

DAFTAR PUSTAKA

- Abuzar, M., & Purwandari, E. (2024). Self-Esteem Matters: Examining its Impact on Academic Achievement in the Context of Gender and Age Diversity in Higher Education. *Indonesian Journal of Social Research (IJSR)*, 6(2), 156. <https://doi.org/10.30997/ijsr.v6i2.473>
- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504>
- Adiputra, D. (2023). Penerapan Asuhan Keperawatan Dengan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Tn. T Dengan Ca Rectum Untuk Mengatasi Nyeri Pasca Operasi Di Lantai V Paviliun Eri Soedewo Rspad Gatot Soebroto [STIKes RSPAD Gatot Soebroto]. In *STIKes RSPAD Gatot Soebroto*. <http://repository.stikesrspadgs.ac.id/1935/>
- Ahmad Fahrurrozi. (2022). Perkembangan Dan Penanaman Nilai Agama Pada Masa Remaja. *An-Nahdlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 52–61. <https://doi.org/10.51806/an-nahdlah.v2i1.32>
- Aisyah, D. (2022). *Hubungan Kepribadian Tangguh Dan Optimisme Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 1 Binjai* [Universitas Medan Area]. [https://repository.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/19184/2/191804053 - Dara Aisyah - Fulltext.pdf](https://repository.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/19184/2/191804053-DaraAisyah-Fulltext.pdf)
- Allison, S., Hamilton, K. I., Yuan, Y., & Hague, G. W. (2020). Assessment of Progressive Muscle Relaxation (PMR) as a stress-reducing technique for first-yearveterinary students. *Journal of Veterinary Medical Education*, 47(6), 737–744. <https://doi.org/10.3138/JVME.2018-0013>
- Ambarwati, P., & Supriyanti, E. (2020). Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Bronchial. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(1), 27–34. <https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.79>
- Ammang, W., Sondakh, M., & Kalesaran, E. R. (2017). Peran Komunikasi Keluarga Dalam Mengatasi Perilaku Merokok Pada Anak Usia Remaja. *E-Journal "Acta Diurna," VI*(3).
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395>
- Annastasya, Q., Puspita, L. M., & Yanti, N. L. P. E. (2022). Pengaruh Edukasi Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 45–54.

<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0APENGARUH>

- Annisa, S. W., Salsabila, A. A., & Mahmud, A. M. (2024). Perkembangan Emosional Remaja Broken Home. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 709–726.
- Anuar, A. Bin, Anas, M., & Samad, S. (2019). Effects of Progressive Muscle Relaxation on Academic Stress in Students. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 5(2), 134. <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i2.9147>
- Anwairi, U. (2021). Manajemen Asuhan Keperawatan Psikososial Dengan Masalah Kecemasan Pada Penderita Hipertensi di Subulussalam. *Open Science Framework*, 1. <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/gpq74>
- Archbell, K. A., & Coplan, R. J. (2022). Too Anxious to Talk: Social Anxiety, Academic Communication, and Students' Experiences in Higher Education. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 30(4), 273–286. <https://doi.org/10.1177/10634266211060079>
- Arifin, I. Z., Satriah, L., Adhani, A. F., Rifaldi, I., Susilawati, N., M., A. D., Adawiyah, A. F., Fatih, M. Al, Kurniawan, K. K., Iim, A., Daulay, T. T., Pamungkas, P. P. G., Gantira, E., Ni, W., & Lutfi, R. A. M. (2025). *Komunikasi Terapeutik: Manfaat dan Aplikasinya dalam Komunikasi Penyiaran Islam*. Greenbook Publisher.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
- 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>
- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stres Akademik Remaja Di Smk Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, 4(1), 1–9.
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi. *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 9–36.
- Azalia, R., Triananda, R. M., Bermuda, S. P., Sasmita, R. D., Dzaky, M. F., & Hardiyanto, L. (2025). Landasan Filosofis Kesadaran Mahasiswa terhadap Kualitas Hidup. *Damai: Jurnal Pendidikan Agama Kristen Dan Filsafat*, 2(1), 126–139. <https://doi.org/10.61132/damai.v2i1.662>

