DAFTAR PUSTAKA

Andiany, H. D., Khairun, D. Y., & Tirtayasa, U. S. A. (2024). *Self compassion mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di FKIP Untirta.*

Anggraini, W., Kustriyani, M., & Prasetyorini, H. (2026). Pengaruh terapi Benson terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Batang 3. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan dan Keperawatan, 4*(1), 35–42. https://doi.org/10.59680/ventilator.v4i1.2265

Asari, A., Purba, S., Fitri, R., Genua, V., Herlina, E. S., Wijayanto, P. A., Ma'sum, H., Ndakularak, I. L., Astridewi, S., Sele, Y., Nurmala, I., Mustakim, Waworuntu, A., Sukwika, T., Darmada, I. M., & Pratasik, S. (2023). *Media pembelajaran era digital*. Yogyakarta: CV Istana Agency. ISBN 978-623-8242-14-6.

Awaliyah, C., Nadiah, L., Arifin, M. H., & Wahyuningsih, Y. (2022). Pemanfaatan media audio visual sebagai sumber pembelajaran IPS. *Jurnal Basicedu, 6*(3), 4427–4431.

Eliana, Dea. 2025. "Benson Relaxation Therapy Reduces Stres Levels among Undergraduate Students during Thesis Writing." *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, no. September.

Ekawarna. (2022). *Manajemen konflik dan* stres. Jakarta Timur: PT Bumi Aksara.

Ellis, R. (2021). Gambaran stres akademik mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Pattimura. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan, 9*(2), 60–67. https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/pedagodika

Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2022). Mengurai stres akademik mahasiswa tingkat akhir: Faktor pemicu, dampak dan strategi pengelolaan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Prosiding Seminar Nasional*, 755–765.

Hafnidar, H., Adelia, D., Irza, D., Eliana, D., & Rani, G. (2026). *Benson Relaxation Therapy Reduces* Stres *Levels Among Undergraduate Students During Thesis Writing*. INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research, 6(2), 204–212. DOI: https://doi.org/10.32505/inspira.v6i2.14142

Hidayani, Resma Nur, Faizah Nabilah Putri, Ikka Aprilia Indriani, and Annisha

Shabrina Irnanda. 2025. "Penerapan Media Audio Visual Pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Guna Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 74 Kota Bengkulu." *Journal of Multidiciplinary Research* 1 (2): 99–106.

Hayati, S., Azwar, Y., Sari, H., Wahyuni, R. S., Prastika, C. E., & Noviyanti, N. (2024). Pemanfaatan video edukasi SADARI sebagai deteksi dini kanker payudara pada remaja. *Smart Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(2), 205–211. https://doi.org/10.70427/smartdedication.v1i2.76

Hudi, I., Purwanto, H., Rahayu, I., Suryany, M., Mulyani, M., Susanti, R., & Rini, S. P. (2024). Analisis literatur faktor-faktor yang menyebabkan stres mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi, 1*(2), 129–136.

Junenda, M., Widyaningsih, T. W., & Rifqi, A. (2024). Pengembangan sistem informasi kesehatan mental dengan mengukur persepsi tingkat stres menggunakan instrumen *Perceived* Stres *Scale (PSS)*.

Khakimah, N., & Retnaningsih, D. (2025). Pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pasien hipertensi intradialitik di RSUD Batang. *Jurnal Ilmu Kesehatan, 2*(4), 109–118. https://doi.org/10.62383/quwell.v2i4.2479

Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan dan Keislaman*.

Lilih Madaniyyah , Susaldi, Sumedi. 2023. "Terapi Benson Stres Dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Di Pondok Pesantren Al- Muslimun Cianjur Tahun 2022." *JURNAL JRIK* 3 (3).

Ji, X., Guo, X., Soh, K. L., Japar, S., & He, L. (2024). *Effectiveness of* Stres *Management Interventions for Nursing Students: A Systematic Review and Meta-analysis*. Nursing & Health Sciences, 26(2), e13113. DOI: https://doi.org/10.1111/nhs.13113

Manery, Dodikrisno E, Taufik Zuneldi, Yushar A Embisa, and Abdul M Ukratalo. 2024. "Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan

STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024." *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran* 2 (3): 193–206.

Meirawati, B., Ningrum, D., Rosyda, R., & Dolifah, D. (2023). Pengaruh edukasi dengan media audiovisual tentang pencegahan gangguan penglihatan terhadap *early adolescent*. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 4*(2), 1172–1182. https://doi.org/10.31004/jkt.v4i2.15111

Mercy Andina , Vita Purnamasari, Nia Handayani. 2025. "Pengaruh Edukasi Media Video Terhadap Efikasi Diri Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Dalam Melakukan Manajemen Jalan Napas Sulit." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Seroja Husada* 2 (3): 347–61.

