

Daftar Rujukan

Hasyim Farid, *Bimbingan dan Konseling Religius* Yogyakarta: Ar ruzz media, 2017

Siti Shafa Marwah, Mahfud syafe'e, Elan Sumarna, "Relevansi Konsep Pendidikan menurut ki Hajar Dewantara dengan Pendidikan Islam", *Jurnal Studi Keislaman*, Vol.3, No.2 Maret 2018

Sofyan S Wilis, *Konseling individu* Bandung : Alfabeta, 2017

Supriatna Mamat, *Bimbingan dan koseling berbasis kompetensi* Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2013

Syamsu Yusuf, A Juntika Nurihsan, *Landasan bimbingan dan konseling* Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset, 2012

Aryani Farida, *Stress belajar Suatu Pendekatan Intervensi Konseling* Makassar : Edukasi Mitra Grafika, 2016

Siswanto, *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangan* Yogyakarta: CV Andi Offset, 2007

Basit Abdul, *Konseling Islam* Depok: kencana, 2017

Ummu Kulsum, “Pengaruh implementasi bimbingan dan konseling terhadap perilaku delinkuen pada peserta didik”, *Auladuna*, Vol.2, No.1 Juni 2015

Zulamri, “Pengaruh Layanan Konseling Terhadap Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru”, *At-tauji*, Vol.2, No.2 Juli-Desember 2019

Muhammad husni, “Layanan konseling individual remaja, pendekatan behaviorisme”, *Al-Ibrah*, Vol.2, N0.2 Desember 2017

Diniatul Aliah, *Pelaksanaan konseling Individu dalam mengatasi perilaku agresif siswa Mts Al Khoiriyah Semarang*, 2018

Erman Priyatno, amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* Jakarta: PT Rineka Cipta, 2015

Diniatul, “*Pelaksanaan konseling individu dalam mengatasi perilaku agresif siswa Mts Al-khoiriyah*”

Erisa kurniati, “Bimbingan dan konseling di sekolah prinsip asas”, *Bimbingan dan konseling*, Vol.3, No.2 Juli-Desember 2018

Singgih D Gunarsa, *Psikologi olahraga prestasi* Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, 2008

Muhammad Daud Latuconsina, *Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kejenuhan belajar pada siswa kelas viii di mts negeri 1 kota makassar*, 2019

Suyono, Triyono, Dany M Handarini, “keefektifan Teknik Relaksasi untuk menurunkan stress akademik siswa SMA”, *jurnal pendidikan humaniora*, Vol.4, No.2. juni 2016

Eko April Ariyanto, “Relasasi totot progresif terhadap tingkat stress pada remaja Di Lapas anak blitar” *Psikologi Indonesia*, Vol.4, No.01 januari 2015

Pupus Santoso, Dwi Rahayu, “Pengaruh Teknik relaksasi pernapasan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi”, *Jurnal keperawatan*, Vol.10 ,No 3 Desember 2018

Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, Jakarta : Bumi Aksara, 2012

Taufiq Pasiar, *Revolusi IQ/EQ/SQ menyingkap rahasia kecerdasan Al-Qur'an dan neurosains mutakhir*, (Bandung : PT Mizan Pustaka, 2002

Meihartat Tuti i, *1000 hari pertama kehidupan*, (Yogyakarta : CV Budi Utama 2019

McKay Gary, Adi W Gunawan, Hypnotherapy the art of subconscious restructuring,
(Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007)

Pangkalan ide, *Seri bodytalk yoga untuk stress untuk relaksasi sepanjang hari*,
(Jakarta : PT Elex Media Komputindo, 2008)

Don Dinkmeyer, *Rahasia kekuatan pilihan Emosional*, Jakarta: Grasindo,2007

Goldberg Bruce,*Self Hynopsis Bebas masalah dengan Hynopsis*, (Yogyakarta:PT
bentang Pustaka, 2006)

Titik Elmiati, *pengaruh pemberian terapi musik dan progressive muscle relaxation
(pmr) terhadap tingkat stres akademik remaja di mts muhammadiyah
kalibening dukun magelang*, Agustus 2019

Suyono, Triyono, Dany M Hamdarini, “keefektifan teknik relaksasi untuk
menurunkan stress akademik siswa SMA”, *Pendidikan Humaniora*, Vol.4,
No.2 Juni 2016

Nina Fauziah, *The power of learning styles* Bandung:PT Mizan Pustaka 2007

Yani Mulyani, *Mengembangkan kemampuan dasar,fisik, seni, dan
manajemen diri* Jakarta:PT Elex media 2007

Formiatno Lucas, *Belajar Mendengarkan menjadi guru dan orangtua sejati*
Yogyakarta:Pustaka Anggrek 2010

Mufadhal Barseli, “Konsep Stress Akademik”, *Jurnal Konseling pendidikan*, Vol.5
,No.3 November 2017

Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, Bandung: Remaja
Rosdakarya, 2012

Barnawi & Jajat Darojar, *Penelitian Fenomenologi Pendidikan Teori Dan Praktik*,
Yogyakarta: Ar- Ruzz Media, 2018