

**PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO TUTORIAL
RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI SMA NEGERI 55
JAKARTA**



ANGGI PARAMITA LISTIANI

1715130276

BIMBINGAN DAN KONSELING

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2018