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (n.d.). *Remaja, Ingat Pahamilah Kesehatan Reproduksi Agar Masa Depan Cerah dan Cegah Penyakit Menular Seksualh Kesehatan Reproduksi Agar Masa Depan Cerah dan Cegah Penyakit Menular Seksual*. Bkkbn.Go.Id. <https://www.bkkbn.go.id/berita-remaja-ingat-pahamilah-kesehatan-reproduksi-agar-masa-depan-cerah-dan-cegah-penyakit-menular-seksualh-kesehatan-reproduksi-agar-masa-depan-cerah-dan-cegah-penyakit-menular-seksual>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Jumlah Penduduk Menurut Wilayah, Kelompok Umur, dan Jenis Kelamin, INDONESIA, Tahun 2020*. Badan Pusat Statistik. <https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/3/0/0>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Indonesia 2024*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Bahrodin, A., & Widiyati, E. (2021). Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas VI Pada Pembelajaran Tatap Muka (Ptm) Terbatas. *Seminar Nasional SAINSTEKNOPAK Ke-5 LPPM UNHAS YTEBUIRENG JOMBANG 2021*, 2, 1–8. <https://ejournal.unhas.ac.id/index.php/SAINSTEKNOPAK/article/download/1909/1249>
- Bangun, A. K. (2013). Perkembangan Moral Pada Anak Usia Remaja. *NBER Working Papers*, 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Barus, G. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Universitas Gajah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Batubara, K., & Limbong, P. R. B. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur dengan Tindakan Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 2(2), 39–48. <https://doi.org/10.36590/kepo.v2i2.168>
- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(3), 609–618. <https://doi.org/10.23887/jipp.v6i3.51175>
- Bugse, O., & Zehra, G. M. (2019). Effects of progressive muscle relaxation combined with music on stress, fatigue, and coping styles among intensive care nurses. *Intensive and Critical Care Nursing*, 54, 54–63. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2019.07.007>
- Candra, I. W., Harini, I. G. A., & Sumirta, I. N. (n.d.). *Psikologi Landasan*

- Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa* (I Wayan Mu). Penerbit Andi. https://books.google.co.id/books/about/Psikologi_Landasan_Keilmuan_Praktik_Kepe.html?id=Ii5LDwAAQBAJ&redir_esc=y
- Choi, S., Yoo, I., Kim, D., An, S., Sung, Y., & Kim, C. (2023). The moderating effect of resilience on the relationship between academic stress and school adjustment in Korean students. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.941129>
- Chusna, F. (2024). *Statistik Hasil UTBK SNBT 2024*. Skuling. <https://skuling.id/statistik-hasil-utbk-snbt-2024/>
- Cunha, D. T., Zulkarnain, O., & Hidayatillah, A. P. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Ikbis Surabaya. *Jurnal Info Kesehatan*, volume 13(No. 2), 66–74.
- Dara, S., Islamarida, R., & Wardaningsih, S. (2024). *The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Reducing Stress Levels in Students of Nursing Stikes Guna Bangsa Yogyakarta*. 11(1), 61–70. <http://cfids-cab.org/cfs-inform/Prevalence/njoku.etal07.pdf>
- Delliana, S., Oktarina, N. D., Istiani, H. G., Liyanovitasari, L., Lannasari, L., Lestari, P., Yudanari, Y. G., Widayati, K., Setyoningrum, U., Agustini, N. R. S., Agil, N. M., & Wulansari, W. (2024). *Buku Ajar Komunikasi Terapeutik Keperawatan* (P. I. Daryaswanti (ed.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik: panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP dan SMA*. Remaja Rosdakarya. <https://books.google.co.id/books?id=IXyvtQEACAAJ>
- Dewi, M. C. (2018). Faktor yang mempengaruhi pemenuhan tugas-tugas perkembangan remaja di SMP negeri 39 Meringin. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Ekaputri, M., Susanto, G., Paryono, P., Kusumaningtiyas, D. P. H., Aisyah, A., Farisi, M. F. Al, Naryati, N., Nur, S., & Kosim, M. Y. (2024). *PROSES KEPERAWATAN : Konsep, Implementasi, dan Evaluasi*. Tahta Media Group.
- Fa'izah, S., & Cahyanti, I. Y. (2021). Strategi Koping Stres Siswa SMA dalam Menghadapi UTBK 2021. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1410–1419. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29721>
- Fatimah, S. (2020). *Merendam stres akademik dengan pendekatan kognitif perilaku*. (Issue July). CV. Pena Persada. <https://dosen.ikipsiliwangi.ac.id/wp->

