

DAFTAR PUSTAKA

- Alaslan, A. (2021). penelitian kualitatif. In *Raja Grafindo Persada* (1st ed.).
- Asiah & Bambang Edi Warsito. (2018). Dapat Menyelesaikannya Dengan Tepat Dan Melebihi Kapasitas Kemampuannya Maka Stress. *Kesehatan, Jurnal*, 9(2), 119–123.
- Asiah, A., Indragiri, S., & Unnufus, V. S. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dengan Sistem Pembelajaran Daring. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 33–41. <https://doi.org/10.38165/jk.v12i1.237>
- Borneo, C., Fahdi, F. K., & Budiharto, I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Broto, H. D. F. C. (2016). Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus pada salah satu mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Medicene Universitas Sanata Dharma). *Jurnal Ucv*, 1(02), 0–116.
- Candra, I. W., Harini, I. G. A., & Sumirta, I. N. (2017). Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa. In *Cv. Andi Offset*.
- Daud, I., & Warjiman, W. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Tahun 2016. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 1(Vol 1 No 2 (2016): Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)), 1–5. <https://doi.org/10.1111/j.1750-3841.2011.02348.x>
- Eva Maria E, W. R. (2013). Perbedaan Efek Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2010 Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati*, 3(3), 22–30.
- Fayzun Fharunisa & Cahyanti, L. (2019). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 6(2).
- Imron, I. S. A. (2020). *Universitas Kusuma Husada Surakarta Oleh : Irfan Sofyan Ali Imron Program Studi Keperawatan Program Sarjana*.
- Lestari, T. D. (2019). Gambaran Tingkat Stres pada Pasien Pre Operasi Katarak Di Kabupaten Jember. *Respository Universitas Jember*, 1–91. [https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/92513/Tita Dwi Lestari - 152310101029_.pdf?sequence=1](https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/92513/Tita_Dwi_Lestari_-_152310101029_.pdf?sequence=1)

- Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183. <https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815>
- Nuraini, D. A. (2016). Efek Intervensi Musik Untuk Menurunkan Stress Pasien Pra Operasi. *Universitas Diponegoro*, 1–54.
- Nurhuda, S. (2019). Aplikasi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Orif Universitas Muhammadiyah Magelang. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Nurmaya, S., Indrawati, U., & Baderi. (2018). *Pengaruh Dosis Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Banjardowo Jombang*. 1–9.
- Prasetya, Z. (2016). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia*. 4(1), 64–75.
- Pratiwi, R. D., & Haryanto, S. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa S1 Semester Akhir Fakultas Ekonomi Jurusan Management Keuangan Universitas Pamulang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.52031/edj.v3i1.17>
- Purba, N. (2017). Hubungan Peran Perawat Terhadap Tingkat Stres pada Pasien Fraktur di RSUP Haji Adam Malik Medan. *Repositori Institusi Universitas Sumatera Utara*. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/1526>
- Resnanda, E. D., Wulandari, T. S., & Kurniawati, R. (2022). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Ansietas Ditandai Stres Berlebihan Pada Mahasiswa D-iii Keperawatan Yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 1(2), 1–6.
- Ridmadhanti, S., Kebidanan, S., Batam, K., & Riau, K. (2022). *Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres*. 2(2), 78–87.
- Rustam, Z. N. R., Suhermi, & Alam, R. I. (2021). Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. *Universitas Muslim Indonesia*, 01(02), 123–132.
- Sari Rahayu P., & E. P. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Press Universitas Muhammadiyah. Surakarta*, 5(2), 115–124.
- Tobing Rieyanto, Jopan, & A. L. (2011). Efektifitas Intervensi Tehnik Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Stress dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa PSIK UNRIYO Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati*, 3(2),

10–14.

Utami, S., & Nasution, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester VIII Di Universitas Batam. *Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam*, 8(3), 60–70.

Yusuf, A., Endang Nihayati, H., & Fitryasari PK, R. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika. (F. Ganiajri (ed.); Issue May). Salemba Medika. <http://www.penerbitsalemba.com>