic Self-Efficacy terhadap Stress Akademik Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Bandung Conference Series: Psikologi Sains*. 2023;3(1):202–211.

12. B H, Hamzah R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa STIKES Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*. 2020;4(2):59-67.
13. Tasalim R, Cahyani AR. *Stres Akademik dan Penanganannya*. Bogor: Guepedia; 2021.
14. Barseli M, Ifdil I, Fitria L. Stres Akademik Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. 2020;5:95–9.
15. Kiran F, Javaid A. Students' Perceptions of Factors for Academic Failure in Pre-clinical Years of a Medical School. *JPMMA: The Journal of the Pakistan Medical Association*. 2020;70(5):803-808.
16. Prabamurti GA. Analisis Faktor-Faktor Pemicu Level Stres Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta [Internet]. 2019. Available from: osf.io/preprints/inarxiv/9rw8y. Diakses pada 18 September 2024.
17. Widjaja S, Cahyono A. Stres Analytics of Medical Students at Faculty of Medicine University of Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*. 2022;11(3):319-325.
18. Lazarus RS, Folkman S. *Stres, Appraisal and Coping*. New York: Springer; 1984.
19. Mahardhani FO, Ramadhani AN, Isnanti RM, Chasanah TN, Praptomojati A. Pelatihan Strategi Koping Fokus Emosi untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*. 2020;6(1):60-75.
20. WHO. Physical Activity [Internet]. 2024. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Diakses pada 5 Oktober 2024
21. Setiawan H, Munawwarah M, Wibowo E. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera di Masa Pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*. 2021;3(1):1–10.
22. Opelya NMW, Sucipto A, Damayanti S, Fadlilah S. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas

- Gondokusuman 1 Kota Yogyakarta. Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda. 2020;6(2):178–187.
23. Suherman A. Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia; 2019.
24. Saufi FM, Nurkadri N, Sitopu GS, Habeahan GF. Hubungan antara Olahraga dan Kesehatan Mental. Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan. 2024;13(1):1–15.
25. Bao MMN, Rante SDT, Woda RR, Manafe DT. Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana saat Masa Pandemi Covid-19. Cendana Medical Journal. 2022;23(1):186–196.
26. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Apa definisi aktivitas fisik? [Internet]. Jakarta: Pusat Penyakit Tidak Menular; 2024. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>. Diakses pada 5 Oktober 2024
27. Kamaruddin I, Hasanuddin MI, Hasyim MQ, dkk. Fisiologi Olahraga. 1st ed. Jakarta: PT Global Eksekutif Teknologi; 2023.
28. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Mengenal Jenis Aktivitas Fisik [Internet]. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI; 2024. Available from: <https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807>. Diakses pada 6 Oktober 2024
29. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Aktivitas Fisik dan Obesitas [Internet]. Jakarta: Pusat Penyakit Tidak Menular; 2024. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik>. Diakses pada 6 Oktober 2024
30. Pingkan R, Berawi KN, Budiarto A, Mutiara UG. Efektivitas Olahraga sebagai Terapi Depresi. Majority. 2019;8(2):240–246
31. Vandelanotte C, et al. Reliability and validity of a computerized and Dutch version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Journal of Physical Activity and Health. 2005;2(1):63–75.

32. Dharmansyah D, Budiana D. Indonesian adaptation of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 2021;7(2):159–63.
33. Hamrik Z, Sigmundová D, Kalman M, Pavelka J, Sigmund E. Physical activity and sedentary behaviour in Czech adults: results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*. 2014;14(2):193-198.
34. Sherwood L. *Fisiologi manusia dari Sel ke Sistem*. Ed 9. Jakarta: EGC; 2018.
35. Sarafino EP, Smith TW. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 8th ed. United States of America: John Wiley & Sons; 2014.
36. Dorland, W.A. Newman. *Kamus Kedokteran Dorland*. 31st ed. Semarang: EGC; 2014.
37. Robbins SP. *Perilaku Organisasi*. 16th ed. Jakarta: Salemba Empat; 2015.
38. Potter PA, Perry AG. *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik*. Jakarta: EGC; 2005.
39. KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). *Kamus versi online/daring (Dalam Jaringan)*. Available from: <https://kbbi.web.id>. Diakses pada 7 Oktober 2024.
40. Halan YC. *Managing Stres*. Berkshire: New Dawn Press; 2005.
41. Australian Psychological Society. *Stres* [Internet]. 2024. Available from: <https://psychology.org.au/for-the-public/psychology-topics/stres#>. Diakses pada 25 Oktober 2024
42. Psychology Foundation of Australia. *Depression anxiety stres scale* [Internet]. 2024. Available from: <https://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>. Diakses pada 9 November 2024.
43. Suminah, Ciputri L. Pengaruh beban tugas pembelajaran terhadap munculnya stres pada mahasiswa. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*. 2024;7(3):6998–7003.
44. Safaria T, Saputra NE. *Manajemen Emosi: Panduan Cerdas Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara; 2009.
45. Setiyowati AJ, Rachmawati I, Prihatiningsih R. *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Media Nusa Creative; 2023.