Nova Lisye Sinaulan, Marrsel Michael Sengkey, Marsitta Uli Sihotang, Angel Jesica Manurung, dan Putri Ulyanda Manurung. 2025. "Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Pengurangan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 11: 319–26.

Nur Azmi Alwi, Putri Lestari Agustia. 2024. "Penggunaan Media Vidio Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Dasar." *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI)* 2 (3): 183–90.

Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Manajemen*, 1, 20–30.

Nurak, C. E., Setiono, K. W., & Koamesah, S. M. (2021). Efektivitas media video terhadap tingkat pengetahuan pemakaian masker kain dalam pencegahan Covid-19 pada mahasiswa baru Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ), 9*(1), 30–37. https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4932

Risnajayanti, R., Usman, U., Idhayani, N., Esita, Z., Amaludin, R., Salma, S., & Amalia, W. O. S. (2023). Meningkatkan aktivitas belajar anak melalui penggunaan media video. *Jurnal Smart PAUD, 6*(2), 113–121. https://doi.org/10.36709/jspaud.v6i2.52

Robaiyani, Siti, Intan Nurul Azizah, M Mawahib Ahyauddin, and Nur Sultonah. 2024. "Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam Dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres Pada Mahasiswa Di Ma ' Had Al Jami ' Ah

UIN Walisongo Semarang." *Jurnal Pengabdian Sosial* 2 (2): 2951–61.

Sri Devi Angriani, Muzakkir, Yusnaeni. 2023. "Analisis Hubungan Pembelajaran Daring Mahasiswa Diii Keperawatan." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan* 3: 1–11

Santoso, P., Isnawati, I. A., & Widiayanto, A. (2026). Pengaruh pemberian terapi relaksasi Benson dan senam tera terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi di Desa Wringin Anom Puskesmas Kuripan. *Health Research Journal, 1*(4), 20–26.

Sari, N. N., Manungkalit, M., & Ningrum, W. A. K. (2025). Efektivitas pemberian terapi relaksasi otot progresif dan Benson pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ners Lentera, 13*(1), 69–77.

Sari, R. P., Purnomo, B., & Meihan, A. M. (2024). Analisis kebutuhan pengembangan media video animasi pembelajaran berbasis YouTube untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis sejarah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Batanghari. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 8*(1), 10111–10121.

Setiyowati, E., & Soleha, U. (2025). *Benson's spiritual relaxation and lavender aromatherapy toward anxiety, sleep quality, and blood pressure*. Healthcare in Low-resource Settings. https://doi.org/10.4081/hls.2025.13182

Sinaulan, N. L., Sengkey, M. M., Sihotang, E. M. U., Manurung, A. J., & Manurung, P. U. (2025). Pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap pengurangan tingkat stres pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 11*(12), 319–326. https://www.jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12234

Suara, M., & Yudiawati, R. (2022). Evaluasi intervensi keperawatan psikoedukasi dalam penurunan stres psikologis usia lanjut selama wabah Covid-19 di Bogor.

Sutri Yani, Rizka Wahyu Utami, & Dimas Dewa Darma (2024) *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Ansietas pada Pasien Pre Operasi* Jurnal Riset Media Keperawatan, 7(1), 60–63 https://www.ojs.stikessaptabakti.ac.id/jrmk/article/view/509

Thalib, A. H. S., & Salsabila, I. (2025). Implementasi terapi relaksasi Benso n terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. *Jurnal Mitra Sehat*, *15*(1), 853–858. https://journal.stikmks.ac.id/a

Umroh, N. M., & Al Musafiri, M. R. (2022). Hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Jurnal At-Taujih*, *2*(2), 70–84. https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726

Varina Handayani, Tin Rustini. 2023. "Analisis Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Audio Visual Terhadap Pemahaman Materi Sejarah Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 5: 3719–22.

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(2), 36–42. DOI: https://doi.org/10.37160/mijournal.v20i2.636

World Health Organization. (2025). *World mental health today: Latest data*. WHO Publication. https://www.who.int/publications/b/80640

Wulan, Nur, Moch. Didik Nugraha. 2024. "Hubungan Antara Faktor Demografi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Program Studi Keperawatan." *Journal of Nursing Practice and Education* 4 (2): 242–50

Yunanto, F., & Kasanova, R. (2023). Membangun karakter mahasiswa Indonesia melalui pendidikan karakter. *Journal on Education*, *5*(4), 12401–12411. https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2223

Zihar, N. (2024). Perkembangan peserta didik fase dewasa dalam proses pembelajaran pada level perguruan tinggi. *Edu Global: Jurnal Pendidikan Islam*, *5*(1). https://doi.org/10.56874/edb.v5i1.36