

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, M., & Ketut Ngurah Ardiawan, M. E. S. (n.d.). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <https://idr.uin-antasari.ac.id/26655/9/pdf>.
- Aini, F., Galih Yudanari, Y., & Apriyatmoko, R. (2023). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(1), 36–42. <https://doi.org/10.35473/jkbs.v1i1.2161>
- 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>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Dara, S., Wardaningsih, S., & Islamarida, R. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Guna Bangsa Yogyakarta: The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Reducing Stress Levels in Students of Nursing Stikes Guna Bangsa Yog. *Journal of Health (JoH)*, 11(1).
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profile Perceived Academic Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(3), 395–403. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n3.p395-403>
- Edison, Anuar, A. Bin, Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekstrukturisasi Kognitif. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070–5084.
- Fiqih. (2023). Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Semdikjar* 6, 755–765.
- França, F. D. P., & Dias, T. L. (2021). Validity and Reliability of the Perceptions of Academic Stress Scale. *Psicologia - Teoria e Prática*, 23(1). <https://doi.org/10.5935/1980-6906/eptppa13041>
- Ganjeali, S., Farsi, Z., Sajadi, S. A., & Zarea, K. (2022). The effect of the demonstration-based progressive muscle relaxation technique on stress and anxiety in nurses caring for COVID-19 patients: a randomized clinical trial. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04456-3>

- Hendra Irawan, Indri Sarwili, & Elvie Tresya. (2024). Pengaruh Kombinasi Latihan Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan Pijat Punggung Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah RW 001 Sarua Indah Ciputat Tangerang Selatan Tahun 2022. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 172–189. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.231>
- Hidayati, L. N., & Harsono, D. M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Ilhamsyah, F., Margareta, I., Pratiwi, Amanda, S. L., & Alrefi. (2023). Ilhamsyah et al., 2023.kopendik : *Jurnal Ilmiah kopendik (Konseling Pendidikan)*, Vol. 2, No(2829–3045), 71–78.
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>
- Kartikasari, M. N. D. et al. (2022). *Kesehatan Mental*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Khair, S. M., Azam, W. M., Yunus, W. M., Mahmud, N., Wang, R., Panatik, S. A., Saipol, M., Sukor, M., & Nordin, N. A. (2024). Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(January), 345–365. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/U2HZP>.
- Kusuma, gede eka darma, Pratama, agus ari, & Pratama, aditha angga. (2025). pengaruh terpai progressive muascle relaxation (PMR) untuk mengurangi stres pada mahasiswa jurusan keperawatan stikes buleleng dalam menghadapi beban SKS. *Bali Health Published Jurnal*, 7(1), 15–16.
- Latifah, N., Harum, A., & Saman, A. (2023). Analisis Dan Penanganan Perilaku Stres Akademik Pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Bening : Belajar Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 51. <https://doi.org/10.36709/bening.v7i1.28719>
- Lengsi, V. T., Mizawati, A., & Kurniawati, P. (2021). Progressive Muscle Relaxation, Classical Music Therapy To Reduce Stress Of End Students. *Jurnal Kebidanan Midwifera*, 7(1), 27–40. <https://doi.org/10.21070/midwifera.v7i1.673>
- Li, Y., Wang, R., Tang, J., Chen, C., Tan, L., Wu, Z., Yu, F., & Wang, X. (2020). Progressive muscle relaxation improves anxiety and depression of pulmonary arterial hypertension patients. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2015/792895>

- Luo, Y., Du, J., Wang, J., Liu, P., Shi, Z., He, Y., Che, G., Huang, K., & Wang, J. (2024). Progressive muscle relaxation alleviates anxiety and improves sleep quality among healthcare practitioners in a mobile cabin hospital: a pre-post comparative study in China. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1337318>
- Monalisa, U., & Santosa, B. (2022). Pengaruh Strategi Emotion-Focused Coping Terhadap Pengelolaan Stres Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi IAIN Bukittinggi. *Indonesian Research Journal On Education*, 2(3), 947–956. <https://doi.org/10.31004/irje.v2i3.205>
- Muhammad Khir, S., Wan Mohd Yunus, W. M. A., Mahmud, N., Wang, R., Panatik, S. A., Mohd Sukor, M. S., & Nordin, N. A. (2024). Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 345–365. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S437277>
- Nihayaturrohman, N., & Kurnia, R. (2023). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Stres Mahasiswa Baru Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Surakarta. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 2(1), 547–554. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v2i1.83>
- Nursalam. (2020). *Metodeologi penelitian ilmu keperawatan* (P. . (P. P. Lestari (ed.)). Salemba Medika.
- Purnamasari, E., Hidayat, S., Anriani, N., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2025). Dampak Pelaksanaan OSCE terhadap Tingkat Stres dan Performa Mahasiswa Kesehatan. 8(1), 80–97.
- Ramdani, F., & Abdullah, R. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Stres Saat Pandemi Covid-19 Di Masyarakat: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1), 10121. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i1.930>
- Rizky Fajar Bahtiar, A. K. (2023). *Lansia Butuh Progressive Muscle Relaxation (PMR)*. Kemenkes. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2230/lansia-butuh-progressive-muscle-relaxation-pmr
- Rusdianingseh, Khafid, M., Maimunah, S., Afiyah, R. K., Putri, B., & Nadatien, I. (2024). Progressive Muscle Relaxation on Family Anxiety with Hypertension. *South Eastern European Journal of Public Health*, 180–186. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.772>
- Rustam, Z. N. R., Suhermi, & Alam, R. I. (2022). Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. *Window of Nursing Journal*, 123–132. <https://doi.org/10.33096/won.v1i2.274>

- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi s1 keperawatan non regule. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Septriyani. (2023). Hubungan self management dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan. *Jurnal Nursing Network*, 1.
- Sosiady, M., & Ermansyah, E. (2020). Analisis Dampak Stres Akademik Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi) (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Uin Sultan Syarif Kasim Riau Dan Univeristas Internasional Batam Kepulauan Riau). *Jurnal EL-RIYASAH*, 11(1), 14. <https://doi.org/10.24014/jel.v11i1.8961>
- Sugiyono, D. P. (2023). *Metode penelitian studi kasus (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, & kombinasi)* (M. P. Dr.). CV ALFABETA.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya* (cetakan ma). GUEPEDIA.
- Tilameo, A. L., Nurhayati, Limbong, M., & Mahmud, Y. (2023). Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Madising Na Maupe (JMM)*, 1, 39–43.
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbächer, M., Kohls, N., Hirsch, J., & Sirois, F. (2021). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation, Deep Breathing, and Guided Imagery in Promoting Psychological and Physiological States of Relaxation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Wahyuni, S., Hitami, M., & Afandi, M. (2022). Metode Managemen Stres untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa (Studi Literatur Sistematis). *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(1), 45. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i1.15719>
- Widyastuti, A., & Nopriani, Y. (2024). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Nyeri Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 4170–4181.
- World Health Organization (WHO). (2025). *WHO releases new reports and estimates highlighting urgent gaps in mental health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/02-09-2025-who-releases-new-reports-and-estimates-highlighting-urgent-gaps-in-mental-health>
- Fitriawati, Devita Arsilia, et al. "The Effect of Combination of Classical Music Therapy and Progressive Muscle Relaxation on Stress Score of Final Project of D-III Nursing Students at Bakti Tunas Husada University." *Media Informasi* 21.02 (2025): 13-22.

- Safitri, D., Islamarida, R., & Wardaningsih, S. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Guna Bangsa Yogyakarta. *Jurnal Obstretika Keperawatan*, 11(1), 720. <https://doi.org/10.30590/joh.v11n1.720>
- Putri, A. R., & Pratiwi, D. (2024). Perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin pada siswa kejuruan kesehatan menjelang ujian praktikum. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Kesehatan*, 12(1), 52–64 Li, Y., & Wang, H. (2024). Stres akademik dan perbedaan jenis kelamin pada siswa keperawatan menjelang ujian praktikum klinis. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia* 12(1), 23–32. <https://doi.org/10.22435/jpki.v12i1.896>
- Wulandari, A., & Pratiwi, L. (2024). Hubungan tingkat stres dengan kinerja praktik klinis siswa kejuruan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 12(2), 56–64. <https://doi.org/10.22435/jpki.v12i2.987>
- Sari, D. P., Rahayu, T., & Utami, R. (2025). Gambaran tingkat stres akademik dan faktor penyebabnya pada siswa keperawatan menjelang ujian praktikum klinis. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 41–49. <https://doi.org/10.32883/jkkm.v13i1.2156>
- Safitri, D., & Islamarida, R. (2025). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres siswa keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(1), 72–80. <https://doi.org/10.30590/jik.v11n1.720>
- Wulandari, R., & Firmansyah, A. (2025). Efektivitas relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa keperawatan menjelang ujian keterampilan. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 10(1), 45–53. <https://doi.org/10.24815/jkp.v10i1.321>
- Rahayu, S. P., Utami, N., & Pratiwi, D. (2024). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan dan stres pada siswa kesehatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 7(2), 89–97. <https://doi.org/10.31943/jikk.v7i2.188>
- Setiawan, B., & Lestari, Y. (2025). Strategi koping dan efektivitas teknik relaksasi otot progresif pada remaja akhir dalam menghadapi tekanan akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 11(1), 102–110. <https://doi.org/10.26858/jppk.v11i1.567>
- Sari, D. P., & Wibowo, A. (2025). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres akademik siswa keperawatan menjelang ujian keterampilan klinis. *Jurnal Keperawatan Terapan & Pendidikan*, 10(1), 45–53. <https://doi.org/10.26714/jktp.v10i1.189>

Fitri, Anggi Rachma Zakia, and Heru Sugiyono. "Strategi Penanganan Pekerja Migran Indonesia Yang Bekerja Tidak Sesuai Dengan Kontrak Kerja." *Jurnal USM Law Review* 6.3 (2023): 972-987.

Hasanah, N., Ramadhani, S., & Kurniawan, B. (2024). Efektivitas teknik Progressive Muscle Relaxation dalam mengubah kategori stres akademik pada remaja akhir pendidikan kesehatan. *Jurnal Psikologi Kesehatan & Klinis*, 9(2), 78–86. <https://doi.org/10.22146/jpkk.7211>

