

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Romadlona, N. A., Tantiani, F. F., Putranti, D., Setyowati, N., Zariroh, Z. A., & Hasanah, A. M. A. (2023). *Pengelolaan Stress dan Mekanisme Koping pada Pekerja Migran Indonesia*. PT Limajari Indonesia.
- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v6i1.3936>
- Andhayani, A., Rizka, A., Kholiza, H. N., & Mariam, S. (2023). Self Healing Pada Mahasiswa Yang Mengalami Stress Akademik. *Parade Riset Mahasiswa 2023*, 1(1), 135–145.
- Anggraini, D., Sulistyawati, D., & Sari, F. (2021). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stress Mahasiswa Selama Pembelajaran Metode Daring*.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- 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>
- Asmarany, & Arifin. (2023). *Manajemen Stress*. Cendikia Mulia Mandiri. <https://books.google.co.id/books?id=phrxEAAAQBAJ>
- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>
- Bahnan, A. (2023). *Aku Adakah Agen Perubahan*. CV. AE Media Grafika.
- Bili, 2023. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*.
- Cahyani. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia.
- Cahyani, A. R., & Tasalim, R. (2024). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*, 11(1), 052–060. <https://doi.org/10.30590/joh.v11n1.719>
- Candra, Harini, & Sumirta. (2020). *Psikologi*. Egc.

- Danu, lidia, Takaeb, A., & Toy, S. M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Fadilla, rizky annisa, & Wulandari, ayu putri. (2023). Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data. *Mitita Jurnal Penelitian*, 1(No 3), 34–46.
- Fukui, S. H. A. (2024). Analisis Respon Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Fkip Universitas Siliwangi. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(3), 159–168.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Halimah, S., Inayati, A., & Dewi, N. R. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Jantung Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 300–306.
- Hamzah, & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Handoko, E. (2022). Buku Monograf: Kajian Hubungan Pencapaian Akademik Dengan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dalam Masa Pandemi Covid-1. *Unpri Press ISBN*, 57.
- Hersoni, & Robby. (2023). *Etika Keperawatan*. 6.
- Iskandar, A., M, A. R. J., Fitriani, R., Ida, N., & Sitompul, P. H. S. (2023). *Dasar Metode Penelitian*. Yayasan Cendekiawan Inovasi Digital Indonesia.
- Juhaeriah, J. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi (S-1) Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di FITKes UNJANI. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 17(3), 107–113. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v17i3.253>
- Khanah, & Rahayu. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Remaja Hafidz Qur'an Pondok Pesantren Tahfidz Riyadhul Quran Yogyakarta. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 2(2), 134–141. <https://doi.org/10.58439/ipk.v2i2.128>
- Koro, M., Taneo, S., Benu, A., & Boboy, O. (2023). Pelatihan Penulisan Karya Ilmiah Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru Di SDN Balfai Penfui Timur. *Jurnal Pemimpin - Pengabdian Masyarakat Ilmu*, 3(1), 17–20.
- Lengsi, V. T., Mizawati, F., & Kurniawati, P. (2021). Relaksasi Otot Progresif,

Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kebidanan-ISSN*, 7(1), 26–39.

Maisa, M. N., Amin, M. K., & Astuti, R. T. (2022). Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja. *Borobudur Nursing Review*, 2(2), 72–79. <https://doi.org/10.31603/bnur.7385>

Mubin, 2024, Hasanah, 2024, Mawaddah, 2024, Suhita, 2024, Sulfian, 2024, Reni, 2024, Caraka, 2024, & Himansyah, 2024. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa I*. Mahakarya Citra Utama Group. <https://books.google.co.id/books?id=Ch3wEAAAQBAJ>

Nafisatur, 2024. (2024). Metode Pengumpulan Data Penelitian. *Metode Pengumpulan Data Penelitian*, 3(5), 5423–5443.

Nopiyanto, Y. eko, & Ibrahim, I. (2023). Sumber Stres Akademik Mahasiswa Penjas Yang Menulis Skripsi Di Universitas Bengkulu. *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(1), 18–26. <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i1.63468>

Nur'aini, R. (2020). Penerapan Metode Studi Kasus YIN Dalam Penelitian Arsitektur Dan Perilaku. *Inersia*, XVI(1), 92–104.

