

Daftar Pustaka

- Aditya , K. A., Gading, K., & Dharsana, K. (2017). Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Self Change Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*.
- Aisah, F. N., Wibowo, M. E., & Purwanto, E. (2017). Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self-Management Untukmeningkatkan Konsep Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling, Vol 6 (2)*.
- Akos, Patrick, Caroline R Cockman, & Cindy A Strickland. (2007). Differentiating Classroom Guidance Professional School Counseling. *Proquest Education Journals*.
- Amilin, F., & Lukitaningsih, R. (2014). Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri (Withdrawl) Pada Siswa Kelas X Mia 4 Sma Negeri 1 Mantup Lamongan. *Jurnal Bk Unesa, Vol 4 (3)*.
- Anwar, Z. (2015). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Happiness Pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.
- Ariyanto. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stress Pada Remaja Di Lapas Anak Blitar. *Jurnal Psikologi Indonesia, Vol 4 (1)*.
- Arizona, Nurlela, & Jannati, Z. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di Smp Pgr1 1 . *Jurnal Bikotetik, Vol 02 (02)*.
- Arsiah, & Warsito, B. E. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stress. *Jurnal Kesehatan, Vol 9 (2)*.
- Aryani. (2016). *Stres Belajar*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Azizah, K. N. (2018, Oktober). *Detik Health*. Retrieved From Riset : 30 Persen Remaja Dki Pernah Depresi, Sebagian Memiliki Bunuh Diri.
- Azizah, K. N. (2018, Oktober 11). *Riset: 30 Persen Remaja Dki Pernah Depresi, Sebagian Sampai Ingin Bunuh Diri*. Retrieved Agustus 28, 2022, From Detikhealth: <https://Health.Detik.Com/Berita-Detikhealth/D-4251448/Riset-30-Persen-Remaja-Dki-Pernah-Depresi-Sebagian-Sampai-Ingin-Bunuh-Diri>

- Barseli, M., Ifdi, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, Vol 5 (3)*.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). *Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Belajar*. *Jurnal Pendidikan Penabur 10 (7)*.
- Batubara, J. R. (2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Jurnal Sari Padiatri, Vol 12 (1)*.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Thomson Higher Education.
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Pt Remaja .
- Deswita. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Deswita. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dwi, A. (2011). Pengaruh Layanan Konselingkelompok Terhadap Disiplinbelajar Siswa Di Sma Negeri 1 atinggola Kabupatengorontal. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan, Vol 8 (1)*.
- Fitri, E. N., & Marjohan. (2016). Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal Educatio, Jurnal Pendidikan Indonesia, Vol 2 (2)*.
- Ginanti, A. R. (2018, Maret 1). *Ejak Tahun 2007, 11 Murid Meninggal Karena Un. Depresi Lalu Bunuh Diri Penyebab Terbanyak*. Retrieved Agustus 28, 2022, From <https://Cewekbanget.Grid.Id/Read/06864884/Sejak-Tahun-2007-11-Murid-Meninggal-Karena-Un-Depresi-Lalu-Bunuh-Diri-Penyebab-Terbanyak?Page=All>
- Hertanto, K.Y. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Stress Pada Lanjut Usia Di Pstw Yogyakarta Unit Budi Luhur. *Skripsi*.
- Hidayat, D. R. (2018). *Konseling Di Sekolah Pendekatan-Pendekatan Kontemporer*. Jakarta]: Prenadamedia Group.
- Hidayat, E. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Mutu Sekolah (Pengaruh Dari Faktor Kinerja Mengajar Guru Dan Pemanfaatan Sumber Belajar). *Sdn Margadadi Vii, 1(2), 1-6*.

- Hidayat, M. (2021, Desember 16). *Riset Garmin: Indonesia Jadi Negara Dengan Tingkat Stres Tertinggi Di Asia Pada 2021*. Retrieved Agustus 28, 2022, From <https://www.liputan6.com/tekn/read/4763917/riset-garmin-indonesia-jadi-negara-dengan-tingkat-stres-tertinggi-di-asia-pada-2021>
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikogenesis*.
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2017). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1).
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental Health Problems And Help-Seeking Behavior Among. *Journal Of Adolescent Health* 46, 3–10.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada. *Jurnal Psikologi Volume 11 No.2*.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Sambil Berkuliah. *Jurnal Psikologi Gunadarma*(11), 1-9.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Lestiawati, E. (2019). Relaksasi Otot Progresif Dan Autogenik Untuk Menurunkan Stres Remaja Di Smkn 1 Depok Sleman . *Seminar Nasional Unriyo*.
- Lusiana, I. R. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Siswa Smp. *Skripsi*.
- Miraz, S. S. (2018). Pengaruh Bimbingan Klasikal Terhadap Kemampuan Bersosialisasi Siswa Kelas X Di Sman 2 Garut. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, Vol 6 (3).
- Mujiatun. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavior dalam Teknik Relaksasi Religius Untuk Mengurangi kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas Viidi Smp Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. *Skripsi*.

