

DAFTAR PUSTAKA

1. Unicef. Mental Health. <https://data.unicef.org/topic/child-health/mental-health/>. 2021.
2. Gloria Barus. Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. ugm.ac.id. 2022.
3. Nurul Islamy F, Tinggi Ilmu Kesehatan Nani Hasanuddin S, Perintis Kemerdekaan VIII J, Makassar K. Pengaruh Stress Terhadap Kecenderungan Perilaku Mencederai Diri Sendiri pada Remaja. Vol. 3, JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan. 2023.
4. Mika Agustiana O, Riniasih W. Pengaruh jogging terhadap penurunan tingkat stres pada remaja SMAN 1 Toroh. *Journal of TSCS1Kep* [Internet]. 2024;9(1):2775–0345. Available from: <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCS1Kep>
5. Ermis Suryana AIH, AAH, KH. Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*. 2022;8(3):1917–28.
6. Al Amin M. Klasifikasi kelompok umur manusia berdasarkan analisis dimensi fraktal box counting dari citra wajah dengan deteksi tepi canny. *MATHunesa: Jurnal Ilmiah Matematika*. 2017;5(2).
7. Jahja Y. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana; 2011.
8. Santrock. Adolescence. Jakarta: Erlangga; 2003.
9. Khafifah KA, Hasanah U, Zulfa V. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Academic Performance Pada Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Al Hamid. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*. 2023 Apr 30;10(01):27–37.
10. A Potter & PAG. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik. 4th ed. Vol. 2. Jakarta: EGC; 2007.
11. Rahmah A, Agustini M, Darmayanti D, Raya M. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Santri dan Santriwati Remaja di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Negara. *Jurnal sosial dan sains* [Internet]. 2023 Sep 17;3(9):967–82. Available from: <http://sosains.greenvest.co.id>
12. Roihanah S, Arsy GR. Gambaran tingkat stres pada santri baru di pondok pesantren roudlotusysyubban desa tawangrejo winong pati. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*. 2022;9(2):88–97.
13. Fernanti U, Asri Y, Priasmoro DP, Ardiyanti SE. Gambaran Stres Pada Santriwati Penghafal Al Quran Di Pondok Pesantren An Nur 1 Asrama Az Zubaidah Bululawang Kabupaten Malang. *Jurnal Keperawatan*. 2024;18(2):83–9.

14. Adawiyah W. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di Pondok Pesantren. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*. 2016;4(2):228–45.
15. Y. Livia Fitriani & ZPP. Hubungan Tingkat Stress Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Pondok Pesanten Kota Tangerang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*. 2020;2(1).
16. Pangestika G, Lestari DR, Setyowati A. Stres dengan kualitas tidur pada remaja. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*. 2018;6(2):107–15.
17. Rohmah WK. Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*. 2020;4(Special 3):649–59.
18. Hasanah U, Sa'adah N. Gambaran Stress dan Strategi Coping pada Santri Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama al-Asyiqiyah. *SCHOLASTICA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. 2021;3(2):1–16.
19. Ekawarna. *Manajemen Konflik dan Stres*. 1st ed. Fatmawati BS, editor. Jakarta: PT Bumi Aksara; 2018. x–386.
20. Bunyamin A. Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami dan Psikologis. *Jurnal Idaarah*. 2021 Jun 1;5(1).
21. Dave J, Pramudita EA, Pinzon RT. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Nyeri Kepala Migrain Pada Mahasiswa FKUKDW. *J Med*. 2021;19(1):1–7.
22. Nikmah M. Hubungan tingkat stres dengan gejala gangguan pencernaan pada santriwati Pondok Pesantren Sirojul Mukhlisin II Payaman Magelang Tahun 2015. 2015;
23. Kusumastuti H. Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. [Yogyakarta]: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta; 2022.
24. Dareda K, Yahya I, Pramono AS. Pengaruh Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Siswa Belajar Daring di SMP Laikit: The Effect of Guided Imagery on Students in Online Learning in Junior High School Laikit. *Jurnal Keperawatan Sisthana*. 2021;6(1):46–50.
25. Fajrin AC, Mariyati LI, Ramon A. Self talk untuk mereduksi stres akademik pada siswa kelas XII SMA Antartika Sidoarjo. *Innovative: Journal Of Social Science Research*. 2023;3(2):1633–43.
26. Aji PT, Rizkasari E. Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*. 2021;4(2):196–208.
27. Abd Rachmat T. Penerapan Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Di SMAN 1 Baebunta Kab. Luwu Utara. 2022;

