

## Daftar Isi

Lembar Persetujuan .....	i
Lembar Pengesahan .....	ii
Lembar Pernyataan Bebas Plagiarism .....	iii
Lembar Pernyataan .....	iv
Lembar Persembahan.....	v
Abstrak.....	vi
Abstract.....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Ucapan Terima Kasih .....	ix
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar .....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Bab 1 Pendahuluan .....	1
Latar Belakang Masalah.....	1
Rumusan Masalah .....	7
Tujuan Penelitian.....	7
Kegunaan Penelitian.....	7
Bab 2 Tinjauan Pustaka .....	8
Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	8
Pengertian Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	8
Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	9
Langkah – Langkah Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	9
Stres.....	12
Pengertian stres.....	12
Aspek – aspek stres.....	13
Jenis – Jenis Stres .....	15
Faktor penyebab stres .....	15
Stres menurut perspektif islam .....	18
Skala pengukuran stres .....	19

Kerangka Pemikiran .....	20
Hipotesis Penelitian.....	22
Bab 3 Metode Penelitian.....	23
Rancangan Penelitian .....	23
Variabel Penelitian .....	23
Definisi Konseptual dan Definisi Operasional.....	24
Subjek Penelitian.....	25
Teknik Pengumpulan Data .....	26
Instrumen Penelitian.....	26
Prosedur Penelitian.....	31
Teknik Analisis Data.....	38
Analisis Deskriptif.....	38
Analisis Inferensial .....	38
Bab 4 Hasil dan Pembahasan.....	40
Hasil Penelitian .....	40
Pembahasan.....	45
Bab 5 Simpulan dan Saran.....	50
Simpulan.....	50
Saran.....	50
Daftar Pustaka.....	52
Lampiran.....	57

