

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N. I. A. (2022). *Bullying Dalam Perspektif Psikologi*. Global Ekskutif Teknologi.
- Alfianto, S. A. W. & A. G. (2021). *Merubah Stigma Sosial Pada Seseorang Dengan Covid-19: Sebuah Pedoman Psikoterapi*. Cv. Literasi Nusantara Abadi.  
[https://www.google.co.id/books/edition/MERUBAH\\_STIGMA\\_SOSIAL\\_PADA\\_SESEORANG\\_DEN/f6dGEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=sop+relaksasi+otot+progresif+jiwa&pg=PA31&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/MERUBAH_STIGMA_SOSIAL_PADA_SESEORANG_DEN/f6dGEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=sop+relaksasi+otot+progresif+jiwa&pg=PA31&printsec=frontcover)
- Ali Akbari, F. S., Sadeghian, E., Mazdeh, M., & Tapak, L. (2022). Effect of progressive muscle relaxation technique on self-esteem and self-efficacy in multiple sclerosis patients: A clinical trial study. *Journal of Education and Health Promotion*, 1–10. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_272\\_21](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_272_21)
- Alvionita, S., & Wongkar, D. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/266/1/46.pdf>
- Anggadita, laila M. I. W. R. (2021). *Konsep Diri dan Konformitas Pada Perilaku Konsumtif Remaja*. NEM.  
[https://www.google.co.id/books/edition/KONSEP\\_DIRI\\_DAN\\_KONFORMITAS\\_PADA\\_PERILAK/mFY1EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+remaja&pg=PR6&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/KONSEP_DIRI_DAN_KONFORMITAS_PADA_PERILAK/mFY1EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+remaja&pg=PR6&printsec=frontcover)
- Ardiyansah, S. (2023). *Kesehatan Mental*. Global Ekskutif Teknologi.
- Asmadi. (2018). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Salemba Medika.
- Astuti, W. I. T. B. (2022). *Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi*. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Awaliyah, A. (2021). *Bimbingan Konseling: Kelas 7 untuk SMP/MTs Semester Genap*. Nasya Expanding Management.  
[https://www.google.co.id/books/edition/Bimbingan\\_Konseling/ecFEEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=penyebab+bullying&pg=PA109&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Bimbingan_Konseling/ecFEEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=penyebab+bullying&pg=PA109&printsec=frontcover)

ver

- Azhar, S. S. I. Al. (2020). *Parade Karya Ilmiah: Antologi Artikel Ilmiah*. Caremedia Communication.
- Azizah, lilik ma'rifatul, Zinuri, I., & akbar, amar. (2016). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori dan Aplikasi Praktik Klinik by Lilik Ma'rifatul Azizah, Imam Zainuri, Amar Akbar (z-lib.org).pdf. *Z-Lib.Org*, 657.
- El-Yana, K. (2021). *Revolusi Senja*. Indigo Media. [https://www.google.co.id/books/edition/Revolusi\\_Senja/kAAIEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Revolusi_Senja/kAAIEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=0)
- Fardiyansah, H. (2023). *Bunuh Diri* (M. Martini (ed.)). Penerbit Media Sains Indonesia.
- Febriana, B. (2017). Penurunan Kecemasan Remaja Korban Bullying Melalui Terapi Kognitif. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.18196/ijnp.1255>
- Halter. (2017). *Varcarolis' Foundation Of Psychiatric Mental Health Nursing: A Clinical Approach, Ed.7*. Elseiver Saunder.
- Hardiyati. (2020). *Kecemasan Saat Pandemi Covid-19*. Jariah Publishing Intermedia. [https://www.google.co.id/books/edition/Kecemasan\\_Saat\\_Pandemi\\_Covid\\_19/4rUKEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=pengertian+terapi+relaksasi+otot&pg=PA47&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Kecemasan_Saat_Pandemi_Covid_19/4rUKEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=pengertian+terapi+relaksasi+otot&pg=PA47&printsec=frontcover)
- Inangil, D., Sendir, M., Kabuk, A., & Turkoglu, I. (2020). The Effect of Music Therapy and Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Before the First Clinical Practice in Nursing Students: A Randomized Controlled Study. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 28(3), 341–349. <https://doi.org/10.5152/fnjn.2020.19075>
- Islamiaty, R. R., Halimah, E., Farmasi, F., Padjadjaran, U., Gamma, S., & Beta, S. (2018). Uji Aktivitas Dan Efek Farmakologi Daun Salam (*Eugenia polyantha*). *Farmaka*, 16(2), 222–230.
- Karina, Y., & Widiani, E. (2020). Relaksasi Otot Progresif Pada Klien Diabetes