content/uploads/sites/6/2020/11/Buku-Meredam-Stres-Akademik-Dengan-Pendekatan-Kognitif-dan-Perilaku.pdf

- Fayzun, F., & Cahyani, L. (2019). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Stress. *Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Stress*, 6(2), 121–130.
- Febri, H. (2024). Dilema Mahasiswa Mengantuk Saat Kuliah: Solusi Untuk Meningkatkan Kualitas Pembelajaran. *Majalah Ilmiah METHODA*, 14, 334–344. <https://doi.org/10.46880/methoda.Vol14No3.pp334-344>
- Febrianti, D., Suwarningsih, S., Nuryani, R., Muliani, N., Wijayanti, E. S., Tanan, R., Ikhwanudin, I., Anipah, A., Mulia, M., Yudhawati, S., & Kusuma, M. D. S. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa dan Psikososial* (P. I. Daryaswanti (ed.)). Sonpedia Publishing Indonesia.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Ghozah, N. I. (2023). *Dukungan Orang Tua Dalam Menghadapi Masa Pubertas Remaja Di Desa Linggasari Rt 01 Rw 06 Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas*. 1–99. [https://eprints.uinsaizu.ac.id/19011/1/Nur Isti Ghozah-Dukungan Orang Tua Dalam Menghadapi Masa Pubertas Remaja Di Desa Linggasari Rt 01 Rw 06 Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas.pdf](https://eprints.uinsaizu.ac.id/19011/1/Nur%20Isti%20Ghozah-Dukungan%20Orang%20Tua%20Dalam%20Menghadapi%20Masa%20Pubertas%20Remaja%20Di%20Desa%20Linggasari%20Rt%2001%20Rw%2006%20Kecamatan%20Kembaran%20Kabupaten%20Banyumas.pdf)
- Gunarsa, S. D. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. D. (2010). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. BPK Gunung Mulia. https://books.google.co.id/books?id=sDcYbzE-dXAC&printsec=frontcover&source=gbp_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. (2022). Stres Dan Emotional Eating Pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *Link*, 18(2), 155–161. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9186>
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/384>
- Hanifah, S. D., Nurwati, R. N., & Santoso, M. B. (2022). Seksualitas Dan Seks Bebas Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.40046>

- Hasanuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Negeri 2 Binjai. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 60–71.
- Hayati, & Damaryanti, F. A. (2020). Sikap Kemandirian pada Dewasa Awal Anak Korban Perceraian. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 9(2), 54–68.
- Hidayah, A. R., & Elliya, R. (2024). Asuhan Keperawatan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progressif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Remaja. *Journal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(9), 3897–3907.
- Hockenberry, M. J., Wilson, D., & Rodgers, C. C. (2020). *Wong's Essentials of Pediatric Nursing*. Elsevier.
- Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas Problem Focused Coping Dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 63. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.5896>
- Ilmi, Z. F. (2024). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Gen Z (Penelitian Di Kelas X SMK 1 PGRI Salatiga)*. Universitas PGRI Semarang.
- Jaya, E. P., & Pratiwi, F. S. (2024). Eksplorasi Dinamika Gender Dan Pubertas Remaja Perempuan Dalam Film Tiger Stripes. *Setara: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 6(2), 72–84. <https://doi.org/10.32332/jzh9pd61>
- Juniasi, A. F., & Huwae, A. (2023). Problematika Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Keterhubungannya Dengan Konsep Diri? *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 49–65. <https://doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2530>
- Kamilah, L. (2024). *Hubungan tingkat stres, emotional eating , dan pengetahuan gizi dengan konsumsi makanan cepat saji mahasiswa IPB [skripsi]*. 3(September), 156–163.
- Karunia, C., & Chotimah, I. (2023). Hubungan Kesiapan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Akan Menghadapi Ujian Skripsi. *Skripsi*. [https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/109937%0Ahttps://eprints.ums.ac.id/109937/1/Naskah Publikasi.pdf](https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/109937%0Ahttps://eprints.ums.ac.id/109937/1/Naskah%20Publikasi.pdf)
- Kautsarindra, A. (2023). *Studi Fenomenologis Self Injury Pada Mahasiswa Psikologi [Universitas Islam Negeri Wali Songo]*. [https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/21954/1/Skripsi_1907016099_Aulia Kautsarindra_Lengkap.pdf](https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/21954/1/Skripsi_1907016099_AuliaKautsarindra_Lengkap.pdf)

