

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P.D., Pinilih, S.S. & Astuti, R.T. 2017, 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan*, vol. 5, no. 1, p. 40.
- Aristawati, A.R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F.D. & Putri, A. 2021, 'Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis', *Psikologi Konseling*, vol. 19, no. 2, p. 1035.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K.W. & Ming, X. 2022, 'Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19', *Frontiers in Psychology*, vol. 13, no. May, pp. 1–10.
- Calvarese, M. 2015, 'The effect of gender on stress factors: An exploratory study among university students', *Social Sciences*, vol. 4, no. 4, pp. 1177–84.
- Chandra, E. 2018, 'Youtube, Citra Media, Informasi Interaktif Atau Media Penyampaian Aspirasi Pribadi', *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, vol. 1, no. 2, p. 406.
- Chen, D.D. 2016, *Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life*, *South African Medical Journal*, third edi., vol. 9, Taylor & Francis, United Kingdom.
- Damayanti, R. 2020, 'Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi pada situasi pandemi covid 19', *skripsi*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara : Medan
- Dewi, C.F. 2018, 'Effects of Progressive Muscle Relaxation Intervention With Music and Aromatherapy on Decreasing Stress Level Among Teachers', *Nurse Media Journal of Nursing*, vol. 8, no. 2, p. 71.
- Djarmiko, I.W. 2018, 'Strategi Penulisan Skripsi, Tesis, Disertasi Bidang Pendidikan' edisi 1. Yogyakarta : UNY Press.
- Fatty Faiqah, Muh. Najib, A.S.A. 2016, 'Youtube sebagai Sarana Komunikasi bagi Komunitas Makassar Vidgram', *Jurnal Komunikasi KAREBA*, vol. 5 No. 2.
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W. & Wang, Q. 2012, 'Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised', *Journal of Instructional Psychology*, vol. 39, no. 2, p. 82.
- Gallego-Gómez, J.I., Balanza, S., Leal-Llopis, J., García-Méndez, J.A., Oliva-Pérez, J., Doménech-Tortosa, J., Gómez-Gallego, M., Simonelli-Muñoz, A.J. &



- Rivera-Caravaca, J.M. 2020, 'Effectiveness of music therapy and progressive muscle relaxation in reducing stress before exams and improving academic performance in Nursing students: A randomized trial', *Nurse Education Today*, vol. 84, p. 104217.
- Hafifah, N., Widiani, E. & Rahayu, W.H. 2017, 'Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang', *Nursing News*, vol. 2, no. 3, pp. 220–9.
- Helpiyani, H., Jumaini & Erwin 2019, 'Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi', *JOM FKp*, vol. 6, no. 1, pp. 363–9.
- Hulukati, W. & Djibran, M.R. 2018, 'Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo', *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, vol. 2, no. 1, p. 73.
- 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 Stress Levels at Prison Class IIA Jember )', *e jurnal Pustaka Kesehatan*, vol. 5, no. 3, pp. 497–504.
- Kountul, Y.P., Kolibu, F.K. & Korompis, G.E.C. 2018, 'Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado', *Jurnal KESMAS*, vol. 7, no. 5, p. 1–7III.
- Kupriyanov, R. V, Sholokhov, M.A., Kupriyanov, R. & Zhdanov, R. 2014, 'The Eustress Concept: Problems and Outlooks', *World Journal of Medical Sciences*, vol. 11, no. 2, pp. 179–85.
- Kurniati, D. 2018, 'Analisis Faktor Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Prodi Pendidikan Ekonomi PPAPK', *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, vol. 7 no.12, p. 2.
- Lusiana, I.R. 2019, 'Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa Smp'.*Skripsi*. Universitas Sunan Ampel : Surabaya
- Meyer, B., Keller, A., Wöhlbier, H.G., Overath, C.H., Müller, B. & Kropp, P. 2016, 'Progressive muscle relaxation reduces migraine frequency and normalizes amplitudes of contingent negative variation (CNV)', *Journal of Headache and Pain*, vol. 17, no. 1, pp. 1–9.
- Muslim, M. 2015, 'Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses',

