

DAFTAR PUSTAKA

- Afniwati, N, D, D. 2019. Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Lanjut Usia DI UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2019. *E-Jurnal*.1-9.
- Alim Yunar. *60 Menit Mahir Mengedit Video Dengan Pinnacle, Dunia Komputer*. Bekasi : 2011.
- Amalia, L., Irwan., Hiola, I, F. 2020. Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Jurnal*. 2(2):71-76.
- Aswan, Y., Nur, A, R. 2020. Penyuluhan Tentang Informasi dan Edukasi COVID-19 di Desa Labuhan Rasoki Tahu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa*. 2(2):21-26.
- Austrianti, R., Andayani, R, P., Surya, D, O., & Suryani, U. (2020). Edukasi Pencegahan Penularan COVID19 Serta Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Pada Pengemudi Ojek Online. *Jurnal Peduli Masyarakat*. 2: 59-64.
- Busyaeri, A, Udin, T, A., Zaenuddin. 2016. Pengaruh Penggunaan Video Pembelajaran Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Mapper Ipa Di Min Kroya Cirebon. *Jurnal Pendidikan Guru*. 3(1):116-137.
- Fitria, L., Mufadhal, b., Ifdil, I. 2020. Stress Akademik Akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. 5(2):95-99.
- Gaol, N, T, L. 2016. Teori Stres Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Jurnal Psikologi*. 24(1,1-11):1-11.
- Ilimi, Z, M., Dewi, E. I., & Rasni, H. 2017. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Narapidana Wanita Di Lapas Kelas Iia Jember (The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Women Ptisoners ‘ S Stress Levels At Prison Class Iia Jember). *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*. 5(3):497-504.
- Jill, M, H., James, N., Butcher., Matthew, K, N., & Susan, M. (2018) *Psikologi Abnormal* : Jakarta : Salemba Humanika.
- Jumrotin., Suroso., Meiyuntariningsih. 2018. Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Siswi Dalam Menghadapu Menarche. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 7(1):79-92.
- KBBI <https://kbbi.web.id/stress> Diakses tanggal 26 Februari 2021.
- Lupitasari, E, A. 2013. Pembuatan Video Company Profile Agrowisata Sondokoro Tasikmasu, Karanganyar. *E-Jurnal*. 2(1):141-146.
- Listina, O., Devi, I, K, S. 2020. Edukasi Corona Virus Desease 19 (COVID-19) Melalui Penyebaran Poster Kepada Masyarakat Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal. *Jurnal abdimas Bhakti Indonesia*. 1(2).
- Liliana, A., Endang, L. 2019. Relaksasi Otot Progresi Dan Autogenik Untuk Menurunkan Stress Remaja Di SMKN 1 Depok Sleman Yogyakarta. *E-Jurnal*.1(2):1-10.

- Musradinur. 2016. Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*. 2(2):183-200.
- Mutawali, L., Sabar, S., & Saimi. 2020. Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Lombok Tengah. *E-Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*. 5(3):41-44.
- Muslim, M. 2020. Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*. 23(2):129-201.
- Maghfirah, S., Sudiana, K., Widyawati (2015) Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Psikologis Dan Perilaku Perawatan Diri Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 10(2):138-146.
- Masitoh, A., Damayanti, D, T. 2020. Strategi Koping Siswa Dalam Menghadapi Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Of Multidisciplinary Studies*. 4(2).
- Ningsih, S., Hengki, K., Nuzmi, S., Dosi, J. 2020. An Analysis of Junior High School Students' Learning Stress Levels during the Covid-19 Outbreak: Review of Gender Differences. *Journal Psychocentrum Review*. 2(2):69-76.
- Pangestika, A, T., Rocmawati, D, H., Purnomo. 2016. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kemampuan Mengontrol Marah Pada Pasien Risiko Perilaku Kekerasan Di Rsjd Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. *E-jurnal*.1-9.
- Purwanto, A. 2020. Studi Eksplorasi Dampak Work From Home (WFH) Terhadap Kinerja Guru Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal of Education, Psychology and Counseling*. 2(1).
- Prastyowati, A . 2020. Mengenal Karakteristik Virus Sars-Cov-2 Penyebab Penyakit Covid-19 Sebagai Dasar Upaya Untuk Pengembangan Obat Antivirus Dan Vaksin. *BioTrends*. 11(1):1-10.
- Resti, I, B. 2014. Tekenik Relaksasi Otor Progresif Untuk Mengurangi Stress Pada Penderita Asma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 02(01):1-20.
- Rochmawati, D, H. 2015. *Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan*. 1-20.
- Rosyanti, L., Hadi, I. 2020. Dampak Psikologis Dalam Memberikan Perawatan Dan Layanan Kesehatan Pasien Covid-19 Pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Jurnal Penelitian*. 12(1):107-130.
- Sari, K., Erlis, M., Marty, M., Khairani, M. 2019. Hubungan Stres dan Kesejahteraan (Well-being) dengan Moderasi Kebersyukuran. *Journal of Psychology*.5(2):178-186.
- Sari, R, P., Pratiwi, A., Sari, R, S. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress Kerja Pada Staff Stikes Yatsi. *Jurnal Kesehatan*. 8(2):143-152.
- Setyohadi dan Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Salemba Medika. Jakarta.

- Sholehah, I, K., Rizki, M,R., Trisiana, A., N., F., N. 2020. Bersatu Melawan COVID19 Dengan Hidup Sehat Dalam Perspektif Pendidikan Kewarga negaraan. *Jurnal Global Citizen*. 9(1):24-38.
- Susi, K., Kaslam. 2020. Kebijakan Jogo Tonggo Pemerintah Provinsi Jawa Tengah Dalam Penanganan Pandemi Covid-19. *E-Jurnal*. 3(1):31-43.
- Sukadiyanto. 2010. Stress Dan Cara Mengurangnya . *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. 1(1):55-66.
- Usman, S, D., Riwyah, H. 2020. Efectivitas Penerapan Media Video Pembelajaran Pada Mata Pembelajaran Mekanika Teknik. *Jurnal Pendidikan Teknik Bangunan dan Sipil*. 16(2):59-65.
- Warsito, B, E. 2018. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stress. *Jurnal Kesehatan*. 9(2):119-123.
- Yuniarti, Y., Syamsiati, S., Kresnadi, H. 2015. Peningkatan Hasil Belajar Dengan Menggunakan Media Video Dalam Pembelajaran Ipa Di Sekolah Dasar. *E-Jurnal Pendidikan dan Pemberajaran untan*. 4(7):1-10.