

## DAFTAR PUSTAKA

- Siregar, I. M. (2024). Manajemen Stres Strategi Menghadapi Tekanan Hidup. *Psikologi*.
- Ali, M., & Asrori, M. (2015). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stress. (2023). *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 2, 45-51.
- Andalasari, R., & BL, A. B. (2018). Kebiasaan Olah Raga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta Iii. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 179.
- Clear, J. (2025). *Atomic Habits*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunadhi, L. P., & Salsabila, N. R. (2023). Teknik Manajemen Stress yang Efektif pada Remaja. *Journal for Management Student*, 3, 1.
- Hendrisab. (2023). Kebiasaan Kecil Berdampak Positif Terhadap Pembentukan Akhlak (Study Pustaka Novel Atomic Habbit Karya James Clear). *JURNAL EL-RUSYD*, 7, 13.
- Hermila Sari, M. P., Qiptiah, P. M., & Riyani, R. Y. (2023). Analisis manajemen stress di kalangan remaja indonesia. *Jurnal ilmiah psikologi dan kesehatan masyarakat*, 5.
- hidayat, a., tohari, h. m., & kardipah, s. (2025). *metodologi penelitian kualitatif*. Cirebon.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- ismanto, h. s., Wakhyudin, H., & Baedowi, S. (2023). Analisis Kualitatif Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang. *wawasan pendidikan*, semarang.

- Ismanto, H. S., Wakhyudin, H., & Baedowi, S. (2023). Analisis Kualitatif Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang. *Wawasan Pendidikan*, 510.
- King, L. A. (2013). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kurniawan, A. W., Wujayanto, A., Amiq, F., & Hafidz, M. (2021). *Psikologi Olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*.
- Mizannudin, M., Sugiyanto, A., & Saryanto. (2019). Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia. *Prosiding SENASBASA (Seminar Nasional Bahasa dan Sastra)*, 264-270.
- Muhtar, T. (2020). *Pencak Silat*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Mutarawudin. (2022). Teknik Deep Breathing Untuk Mengatasi Kecemasan. *Cons-Iedu: Islamic Guidance and Counseling Journal*.
- Nur'Alimah, S. (2022). *Siti Nur'Alimah yang berjudul Strategi Coping Stress dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19 (Studi pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 dan 2017)*. Jakarta: program studi bimbingan dan penyuluhan islam universitas islam negeri syarif hidyatullah.
- Nur'alimah, S. (2022). *Strategi Coping Stress dalam Penyusunan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19 (Studi pada Mahasiswa BPI Tahun 2016 dan 2017)*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Palmizal, & Setiawan, I. B. (2024). *Manajemen Olahraga*. Jambi: CV Cakrawala Satria Mandiri.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Setyanegoro, K. (2016). Kesehatan Jiwa (Mental Health) dalam kehidupan modern. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*.

Sharma, D. K. (2018). Physiology of Stress and its Managements. *HSOA Journal of Medicine: Study & Research*, 1.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Penerbit Alfabeta Bandung.

