

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, I. D. (2021). *Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mereduksi Stress Akademik Siswa Kelas XI di SMAN Unggul Darussalam* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Amirullah, A. (2015). *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Media Nusa Creative.
- Anwar, Z. (2012). *A-Z Psikologi Berbagi Kumpulan Topik Psikologi*. Andi Offset.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Ashokananda, Y. (2015). *The Power of Relaxation Align Your Body, Your Mind and Your Life Through Meditation*. Watkins Publishing
- Asiah, A. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Sistem Pembelajaran Daring. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 33-41.
- Bariyyah, K., Latifah, L. (2015). Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kanjuruhan Malang. *Proceedings Konferensi Nasional*.
- Barseli, M., Ahmad, R., Ifdil, I. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal Educatio Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- Bienertova-Vasku, J., Lenart, P., & Scheringer, M. (2020). Eustress and Distress: Neither Good Nor Bad, But Rather the Same?. *BioEssays*, 42(7), 1-5. DOI: <https://doi.org/10.1002/bies.201900238>
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola Stres dengan Pendekatan Islami dan Psikologis. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145-159.
- CNN Indonesia. (2021, Oktober 22). Diduga Stres Tugas Kuliah, Mahasiswi di Yogya Bunuh Diri. Diakses dari <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211022132907-12-710976/diduga-stres-tugas-kuliah-mahasiswi-di-yogya-bunuh-diri>
- Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy*. Department of Veterans Affairs South Central MIRECC.
- Djamaluddin, A., Wardana. (2019). *Belajar dan Pembelajaran 4 Pilar Peningkatan Kompetensi Pedagogis*. CV. Kaaffah Learning Center.
- Dwitama, T. R. (2021). Efektifitas Teknik Relaksasi Otot untuk Membantu Siswa Mengurangi Stres Belajar pada Siswa Kelas XI di SMA N 1 Sewon. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 17-25.

- Fatahilah, A., Rahayu, S., & Soekardi, S. (2017). Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Adler. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 211-217.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1-11.
- Gemilang, J. (2013) *Manajemen Stres & Emosi*. Mantar Books.
- Hartono, R., & Subhan, M., (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling pendidikan*, 1(1), 50.
- Lestari, A. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Terhadap *Burnout* Belajar Siswa SMP Amanah Kwala Begumit Tahun Ajaran 2020/2021 (Skripsi). Universitas Negeri Medan.
- Lubis, N. L., Hasnida. (2016). *Konseling Kelompok Edisi Pertama*. Kencana.
- Luddin. (2010). *Dasar-Dasar Konseling*. Cipuastaka Media Perintis.
- Milfayetty, dkk. (2018). *Psikologi Pendidikan*. Program Pascasarjana Universitas Negeri Medan.
- Ningrum, N. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode Berbasis Pemecahan Masalah (*Problem Solving*) Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas X Semester Genap MAN 1 Metro Tahun Pelajaran 2016/2017. *PROMOSI (Jurnal Pendidikan Ekonomi)*, 5(1), 145-151.
- Noor, J. (2012). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah Edisi Pertama*. Kencana.
- Nurchayani, I., Fauzan, L. (2016). Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok Behavioral untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 1-6.
- O'Donohue, W. T., Fisher, J. E. (2020). *Cognitive Behavior Therapy Prinsip-Prinsip Utama Untuk Praktik*. (Y. Santoso, Trans). Pustaka Pelajar.
- Rasimin, M. P., & Hamdi, M. (2022). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Bumi Aksara.
- Risianti, D. H., & Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian Konseling Kelompok*. Deepublish.
- Sari, I. D. A. (2020). Mereduksi Stres Dalam Belajar dengan Menggunakan Strategi Relaksasi. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 7(2), 79-85.