28. Maulinda D, Rahayu MS. Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*. 2021;100–8.
29. Afghedara T, Miskanik M, Bilqis F. Pengaruh terapi musik dalam mengatasi stres siswa pada masa pandemi. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*. 2022;2(2):77–84.
30. Wulandari SWR. Mengatasi stres di masa pandemi COVID-19 melalui hipnoterapi. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*. 2021;6(2).
31. SEFT Center. Sejarah SEFT. <http://seftcenter.com>.
32. Utami WN, Dwi Nurmala M, Prabowo AS, Sultan U, Tirtayasa A. Pengaruh Art Therapy Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa [Internet]. Vol. 20, *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2023. Available from: <https://uia.e-journal.id/guidance>
33. Madaniyyah L, Susaldi S, Sumedi S. Pengaruh Terapi Benson Dengan Aromaterapi Diffuser Terhadap Tingkat Stress Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Di Pondok Pesantren Al-Muslimun Cianjur Tahun 2022. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*. 2023;3(3):314–29.
34. Dwitama TR. Efektifitas Teknik Relaksasi Otot Untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma N 1 Sewon. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. 2021;7(1):17–25.
35. Gustiana E, Islami CC. Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 2021 Dec 30;6(3):2159–67.
36. Setiawati NA, Ramadhita SU, Zanwar A, Noviandina N. Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*. 2024 May 29;1(4):14.
37. Anggraini R, Retnaningsih. Efektivitas Relaksasi Progresif Untuk Mengurangi Stres Pada Penderita Purpura Henoch Sconlein (PHS) Kronis. *Jurnal Psikologi*. 2018;11(1):81–94.
38. Triyoso, Furqoni PD, Rilyani, Wandani R. Edukasi Manajemen Stress Pada Remaja Dengan Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif. *Journal of Public Health Concerns*. 2024;4(1):20–5.
39. Rustam ZNR, Suhermi, Alam. Rizqy Iftitah. Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia. *Window of Nursing Journal*. 2020;1(2):123–32.
40. Nurfitriyani E, Sugiyanto EP, Widya AK, Semarang H. Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*. 2022;6(2):76–82.

41. Kardiatus T, Surtikanti S, Fitriani R W, Wahyuni T, Nugraha PA, Budiharto D. Manajemen Stres Akademik pada Remaja dengan Progressive Muscle Relaxation (PMR). *Abdimas Universal*. 2023 Sep 12;5(2):192–7.
42. Sari NWN, Jayanti DMAD, Hendro W, Laksmi IGAPS, Sintari SNN. Implementasi Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan Mental Emosional Remaja. *Empiricism Journal*. 2024 Dec;5(2):254–7613.
43. Khanah N, Rahayu PP. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Remaja Hafidz Qur'an Pondok Pesantren Tahfidz Riyadhul Quran Yogyakarta. *Informasi dan Promosi Kesehatan*. 2023 Dec 30;2(2):134–41.
44. Cahyani AR, Tasalim R. Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik Suara Alam Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir. *Journal of Health (JoH)*. 2024 Jan 12;11(1):052–60.
45. World Health Organization. Stress. WHO. 2023.
46. Dwiputri R PIFGFAARH. Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Window Of Public Health Journal*. 2023 Sep;4(4):567–77.
47. Hidayati. Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. 2021;
48. Woro dan Widiati. Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Remaja Di Panti Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang. 2020;
49. Seto Wondo. Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). 2020;
50. Bunyamin. Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami dan Psikologis. 2021;
51. Caroline. , Sistem Stress Level Untuk Mengukur Tingkat Stres Pada Data Mahasiswa di Masa Pandemi. 2023;
52. Gaol. Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. 2018;
53. Gamayanti. Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. 2018;
54. Rohmah & Mahrus. Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. 2024.
55. Bunyamin A. Pengelolaan Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis . *Jurnal Idaarah*. 2021 Jun;5(1).
56. Masitoh A. Strategi koping siswa dalam menghadapi stres akademik di era pandemi Covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*. 2020;4(2):185–98.
57. R. S. Lazarus dan S. Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, USA: Springer Publishing Company; 1984.

