**DAFTAR PUSTAKA**

Afif, A dan Kaharuddin, F. 2015. *Perilaku Belajar Peserta Didik Di Tinjau Dari Pola Asuh Otoriter Orangtua*. *Auladuna, Vol.2*. Makassar: Universitas Islam Negeri Makassar

Arifin, A.A. 2017. *Meminimalisir Stress Belajar Melalui Teknik Meditasi Hening.* Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan, Vol.02 (1). Maluku Utara: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Khairun.

Aryani, F. 2016. *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Palu: Edukasi Mitra Grafika

Azmi, A. N., Nurihsan, A. J., Yudha, E. S. 2017*. Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswan Berbekat. Indonesian Journal Of Educational Counseling*. Vol 1(2). Bandung: Universitas Pendidika Bandung.

Burhanuddin, Y. 1999. *Kesehatan Mental*. Bandung: Pustaka Setia

Erford, BT. 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ernawati, L dan Rusmawati, D. 2015. *Dukungan Sosial Orangtua dan Stres Akademik Pada Siswa SMK Yang Mneggunakan Kurikulum 2013*. *Jurnal Empati Vol 4(4).* Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Dipenogoro

Ghufron dan Risnawati. 2010. *Teori-Teori Psikologi.* Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Kartono, K. 2000. *Hygiene Mental*. Bandung: Penerbit Mandar

Nevid. J. S, Rathus S.A, & Greene. B (2005). *Psikologi Abnormal*. Diterjemahkan oleh Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.

Nansar, Munir, Nurwahyuni. 2016. *Efektifitas Layana Informasi Manajemen Stress dalam Mereduksi Stress Akademik Siswa Kelas VIII B SMP Negeri 3 Pasangkayu.* Vol. 1(1). Pasangkayu: Jurnal Konseling dan Psikoedukasi

Nurcahyani, I & Fauzan, L. 2016. Efektifitas teknik relaksasi dalam konseling behavioral untuk menurunkan stres belajar siswa SMA. *Jurnal kajian bimbingan dan konseling.* Vol. 1 No. 1. Hal. 1-6

Nurmaliyah, Faridah. 2014. *Menurunkan Stress Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self – Intruction.* Jurnal Pendidikan Humaira Vol 2 (3). Malang: Konselor SMA Lab. UM.

Rachma, N. F., dan Nursalim, M. 2014. *Penerapan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Stategi Coping Untuk Mengurangi Stres Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tuban*. Jurnal BK Vol 4(3). Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Oktamiati, H dan Putri, YSE. 2013. *Tingkat Stres Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem Full Day School Di Sekolah Dasar Kabupaten Bogor*. *Publikasi Ilmiah*. Depok : FIK UI

Peraturan Mentri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia No 23 Tahun 2017 Tentang Hari Sekolah

Rahmawati, W. K. 2015. *Keefektifan Peer Suppport Untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa* SMP. Jurnal Konseling Indonesia Vol 2(1). Jember: IKIP PGRI Jember.

Rahmat, J. 2009. *Psikologi Komunikasi.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Sari, YK. 2013. *Pengaruh Pengendalian Diri dan Perilaku Belajar Terhadap Tingkat Pemahaman Pengantar Akuntasi (Studi Empiris Pada Mahasiswa Program Studi Akuntansi Fakultas Ekonomi UNP)*. Padang: Universitas Negeri Padang.

Safaria & Saputra, 2009. *Manajemen Emosi*. Yogyakarta: Bumi Aksara.

Siregar, LYS. 2017. *Full Day School* Sebagai Penguatan Pendidikan Karakter (Perspektif Psikologi Pendidikan Islam). *Fikrotuna: Jurnal Pendidikan dan Manajemen Islam*. *Vol 05*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Slameto. 2013. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi.* Jakarta: Rineka Cipta.

Sudardjo dan Purnamaningsih, E,H. 2003. *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa.* Jurnal Psikologi. No. 2. 67-71. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.

Triyono, S & Handarini, D. 2016. Keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA. *Jurnal pendidikan humaniora*. Vol. 4 No. 2. Hal. 115-120

UU Pendidikan RI No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Yin, RK. 2011. *Studi kasus desain dan metode.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

Yusuf, S. 2004. *Mental Hygiene.* Bandung: Bani Quraisy.