

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 DASS Severity Ratings .....	18
Tabel 2. 2 Nilai Ambang Batas (NAB) Kebisingan .....	23
Tabel 2. 3 Penelitian Terkait .....	53
Tabel 3. 1 Tabel Definisi Operasional.....	58
Tabel 3. 2 Rancangan One group pretest posttest design .....	59
Tabel 4. 1 Gambaran Tingkat Stres Pekerja Sebelum Diberikan Intervensi Terapi PMR di PT Hamatek Indonesia Kabupaten Bekasi Tahun 2022.....	65
Tabel 4.2 Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Terapi PMR ( <i>Progressive Muscle Relaxation</i> )(Pre-test).....	65
Tabel 4.3 Gambaran Tingkat Stres Pekerja Sesudah Diberikan Intervensi Terapi PMR di PT Hamatek Indonesia Kabupaten Bekasi 2022.....	66
Tabel 4.4 Tingkat Stres Sesudah Dilakukan Terapi PMR ( <i>Progressive Muscle Relaxation</i> ) (Post-test).....	67
Tabel 4.5 Uji Normalitas Tingkat Stres.....	67