- Jurnal Esensi*, vol. 18 No.2, p. 2015.
- Musradinur 2016, 'Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi', *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 2, no. 2, p. 183.
- Nasution, S.U. dan N. 2018, 'Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Viii Di Universitas', *Zona Keperawatan*, vol. 8, no. 3, pp. 60–70.
- Ozgundondou, B. & Gok Metin, Z. 2019, 'Effects of progressive muscle relaxation combined with music on stress, fatigue, and coping styles among intensive care nurses', *Intensive and Critical Care Nursing*, vol. 54, pp. 54–63.
- Panjaitan, S., Simanungkalit, M., Wardoyo, Y., Tuerah, F. & Roson, N. 2018, 'Hubungan Antara Dukungan Keluarga Inti Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.', *Journal Kerusso*, vol. 3, no. 1, pp. 24–31.
- 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*, vol. 2, no. 2, p. 9.
- Peni Ramanda, D.D.S. 2020 'Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi dimasa Pandemi Covid-19', *Jurnal KOPASTA*, vol. 7 (2), pp. 94–100.
- Pragholapati, A., Suparto, T.A., Purwandari, A., Puspita, W. & Sulastri, A. 2021, 'Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure', *Nursing Update*, pp. 36–47.
- Pratiwi, D.N. 2021, 'Tingkat Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi di Masa Pandemic Covid-19'. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma : Yogyakarta
- Priya, G. 2018, 'Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Techniques on Depression, Anxiety and Stress Among Undergraduate Physiotherapy Students-a Quasi Experimental Study', *Paripex Indian Journal of Research*, vol. 8, no. 2, pp. 35–7.
- Putri, A.F. 2018, 'Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya', *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, vol. 3, no. 2, p. 35.
- Rana, A., Gulati, R. & Venu Wadhwa, A. 2019, 'Stress among students: An emerging issue', *Integrated Journal of Social Sciences*, vol. 6, no. 2, pp. 44–8.
- Resti, I.B. 2014, 'Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres pada Penderita Asma', *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, vol. 02, no. 01, p. 634.

- Rifhano, R.A. 2017, 'Pengaruh Intensitas Mengakses Youtube terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Bisnis Telkom University', *Jurnal Pemikiran Sosiologi*, vol. Vol. 4 No.
- Rosanty, R. 2014, 'Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi', *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, vol. 3, no. 2, pp. 71–8.
- Rustam, Z.N.R., Suhermi & Alam, R.I. 2020, 'Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muslim Indonesia', *Window of Nursing Journal*, vol. 01, no. 02, pp. 123–32.
- Saeideh Nasiri, Hossein Akbari, Leila Tagharrobi, A.S.T. 2018, 'The effect of progressive muscle relaxation and guided imagery on stress, anxiety, and depression of pregnant women referred to health centers', *Journal of Education and Health Promotion*, no. January, pp. 1–6.
- Samosir, F.T., Pitasari, D.N. & Tjahjono, P.E. 2018, 'Efektifitas Youtube sebagai Media Pembelajaran Mahasiswa (Studi di Fakultas FISIP Universitas Bengkulu)', *Record and Library Journal*, vol. 4 no. 2, pp. 81–91.
- Sawitri, A.R. & Widiasavitri, P.N. 2021, 'Strategi coping mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19', *Jurnal Psikologi Udayana*, vol. 8, no. 1, pp. 78–85.
- Shahsavarani, A.M., Azad, E., Abadi, M. & Kalkhoran, M.H. 2015, 'Stress: Facts and Theories through Literature Review', *International Journal of Medical Reviews*, vol. 2, no. 2.
- Sianipar, A.P. 2013, 'Pemanfaatan youtube di kalangan mahasiswa', *Jurnal Ilmu Komunikasi FLOW*, vol. 2, no. 3, pp. 1–10.
- Silveira, E. de A., Batista, K. de M., Grazziano, E. da S., Bringuete, M.E. de O. & Lima, E. de F.A. 2020, 'Effect of progressive muscle relaxation on stress and workplace well-being of hospital nurses', *Enfermeria Global*, vol. 19, no. 2, pp. 485–93.
- Sinaga H. F. 2021. 'Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang Berada di Kos Selama Masa Pandemi COvid-19.Skripsi. Universitas Sanata Dharma : Yogyakarta
- Sutjiato, M. & Tucunan, G.D.K. a a T. 2015, 'Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado', *Jikmu*, vol. 5, no. 1, pp. 30–42.

- Suyono, D. 2016, 'Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA', *Jurnal Pendidikan Humaniora*, vol. 4, no. 2, pp. 115–20.
- Trisnowiyanto, B. 2015, 'Pengaruh Immediet Instrumental Music Hearing Therapy dengan Progressive Muscle Relaxation Exercise terhadap Rest Heart Reat', *Journal Of Phedheral*, vol. 11, no. 2, pp. 71–8.
- Umriana, U. 2019, 'Analisis Faktor-Faktor Penghambat Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang', *Jurnal At-Taqaddum*, vol. 11 (5).
- Warsinah 2020, *Buku panduan skripsi mahasiswa*.
- Wijayanti, L.N.U.R., Studi, P., Biologi, P., Keguruan, F., Ilmu, D.A.N. & Surakarta, U.M. 2020, *Analisis Permasalahan Mahasiswa FKIP UMS Dalam Penyelesaian Skripsi Selama Pandemi Covid-19 Tahun Akademik 2019 / 2020*.
- Yikealo, D., Yemane, B. & Karvinen, I. 2018, 'The level of Stress among College Students : A Case in College of Educationa, Eritrea Institute of Technology', *Open Journal of Social Sciences*, vol. 06, no. 11, pp. 40–57.
- Zainah. 2020. 'Stres Mahasiswa Semester Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi Pada Masa Pandemic Covid-19 di UIN Antasari Banjarmasin'. *Skripsi*. UIN Antasari : Banjarmasin