58. Martin MW, Ernawati E. Terapi Non-Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Kehamilan: Literatur Review. *Malahayati Nursing Journal* [Internet]. 2024 Oct 1;6(10):3955–64. Available from: <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/13804>
59. Cahayani WA, Rahayu ID, Widodo F, Yudhantara DS. Peran Sel Glial dalam Respon Terhadap Stres: Sebuah Tinjauan Histologis dan Fungsional. *Journal of Basic and Applied Anatomy and Histology*. 2024;2(1).
60. Bertolini F, Robertson L, Ostuzzi G, Meader N, Bisson JI, Churchill R, et al. Early pharmacological interventions for acute traumatic stress symptoms: a network meta-analysis. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2020 May 16;
61. Fajri I, Nurhamsyah D, Aisyah S, Mudrikah KA, Azjurnia AR. Terapi Non-Farmakologi dalam Mengurangi Tingkat Nyeri pada Pasien Kanker Payudara Stadium 2-4: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*. 2022 Jun 28;5(2):106.
62. Eliana S, & YSA. Penerapan relaksasi otot progresif terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung. [Bandung]: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung; 2022.
63. Amalia RF, dkk. Manajemen stres (Bunga Rampai). Saripah E, editor. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang; 2024. 1–184 p.
64. Gangadharan MP, Amna M, Madani H, Priya Gangadharan M. Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Teknik Depresi, Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa S1 Keperawatan. *International Journal of Health Sciences & Research* (www.ijhsr.org) [Internet]. 2018;8(February):155. Available from: www.ijhsr.org
65. Hayati SA, Aminah, Prasetya ME. Pelatihan Progressive Muscle Relaxation Training Untuk Mengurangi Stress Akademik Remaja Di Lingkungan Lahan Rawa Panti Asuhan Puteri Intan Sari Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas*. 2022 Aug;8(1):68–79.
66. Muhammad Khir S, Wan Mohd Yunus WMA, Mahmud N, Wang R, Panatik SA, Mohd Sukor MS, et al. Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review. *Psychol Res Behav Manag* [Internet]. 2024;17:345–65. Available from: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/U2HZP>.
67. Resnanda ED, Wulandari TS, Kurniawati R. 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)*. 2022;1(1).
68. Rina PS. Edukasi Relaksasi Otot Progresif Cegah Stres Dan Jenuh Belajar Daring Pada Siswa SMA. *Journal of Character Education Society* [Internet]. 2022;5(3):555–62. Available from:

<http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCES><https://doi.org/10.31764/jces.v3i1.8797><https://doi.org/10.31764/jces.v3i1.XXX>

69. Setyoadi, Kushariyadi. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. 1st ed. Jakarta: Salemba Medika; 2011. 174 p.
70. Julianti HP, Wahyudati S, Kartadinata RT, Handoyo R, Noviolita. Efek Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perbaikan Gejala Klinis, Kecemasan, Hasil Elektromiografi dan Kualitas Hidup Pasien Spasmodia. *Media Medika Muda*. 2017;2(1):9–20.
71. Nuwa MS. Modul Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation dengan Spiritual Guided Imagery and Music. *Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*, (January), 1–49. Kusnanto, Utami S, editors. 2018; Available from: <https://www.researchgate.net/publication/326957971>
72. Ambarwati P, Supriyanti E, Diii M, Akper K, Semarang WH, Pengajar S, et al. Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Bronchial. Vol. 4, *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*. 2020.
73. National Safety Council. *Manajemen Stres*. 1st ed. Yulianti D, editor. Jakarta: EGC; 2003.
74. Anuar A Bin, Anas M, Samad S. Effects of Progressive Muscle Relaxation on Academic Stress in Students. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. 2019 Dec 29;5(2):134.
75. Handayani S. Pengukuran Tingkat Stres Dengan Perceived Stress Scale – 10 : Studi Cross Sectional Pada Remaja Putri Di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*. 2020;9(1).
76. Werdani YDW. Pengaruh Tingkat Stres terhadap Mekanisme Koping Pasien Kanker Berbasis Manajemen Terapi Kanker. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 2020;8(3):346–60.
77. Al Amin M, Juniati D. Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *Jurnal Ilmiah Matematika*. 2017;2(6).
78. Tania M, Irawan E, Soewignjo P, Saputra A, Fuspita SR Della. Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Di SMAN 10 Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*. 2024;12(2).
79. Purnama NLA, Widayanti MR, Yuliaty I, Kurniawaty Y. Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*. 2023 Nov 27;16(1):10–20.
80. Pamungkas DS, Sumardiko DNY, Makassar EF. Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*. 2024 Jun 4;1(4):15.
81. Yunalia EM, Etika AN. Analisa Kecerdasan Emosional Remaja Tahap Akhir Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2020;8(4):477–84.