- Mulyati, S., Istirahayu, L. (2016). Penerapan Konseling Kelompok Dalam Aspek Kompetensi Intrapersonal Siswa Kelas X. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, Vol 1 (2).
- Nasution, I. K. (2007). Stress Pada Remaja. *Rogram Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*.
- National, S. C. (2004). *Manajemen Stres*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Oktafiah, W., Fitroh, R., & Wulandari, H. (2019). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik*. Universitas Ahmad Dahlan, 142-149.
- Panewaty, D. F., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orantua Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Dalam Asuhan Nenek Di Smp Negeri 1 Ngraho Kabupaten Bojonegoro . *Jurnal Empati*, Vol 7 (1), 145-154.
- Prasetyawan & Ariati. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, Vol 7 (2).
- Prastiwi, D. (2022, Maret). *Liputan 6*. Retrieved 08 Minggu, 28, From <https://www.liputan6.com/news/read/4913251/update-rabu-16-maret-2022-5927550-positif-covid-19-semuh-5494606-meninggal-152975>
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil Layanan Dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Prabowo, A. S., & Cahyawulan, W. (2016). Pendekatan Behavioral: Dua Sisi Mata Pisau. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 5(1).
- Pohl, M. B., Mullineaux, D. R., Milner, C. E., Hamill, J., & Davis, I. S. (2008). Biomechanical Predictors Of Retrospective Tibial Stressfractures In Runners. *Journal Of Biomechanics* 4.
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018, April). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 28-39.
- Rahayu, S. M. (2017). Konseling Keluarga Dengan Pendekatan Behavioral:Strategi Mewujudkan Keharmonisan Dalam Keluarga.

Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis Kkni.

Ratminingsih, N. M. (2010). Penelitian Eksperimental Dalam Pembelajaran Bahasa Kedua. *Prasi*, No 6 (11).

Renggani, A. F., & Widiasavitri, P. N. (2018). Peran Self Compassion Terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda Di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*.

Renggani, A. F., & Widiasavitri, P. N. (2019). Peran Self Compassion Terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda Di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Positif*, 2(10), 177-186.

Resti, I. B. (2014). Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stres . *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapa*, Vol 2 (1).

Ria, N., Lianasari, D., & Kurniati, A. (2023). Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Insecure. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*.

Rihiantoro, T., Handayani, R. S., Wahyuningrat, N. M., & Suratminah. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, Volume 14, No. 2.

Rochman Natawijadja. 2009. *Konseling Kelompok, Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizki Press.

Rosanti., Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). *Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak*. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*.

Salamah, U. (2019). Peningkatan Kualitas Pendidikan Melalui Kualifikasi Dan Kompetensi Akademik. *Evaluasi*, 3(1), 61-73.

Sanyata, S. (2010). Teknik Dan Srategi Konseling Kelompok . *Jurnal Paradigma*, No 09.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. Amerika: This Book Is Printed On Acid Free Paper.

Sari, N. P., & Harmanto, D. (2020). Engaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadarglukosa Darah Dan Ankle Brachial Index Diabetes Melitus li. *Journal Of Nursing And Public Health, Vol 8 (2)*.

Seriwati, S. (2017). Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman, Vol 3 (2)*.

Soewondo, S. (2009). *Panduan Dan Instruksi Latihan Relaksasi Progresif*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran Dan Pendidikan Psikologi.

Solehati, Tetti & Kosasih. (2015). *Konsep Dan Aplikasi Relakasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Pt Retika Aditama.

Sugiyono. (2006). *Metod Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Rnd*. Jakarta: Alfabeta.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan Rnd*. Jakarta: Alfabeta.

Sun, Dunne, & Hou. (2011). Educational Stress Scale For Adolescent. *Journal Of Psychoeducational Assesment, Vol 8 (7)*, 319-325.

Suranata, K., & Prakoso, B. B. (2020). Program Web-Based Sfbc Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Saat Pandemi Covid-19; Sebuah Pilot Studi. *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 1-6.

Suyono, S., Triyono, T., & Handarini, D. (2016). *Keefektifitasan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa*. Jurnal Pendidikan Humaniora.

Uray, H. (2015). Teknik Role Playing Dalam Konseling Kelompok. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial, Vol 1 (1)*.

Utami, S., & Nasution, N. (2018). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Viii Di Universitas Batam. *Zona Keperawatan "Program Studi Keperawatan"*.

Utami. (2001). *Prosedur-Prosedur Relaksasi Dalam Subandi M.A.Psikoterapi, Pendekatan Konvensional Dan Kontemporer*. Unit Publikasi Fakultas Psikologi Ugm & Pustaka Belajar.

Wahyuni, S., Faijin, & Sarbudin. (2020). Implementasi Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Self Control Pada Peserta Didik. *Guiding World Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.

Wardah, R., Nurbaity., Nasution, J. (2020). *Identifikasi Tingkat Stres Akademik Siswa SMP Negeri Di Kota Banda Aceh*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, Vol 5 (2).

Who. (2021, November). *Update On Coronavirus Disease In Indonesia*. Retrieved Agustus 28, 2022, From <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus>

Widar, N. K., Dharsana, K., & Suranata. (2014). Penerapan Teori Konseling Rasional Emotifbehavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X Mia 2sma Negeri 2 Singaraja. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, Vol 2 (1)*.

Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford: Stanford University Press.

Yusuf & Nurihsan. (2012). *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung : Remaja Rosda Karya.

