

**DAFTAR PUSTAKA**

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia Volume 3 Nomor 1 Februari*, 23-29.
- Alfariz, A. H., & Taftazani, B. M. (2020). Tingkat Stress Penyalahgunaan NAPZA Saat Menjalani Rehabilitasi Di Inabah XV Pondok Pesantren Suryalaya. *Social Work Journal Vol. 10 No. 1*, 29-39.
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Religiusitas, Efikasi Diri, dan Stress Akademik Mahasiswa Farmasi. *Journal of Psychology, Religion and Humanity Vol. 3 No. 1 June*, 36-55.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Vol. 5 No. 1 Mei 2017*, 40-47.
- Andriana, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Volume 16 Nomor 2 Desember*, 139-150.
- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan UNAIR (AUP).
- 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 Vol. 4 No. 1*, 1-9.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress Akademik Akibat Covid 19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia Vol. 5 No. 2*, 95-99.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa Jurnal Konseling dan Pendidikan Vol. 5 No. 3*, 143-148.

- Budiarto, E., Ratnawati, & Natalya, W. (2022). Hipnotis 5 Jari Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Remaja Dalam Mengelola Stres. *Jurnal Peduli Masyarakat Volume 4 Nomor 1 Maret 2022*, 63-66.
- Dahlan, M. S. (2013). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Darma, B. (2021). *STATISTIKA PENELITIAN MENGGUNAKAN SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier Sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R<sup>2</sup>)*. Bogor: GUEPEDIA.
- Dewi, R. (2021). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Fatigue dan Nyeri pada Pasien Kanker Payudara*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Erina, Novitasari, D., & Wirakhmi, I. N. (2020). Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Harapan Ibu Purbalingga Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan, Kebidanan, dan Keperawatan Volume 14 Nomor 1 September 2020*, 110-119.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi Vol. 2 No. 2 Desember 2015*, 123-132.
- Febtrina, R., & Malfasari, E. (2019). Efek Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Hipnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Ansietas Pasien Heart Failure. *JURNAL IPTEK TERAPAN Research of Applied Science and Education Vol. 12 No. 4*, 250-260.
- Fendina, F., Nashori, H. F., & Sulistyarini, I. (2018). Efektivitas Pelatihan Meditasi Pernafasan Dalam Menurunkan Stres Pada Pendukung Sebaya ODHA. *Jurnal Psikologi Integratif Vol. 6 Nomor 1*, 1-17.
- Gintings, E. P. (2021). *Mengantisipasi Stress dan Penanggulangannya*. Yogyakarta: ANDI.

- Hafifah, N., & Widiati, E. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. *Nursing News Volume 2 Nomor 3*, 220-229.
- Hidayat, A. A. (2021). *Cara Mudah Menghitung Besar Sampel*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Hidayati, R. W., Nirmalasari, N., & Susilowati, L. (2021). Penurunan Stres Ibu Pada Saat Masa Pandemi Covid 19 Di Posyandu Kunir V Wirobrajan Melalui Terapi Relaksasi Hipnosis 5 Jari dan Musik (Hypnofivesic). *The Journal of Innovation in Community Empowerment (JICE) Vol. 3 No. 1 Maret 2021*, 22-27.
- Hidayati, R. W., Nirmalasari, N., & Susilowati, L. (2021). Penurunan Stress Ibu Pada Saat Masa Pandemi Covid 19 Di Posyandu Kunir V Wirobrajan Melalui Terapi Relaksasi Hipnosis 5 Jari dan Musik (Hypnofivesic). *The Journal of Innovation in Community Empowerment Vol. 3 No. 1 Maret*, 22-27.
- Indra, I. M., & Cahyaningrum, I. (2019). *CARA MUDAH MEMAHAMI METODOLOGI PENELITIAN*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Irlaks, V. S. (2020). Hubungan antara Stres Akademik dengan Kecenderungan Gejala Somatisasi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2015. *Jurnal Kesehatan Andalas Vol. 9 No. 3* , 334-342.
- Irlaks, V. S., Murni, A. W., & Liza, R. G. (2020). Hubungan antara Stres Akademik dengan Kecenderungan Gejala Somatisasi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2015. *Jurnal Kesehatan Andalas Vol. 9 No. 3*, 334-342.



- Janna, N. M. (2021). KONSEP UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS DENGAN MENGGUNAKAN SPSS. *Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI) Kota Makassar, Indonesia*.
- Kemenristekdikti. (2019). *Statistik Pendidikan Tinggi*. Jakarta: Pusdatin Iptek Dikti.
- Kountul, D. Y. (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*.
- Kurniawan, D. E. (2017). Penyelesaian Masalah Etik dan Legal dalam Penelitian Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida Vol. 3 No. 2*, 408-414.
- Kurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Komunikasi Vol. 8 No. 2*, 51-66.
- Kusnayat, A., Muiz, M. H., Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran Vol. 1 No. 2 Juni 2020*, 153-165.
- Lengsi, V. T., Mizawati, A., & Kurniawati, P. (2021). Relaksasi Otot Progresif, Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir. *Midwifery Jurnal Kebidanan Volume 7 Nomor 1 April 2021*, 26-39.
- Lybertha, D. P., & Desiningrum, D. R. (2016). Kematangan Emosi Dan Persepsi Terhadap Pernikahan Pada Dewasa Awal: Studi Korelasi pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati Volume 5 Nomor 1 Januari 2016*, 148-152.
- Marbun, A. S., Pardede, J. A., & Perkasa, S. I. (2019). Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority Vol. 2 No. 2 Juli*, 92-99.

