



DAFTAR PUSTAKA

- (Evanjeli, A. L. (2012). Hubungan antara stres, somatisasi dan kebahagiaan.laporan penelitian. *Fakultas Psikologi*.
- Aminullah, A. (2013). Artikel hubungan metode pembelajaran pesantren dengan tingkat kecemasan pada santriwati di pondok pesantren darus sholah kabupaten jember. *Ilmiah Psikologi Terapan, 1*.
- Ardani, T. A. (2013). Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa, 16–17*.
- Arikunto. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. . . *Jakarta : Rineka Cipta. Hidayat*.
- Arisjulyanto, D. (2017). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Cakranegara tahun 2016. *Berita Kedokteran Masyarakat, 33(11)*.
- Ariyanti, Kesbi, F. G., Tari, A. R., Siagian, G., Jamilatun, S., Barroso, F. G., Sánchez-Muros, M. J., Rincón, M. Á., Rodriguez-Rodriguez, M., Fabrikov, D., Morote, E., Guil-Guerrero, J. L., Henry, M., Gasco, L., Piccolo, G., Fountoulaki, E., Omasaki, S. K., Janssen, K., Besson, M., ... A.F. Falah, M. (2021).
- Cahyono, I. D., Sasongko, H., & Primatika, A. D. (2013). Neurotransmitter Dalam Fisiologi Saraf Otonom. *JAI (Jurnal Anestesiologi Indonesia), 1(1)*, 42. <https://doi.org/10.14710/jai.v1i1.6297>
- Calabiano, M. L., & Sarafino, E. P. (2011). *Health Pscychology: biopsycholosocial interactions.* 95. https://researchonline.jcu.edu.au/661/1/661_Caltabiano_2002_suppdocs.pdf
- Dante, D. N. (2012). Metode Penelitian. *Metode Penelitian*.
- El-Azis, K. M., & Rahayu, P. P. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Remaja Pada Tahun Pertama Di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan, 1(1)*, 1–8.
- Erliana, Erna, dkk. (2013). *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Di BPSTW Ciparay Bandung*.
- Fadliansyah, A. (2013). *Stres pada santriwati baru di pondok pesantren darul aitami kecamatan meureubo kabupaten aceh barat*.
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 8(2)*, 82–91. <https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152>

- Hidayat, N. (2016). Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Pembiasaan di Pondok Pesantren Pabelan. *Pendidikan Sekolah Dasar*, 2.
- Ilmi, Z. M., Dewi, E. I., & Rasni, H. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Jember (The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Women Prisoners ' s Stres Levels at Prison Class IIA Jember). *E Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(3), 497–504.
- Kartika. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1994, 8–43. [http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB II.pdf](http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB%20II.pdf)
- Kasron, & Susilawati. (2017). *Progressive Muscle Relaxation Program Studi S-1 Keperawatan Stikes Al-Irsyad-Al-Islamiyyah Cilacap*.
- Khairul, R., Mayangsari, M. D., Rusli, R., Psikologi, P. S., Kedokteran, F., Lambung, U., Jl, M., Banjarbaru, K., Selatan, K., & Pos, K. (2019). Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation On Decreasing Academic Stres In Keywords : Zumba Gymnastics , Academic Stres , Islamic Boarding School. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 114–121.
- Mawaddah, N., & Titiani, E. (2016). Efektifitas Group Discussion Therapy dalam Menurunkan Stres Remaja di MTs Pesantren Al - Amin Mojokerto. *Medica Majapahit*, 8(2), 21–30.
- Mustikawati, I. F. (2015). *Efek Terapi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Panti Werdha Elim Di Semarang*.
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stres Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 41–44.
- Nasehudin, T., & Gozali, N. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif. *Bandung : Pustaka Setia*.
- Nasril, & Adri Yanto Saputra. (2016). Rancang bangun sistem informasi ujian online. *Jurnal Lentera Ict*, 3(1), 47–53.
- Nim, S. (2015). *Pengaruh senam terhadap penurunan tingkat stres santri kelas vii pondok pesantren darunnasyi'in kalimantan barat*.
- Notoatmodjo, & Soekidjo. (2012). Metodologi Penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Nursalam. (2016). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan :Pendekatan Praktis*.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Kperawatan*. Salemba Medika.
- Nuwa, M. S. (2018). Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation Dengan Spiritual Guided Imagery and Music Terhadap Penurunan Tingkat Stres.



Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

- Papalia D.E., Olds, S.W, & Feldman, R. D. (2011). Human Development. Perkembangan Manusia. *Salemba Humanika*, 10.
- Praptini K.D. (2014). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap tingkat Kecemasan Pasien Kemoterapi Di Rumah Singgah Kanker Denpasar.*
- Pritaningrum, M., & Wiwin, H. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(3), 134–142.
- Psychology Foundation of Australia. (2010). *Depression anxiety stres scale.*
- Purwaningsih, C. I. I., & Darma, G. S. (2021). Menelisik Stres Kerja Tenaga Kesehatan Dimasa Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 18(3), 361–381. <https://doi.org/10.38043/jmb.v18i3.3179>
- Purwanto, S. (2008). *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Religius Untuk Mengurangi Gangguan Insomnia.*
- 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.
- Setyoadi, K. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Jiwa pada Klien Psikogeriatrik. *Salemba Medika.*
- Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Pada klien Psikogeriatrik. *Jakarta : Salemba Medika.*
- Shelma, Y., Ridwan, A., Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Universitas, K., Kuala, S., Aceh, B., Keilmuan, B., Komunitas, K., Keperawatan, F., Syiah, U., & Aceh, B. (2018). *Intensitas Belajar Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Larning Intensity And Stres Level Of Students At The. 3*, 125–130.
- Sugiyono. (2017). Statistik Untuk Penelitian. *Bandung: Alfabeta.*
- Sukadiyanto. (2015). Stres dan Cara mengatasinya. *Cakrawala Pendidikan*, 29(1), 55–66.
- Sukadiyanto, S. (2010). Stres Dan Cara Mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), 55–66. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>
- Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi).* yogyakarta: CV. ANDI Offset.
- Ulfa, L., & Fahzira, M. R. (2019). Faktor Penyebab Stres dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Psikologi Kesehatan.*



Wedri, N. M., & Astuti, N. W. I. A. (2017). Stres pada pasien hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 10(2), 123–129.

