

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrauf, Rahman, S., Wijaksono, M. A., & Riduansyah, M. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Mahasiswa Menjalankan Praktik Klinik Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 169–176.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16, 139–150.
- Apriani, E. S., Somantri, I., & Pahria, T. (2020). Pengalaman Belajar Mahasiswa Keperawatan dalam Mengikuti Proses Pembelajaran Praktikum di Laboratorium. *Journal of Nursing Care*, 3(2). <https://doi.org/10.24198/jnc.v3i2.20583>
- Asari, A., Zulkarnaini, Hartatik, Anam, A. C., Suparto, Litamahuputty, J. V., Dewadi, F. M., Prohastuty, D. R., Maswar, Syukrilla, W. A., Murni, N. S., & Sukwika, T. (2023). *Pengantar Statistika* (M. . Andi Asari (ed.); 1st ed.).
- Asda, P., Andia, & Soliqah, A. Y. (2023). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 277–286.
- Asiah, 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/http://dx.doi.org/10.38165/jk>
- Astuti, S. A. M. C. P., Kirana, N. A., Linardo, L. T., Widyawati, P. E., Wideasavitri, P. N., & Mahendra Putri, N. K. A. (2022). Menggambar Dan Mewarnai Sebagai Bentuk Implementasi Art Therapy Dalam Manajemen Stres Akademik. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(2), 171. <https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i02.p07>
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- 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>
- Cahyanti, L., Fitriana, V., Putri, D. S., & Lusianti, S. P. (2023). Terapi relaksasi otot progresif terhadap stres psikososial keluarga pasien covid-19. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 10(1), 13–25.
- Chen, D. D. (2017). *Stress Management And Prevention : Aplication To Daily Life*

- (3rd ed.). <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315695594>
- Elliya, R., Yopita, S., & Chrisanto, E. Y. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Manuju: Malahayati Nursing Jurnal*, 3, 50–60.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Self Adjustment and Academic Stress in First-Year University Student. *Motiva : Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18. <http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MV/article/viewFile/5303/5159>
- Farodisa, A., & Linggardini, K. (2020). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto Selama Menjalani Praktek Klinik Keperawatan Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 96(September), 91–95.
- Fathanah, A. A., Anwar, S., & Azis, M. (2023). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Minat Melanjutkan Pendidikan Ke Perguruan Tinggi pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Bulukumba. *PINISI Journal Of Education*, 3(2), 82–91.
- Fernandes, F., Ananda, Y., & Rahmili, F. T. (2023). Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 226. <https://doi.org/10.33757/jik.v7i2.603>
- 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*, 2(3), 220–229.
- Harefa, K. K., Lubis, I. S. L., & Isfiari, R. K. (2024). Pengaruh Dukungan Orang Tua Dan Motivasi Keluarga Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Di Universitas Tjut Nyak Dhien. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(6), 5017–5026.
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). *Modul Etika Penelitian* (T. Purnama (ed.); 1st ed.). Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta 1.
- Herien, Y. (2024). *Terapi Relaksasi Untuk Mengatasi Berbagai Masalah Keperawatan* (1st ed.). Eureka Media Aksara.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. In *Jurnal Ilmu Manajemen* (Vol. 18, Issue 1, pp. 20–30). <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>
- Husniah, W. O., & Fauzi, M. I. (2023). Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual. *Jurnal Pendidikan Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 5(1), 438–

442.

- Jacoby, R., Barsky, K. G., Porat, T., Harel, S., Miller, T. H., & Goldzweig, G. (2021). Individual stress response patterns: Preliminary findings and possible implications. *PLoS ONE*, 16(8 August), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255889>
- Kemenkes. (2024). *Kategori Usia*. Kemenkes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia>
- Larasmita, Y., Marjo, H. K., & Badrujaman, A. (2023). *Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Melalui Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Abstrak The Effect of Group Counseling with Behavioral Approaches Through Progressive Muscle Relaxation Techniques to*. 90–100.
- Lestari, H. D. (2016). *Guru Pembelajar Modul Guru Produktif Keperawatan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)* (B. Kusumawati (ed.); 1st ed.). PPPPTK Bisnis dan Parawisata.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Maria, W., & Soetjningsih, C. H. (2023). Stres Akademik Dan Motivasi Akademik Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Akhir. *Journal Of Social Science Research*, 3(6), 4904–4916. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/6270>
- Marseal, A. P. (2024). Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Mencari Bantuan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(4), 373–379. <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i4.116>
- Maulina, A., Prabowo, T., & Handayani, T. W. (2022). *Pengaruh Mandala Pattern Coloring Therapy Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta* [Poltekkes Kemenkes Yogyakarta]. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/8226/2/2. Abstract.pdf>
- 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>
- Miswanto, Gaol, H. R. L., Latifah, S., Sinaga, R. D. D. U., Situmeang, J. T., & Olivia, K. (2024). Hubungan Tuntutan Orang Tua Untuk Menyekolahkan Anaknya Ke Perguruan Tinggi Negeri Dengan Stress Akademik Ditinjau Dari Budaya Batak Toba. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(1), 60–79.
- Moustaka, E., Bacopoulou, F., Manousou, K., Kanaka-Gantenbein, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2023). Reliability and Validity of the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) in a Sample of Greek Students. *Children*, 10(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/children10020292>