- Mellitus Dengan Masalah Keperawatan Ansietas ( Studi Kasus ). *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 7–16.
- Karyanti, & Aminudin. (2019). *Cyberbullying & Body Shaming*. K-Media. [https://www.google.co.id/books/edition/CYBERBULLYING\\_BODY\\_SHAMING/c84OEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=bullying+adalah&pg=PA4&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/CYBERBULLYING_BODY_SHAMING/c84OEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=bullying+adalah&pg=PA4&printsec=frontcover)
- Khoiri., V. K. D. S. A. (2021). *Pendidikan Ramah Anak*. Cipta Media Nusantara. [https://www.google.co.id/books/edition/PENDIDIKAN\\_RAMAH\\_ANAK/k-1GEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+bullying&pg=PR5&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/PENDIDIKAN_RAMAH_ANAK/k-1GEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+bullying&pg=PR5&printsec=frontcover)
- KPPAD. (2023). *Data Kasus KPPAD Kalimantan Barat, Total 201 Pengaduan Sepanjang Tahun 2022*. KPPAD Provinsi Kalimantan Barat. <https://www.kppadkalbar.com/data-kasus-kppad-kalimantan-barat-total-201-pengaduan-sepanjang-tahun-2022/>
- Maisa, M. N., Amin, M. K., & Astuti, R. T. (2022). Aplikasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Remaja. *Borobudur Nursing Review*, 2(2), 72–79. <https://doi.org/10.31603/bnur.7385>
- Makhmudah, S. (2019). *Medsos dan Dampaknya Pada Perilaku Keagamaan Remaja*. Guepedia. [https://www.google.co.id/books/edition/MEDSOS\\_DAN\\_DAMPAKNYA\\_PADA\\_PERILAKU\\_KEAGAMAAN/TXkWEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+remaja&pg=PA67&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/MEDSOS_DAN_DAMPAKNYA_PADA_PERILAKU_KEAGAMAAN/MEDSOS_DAN_DAMPAKNYA_PADA_PERILAKU_KEAGAMAAN/TXkWEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+remaja&pg=PA67&printsec=frontcover)
- Makwa, D. J., & Hidayati, E. (2020). Progressive Muscle Relaxation to Reduce Anxiety For Adolence in Senior High School Students. *International Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS)*, 03(11), 16–22. [www.ijlrhss.com](http://www.ijlrhss.com)
- Munaf, P. S. R. R. Z. A. Z. T. (2022). *Remaja dan Stunting*. NEM. [https://www.google.co.id/books/edition/Remaja\\_dan\\_Stunting/Cpu-EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+remaja&pg=PA4&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Remaja_dan_Stunting/Cpu-EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+remaja&pg=PA4&printsec=frontcover)
- Nihayati, Y. R. F. P. H. E. (2015). *Buku ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*.

Salemba Medika.

- Nurhamidah, N. Y. (2016). *Individu Berkebutuhan Khusus & Pendidikan Inklusi*. Universitas Muhammadiyah Malang. [https://www.google.co.id/books/edition/INDIVIDU\\_BERKEBUTUHAN\\_KHUSUS\\_PENDIDIKAN/GLHuDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=bullying+adalah&pg=PA70&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/INDIVIDU_BERKEBUTUHAN_KHUSUS_PENDIDIKAN/GLHuDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=bullying+adalah&pg=PA70&printsec=frontcover)
- Pardede. (2022). *Keperawatan Jiwa*. Get Press.
- PPNI, T. P. S. D. (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI.
- Purwanti, S. H. (2021). *Kekerasan Seksual Pada Perempuan: Solusi Integratif dari forensik Klinik*. Rayyana Komunikasindo.
- Puspita, N. E. M. I. Ma. (2023). *Terapi Komplementer Pada Pelayanan Kebidanan*. Deepublish. [https://books.google.co.id/books?id=zjTFEAAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PA44&dq=terapi+komplementer+otot+progresif&hl=id&source=newbks\\_fb&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=zjTFEAAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PA44&dq=terapi+komplementer+otot+progresif&hl=id&source=newbks_fb&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Ruswadi, I. (2021). *Keperawatan Jiwa: Panduan Praktis Untuk Mahasiswa Keperawatan*. CV. Adanu Abimata. [https://www.google.co.id/books/edition/KEPERAWATAN\\_JIWA\\_Panduan\\_Praktis\\_Untuk\\_M/g20qEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=relaksasi+otot+progresif&pg=PA111&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/KEPERAWATAN_JIWA_Panduan_Praktis_Untuk_M/g20qEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=relaksasi+otot+progresif&pg=PA111&printsec=frontcover)
- Siregar, S. A. T. (2023). *Atasi Kecemasan Perawat Dengan Terapi Self Healing: Mindfulness Meditation Therapy*. Pradina Pustaka.
- Smeltzer, S. C. O. et al. (2013). *Brunner & Suddarth's Textbook of MedicalSurgical Nursing 10th ed*. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, 530 Walnut Street, Philadelphia.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles And Practice Of Psychiatric Nursing, Ed 10*. Elseiver.
- Sumaryati, M. (2018). Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 6(2), 6–10. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v6i2.54>
- Susmini. (2022). *Relaksasi Otot Progresif Untuk Penderita Hipertensi*. Omega Medika.

