

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, D. (2007). *Dorland's Illustrated Medical Dictionary. 31st ed.* Philadelphia: Saunders.
- Anoraga, D. (1998). *Psikologi Kerja*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Archer, Josefsson, & Lindwall. (2014). *CNS Neurol Disord - Drug Targets.*, 1640-1653.
- Ariyanti, E. (2009). *Gambaran konflik peran pada ibu bekerja yang barupertama kali memiliki anak (Skripsi)*. Depok: Universitas Indonesia.
- As'ad, S. (2002). *Psikologi Industri : Seri Ilmu Sumber Daya Manusia. Edisi keempat*. Yogyakarta: Liberty.
- Azwar. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bagus, A. (2019). **PROBLEMATIKA SOSIAL MAHASISWA DI UNIVERSITAS NEGERI DITINJAU DARI PERSPEKTIF PERKEMBANGAN PSIKOSOSIAL**. *Fakultas Psikologi Universitas Malang*.
- BPS. (2018). *Penduduk Indonesia: Hasil Sensus.* Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Bungin, B. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Christine, W., Oktorina, M., & Mula, I. (2010). "Pengaruh Konflik Pekerjaan dan Konflik Keluarga Terhadap Kinerja dengan Konflik Pekerjaan Keluarga Sebagai Intervening Variabel (Studi pada Dual Career Couple di Jabodetabek)". *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan, Vol 12 No. 2*, hal 121-132.
- Cleveland, C. (2020, 9 7). *Aerobic Exercise*. Dipetik November 10, 2020, dari Cleveland Clinic: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7050-aerobic-exercise>
- Cleveland. (2019, 7 16). *Aerobic Exercise*. Dipetik November 10, 2020, dari Cleveland Clinic: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/7050-aerobic-exercise>
- Damian. (2020, April 24). *Virus corona: Efek psikologis setelah kehilangan pekerjaan selama pandemi Covid-19*. Diambil kembali dari BBC: <https://www.bbc.com/indonesia/vert-cap-52408458>

- Djabumir, N. (2016). Hubungan antara Family Functioning dan Psychological Well being pada Emerging Adulthood. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1), 1-16.
- Gazhella, S. (2016). Pengaruh Aerobic Exercise terhadap aerobic exercise pada mahasiswa dengan beban akademik tinggi. *Journal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.
- Hadi, S. (1987). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi .
- Handayani, A. (2013). Keseimbangan kerja keluarga pada perempuan bekerja: Tinjauan teori Border., . *Buletin Psikologi (Universitas Gadjah Mada)* 21(2), 90-101.
- Hillman, C., Erickson, K., & Kramer, A. (2008). (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition .. *Nat. Rev. Neurosci.*, 9, 58–65.
- Hurlock, E. B. (1986). *Psikologi Perkembangan: suatu pendekatan Rentang Kehidupan (terjemahaan)*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, edisi kelima.
- Irene, S. (2009). *Desentralisasi dan Partisipasi dalam Pendidikan*. Jogjakarta: UNY.
- Julita, L. (2020, Agustus 28). Update Sri Mulyani Soal Krisis Ekonomi Akibat Corona, Simak! *CNBC Indonesia*.
- Junaidy, D. (2014). Perbedaan kualitas hidup pada dewasa awal yang bekerja dan yang tidak bekerja. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 102-107.
- Kiki, D., & Jeannyvear, T. (2018). PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF EMPLOYEES IN JAVA, INDONESIA. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni Vol. 2, No. 2, Oktober 2018*, 597 -605.
- Lofrano-Prado, M., Hill, J. O., Silva, H. J., Freitas, C. R., Lopes-de-Souza, S., Lins, T., & Do Prado, W. (2012). Acute effects of aerobic exercise on mood and hunger feelings in male obese adolescents: a crossover study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 38.
- Marlier, M. (2015). Interrelation of Sport Participation, Physical Activity, Social Capital and Mental Health in Disadvantaged Communities.: *A SEM-Analysis*.

- Monks, Knoers, & Haditono. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Morgan, A. J., Parker, A. G., Alvarez-Jimenez, M., & Jorm, A. F. (2013). Exercise and Mental Health: An Exercise and Sports Science Australia Commissioned Review. *Journal of Exercise Physiology Volume 16 Number 4*, 64-73.
- Netz, Y., & Wu, M. (2005). Physical Activity and Psychological Well-Being in Advanced Age: A Meta-Analysis of Intervention Studies. *Psychology and Aging Vol. 20*, 272-284.
- Neuman, W. L. (2013). *Metode Penelitian Sosial: Pendekatan kuantitatif dan kualitatif*. Jakarta: PT. Indeks.
- Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Boston: Pearson.
- Nisa, A. F., & Jannah, M. (2018). Hubungan Antara Partisipasi Olahraga Senam Aerobik Dan Psychological Well Being Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Pendidikan 5*, 1-5.
- Papalia, D. E., & Old, S. W. (1998). *Human development*. New York: McGraw Hill.
- Papalia, D., Feldman, R., & Martorel, G. (2012). *Developmental Psychology Experience Human Development*. New York: McGraw Hill; 12th edition.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Prida, H., Vira, S., & Ahmad, Y. F. (2020). HUBUNGAN AKTIVITAS BEROLAHRAGA DENGAN TOLERANSI STRES PADA MAHASISWA LAKI-LAKI FAKULTAS KEDOKTERAN. *JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMPUNG Vol 2*, 1.
- Purba, A. (2006). *Kardiovaskular Dan Fisiologi Olahraga*. Bandung. . Bandung: Bagian Ilmu Faal Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran.
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological Well-Being. . *Journal of Personality and Social Psychology*, 57,, 1069-1081.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology Vol. 69*, 719-727.
- Ryff, C., & Singer, H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well Being. *Journal of Happiness Studies Vol.9 No.1*, 13-39.

- Sharkey, J. S. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Shaw, D., Gorely, T., & Corban, R. (2005). *Instant notes, sport and exercise psychology*. New York, USA: Garland Science/BIOS Scientific Publishers.
- Sherwood, L. (2001). *Fisiologi manusia : dari sel ke sistem*. Jakarta: ECG.
- Sherwood, L. (2016). *Human Physiology from cells to system 9th ed*. Boston USA: Cengage Learning.
- Sitinjak, J. R., & Sugiarto. (2016). *LISREL*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. . Bandung: Alfabeta CV.
- Syah, M. (2010). *Psikologi Pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya .
- Udatha, T. R., Judith, A. N., & Kasturi, A. (2020). Effect of aerobic exercises on depressive symptoms, anxiety, self-esteem, and quality of life among adults with depression. *Clinical Epidemiology and Global Health journal homepage: www.elsevier.com/locate/cegh*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology 5 th ed*. USA: Human Kinetics.
- WHO. (2014). *Social determinants of mental health*. Geneva: World Health Organization.