Nurhaziza, H., Munir, N. W., & Taqiyah, Y. (2023). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Ners Angkatan XI Selama Pandemi Covid-19. *Window of Nursing Journal*, 4(1), 40–46. <https://doi.org/10.33096/won.v4i1.91>

Pawestri, P., Dhamanik, R., Khayati, N., Machmudah, M., & Rejeki, S. (2022). Penyuluhan dan Pelatihan Pijat Endorphin dan Relaksasi Otot Progresif dalam Upaya Mengatasi Disminore pada Remaja di SMP Negeri 1 Lasem. *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 9. <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v2i2.10999>

Prasetio, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Prevalensi Dan Sumber Gangguan Psikologis Pada Mahasiswa Jenjang Sarjana. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(2), 98. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i2.35867>

Pusparini, 2021 Dyan, Kurniawati, D., & Hadi Kurniyawan Fakultas Keperawatan Universitas Jember JIKalimantan, E. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada. *Ibu Preeklamsi e-Journal Pustaka Kesehatan*, 9(1), 2021.

Putri, Y. E., Marjohan, M., Ifdil, I., & Hariko, R. (2022). Perilaku phubbing pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 7(2), 343–347.

Rizki, A. M. (2022). *7 jalan mahasiswa*. CV Jejak (Jejak Publisher).

Rizqi, J., Widayati, R. W., Fitriawan, A. S., & Indriani, A. (2022). *Skrining Kesehatan Mental Menggunakan Skala Depresi , Kecemasan , dan Stres (Dass-42)*. 4(1), 380–385.

- Rustam, Z. N. R., Suhermi, S., Alam, R. I., & Alam, R. I. (2021). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengalami Stress di Program Studi Ilmu Keperawatan. *Window of Nursing Journal*, 1(2), 123–132. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.372>
- Sari, M., Hasanah, U., & Ludiana. (2021). Penerapan Relaksasi Benson dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, Vol. I, 540–548.
- Savira, O., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2024). Pengaruh Penerapan Relaksasi Progresif dalam Mengatasi Stres Akademik Sisw. *Journal of Education Research*, 5(3), 2595–2599. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1128>
- Setyadi, D. (2021). Peran Mahasiswa Kampus Mengajar 2 Sebagai “Agent Of Change dan Social Control.” *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(6), 1542–1547. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i6.8592>
- Shahmohammadi, Nurmaliyah, & Anwar. (2023). *Harmoni Dalam Merdeka Belajar: Strategi Reduksi Stress Akademik Siswa*. Feniks Muda Sejahtera.
- Simanjuntak, Indah, & Budi, A. (2023). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Mellitus*. 2023(1), 1–76.
- Sitorus, M. P., Putri, D. K., & Niriyah, S. (2023). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Stikes Hangtuh Pekanbaru Dalam Menjalankan Proses Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 27–37. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1209>
- Soemadi, A. (2023). Pengaruh pemasaran digital dan kualitas produk terhadap keputusan pembelian fried chicken home delivery. *Jurnal Ekonomi Dan Manajemen*, 20(2), 189–197.
- Syahputra, R., & Siregar, N. P. (2021). Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 10(2), 101–109.
- Ulfah, A. K., Razali, R., Rahman, H., Ghofur, A., Bukhory, U., Wahyuningrum, R., Yusup, M., Inderawati, R., & Muqoddam, F. (2022). *Ragam Analisis Data Penelitian (Sastra, Riset dan Pengembangan)*. IAIN Madura Press. <https://books.google.co.id/books?id=WpSdEAAAQBAJ>
- Utami, 2022, Susilawati, 2022, & Ayu, 2022. (2022). *Manajemen Stress Kerja Suatu Pendekatan Integrasi Sains dan Islam*. Merdeka Kreasi Group.
- Wahid, A., & Afni, N. (2023). *Karya Tulis Ilmiah*. Samudra Biru. <https://books.google.co.id/books?id=CLTSEAAAQBAJ>
- Wulan, S. S. (2023). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir*. 4(1).

Yunanda, B. A., & Laksmiwati, H. (2022). Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Artikel Ilmiah. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 206–216.