

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Bagir Zainal, dkk 2005. Integrasi Ilmu dan Agama. (Bandung : Pt Mizan Pustaka, 2005) Hal 108.
- Aji, Anas Waskito. 2020. Implementasi Layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Di Sma Negeri 1 Jenangan Ponogoro. *Skripsi Pendidikan Agama Islam*. Ponorogo: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
- Amri, Fahrul. 2012. farmakologi alprazolam dalam mengatasi gangguan panik, *jurnal kedokteran syiah kuala*, vol. 12, no. 3, 2012,
- Anggito, Albi dan Johan Setiawan. 2018. Metodologi Penelitian Kualitatif. Jawa Barat: CV Jejak
- Asmawati, Ozy. 2017. Efektifitas Konseling Individual Dengan Teknik *Self Management* Dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII Smp Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. *Skripsi Ilmu bimbingan Konseling*. Lampung : Raden Intan Lampung
- Aulia Syifa, Aulia dkk. 2019. Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa, Vol.11, No.1.
- Az-Zahra, Faza Kasyiva dkk. 2021. Analisis Mekanisme Penanganan *Panic Attack* Akibat Hoax Vaksinasi Covid -19 Dengan Model Psikoedukasi Berbasis Pendekatan Kultural Kepada Masyarakat Desa Malang Suko Kabupaten Malang. *Journal of Science, Technology, and Arts*, Vol. 1, No, 1.
- Broto, Henricus D. F Cahyo. 2016. “Stress Pada Mahasiswa Penuli Skripsi (Studi Kasus Pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Univeristas Sanata Dharma)”. *Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*. (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharm)
- Dewi, Erika Untari dan NiPutu Widari. 2018. Teknik Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Seminar Nasional dan Workshop Publikasi Ilmiah*. ISSN. 2579-7719
- Fatoni, Abdurrahman. 2011. “Metode Penelitian Dan Teknik Penyusunan Skripsi”. Jakarta: Rineka Cipta
- Hadisukanto, E. 2013. Buku Ajar Psikiatri. Badan Penerbit FK UI. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, vol, 18 No,1.

- Razzaq, A. dan Haryono, A. (2017). Analisis Metode Tafsir Muhammad Ash-Shabuni dalam Kitab rawâiu' al-Bayân. *Wardah*, 18(1), 48-59. <https://doi.org/10.19109/wardah.v18i1.1432>
- Johan Setiawan dan Albi Anggito. 2018. “*Metodologi Penelitian Kualitatif*”. (Jawa Barat: CV. Jejak)
- Kurniawati, Juliana dan Siti Baroroh. 2016. Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Vol. 8 No, 2.
- M. Ahmad Juki, dan Zulamri. 2019. “Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II B Pekanbaru”. *Jurnal At-Taujih*. Vol. 2, No. 2
- Naibaho, Maria Novelia. 2016. Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Saat Menghadapi OSCE Pada Mahasiswa s-1 Reguler Angkatan 2015 Di Fakultas Keperawatan USU. *Skripsi Keperawatan USU*. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara
- Nipa Novita. 2017. Pengaruh Latihan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Perubahan Skor Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rumah Sakit Pendidikan Universitas Hasanuddin”, *Skripsi Ilmu Keperawatan*,: Universitas Hasanuddin Makassar.
- Nurbudiyani, Iin. 2013. Pelaksanaan Pengukuran Ranah Kognitif, Afektif, dan Psikomotor Pada Mata Pelajaran Ips Kelas III SD Muhammadiyah. *Anterior Jurnal*. Vol.13 No.1.
- Prasetya, Akhmad Fajar. 2017. Model Cybercounseling: Telaah Konseling Individu Online Chat-Asynchronous Berbasis Aplikasi Android. Yogyakarta Vol.1, No.1.
- Saleh, Lalu Muhammad, Dkk. 2019. Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air *Traffic Contorller (Atc)*,” (Sleman : CV. Budi Utama)
- Sari, Aprilya Dewi Kartika dan Subandi. 2015. Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara. Gadjah Madah. *Journal of professional psychology* Vol 1, No. 3.
- Sugiyono, 2006, Statistika Untuk Penelitian, CV. Alfabeta, Bandung.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik. 2015. Dasar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing

- Sukardi, Dewa Ketut dan Nila Kusmawati, 2008. "Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah". Jakarta: Rineka Cipta.
- Sylvia D. Elvira," Gangguan Panik", (Jakarta: UI Publishing, 2022)
- Umi, Narimawati, 2008, Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif: Teori dan Aplikasi, Agung Media, Bandung.
- Umrati dan Wijaya Hengki. 2020. Analisis Data Kualitatif: Teori Konsep Dalam Penelitian Pendidikan. Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray
- Virginia, Leuwo Natasya, dkk. 2020," Pengembangan Sumber Daya Manusia Perguruan Tinggi", (Medan : Yayasan Kita Menulis)
- Yuliani, Wiwin. 2018. Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perfekestip Bimbingan Dan Konseling., Vol. 2 , No. 2.
- Yaunin, Yaslinda. 2012. Gangguan Panik Dengan Agorafobia. Kedokteran Padang, Vol. 36, No. 2.