

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 91-106.
- Agustiningrum, Ratna, et al. 2020. *Hubungan Status Gizi Dengan Penyakit Degeneratif Kronik Pada Lansia di Puskesmas Jogonalan I*. *MOTORIK Journal Kesehatan*.
- Amelia, Dea. 2019. “Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Akcaya”, *Skripsi Sarjana Kesehatan Masyarakat*. (Pontianak: Perpustakaan UNMUHPNK
- Anindita, Bima. 2012. “Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Klien Skizofrenia Paranoid Di Rsjd Surakarta”. *Naskah Disertasi Sarjana Keperawatan*. Surakarta: Perpustakaan UMS.
- Aziza, Annisa Nurya. 2012. “Mekanisme Survival Lansia Terlantar”, *Skripsi Sarjana Sosiologi*. Surabaya: Perpustakaan UNAIR.
- Corey, G. 2017. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Darlis, Andi M, Opi Morizka. *Pelaksanaan Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Keterampilan Menemukan Makna Hidup Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang*. Ghaidan, vol. 2, No. 2, 2018
- Elizabeth, Hurlock B. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

- Gunawan, Iman. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif, Teori Dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Gustiana, Eva dan Chitra Charisma Islami, 2022. *Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi*, Jurnal Obsesi, Vol. 6.
- Hakim, Lukman Nul. 2020. *Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*, Jurnal Masalah-Masalah Sosial | Volume 11, No. 1.
- Hartinah, Siti. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Hayat, Abdul. 2014. *KECEMASAN DAN METODE PENGENDALIANNYA*. Jurnal KHAZANAH: Vol. XII. No.01.
- Hidayati, L. (2020). *Hubungan antara kondisi ekonomi dengan tingkat stres pada lansia*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat
- Hidayat, Rahmat dan Haeril Amir. 2021. *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia*. Makassar: An Idea Health Journal, Vol. 1 Issue 01.
- Irawan, Edy. 2013. *Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja*, Jurnal Bimbingan Dan Konseling “Psikopedagogia”, Vol. II No.1.
- Jayani, Dwi Hadya. 2021. *Lansia Paling Banyak dari Ekonomi Termiskin pada 2021*, (website), <https://databoks.katadata.co.id>. Diakses pada tanggal 30 Juni 2022 pukul 10.02

- Juraida, J. (2015). Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Ketakwaan Siswa Terhadap Tuhan Yang Maha Esa di Mts Negeri Mulawarman Banjarmasin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 1(3).
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Lansia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khusumawati, Zunita Eka & Elisabeth Christiana. 2014. Penerapan *Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Xi IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya*. *Jurnal BK UNESA* (Vol. 5, No.1).
- Klaudius Kala, Oktavianus, 2018. *Hubungan Hipertensi Dengan Tingkat kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Banjarejo*, Vol. 3 No. 1.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press.
- Latuconsina, Muhammad Daud. 2020. *Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa*, *Jambura Guidance and Counseling Journal*, Vol. 1 No. 2.
- Mayo Clinic, 2019. *Relaxation Techniques for Stress Management*. www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/relaxation-technique/art-20045368 diakses pada 3 februari 2023 pukul 08.59 WIB.
- Moleong, Lexy J. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Murtadho, Ali, 2008, Dakwah Islam Bagi Penderita Anxiety Neurosis, Studi Aplikasi dalam Psikoterapi Islam, dalam: *Dakwah Dan Konseling Islam; Formulasi Teoritis Dakwah Islam Melalui Pendekatan Bimbingan Konseling*, Semarang: Pustaka Rizki Putra dan BPI Fak. Dakwah IAIN Walisongo.

Ni'matuzahroh dan Susanti Prasetyaningrum. 2018. *OBSERVASI: Teori dan Aplikasi dalam Psikologi*. Malang: UMM Pess.

Nida, Fatma Laili Khoirun. 2014. *Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia*. KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam. Vol. 5, No.1, (Jawa Tengah: STAIN Kudus).

Ningtyas, A. (2018). *Pengaruh bimbingan kelompok dengan metode relaksasi terhadap kecemasan pada lansia*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan.

Nurihsan, Achmad Juntika. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*. Bandung: PT. refika aditama.

QuranHadits, *Yasin ayat 68*. 2022. (website), <https://quranhadits.com/quran/36-yasin/yasin-ayat-68/> diakses pada tanggal 11 November 2022 pukul 13.04

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang *Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019* http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._25_ttg_Rencana_Aksi_Nasional_Kesehatan_Lanjut_Usia_Tahun_2016-2019_.pdf diakses pada tanggal 2 Februari 2023 pukul 20.56 WIB

- Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang *Strategi Nasional Kelanjutan*, (website), <https://jdih.maritim.go.id/id/perpres-no-88-tahun-2021>, diakses pada tanggal 5 November 2022 pukul 11.15.
- Prastowo, Andi. 2016. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Prayitno dan Amti, Erman. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Cetakan Kedua. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Puluhulawa, Meiske, dkk. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Pengaruhnya Terhadap Self-Esteem Siswa*, Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis KKNI.
- Purwanto, Setiyo. 2006. *Relaksasi Dzikir*. SUHUF, Vol. XVIII, No. 01.
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Roihana, S. 2019. *efektivitas relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan siswa di SMA negeri 1 rimba melintang*. Bimbingan Konseling. Uin suska riau.
- Rokhmani, F. (2021). *Dukungan sosial dan kepuasan hidup pada lansia*. Jurnal Psikologi Ulayat.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. (B. Widyasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Saputra, Paulus Roy. 2014. *Kecemasan Matematika dan cara mengurangi (Mathematic Anxiety and How to Reduce It)*, Jurnal Phytagoras Volume 3 Nomor 2.

- Sary, E. W. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Kecemasan pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha “Budi Sejahtera” Provinsi Kalimantan Selatan Banjarbaru. *2-TRIK: TUNAS-TUNAS RISET KESEHATAN*, 9(4), 312-315.
- Soedjarwo. (2002). *Bimbingan Kelompok*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sonza, Tiara, et al. 2020. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities Of Daily Living Pada Lansia*, Jurnal Human Care, Vol. 5 No. 3.
- Subandi, 2009, Psikologi Dzikir: *Studi Fenomenologi Pengalaman Transformasi Religius*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sukardi, D. K & Kusmawati, D. P.E., N. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya.
- TafsirWeb, *An-Nahl ayat 70*, (website), <https://tafsirweb.com/4418-surat-an-nahl-ayat-70.html>. Diakses pada tanggal 30 Juni 2022 pukul 10.10 WIB.
- Untari, Yenita Eka, dkk. *Pengetahuan Dan Sikap Lansia Tentang Rematik Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang*. Vol. 3, Juni 2015
- W, Pipit Festi. 2018. *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*. Surabaya: UMSurabaya Publishing.
- Wahyudi, Muchamad Zaid. *Stres Mempercepat Penuaan Sistem Kekebalan Tubuh*. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2022/06/18/stres-mempercepat-penuaan-sistem-kekebalan-tubuh> diakses pada tanggal 9 september 2022.