

DAFTAR PUSTAKA

- Adri, R, F,. (2020). *Pengaruh Pre-Test Terhadap Tingkat Pemahaman Mahasiswa Program Studi Ilmu Politik Pada Mata Kuliah Ilmu Alamiah Dasar*. Jurnal Menara Ilmu, 14(1), 81-85.
- Afiyanti, Y. (2010). *Analisis Konsep Kualitas Hidup*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 13(2), 81-86.
- Agusthia, M., Tambun, S, M., Noer, R, M., & Putri, T, H. (2022). *Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tingkat Stres Perawat Yang Bertugas Di Ruang Covid-19 Rumah Sakit Badan Pengusahaan Batam*. Malahayati Nursing Journal, 4(8), 2025-2034.
- Akinsulure-Smith, Adeyinka M., Adriana Espinosa, Tracy Chu, dan Ryan Hallock. (2018). *Secondary Traumatic Stress and Burnout Among Refugee Resettlement Workers: The Role of Coping and Emotional Intelligence*. Journal of Traumatic Stress 31(2):202–12.
- Amaliah, R, F & Sudana, D. (2021). *Menyelidiki Hubungan Guru-Siswa Dan Bagaimana Korelasinya Dengan Performa Menulis Siswa Selama Pembelajaran Online*. Jurnal Penelitian Pendidikan, 21(2), 242-255.
- Azwar, S. (2005). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012): *Validitas Dan Realibitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). *Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures*. Spine, 25(24), 3186–3191.
- Burhan, S., Erika, K, A., & Said, S. (2022). *Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Kecemasan: A Literatur Review*. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing),8(1), 159-165.
- Chaplin, P. J. (2010). *Dictionary Of Pshychology*. Nyc: Random House Publishing Group.
- Cholilah, I, R., Djalali, H, M., & Rini, A, P. (2018). *Pengaruh Pelatihan Manajemen Relaksasi Terhadap Penurunan Burnout Pada Perawat Rumah Sakit Daerah Kalisat Jember*. Seminar Nasional Dan Call For Paper. Google Scholar.
- Costa. (2014). *Choosing The Right Aseessment Method Pre- Test/ Post- Test*

Evaluation. Boston University

- Dariyo, A. (1997). *Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Kelahiran Bayi Pada Wanita Hamil Pertama*. Skripsi. Tidak Diterbitkan, Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Dharmawita., Dalfian., & Lestari, A, D. (2021). *Analisis Hubungan Stres Dengan Nyeri Kepala Primer Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati*. Mahesa: Malahayati Health Student Journal, 1(3), 215-221.
- Domin, V. (2001). *Relaxation-How Good Are You At Relaxing*.
- Effendy, I. (2016). *Pengaruh Pemberian Pre-Test Dan Post-Test Terhadap Hasil Belajar Mata Diklat Hdw.Dev.100.2.A Pada Siswa Smk Negeri 2 Lubuk Basung*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Elektro, 1(2), 81-88.
- Erawati., M. (2016). *Pembentukan Rapport di Kelas : Analisis Psikologi*. Jurnal Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi, 1(1),75-94.
- Fatimah, C., (2020). *Penggunaan Metode Praktik Dalam Meningkatkan Keterampilan Teknik Budi Daya Tanaman Obat*. Jurnal Al-Zakiyah, 5(1), 25-32.
- Fitriana, Y. (2014). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Peningkatan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP*. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Fishman, J.A., & Galguera, T. (2003). *Introduction to Test Construction in the Social and Behavioral Sciences: A Practical Guide*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Furqon, A. (2016). *Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres Pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasarakatan*. Psikoborneo, 4(2), 168-174
- Hamidizadeh., S, Ahmadi F, Asghari., M. (2012). *Effect Of Relaxation Tevhniques On Anxiety And Stress In Eldery Patients With Hypertension*. J Shahrekord Med Sci Univ, 2012; 8(2) :51-45
- Hastjarjo, T. (2019). *Rancangan Eksperimen-Kuasi Quasi-Experimental Design*. Buletin Psikologi, 27(2), 187-203.
- Hikmah, N., Yuliadarwati, N. M., Utami, K. P., Multazam, A., & Irawan, D. S. (2021). *Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar di Posyandu Lansia*. Physiotherapy Health Science, 3(1), 30–33.

