

**EFEKTIVITAS TEKNIK *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*  
MELALUI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL UNTUK  
MENINGKATKAN *SELF ENDURANCE* DALAM MENGHADAPI *FULL  
DAY SCHOOL* PADA SISWA KELAS XI C JURUSAN AKUNTANSI DI  
SMKN 1 BANJARMASIN**

**SKRIPSI**



**PUTRI ALYA YUSTIANA  
NIM 1610123320032**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
BANJARMASIN  
2020**