

DAFTAR PUSTAKA

1. Buku

- Abdussamad Zuchri, *Metode Penelitian Kualitatif* (Makasar: Syakir Media Press, 2021).
- C. Snyder, R., & Lopez, S. J. *Handbook of Positive Psychology*. (New York: Oxford University Press. 2002)
- DT. Jelita Donsu, *Psikologi Keperawatan*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Pres, 2017).
- E. Sarafino, P., & Smith, T. W. *Health (Psychology: Biopsychosocial Interactions (8th ed.)*. John Wiley & Sons. ISBN. 2014)
- H. Corey, *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). (Boston: Cengage Learning, 2016).
- Ibrahim, *Metode Penelitian Kualitatif*,(Bandung:Alfabeta, 2015). h.59
- J. Smith, C. *Relaxation, Meditation, & Mindfulness: A Mental Health Practitioner's Guide to New and Traditional Approaches*. Springer Publishing. 2001
- Lawrencev. W. Neuman, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, (Jakarta:PT Indeks, 2015).
- M. Ghufron, N., & Risnawati, R. . *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. 2017
- M. Mulkhan, *Pondok Pesantren: Pendidikan Islam Tradisional di Indonesia*. (Yogyakarta: LKiS, 2021).
- Mutaqin. Afif, Desi Ariyana Rahayu, dan Arief Yanto, “*Efektivitas Terapi Musik Klasik pada Pasien Halusinasi Pendengaran*”, *Holistic Nursing Care Approach*. Tahun 2023.
- N. Zuriah, *Metodologi Penelitian sosial dan pendidikan Teori-Palikasi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009).

- Nursalim. Mochamad, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2014).
- Palupi. Widyastuti, *Manajemen Pelayanan Kesehatan*, (Makasar: EGC, 2004).
- Pratiwi. Fazrian dan Annas Subarnas, “*Review Artikel: Aromaterapi sebagai Media Relaksasi*”. Farmaka. Tahun 2020.
- Prayitno. . *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. (Jakarta: Rineka Cipta. 2004).
- R. Atkinson, L., & Hilgard, E. R. *Pengantar Psikologi*. (Jakarta: Erlangga) (2010).
- R. Gibson, L., & Mitchell, M. H. . *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2011).
- R. Lazarus, S., & Folkman, S.. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company. (1984)
- S. Hamid. *Peran Pondok Pesantren dalam Pembinaan Karakter Santri*. (Jakarta: Kencana. 2022)
- S. Taylor, E.. *Health Psychology*. 10th ed. New York: McGraw-Hill Education. (2018)
- S. Yusuf,. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. (Bandung: Remaja Rosdakarya. 2016)
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011).
- Syafriana. *Heni Nasution, Abdillah, Bimbingan konseling Konsep Teori dan Aplikasinya*, (Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia, 2019).
- Syahrum, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung:Cita pustaka Media, 2012).

- Tohirin, *Bimbingan Konseling di Sekolah Madrasah*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013).
- Wijaya, *Penentuan analisis Data Kualitatif Teori Konsep Pendidikan* (Makasar: Sekolah Tinggi Ilmu Filsafat 2001).
- Winkel. W.S S.J, *Bimbingan Konseling*, (Bengkulu: Media Abadi, 2007).
- Yelly. Ns. Herien, *Terapi Relaksasi untuk Mengatasi Berbagai Masalah Keperawatan*, Padang: CV.Eureka Media Aksara: 2024.

2. Jurnal

- A. Azmi, & Ibrahim, Z. . *Konseling Kelompok sebagai Intervensi untuk Mengurangi Kecemasan Ujian pada Pelajar*. Jurnal Konseling Indonesia, (2024)
- Aminah. Siti dkk, *Analisis Dampak Pelatihan Peningkatan kompetensi Layanan Konseling Kelompok Pada Guru BK SMA Se Kabupaten Sleman*: Diklus Jurnal Pendidikan Luar Sekolah Vol. 5 No.2, 2021.
- Furqon. Ahmad, *Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Stres Pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasarakatan*, Jurnal Psikoborneo, Vol 4, No 2, 2016.
- Japaries. Willie, dkk. “*Pengaruh Latihan Meditasi Terhadap Perkembangan Kejiwaan dan Kecerdasan Ana-Anak*”, Jurnal Ilmu Fisioterapi dan Ilmu Kesehatan Sisthana. Tahun 2023.
- M. Daulay, *Proses Diagnosis dalam Bimbingan dan Konseling*. Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, vol 3 No (1). (2021)
- Maryam. Siti. (2017). *Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya*. Vol. 1, No. 2, Agustus 2017.
- Musradinur. Jurnal, *Stres dan Mengatasi Gejalanya Dalam Perspektif Psikolog*, (Jurnal Edukasi Vol 2, 2016)

- Nurul. Muhammad Hudan dan Muhammad Turhan Yani, “*Pelanggaran Santri dalam Peraturan Tata Tertib Pondok Pesantren Tarbiyah Tholabah Lamongan*”, Jurnal Kajian Moral dan Kewarganegaraan, Vol. 2 Nomor 2. 2015.
- Oktavia. Cindi Azizah, dkk “*Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi*”. Jurnal Cendekia Muda. Tahun 2021.
- Rukmala. Dela, *Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar (Learning Burnout) Siswa Di SMA Negeri 10 Bulukumba*, Pini Journal of Education, 1, 2022
- S. Nugroho, & Sari, D. *Model Intervensi Psikologis untuk Mengatasi Stres Akademik di Lingkungan Pesantren*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan Islam. (2023).
- Sukadiyanti, *Stres dan cara mengatasinya*, (Yogyakarta:FIK Universitas Negeri Yogyakarta, 2010).
- Sumirta. Neng, Wayan Candra, IGA Harini dkk. “*Pelatihan Teknik Visualisasi untuk Menurunkan Stres Pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Sukawati I Kabupaten Gianyar*”. Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat. Tahun 2019.

3. Website

- <https://uinsgd.ac.id/munaqosyah/#:~:text=Kita%20menyebutnya%20%E2%80%9cMunaqosyah%E2%80%9D.,di%20fase%20terakhir%20perkuliahan%20mereka. Diakses pada Diakses Pada Senin 11 Mei 2025.>
- <https://uinsgd.ac.id/munaqosyah/#:~:text=Kita%20menyebutnya%20%E2%80%9cMunaqosyah%E2%80%9D.,di%20fase%20terakhir%20perkuliahan%20mereka. Diakses Pada Senin 11 Mei 2025.>

<https://uinsgd.ac.id/munaqosyah/#:~:text=Kita%20menyebutnya%20%E2%80%9Cmunaqosyah%E2%80%9D.,di%20fase%20terakhir%20perkuliahan%20mereka.> Diakses pada Diakses Pada Senin 11 Mei 2025.

<https://wafaindonesia.or.id/2024/12/07/apa-itu-munaqosyah-arti-dan-pentingnya-untuk-sekolah/> Diakses pada Diakses Pada Senin 11 Mei 2025