- Syisnawati, S., Keliat, B. A., & Putri, Y. S. E. (2022). Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Anxiety by Using Model Approach Stress Adaptation and Interpersonal. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18, 141–146.
- Thoyibah, Z., Sukma Purqoti, D. N., & Oktaviana, E. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Korban Gempa Lombok. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(3), 174. <https://doi.org/10.32419/jppni.v4i3.190>
- Toussaint, L., Nguyen, Q. A., Roettger, C., Dixon, K., Offenbacher, 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*, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2021/5924040>
- UNICEF. (2018a). Evaluation of the Roots Indonesia Peer Violence and Bullying Prevention Pilot: South Sulawesi & Central Java. *Workshop UNICEF Dengan Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak RI*, 10–13. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.008>. Accessed
- UNICEF. (2018b). *Half of world's teens experience peer violence in and around school*. Unicef. <https://www.unicef.org/press-releases/half-worlds-teens-experience-peer-violence-and-around-school-unicef>
- UNICEF. (2020). *PERUNDUNGAN DI INDONESIA: Fakta-fakta Kunci, Solusi, dan Rekomendasi untuk setiap anak*. 1–4. <https://indonesia.ureport.in/v2/opinion/3454/>
- Videbeck, S. L. (2015). *Psychiatric-Mental Health Nursing 5th.ed.* Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, 530 Walnut Street, Philadelphia.
- Visty, S. A. (2021). Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja Masa Kini. *Jurnal Intervensi Sosial Dan Pembangunan (JISP)*, 2(1), 50–58. <https://doi.org/10.30596/jisp.v2i1.3976>
- WHO. (2022). *Violence Against Children*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-children>

- Widiyono, A. A. (2022). *Buku Ajar Terapi Komplementer*. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Wijayanti, D. (2022). *Cemas Hilang Dengan Peer Education Diabetes Mellitus Pada Lansia*. CV. Adanu Abimata.
- Winengsih, E. (2023). *Asuhan Kebidanan Kesehatan Reproduksi Remaja*. Global Ekskutif Teknologi.  
[https://www.google.co.id/books/edition/ASUHAN\\_KEBIDANAN\\_KESEHATAN\\_REPRODUKSI\\_RE/1a7HEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+bullying&pg=PR6&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/ASUHAN_KEBIDANAN_KESEHATAN_REPRODUKSI_RE/1a7HEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+bullying&pg=PR6&printsec=frontcover)
- Wong, D. L., Hockenberry-Eaton, M., Wilson, D., Winkelstein, M., & Schwartz, P. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik WONG, Ed.6, Vol.1*. EGC.
- Yanti, L. M. S. S. I. T. I. H. (2023). *Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air Traffic Controller (ATC)*. Uwais Inspirasi Indonesia.  
[https://www.google.co.id/books/edition/Teknik\\_Relaksasi\\_Otot\\_Progresif\\_pada\\_Air/p6m\\_EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=pengertian+terapi+relaksasi+otot&pg=PA25&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Teknik_Relaksasi_Otot_Progresif_pada_Air/p6m_EAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=pengertian+terapi+relaksasi+otot&pg=PA25&printsec=frontcover)
- Yuniati<sup>1</sup>, R. P., Wulandari<sup>2</sup>, Y., & Gatot Suparmanto<sup>3</sup>. (2020). PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'*, 7(2), 7–12.
- Yusuf, A. ., Fitryasari, R., & Endang Nihayati, H. (2015). Keperawatan Kesehatan Jiwa. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, 1–366.
- Zaini, M. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah PSikososial Di Pelayanan Klinis Dan Komunitas*. Deepublish Publisher.  
[https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan\\_Keperawatan\\_Jiwa\\_Masalah\\_Psikosos/ZhKfDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengkajian++ansietas&pg=PR8&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Keperawatan_Jiwa_Masalah_Psikosos/ZhKfDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengkajian++ansietas&pg=PR8&printsec=frontcover)