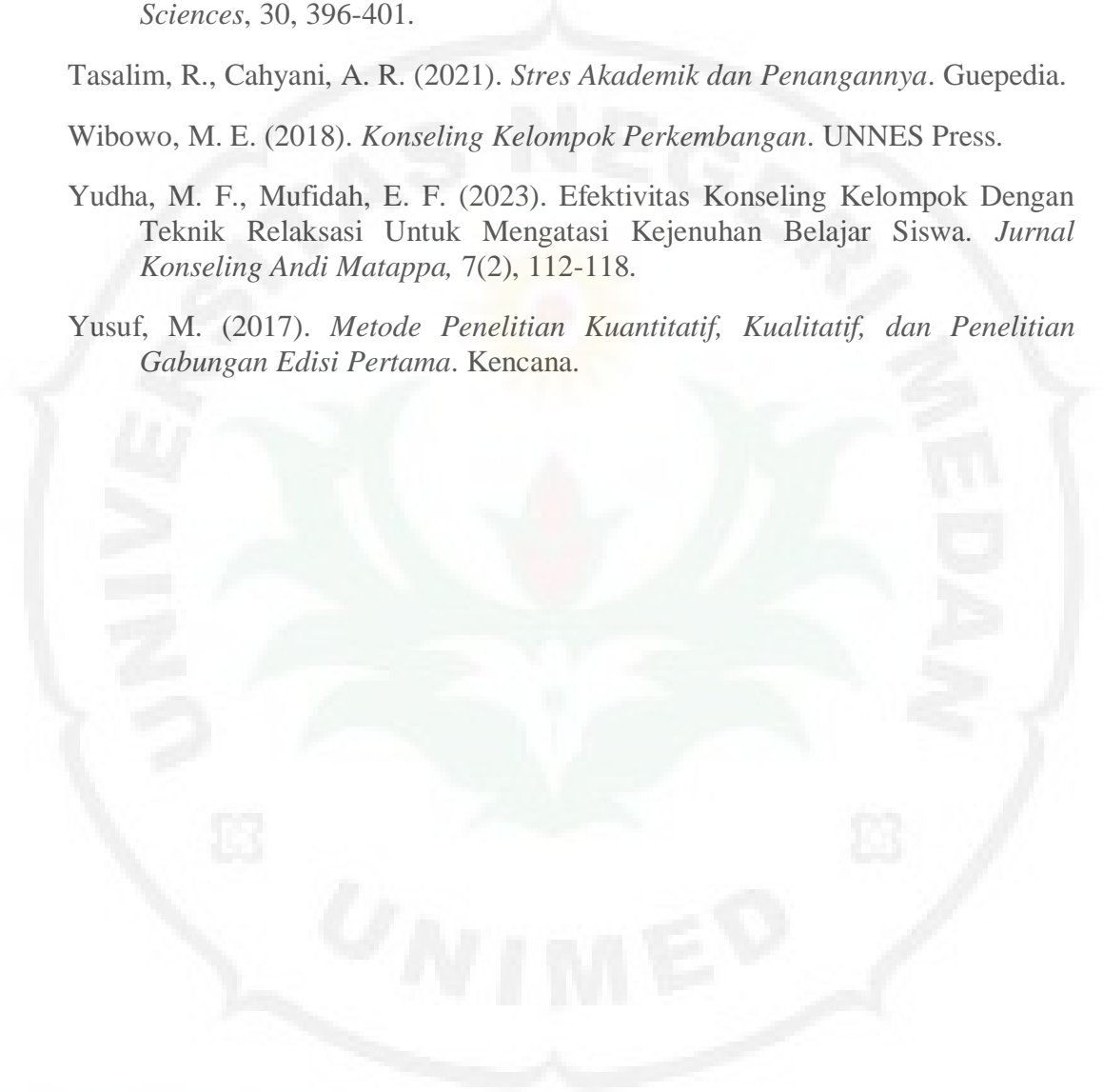
Shahmohammadi, N. (2011). Student's Coping With Stress at High School Level Particularly at 11th & 12th Grade. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 396-401.

Tasalim, R., Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penangannya*. Guepedia.

Wibowo, M. E. (2018). *Konseling Kelompok Perkembangan*. UNNES Press.

Yudha, M. F., Mufidah, E. F. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 7(2), 112-118.

Yusuf, M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan Edisi Pertama*. Kencana.



THE
Character Building
UNIVERSITY