

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Peneitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka.
- Aziz, R.Wahyuni, E.N & Wargadinata, W. Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan Dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 33-43. Desember 2017. Diakses: 20 Juli 2022. Pukul: 02.09 WIB.
- Badan Pusat Statistik. 2013. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*, [http:// www.bps.go.id](http://www.bps.go.id). Diakses: 22 Juli 2022. Pukul: 03.00 WIB.
- Corey, Gerald. 2018. *Teori dan Praktek konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama.
- Daradjat, Z. 2018. *Kesehatan Mental*. Edisi Revisi. Jakarta: CV Aji Masagung.
- Databoks.Badan Pusat Statistik (BPS) data lanjut usia di Indonesia. [http:// www.katadata.co.id/indonesia](http://www.katadata.co.id/indonesia). Diakses: 12 Desember 2022. Pukul: 22.00 Wib.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur-an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2002), hlm.119. Abdur Razzaq dan Zenda Rama, *Esensi Wahyu dan Ilmu Pengetahuan Dakwah*, <http://jurnal.wardah>, Vol. 18 No. 2, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2017. Diakses: 5 November 2022, Pukul: 21.30 WIB.
- Durand, Mark dan Barlow, David. 2016. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Elizabeth Hurlock B. 2018. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Fatriansyah, Rahmat. 2017. *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Assertive Training Dalam Meningkatkan Percaya diri Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018*, *Skripsi*, Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- G.Corey. 2017. *Teori dan Praktek, Konseling dan Psikoterapi (Terjemahan E. Koeswara)*. Bandung: PT.Refika Aditama.
- Ghozali, Imam. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Universitas Diponegoro.

- Hallen A. 2018. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ciputat Pers.
- Hawari, Dadang. 2018. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Lumongga, Namora. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- M. Burhan Bungin. 2019. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mu'awanah, Elfi. 2014. *Mengenal Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Bina Ilmu.
- Mukhlisah. 2018. *Administrasi dan Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Dwiputra Pustaka Jaya.
- Munandar, Utami. 2019. *Psikologi Perkembangan Pribadi dari Bayi sampai Lanjut Usia*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Munir, Samsul. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Nurishan A. 2018. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Prayitno & Erman. 2018. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Purwadarminta. 2016. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Razzaq, Abdur. 2017. *Dakwah dan Pemikiran Politik Islam: Kajian Teoritis dan Empiris*. Palembang: NoerFikri Offset.
- Safaria, Triantoro. 2015. *Terapi dan Konseling Gestalt*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Safaria, T. 2019. *Terapi Kognitif-perilaku untuk Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Safitr, Erna. 2019. *Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Dalam Mengatasi Stres Belajar Pada Peserta Didik di MA Alhikmah Bandar Lampung*, Skripsi. Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Siregar, Syofian. 2018. *Metode penelitian kuantitatif dilengkapi perbandingan perhitungan manual dan SPSS*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sofyan S. Willis, 2014. *Konseling Individual (Teori dan Praktek)*. Bandung: CV: Alfabeta.

Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Cetakan ke-10. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Cv. Alvabeta

Zainal Abidin & Alief Bodiyo. 2017. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Purwokerto: Grafindo.

Narasumber :

Andi Thahir, Pengaruh PMR (Progressive Muscle Relaxation) Terhadap Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2018, *Jurnal Tarbiyah*. Dipublikasikan: Juni 2014. Diakses: 20 Juli 2022. Pukul: 02.09 WIB.

Observasi pada Lansia di Panti Jompo Tresna Werdha Kecamatan Sukarami Kota Palembang, 1 Juli 2022.

Profil Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita (PSLU HK) Unit Pelaksana Teknis Dinas Kesejahteraan Sosial Pemerintah Daerah Provinsi Sumatera Selatan Pelayanan Kesejahteraan Sosial pada Lanjut Usia, Tahun 2021-2023.