

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, Choiril Siti, *Efektifitas Relaksasi dalam Menurunkan Keluhan Fisik Pada penderita Migren diklinik Kampus IAIN Sunan Ampel Surabaya*, Skripsi tidak diterbitkan
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta;1993. Rineka Cipta
- Arifin, Zainal, *Metodologi penelitian pendidikan filosofi, teori dan aplikasinya (Surabaya:2008.Lentera cendekia*
- Correy, Gerrald, *Teori dan Praktek Konseling&Psikoterapi*. Terj Endang Koeswara edisi kedua cet. Kedua 2003. Refika aditama
- Goldfried & Davidson, 1976. *Clinical behavior therapy*.New york. Holt, Rinnehart&Windston dalam Prawitasari. “*Efektifitas Relaksasi*”. Anima. Januari. 1993. Vol VIII no 30
- Hawari, Dadang, *Alquranilmu kedokteran jiwadan kesehatan jiwa dalam Roy Budi Akbar, “Bimbingan dan Penyuluhan Islam Dalam mengatasi Depresi Seorang Karyawan Di Perum Permata Alam Sidoarjo”*, skripsi tidak diterbitkan
- Gunarsa, Singgih D,*Konseling dan Psikoterapi* BPK Gunung Mulia
Kaplan dan Saddock, *Sinopsis Psikiatri*, William and Wilkins;1996 terj. Widjaya Kusuma, Bina Rupa Aksara
Muhid, Abdul ,*Modul Statistik Non Parametrik* , Surabaya; 2008
Notoatmodjo, Soekidjo *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rieneka Cipta 2005; Jakarta
- Wahyudi, Ari , *Pengantar Metodologi Penelitian*, Surabaya; 2005 Unesa Universiti Press
- http://healthgate.patner.org.images/Si_222
- http://id.Wikipedia.org/wiki/Sindrome_Pramenstruasi
- Http:// www.indonesia.com/intisari/1999/mei/haid.htm