46. Agustiningsih N. Gambaran Stres Akademik dan Strategi Koping pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan*. 2019;241–250 .
47. Djoar RK, Anggarani APM. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*. 2024;6(1):52–59.
48. Sari DP, Nugroho H, Iskandar A. Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Sebelum Menghadapi OSCE. *Jurnal Sains dan Kesehatan*. 2021;3(4):482–8.
49. Yusoff MSB, Rahim AFA. 2010. *The Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) Manual*. Kota Bharu: KKMED Publication.
50. Puspita FC. Hubungan stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Majority*. 2018;7(3):24–33.
51. Pualiliati S, Sijabat K, et al. Keterkaitan antara olahraga dan kesehatan mental keseimbangan yang penting. 2024;1(4):1-13. Available from: <https://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/82>. Diakses pada 17 Oktober 2024.
52. Fernanda C, Gifari N, Mulyani EY, Nuzrina R, Ronitawati P. Hubungan asupan, status gizi, aktivitas fisik, tingkat stres dan siklus menstruasi atlet bulutangkis. *Sport and Nutrition Journal*. 2021;3(1):1-14.
53. Astuti RD, Surmantika R, Rubai M. Narrative Review: Pengaruh Olahraga terhadap Penurunan Tingkat Stres. *Proceedings National Conference PKM Center*. 2020;1(1):245–248.
54. Rohmah S, Annatagia L. Peran resiliensi akademik terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Seminar Nasional Psikologi*. 2024;3(1):246–252.
55. Apipudin A, Rahman IA, Suarningsih PA. Gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat IV dalam menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis. *Jurnal Kesehatan STIKes Muhammadiyah Ciamis*. 2021;8(2):37-49.
56. Andrico R. Gambaran stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas [Skripsi]. Padang: Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas; 2023.

57. Badan Pusat Statistik Indonesia. Indikator Pendidikan, 1994-2024 [Internet]. 2024. Available from: <https://www.bps.go.id/id/statistics-table?subject=521>. Diakses pada 13 Juni 2025
58. Arnett JJ. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. New York: Oxford University Press; 2004.
59. Robbins A, Wilner A. *Quarterlife crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin; 2001.
60. Fatchurrahmi R, Urbayatun S. Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *J Psikol Teor Terap*. 2022;13(2):102–113.
61. Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. Statistik Perguruan Tinggi Di Indonesia [Internet]. Available from: <https://pddikti.kemdiktisaintek.go.id/statistik?tab=mahasiswa>. Diakses pada 2 Juli 2025
62. Badan Pusat Statistik. *Statistik Pendidikan*. Vol. 13. Jakarta: BPS; 2024. Available from: <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/11/22/c20eb87371b77ee79ea1fa86/statistik-pendidikan-2024.html>. Diakses pada 13 Juni 2025
63. Muhajirin L, Sudirman A. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa STAI Al-Gazali Soppeng angkatan 2021. *Jurnal Pendidikan*. 2024;7(1):2493–2497.
64. Soeroso DA. *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat stres dan kualitas hidup mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya [Skripsi]*. Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya; 2021.
65. Handayani F, Fithroni H. Hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres mahasiswa akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2022;10(3):131–138.
66. Aprilia TA, Prastia TN, Nasution AS. Hubungan aktivitas fisik, status gizi dan tingkat stres dengan kejadian dismenore pada mahasiswi di Kota Bogor. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 2022;5(3):296-309.
67. Amana DR, Wilson, Hermawati E. Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran

- Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*. 2020;6(4):94–99.
68. Patil VV, Basavaraju V. Patterns and barriers of physical activity among medical students in Davangere, Karnataka. *National Journal of Community Medicine*. 2020;11(10):371–375.
69. Siswanto A, Faradisa N, Lestari N, Basuki SW. Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta selama pandemi COVID-19. *Jurnal CME FK UMS*. 2022
70. Multazami LP. Hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. *Nutrizione*. 2022;2(1):1-9.
71. Barani SG, Salamor JM. Gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Hein Namotemo. Leleani: *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*. 2022 Jun;2(1):35.
72. Fasya A, Arjita IPD, Pratiwi MRA, Andika IBY. Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kejadian dismenorea primer pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. *J Ilm Permas*. 2022;12(3):511-526
73. Jogia AD, Jogia PD. Stressors among medical undergraduates during COVID-19 era by using Medical Students Stressor Questionnaire (MSSQ-40) scale. *National Journal Community Medicine*. 2022;13(5):304–307.
74. Usraleli, Melly, Deliana R. Hubungan strategi coping dengan tingkat stres mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang menyusun skripsi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 2020;20(3):967–70.
75. Sugiarti, Utami RJ, Al Ikhlas, Mahendika D, Vanchapo AR, Muis MA. Gambaran coping stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Journal Education (Jonedu)*. 2024;6(2):11251–9.
76. Fajeri SN. Gambaran Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi [Skripsi]. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember; 2023.
77. Razaan F. Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung [Skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung; 2024.

78. Charenina T, Bawiling NS, Palilingan RA. Aktivitas fisik dengan tingkat stres mahasiswa akhir Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2023;4(3):2851–2859.
79. Setiawan R, Halim S. Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan Kedokteran Tarumanagara*. 2023;2(1):16-22.
80. Christina Y, Deskawati F, Tirtawati NM. Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada siswi SLTA Kota Batam tahun 2022. *Zona Kedokteran*. 2023;13(1):283-294