82. Assyidiq MH, Khusumadewi A. Pengaruh Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Terhadap Psychological Well-Being Siswa Tahfidz SMP Unggulan Pondok Pesantren Al-Furqon Driyorejo Gresik. *Jurnal BK UNESA* [Internet]. 2023 [cited 2025 May 16];13(4):430–7. Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/54324>
83. Putri TH, Azalia DH. Faktor Yang Memengaruhi Stres Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. 2022;10(2):285–96.
84. Salsabila DF, Hidayat IN, Ramdani Z. Stres Akademik dan Perceived Social Support sebagai Prediktor Kesehatan Mental Remaja Akhir. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*. 2022 Oct 31;8(2):173.
85. Fauziah CS. Perbandingan Stres Akademik Siswa Pesantren Dan Non-Pesantren Serta Implikasinya Pada Layanan Bimbingan (Studi Komparatif Di MAN 1 Bandung Barat Tahun Ajaran 2019-2020) [S1 thesis]. Universitas Pendidikan Indonesia; 2019.
86. Wulandari RP, Anikoh I. Implikasi Tekanan Akademik Pada Kesehatan Mental Santri: Studi Kasus Santri Penghafal Alfiyyah Di Pondok Pesantren. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*. 2014;9(4):567–77.
87. Sodiq AM, Widjanarko M, Suharsono. Strategi Coping Pada Santri Penghafal Al-Qur'an 30 Juz di Kudus. *Jurnal AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*. 2023;8(3).
88. Fachrunisa RA, Saptandari EW. Multiple Stress Management Intervention (MSMI) untuk Meningkatkan Koping Stres pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*. 2023 Oct 30;9(2):197.
89. Oktariani IS, Sofah R, Putri RM. Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid-19. *Journal of Learning and Instructional Studies*. 2021 Apr 10;1(1):17–24.
90. Gasril P, Devita Y, Fadli N. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Awal. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*. 2024 Mar 1;4(3):847–55.
91. Wulandari S, Rachmawati MA. Efikasi Diri dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. *Psikologika*. 2014;19(2):146–55.
92. Rachmawati A, & AZ. Stress Among Psychologist Candidates. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. 2024;13(3):380–7.
93. Lestiawati E, Liliana A. Relaksasi Otot Progresif Dan Autogenik Untuk Menurunkan Stres Remaja Di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. In: *Seminar Nasional UNRIYO*. 2019.
94. Savira O, Afiati E, Rahmawati R. Pengaruh Penerapan Relaksasi Progresif dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di SMKS. Vol. 5, *Journal of Education Research*. 2024.

95. Handayani TR. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Tingkat Stres Saat Menghadapi Ujian Pada Santriwati Kelas 1 Diniyah Asrama X Hurun Inn. Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum; 2022.
96. Safitri Dara, Shanti Wardaningsih, Rista Islamarida. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Guna Bangsa Yogyakarta. *Journal of Health (JoH)*. 2024 Jan 12;11(1):061–70.
97. El -Sayed Ibrahim R, hafez Ahmed Hagrasy E, Mohammed Hassan Ali S, Abd Elhaleem Ebraheem Elagamy M. Lecturer of community health nursing, Faculty of Nursing, Fayoum University (3) Lecturer in psychiatric Health Nursing department, Faculty of Nursing, Beni Seuif University (4) Lecturer of Maternal and neonatal health nursing department. Vol. 11, Original Article Egyptian Journal of Health Care. 2020.
98. Khir SM, Azam WM, Yunus WM, Mahmud N, Wang R, Panatik SA, et al. Efficacy of Progressive Muscle Relaxation in Adults for Stress, Anxiety, and Depression: A Systematic Review. *psychology research and behavior management*, [Internet]. 2024;345–65. Available from: <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/U2HZP>.
99. Pambudhi YA, Marhan C, Fajriah L, Abas M. Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Amal Pendidikan*. 2022;3(2):110–22.
100. Lestari FI, Fahrizal Y, Baroroh. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan Di Rehabilitasi Napza. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2024;5(3):9799–805.
101. Kasih Kusumastuti R, Astuti K, Budiyan K, Studi Magister Psikologi Profesi P. Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Waria yang Terinfeksi HIV/AIDS. *Jurnal Psikologi* [Internet]. 2022;18(2):23–9. Available from: www.aidsindonesia.or.id,
102. Conrad A, Roth WT. Muscle relaxation therapy for anxiety disorders: It works but how? *J Anxiety Disord*. 2007;21(3):243–64.
103. Pratiwi LMD, Soesanto E. Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang. *Ners Muda*. 2023;4(2):219–28.