- Maulidya, F. N., & Hendriani, W. (2021). Gambaran Koping terhadap Stres Masa Isolasi pada Pasien Covid-19 Usia Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM) Volume 2 Nomor 1*, 1263-1274.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *InSight Vol. 20 No. 2 Agustus*, 75-83.
- Mutakamilah, & Wijoyo, E. B. (2021). Pengaruh Intervensi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan Vol. 14 No. 2*, 120-132.
- Mutakamilah, & Wijoyo, E. B. (2021). Pengaruh Intervensi Terapi Musik Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Tugas Akhir: Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan Vol. 14 No. 2*, 120-132.
- Notoatmodjo, S. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Nurdiawati, E., & Atiatunnisa, N. (2018). Hubungan Stres Kerja Fisiologis, Psikologis dan Perilaku Dengan Kinerja Karyawan. *Faletahan Health Journal Volume 5 Nomor 3*, 118-124.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora Vol. 2 No. 3 September*, 273-282.
- Pragholapati, A., & Ulfitri, W. (2019). Gambaran Mekanisme Coping Ppada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV Yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas Vol. 3 No. 2 Agustus 2019*, 115-126.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SHCOULID: Indonesian Journal of School Counseling Vol. 3 No. 2*, 35-40.

- Retnawati, H. (2016). *Analisis Kuantitatif Instrumen Penelitian (Panduan Peneliti, Mahasiswa, dan Psikometrian)*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Rizkiya, K., PH, L., & Susanti, Y. (2017). Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSUD Kendal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Vol. 1 No. 2*, 1-9.
- Rusdi, R. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman. *Psikoborneo Vol. 3 No. 2*, 148-159.
- Safitri, D. (2021). Pengaruh Kebisingan Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Di Industri Penggilingan Padi. *Jurnal Ruwa Jurai Volume 15 Nomor 2*, 77-84.
- Samiran, N. F. (2020). Frekuensi Gelombang Otak dalam Menangkap Ilmu Imajinasi dan Realita (Berdasarkan Ontologi). *Jurnal Filsafat Indonesia Vol.3 No. 2*, 40-47.
- Sari, L. T., & Suminar, E. (2020). Pengaruh Terapi Komplementer "Meditasi" terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Premenstrual Syndrom pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun di Kelompok Remaja Desa Jatinom Blitar. *Jurnal Ners dan Kebidanan Volume 7 Nomor 2 Agustus 2020*, 270-275.
- Savitri, I., & Effendi, S. (2011). *Kenali Stress*. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero).
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik, Daya Tindak dan Adaptasi Sosial Budaya Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pelajar Universiti. *Jurnal Kepimpinan Pendidikan Bil. 7 Isu 2 April*, 36-57.
- Simanjuntak, G. V., & Pardede, J. A. (2021). Mengelola Stres di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Hipnotis 5 Jari. *Journal of Community Engagement in Health Vol. 4 No. 1 Maret*, 54-57.



- Sintia, I., Pasarella, M. D., & Nohe, D. A. (2022). Perbandingan Tingkat Konsistensi Uji Distribusi Normalitas Pada Kasus Tingkat Pengangguran Di Jawa. *Prosiding Seminar Nasional Matematika, Statistika, dan Aplikasinya Terbitan II Mei 2022*, 322-333.
- Soeli, Y. M., Yusuf, M. N., & Lakoro, D. D. (2021). Tingkat Stress Siswa Pada Sekolah yang Menerapkan Sistem Full Day School. *Jambura Nursing Journal Vol. 3 No. 1 January*, 1-11.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, N., Jayanti, D. A., & Arwidiana, D. P. (2021). Pengaruh Hypnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Keluarga Pasien Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur. *JURNAL NURSING-UPDATE EDISI KHUSUS Vol. 12 No. 2*, 42-50.
- Suryati, I. (2021). *Buku Keperawatan Latihan Efektif untuk Pasien Diabetes Mellitus Berbasis Hasil Penelitian*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Tarwiyah, A., Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2019). Identifikasi Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Ketiga. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling) Vol. 8 No. 1*.
- Taufiqurrohman. (2015). *Berdamai Dengan Stress*. Pusat Ilmu.
- Tjahjani, E. (2015). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Akbid Griya Husada Surabaya Tahun 2015. *jurnal.akbid-griyahusada.ac.id*, 10-16.
- Truglio-Londrigan, M., & Lewenson, S. B. (2013). *Decision making in nursing: thoughtful approaches for leadership (2nd)*. USA: Jones & Bartlett Learning, LLC.
- Utami, K. D., Hidayati, R. W., & Susilowati, L. (2021). Pengaruh Terapi Hypnofivesic Terhadap Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Dalam

Menjalani Proses Belajar Mengajar Daring Selama Pandemi Covid-19.  
*Jurnal Kesehatan Mesencephalon Vol. 7 No. 1 April 2021*, 63-68.

Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Modification (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang).  
*Jurnal Tadrib Vol. III No. 1 Juni 2017*, 100-117.

Widayati, R. W., Syafitri, E. N., & Wiyani, C. (2019). Manajemen Stress Sebagai upaya Meminimalkan Resiko Bencana Sosial Pada Siswa Di SMP Negeri 2 Ngemplak Sleman Yogyakarta. *Seminar Nasional UNRIYO November*, 205-210.

Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan Vol. 6 No. 2 Mei 2018*, 319-322.