- Keliat, B. A., Hamid, A. Y. S., Putri, Y. S. E., Daulima, N. H. C., Wardani, I. Y., Susanti, H., Hargiana, G., & Panjaitan, R. U. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Penerbit EGC.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 25 tahun 2014, bpk.go.id (2014). [https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/108349/Permenkes Nomor 25 Tahun 2014.pdf](https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/108349/Permenkes%20Nomor%2025%20Tahun%202014.pdf)
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Khairun, D. Y., & Nurmala, M. D. (2020). Program Bimbingan Dan Konseling Mahasiswa Fkip Untirta Berbantuan Software Analisis Tugas Perkembangan. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 13–23. <https://doi.org/10.30870/jpbk.v5i1.7915>
- Kour, S., Rani, F., & Vats, N. (2020). Academic stress and self concept in adolescent students: A moderated mediation model of coping strategies and democratic parenting styles. *Clinical Medicine*, 07(07), 8. https://www.ejmcm.com/article_5153_992909a4c8ebfde51bcd85c4d79d882e.pdf
- Kumalasari, D. (2023). Academic Resilience among Indonesian College Students during the COVID-19 Pandemic: The Role of Future Orientation and Peer Support. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 21(61), 541–558. <https://doi.org/10.25115/EJREP.V21I61.7945>
- Kurniawan, D. E., & Setiowati, A. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Online Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 22–28. <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.8030>
- Kurniawati, D., Sulistyorini, L., Julianingrum, peni perdani, Rahmawati, I., & S, eka afdi. (2018). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa 1. In *Digital Repository Universitas Jember* (Vol. 3, Issue 4).
- Latifah, Zwagery, R. V., Safithry, E. A., & Ngalimun. (2023). Basic Concepts of Child and Youth Creativity Development and Its Measurement in Developmental Psychology. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(2), 426–439. <http://qjurnal.my.id/index.php/educurio/article/view/275>
- Lestari, D. J. (2020). Upaya Guru Pembimbing Dalam Membantu Penguasaan Tugas Perkembangan Di Man 2 Kepahiang. *Bimbingan Konseling Pendidikan Islam IAIN Curup*.
- Made Gita Anandita Dewi, N., Satiadarma, M. P., & Wijaya, E. (2023). Emotional

- Eating Sebagai Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 7(1), 72–79. <https://doi.org/10.24912/>
- Maramis, W. F., & Maramis, A. A. (2019). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa* (2nd ed.). Airlangga University Press. <https://books.google.co.id/books?id=SBrIDwAAQBAJ>
- Marfu'ah, I. H. (2021). Fakultas dakwah dan komunikasi universitas islam negeri walisongo semarang 2021. *Eprints.Walisongo.Ac.Id*, 2019, 18. [https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/13873/%0Ahttps://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/13873/1/FULL SKRIPSI%2C 1501026104 - Adimungkas Erkanto.pdf](https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/13873/%0Ahttps://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/13873/1/FULL%20SKRIPSI%2C%201501026104%20-%20Adimungkas%20Erkanto.pdf)
- Marwah, S., Herliana, I., & Yuliza, E. (2025). *Efektivitas Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Stres akademik Mahasiswa / I Keperawatan Semester 7 Universitas Indonesia Maju Tahun 2024 Effectiveness Of Combination Of Progressive Muscle Relaxation And Lavender Ar*. 5244–5258.
- Maulidya, N., Piara, M., Hadjar, N., & Ansar, W. (2022). Upaya Peningkatan Coping Stress terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru. *E-Jurnal IAIN Sorong*, 14(1), 146–163.
- Meriyati. (2024). *Permasalahan remaja, bagaimana memahami serta menanganinya?* Rspndokindah.Co.Id. <https://www.rspndokindah.co.id/id/news/permasalahan-remaja-bagaimana-memahami-serta-menanganinya>
- Merry; Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Munir, S., Anita, R., & Dwi Okmala Sefnimal, T. (2020). Academic Stress Faktors Among Indonesia Students: A Case of IAIN Batu Sangkar. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 10(3), 417–428. <https://doi.org/10.23960/jpp.v10.i3.202004>
- Nabila, S. F. (2022). PERKEMBANGAN REMAJA Adolescence Sofa Faizatin Nabila. *Book Chater, March*, 1–12. https://www.researchgate.net/publication/359369967_PERKEMBANGAN_REMAJA_Adolescence
- Nikarli, M., Citra Putri, D., Intan Aprilia, N., Cahya Dewi, A., Doevri Yulianti Sihombing, K., Pembayun, I., Aulya Putri, N., & Zulfa Istiqomah, N. (2024). Pengaruh Stress Akademik terhadap Pola Makan dan Kebutuhan Gizi Mahasiswa: Studi Kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 3(2), 164–176. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>

- Norma, N., Widiyanti, E., & Hartiningsih, S. S. (2021). Faktor Penyebab, Tingkat Stres dan Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 11(4). <https://doi.org/10.32583/pskm.v11i4.1656>
- Novrianti, V., Putri, T. A., Dini, R., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Kepribadian Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 2(4), 67–78. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i4.2128>
- Nur, H. A. (2024). Pemberian Muqrot Al- Qur ' An Terhadap Tingkat S Tres Mahasiswa Muslim Di Institut Teknologi Kesehatan Cendekia. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 11(2), 184–193.
- Nurhidaya, N., Muliadi, T., Putri, E. S., & Anwar, S. (2024). Hubungan Depresi Terhadap Perilaku Makan Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM), Universitas Teuku Umar. *Medan Resource Center*, 1(4), 254–259.
- Nuwa, M. S. (2018). *Modul Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation dengan Spiritual Guided Imagery and Music*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, (January), 1–49. August.
- Oktaviani, M., Hasanah, U., Hisan, K., & Tribrilanti, A. Z. (2024). *Academic Stress and Mental Health Issue of College Student during Online Learning* (Issue Veic 2023). Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-198-2_112
- Orekoya, A. O., & Shehu, E. M. J. (2024). *Integrating Climate Change Adaptation into Flood Risk Management : Global Perspectives*. XII(August), 23–32. <https://doi.org/10.51244/IJRSI>
- Paramansyah, A., Zamakhsari, A., & Ernawati, E. (2023). Upaya Meningkatkan Kemampuan Mengenal Lambang Bilangan Melalui Kegiatan Bermain Kartu Angka pada Anak Kelompok A di SPS Dahlia Jatisampurna Bekasi Dr. *Tarbiatuna: Journal of Islamic Education Studies*, 3(1), 43–55. <https://doi.org/47467/tarbiatuna.v3i1.2176> Upaya
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Polopandang, V., & Hidayah, N. (2019). *Proses Keperawatan: Pendekatan Teori dan Praktik* (Fitriani (ed.)). Yayasan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia Cerdas. https://repository.uin-alauddin.ac.id/14154/1/Buku_ProsesKeperawatan.pdf

- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., & Sulastris, A. (2021). Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and faktor structure. *NURSING UPDATE : Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan* P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871, 12(3), 36–47. <https://doi.org/10.36089/nu.v12i3.380>
- Pramesta, D. K & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Siswa Di SMA X Dhea Karina Pramesta Damajanti Kusuma Dewi Abstrak. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33.
- Pramudianto, I. (2022). Aplikasi Brain Gym Terhadap Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah 10 Tahun [UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG]. In *repositori.unimma.ac.id*. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN REMAJA | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2023). Pengaruh Mekanisme Coping Terhadap Stres Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 10–20. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448>
- Purwadi. (2018). Proses Pembentukan Jati Diri Remaja. In *Indonesia Psychological Journal* (Vol. 1, Issue 1, pp. 43–52).
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Putri, D. R., & Dewi, N. (2018). Kohesivitas Kelompok Teman Sebaya, Gender, dan Kesehatan Mental pada Siswa di SMP Negeri 2 Surakarta. *Jiki*, 12(2), 171–178.
- Putri, N. E., Firman, R., & Prijambodo, N. (2020). Peran Teman Sebaya Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di MAN 1 Jombang. *Webinar Nasional Stkip Pgri Jombang, September*, 452–458.
- Qodris, R., Dewi Lutfianawati, Widodo, S., & Sri Maria, P. L. (2023). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 10796–10791.
- Rahayu Neviyarni, G., Negeri Padang, U., Hamka, J., Tawar Bar, A., Padang Utara, K., Padang, K., & Barat, S. (2023). Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Identitas Diri Pengguna Aplikasi TikTok. *Journal on Education*, 05(03), 5980–5989.

- Rismawan, W., Hidayat, N. M., Marpatmawati, I., Keperawatan, P. I., Bakti, U., Husada, T., Information, A., Kesehatan, P., & Stress, M. (2025). *Pencegahan dan penanganan stress pada remaja di sekolah melalui intervensi keperawatan jiwa*. 17–20.
- Riziq, A. (2024). *Hubungan Antara Interaksi Teman Sebaya Dengan Perilaku Sosial Remaja Masjid Di Desa Sungai Talang Kabupaten Pesisir Selatan*. 3, 421–427.
- Rusmanto, Y., & Supartini, S. (2023). Jurnal Matemar : Manajemen dan teknologi maritim. *E-Jurnal.Amanjaya*, 4. No.1, 22–31.
- 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>
- Safitri, R. N. N., Marsaid, Pitoyo, J., & Hidayah, N. (2024). Efektivitas Progressive Muscle Relaxation Pada Pasien Chronic Kidney Disease Yang Menjalani Hemodialisa Sebagai Stabilisasi Tingkat Ansietas (Literature Review) Rizcha. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 10(2), 151–159.
- Santrock, J. W. (2022). *Adolescence* (18th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Saputra, D. (2025). *Kuota dan Peluang Lolos Pada SNBP 2025, Beginilah Penjelasan nya*. Aspirasiku. <https://www.aspirasiku.id/pendidikan/10914291907/kuota-dan-peluang-lolos-pada-snbp-2025-beginilah-penjelasan-nya>
- Saragih, S. A. (2023). Terapi Kognitif Perilaku dalam Pengobatan Gangguan Kecemasan. *Literacy Notes*, 1–10.
- Sari, Y. I. P., Oktarina, Y., Sari, P. I., & Nurhusna, N. (2025). Pengaruh Spiriziomacare terhadap Tingkat Kecemasan dan Tanda Vital. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 14(1), 126–140.
- Savira, O., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2024). Pengaruh Penerapan Relaksasi Progresif dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di SMKS. *Journal of Education Research*, 5(3), 2595–2599. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1128>
- Sekartini, R. H., Machmuroch, & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan antara Pola Asuh Otoriter Orangtua dengan Perfeksionisme Maladaptif pada Siswa SMA Negeri 7 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradijiwa*, 4(1), 56–67.
- Selfiana Bless, Prabawati, R., & Citraningrum, M. (2025). Analisis Pengaruh Lingkungan Sekolah Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Siswa Di Sma Negeri 5 Kabupaten Sorong. *Biolearning Journal*, 12(1), 1–10.