- Indana, F, N., & Tsabitah, R, A. (2021). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staf Puskesmas Banyuputih Situbondo*. Psychomedia: Jurnal Penelitian Psikologi, 1(1), 21-28.
- Indriyani, L,. (2019). *Pemanfaatan Media Pembelajaran Dalam Proses Belajar Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kognitif Siswa*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan, Fkip, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, 2(1), 17-26.
- Julianti, Wahyudati, Kartadinata. (2017). Pengaruh Incorporating Progressive Muscle Relaxation dan Diaphragm Breathing Exercise terhadap Aliran Puncak Ekspirasi Pasien Asma. Jurnal Academia.
- Khadijah,S., & Palifiana, D, A. (2020). *Pengaruh Terapi Relaksasi Terhadap Kualitas Hidup Warga Binaan Perempuan Di Lembaga Pemasarakatan Kelas Iib Yogyakarta*. Seminar Nasional UNRIYO, 146-157.
- Kinanti, A, D., Permatasari, D, A., & Shinta, D, C,. (2015). *Urgensi Penerapan Mekanisme Informed Consent Untuk Mencegah Tuntutan Malpraktik Dalam Perjanjian Terapeutik*. Jurnal Privat Law, 3(2), 109-113.
- Latipun. (2002) *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press
- Latipun. (2015) *Psikologi Eksperimen Edisi Kedua*. Malang: UMM Press
- Lientje Setyawati K.M. 2011. *Selintas tentang Kelelahan Kerja*. Amara Books, Yogyakarta.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry*. World psychiatry, 15(2), 103-111.
- Mathias, Christina T., dan Dorien L. Wentzel. (2017). *Descriptive study of burnout, compassion fatigue and compassion satisfaction in undergraduate nursing students at a tertiary education institution in KwaZulu-Natal*. Curationis 40(1).
- Pertiwi, J., Igiani, P, D., & Yuliasari, H. (2021). *Stres Kerja Tenaga Rekam Medis Di Era Pandemi Covid-19*. Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKesNas), 53-60.
- Prajayanti, E, D., & Sari, I, M. (2017). *Relaksasi Benson Mempengaruhi Aspek Psikologis Pada Kualitas Hidup Pasien Pasca Kemoterapi Ca Mamae*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 13(2), 74-77.
- Purnamasari, D., Satyadi, H., & Rostiana. (2020). *Gambaran Professional Quality Of Life (Proqol) Guru Anak Berkebutuhan Khusus*. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 4(2), 315-321.

