

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES PADA  
GURU**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat**

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Pada Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung**

**Oleh :**

**Nurulita Fadhilah Hidayati**

**1186000162**



SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG

**uin**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG

**BANDUNG**

**2022 M/ 1444 H**