- Semerci, R., Öztürk, G., Akgün Kostak, M., Elmas, S., İhsan Danacı, A., & Musbeg, S. (2021). The effect of progressive muscle relaxation exercises on compassion satisfaction, burnout, and compassion fatigue of nurse managers. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1250–1256. <https://doi.org/10.1111/ppc.12681>
- Setiawan, D. D., Hasana, U., & Dewi, N. R. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Resiko Perilaku Kekerasan di RSJ Daerah Provinsi Lampung. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(3), 357–360.
- Setiawan, R., & Halim, S. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara. *JKKT Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 2(1), 16–19.
- Siallagan, A., Ginting, A., & Tindaon, B. M. (2023). Stres Akademik Mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 9(1), 10. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.14871>
- Sigit, U., & Winarti, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(1), 56–65.
- Silveira, E. de A., Batista, K. de M., Grazziano, E. da S., Bringuete, M. E. de O., & Lima, E. de F. A. (2020). Efecto del relajamiento muscular progresivo en el estrés y bienestar en el trabajo de enfermeros hospitalarios. *Enfermeria Global*, 19(2), 485–493.
- Sinulingga, R. S. B., Darmayanti, N., & Fadilah, R. (2022). *Pengaruh Father Involvement Terhadap Resiliensi Dan Stres Akademik Siswa Ririn*. 10(2), 1156–1172. <https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/2231>
- Sirait, P. N. S. (2023). Mengeksplorasi Pengalaman Psikologis Remaja Korban Bullying. *Wacana Psikokultural*, 1(01), 53–62. <https://doi.org/10.24246/jwp.v1i01.10058>
- Siregar, T., & Rabani, A. I. (2022). Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy in Overcoming Nurse's Work Stress in Depok City Regional General Hospitals. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 12(02), 74–81. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v12i02.1744>
- Sıdika, P.-A., Özkan-Şat, S., Yaman-Sözbir, Ş., & Şentürk-Erenel, A. (2021). Effect of progressive muscle relaxation exercise on clinical stress and burnout in student nurse interns. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1095–1102. <https://doi.org/10.1111/ppc.12662>
- 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>
- Stuart, G. W. (2022). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart (Edisi Indonesia 11)* (Edisi Indo). Elsevier.
- Subandi, S., Susilowati, D., & Riyanto, R. (2025). *Kecemasan Akademik Dan Digital : Analisis Stress Remaja Dengan Pendekatan Psikoedukasi*.
- Sugiyanto, H. R. F. (2021). *Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2019* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/64210/1/11181330000008_Hanun Raihan Fathih Sugiyanto - Hanun Raihan FS.pdf
- Suresh Prabu, P. (2015). A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students. *International Journal of Humanities and Social Science Invention ISSN (Online, 4(10), 2319–7722*. www.ijhssi.org
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Susanti, Y. (2023). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Therapy In Reducing Anxiety In Preoperative Maxilla Tumor Patients. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah (JIKP)*, 12(1), 204–212. <https://itkesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP>
- Susanto, H. (2008). Citra Tubuh Dan Harga Diri Pada Remaja (Studi Pemahaman Tubuh pada Santri Putra Pondok Modern Darussalam Gontor Ponorogo). *Citra Tubuh Dan Harga Diri Pada Remaja (Studi Pemahaman Tubuh Pada Santri Putra Pondok Modern Darussalam Gontor Ponorogo)*, 1–16.
- Syachfitri, L., Fadhiya, R., & Rahman, S. (2023). *JOTE Volume 4 Nomor 3 Tahun 2023 Halaman 532-540 Journal On Teacher Education Research & Learning in Faculty of Education Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Tingkat Stres Akademik pada Remaja*. 4, 532–540.
- Syakraeni, A. (2020). Pembentukan Konsep Diri Remaja. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1), 61–76.
- Syamsuddin, F., Rokani, M., & Nasibu, S. (2024). Hubungan Motivasi Perawat Dengan Pendokumentasian. *Jurnal Ners*, 8(1), 20–28.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya* (Guepedia/At (ed.)). Guepedia. www.guepedia.com