- Purwanto. (2006). *Instrumen Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Pusvitasari, dkk. (2016). *Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Anggota Reskrim*. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 8(1), 127-145.
- Ristian, T., dkk. (2021). *Gambaran Professional Quality Of Life Guru Bimbingan dan Konseli*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 102-110.
- Rosita. Wijaya, I. & Kusuma, R. (2021). *Implementasi Layanan Konseling Keluarga di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Cinta Syejati Samarinda*. *Taujihat : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(1), 30-45.
- Saaedi, Askhtorab, Saatchi, Zayeri Dan Akbari. (2012). *Progressive Relaxation To Patient With Hemodialysis*. Fik :Universitas Indonesia.
- Saptarani, Y, D., Saptaningsih, A, B., & Hutapea, R, F. (2022). *Burnout Dan Produktivitas Kerja Tenaga Keperawatan Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Rs Medika Bsd*. *Jurnal Health Sains*, 3(1), 147-161.
- Sari, R, P., Pratiwi, A., & Sari, R, S., (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staff Stikes Yatsi*. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 1-10.
- Sari, M, D., Widiana, H, S., & Yuliasesti, E. (2019). *Pengaruh Workplace Spirituality dan Perceived Organizational Support Terhadap Burnout dimediasi oleh Kepuasan Kerja*. *Jurnal Sains Psikologi*, 8(2), 248-257.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2020). *Psychology And Work Today: An Introduction To Industrial And Organizational Psychology*. Routledge. Google Scholar
- Setyaningrum, N., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2018). *Progressive Muscle Relaxation dan Slow Deep Breathing pada Penderita Hipertensi*. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 33–43.
- SlemanKab. (2021, Oktober 22). *PUSPAGA Kesengsem, Bentuk Komitmen Pemkab Sleman dalam Mewujudkan Kabupaten Layak Anak*. Retrieved Agustus 30, 2022, from [slemankab.go.id/](http://www.slemankab.go.id/)
- Stamm, B. H. (2009). *Professional Quality of Life: Compassion Satisfaction and Fatigue Version 5 (ProQOL)*. https://proqol.org/ProQol_Test.html
- Stamm, B. H. (2010). *The concise ProQOL manual*. In Pocatello, ID: ProQOL.org. http://proqol.org/uploads/ProQOL_Concise_2ndEd_12-2010.pdf

- Sulistyarini, I. (2013). *Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi*. Jurnal Psikologi, 40(1), 28-38.
- Sulistyarini, I., Fitriani, A., & Nashori, F. (2021). *Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Caregiver Skizofrenia*. Psychopolytan : Jurnal Psikologi, 5(1), 39-51.
- Sundram, B. M., Dahlui, M., & Chinna, K. (2016). *Effectiveness of progressive muscle relaxation therapy as a worksite health promotion program in the automobile assembly line*. Industrial Health, 54(3), 204–214.
- Suma^{mur} P.K. (2014). *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. CVSagung Seto, Jakarta.
- Sutrisno, Hadi. 2000. *Panduan Manual Program Statistik (SPSS)*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Statistikian. (2013). *Pengertian dan Rumus Uji Saphiro Wilk – Cara Hitung*
- Syahputri, F. & Casiavera. (2022). *Peran PUSPAGA Dalam Pencegahan Kekerasan Pada Anak*. Jkkp (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan), 9(2),177-187.
- Syahrowiyah, T. (2016). *Pengaruh Metode Pembelajaran Praktik Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar*. Studia Didkatika Jurnal Ilmiah Pendidikan, 10(2), 1-18.
- Syisnawati., Keliat, B, A., Dan Putri, Y, S. (2017). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progressif Pada Klien Ansietas Di Kelurahan Ciwaringin, Bogor*. Journal Of Islamic Nursing, 2(2), 69-75.
- Swezey, S. C. (2013). *What Keeps Us Well? Professional Quality Of Life And Career Sustaining Behaviors Of Music Therapy Professionals*. Thesis. Lexington, Kentucky
- Swineford, F. (1936). *Validity of test items*. Journal of Educational Psychology, 27(1), 68-78
- Tarwaka. (2014). *Ergonomi Industri*. Harapan Press, Surakarta.
- Torales, dkk. (2020). *An Overview of Jacobson’s Progressive Muscle Relaxation in Managing Anxiety*. Revista Argentina de Clínica Psicológica, 29(3), 17-23.
- Wulandari, Septiyani Dan As. (2020). *Pemanfaatan Media Pembelajaran Dengan Menggunakan Multimedia Power Point Untuk Konsep Sistem Saraf Di Smp Negeri 11 Kabupaten Sorong*. Jurnal Petisi, 1(2), 39-44.

Yuliasari, H. & Kusuma, R, M. (2020). *Systematic Literature Review : Komitmen Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Kader Puskesmas*. Jurnal Psikologi Jambi, 5(2).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA