

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2009). *Tes Prestasi, Fungsi, dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Charlesworth, E., Nathan, R. (1996). *Manajemen Stres Dengan Teknik Relaksasi*. Jakarta: Penerbit Abdi Tandu.
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Conrad, A. & Roth, T. W. (2007). *Muscle Relaxation Therapy For Anxiety Disorder: It Works But How?*. Dalam *Journal of Anxiety Disorder* (Online). (<https://www.deepdyve.com/lp/elsevier/muscle-relaxation-therapy-for-anxiety-disorders-it-works-but-how-OUxIqknaqd>). Diakses Pada 14 September 2019).
- Friedenberg, Lisa. (1995). *Psychological Testing: Design, Analysis and Use*. Boston: Allyn & Bacon.
- Guilford, J.P. (1956). *Fundamental Statistic in Psychology and Education 3rd Edition*. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Lazarus, Richard S. 1976. *Pattern of Adjustment*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, Richard S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Ramdhani, N., & Putra, A.A. (2009). *Studi Pendahuluan Multimedia Interaktif 'Pelatihan Relaksasi'*. Dalam *Jurnal Relaksasi* (Online). (<http://lib.ugm.ac.id/data/pubdata/relaksasi.pdf>). Diunduh Pada 10 September 2019).
- Safira, T. & Saputra, N.E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Shain, D. Shain. (1992). *Relaxation Techniques For Stress Relief, Adapted From: Study Skills and Test-Taking Strategies for Medical Students*. USA: Springer-Verlag Publishers.
- Snyder, M. & Lindquist, R. (2002). *Complementary/Alternative Therapies In Nursing 4th Edition*. New York: Springer.

Soewondo, S. (2012). Panduan dan Instruksi Latihan Relaksasi Progresif. Di Panduan dan Instruksi Latihan Relaksasi Progresif [CD]. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi UI.

Stuart & Laraia. 2005. *Buku Saku Keperawatan Jiwa (Terjemahan)*. Jakarta: EGC.

Subandi, M.A. 2002. *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM dan Pustaka Pelajar.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Zalaquett & McCraw. (2000). *Clinical Behavior Theraphy*. New York: Holt Rinehart and Winston.



DAFTAR RUJUKAN

- Azwar. S. (2009). *Tes Prestasi, Fungsi, dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Domin, V. (2001). *Relaxation How Good Are You At Relaxing?*. (Online). Diunduh dari (<https://www.hypnosisupdate.com/>). Diakses Pada 14 September 2019).
- Fayzun, Fharuniza & Cahyanti, Luluk. 2019. "Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus" (Skripsi). Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus: Kudus.
- Jones, R. N. (1996). *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kantowitz, H. Barry, Roediger, L. Henry, Elmes, G. David. (2005). *Experimental Psychological 8th Edition*. USA: Thomson Wadsworth.
- Kwekkeboom, K. L. & Gretarsdottir, E. (2006). *Systematic Review of Relaxation Interventions For Pain*. Dalam *Journal of Nursing Scholarship* (Online). Jilid 3 No. 8 Hal. 269-277. (https://journals.lww.com/jcnjournal/Abstract/2016/09000/A_Systematic_Review_of_Relaxation,_Meditation,_and.13.aspx). Diakses Pada 13 September 2019).
- National Safety Council. T.C. Gilchrest. (2004). *Manajemen Stres Alih Bahasa Widyastutik*. Jakarta: EGC.
- Program KKNi Fakultas Psikologi Universitas X (2018). <https://www.x.edu/prodi/s-1-psikologi/> (Diakses Pada Tanggal 17 November 2018).
- Raya, R. C. Juan. *Stress, Coping, and Adaptation Theory: Lazarus* [PowerPoint Slides] diunduh dari: <https://prezi.com/rkdhuycfduy/stress-coping-and-adaptation-theory-lazarus/>.
- Shain, D. Shain. (1992). *Study Skills and Test-Taking Strategies for Medical Students*. New York: Springer-Verlag.
- Siegel, Sidney. 2011. *Statistik Non-Parametrik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Gramedia.
- Suryono, Triyono, Handarini M. Dany. 2016. Jurnal Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA. (Online). (file:///C:/Users/J%20A/Downloads/8211-10400-1-PB.pdf diakses pada tanggal 17 November 2018).

- Tobing, Lumban. Duma. 2012. 'Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* Dan Logoterapi Terhadap Perubahan Ansietas, Depresi, Kemampuan Relaksasi Dan Kemampuan Memaknai Hidup Klien Kanker Di RS. Dharmais Jakarta' (Tesis). Fakultas Keperawatan Jiwa Universitas Indonesia: Jakarta.
- Yaya Jakaria. *Uji Coba Model (Validasi) Pusat Penelitian Kebijakan dan Inovasi Pendidikan Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Pendidikan Nasional Jakarta* [PDF Document]. Diunduh dari http://www.infokursus.net/download/0604091357Validasi_Model_R&D.pdf.