- Taylor, S. E. (2018). Health Psychology. In *Health Psychology in Australia* (10th ed.). McGraw-Hill Education. <https://doi.org/10.1017/9781316779156.001>
- Thompson, C. (2022). *Reflective Practice for Professional Development : A Guide for Teachers. August 2021*. <https://doi.org/10.4324/9781003056812>
- Tibr, T. U. (2021). *Gambaran Stress Akademik Siswa Smk Sahid Jakarta Pada Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pendidikan Agama Islam (PAI)* [UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/59439/1/11160110000097 Tuhfah Ummu Tibr Water mark.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/59439/1/11160110000097%20Tuhfah%20Ummu%20Tibr%20Water%20mark.pdf)
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)* (Edisi Ket). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia (DPP PPNI).
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia (DPP PPNI).
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia (DPP PPNI).
- Tombakan, M., Rahman, R., & Aminah, S. (2023). *Perencanaan Pulang dan Peran Serta Keluarga Pasien Perilaku Kekerasan Pasca Perawatan Rumah Sakit*. NEM.
- Unicef. (2025). *Investing in a safe, healthy and productive transition from childhood to adulthood is critical*. Data.Unicef.Org. <https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/>
- Villasari, A. (2021). Fisiologi Menstruasi. In *Strada Press* (Vol. 1, Issue 1).
- Wahidin, U. (2017). Pendidikan Karakter Bagi Remaja. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 03(No. 02).
- Wahyuni, W., & Marettih, A. K. . (2012). Hubungan Citra Tubuh Dengan Identitas Diri Pada Remaja Dengan Disabilitas Fisik Winda Wahyuni Anggia K.E Marettih. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 62–66.
- Wahyuningsih, S. A., Handayani, B., & Soedjarwo, D. O. (2023). *Studi Kasus : Bliblioterapi untuk Mereduksi Kecemasan Remaja Di Kelurahan Paninggilan Utara Kecamatan Ciledug. 01(2)*, 1–9.
- Wardhani, D. T. (2012). Perkembangan Dan Seksualitas Remaja. *Sosio Informa*, 17(3), 184–191. <https://doi.org/10.33007/inf.v17i3.84>

- Wenni, I. W. (2025). *Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=6jRUEQAAQBAJ>
- Widayati, R. W., Guterres, J. D. C., & Sucipto, A. (2024). Efektivitas Kombinasi Terapi Benson dan Aromaterapi terhadap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Respati Yogyakarta. *Media Informasi*, 20, 36–42.
- World Health Organization. (2024). *Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global*. Wwww.Who.Int. <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>
- World Health Organization. (2025). *Maternal, Newborn, Child, and Adolescent Health and Ageing*. Platform.Who.Int. <https://platform.who.int/data/maternal-newborn-child-adolescent-ageing/adolescent-data>
- Wulandari, P., & Dwihestie, L. K. (2023). Stress Level Associated with Incidence of Dysmenorrhea in Young Girls at SMAN 1 Sidomulyo, Sidomulyo District, South Lampung Regency. *Menara Jurnal of Health Science*, 2(1), 1–11. <http://jurnal.iakmikudus.org/index.php/mjhs>
- Yulianti, Y., Hayati, N., Wati, L., Andini, M. F., Tugiartono, W., & Ramadhani, D. I. (2024). Faktor-Faktor Psikososial Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 135. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13121>
- Yunalia, E. M., Suharto, I. P. S., & Pakili, I. A. (2022). Analisis Status Mental Emosional Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 355. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.355-362>
- Zalsa, T., & Merliana, A. (2025). Analysis of Achievement of Developmental Tasks of Grade IV Elementary School Students in the Digital Era Trinanda. *Jurnal Riset Ilmu Pendidikan*, 5(1), 211–215. <https://doi.org/10.30596/jcositte.v1i1.xxxx>