- Novitasari, D., Sanuriza, I. Il, Triutami, T. W., Wulandari, N. P., & Salsabila, N. H. (2020). Pengaruh Minat-Bakat , Sarana-Prasarana dan Motivasi Belajar Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa. *Media Pendidikan Matematika*, 8(1), 1–10.
- Pelit-Aksu, S., 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>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Poli, N. D. A., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan Antara Reliensi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Profesi Ners Dalam Menjalani Praktik Profesi. 5, 937–946. <http://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/view/517/pdf>
- Prayoga, M. A. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Kerja Mahasiswa Program Alih Jenjang D-Iv Keperawatan Anestesiologi Itikes Bali Selama Pandemi Covid-19*. ITIKES Bali.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres* (1st ed.). Yogyakarta Nuha Medika.
- Purwanti, S. Z. (2022). *Stress dan Penyebabnya*. Kemenkes Ditjen Yankes. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1777/stress-dan-penyebabnya
- Rahmadina, R., & Putri, Y. S. E. (2023). Perbedaan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Masa Adaptasi Endemi Covid-19. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 91–97. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i2.489>
- Rahmawati, F. N. (2021a). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(2), 220. <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i2.6743>
- Rahmawati, F. N. (2021b). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik. *Jurnal PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(2), 220. <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i2.6743>
- Sagita, D. D., & Rhamadona, W. (2021). Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 4(1), 47–54. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio>
- Saifuddin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi s1 keperawatan non reguler. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 199–207. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i2.267>
- Saman, A. (2022). Hubungan Kompetensi Mahasiswa Terhadap Praktik

- Laboratorium dan Praktik Klinik Pada Mata Kuliah Keperawatan Dasar. *Salando Health*, 1(1), 1–8. <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/snj/article/view/1618>
- Siregar, N. (2020). Relationship Interest In Learning And Intelligence Intellectual With Learning Results Islamic Education Of Students State Elementary School In Bandar Setia Village District Percut Sei Tuan. *ANSIRU PAI*, 3(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Siyamti, D., & Maksum. (2023). Persepsi Stres Mahasiswa DIII Keperawatan Menghadapi Praktik Klinik Kegawatdaruratan. *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat*, 1(2), 73–77. <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/JKBS%0APersepsi>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RND* (2nd ed.).
- Supratama, R. (2024). The Influence of Parental Involvement on Academic Achievement: A Comparative Study Across Different Educational Systems. *International Journal Of Post Axial Futuristic Teaching And Learning*, 2(3).
- Tampubolon, M., & Rantung, G. A. J. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Diploma III Keperawatan Pada Penyusunan Karya Tulis Ilmiah. *Jurnal Nutric*, 9(1), 152–159.
- The British Association or Art Therapists. (2024). *Art Therapy*. The British Association or Art Therapists. <https://baat.org/art-therapy/what-is-art-therapy/>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenb, 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, 8. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- Unicef Indonesia. (2022). *Apa itu stres?* Unicef Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan-mental/artikel/stres>
- Utama, P. (2020). Pengaruh Intensitas Menghafal Al-Qur'an Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Melalui Mediasi Sres Akademik Santri Di Pondok Pesantren. *Jurnal Kewidyaiswaran*, 5(2), 12–25.
- Wisnubroto, P. A., Nulipata, M., & Anggraini, F. (2024). *Pengaruh Terapi Melukis Terhadap Stres Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Masalah Akademis di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. 4(2), 104–108.