**DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL i

PERSETUJUAN PEMBIMBING ii

PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI ……………………………………………… iii

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iv

MOTTO DAN PERSEMBAHAN v

ABSTRAK vi

PRAKATA vii

DAFTAR ISI xi

DAFTAR GAMBAR xiv

DAFTAR TABEL xv

DAFTAR LAMPIRAN xvi

**BAB I PENDAHULUAN** 1

1. Latar Belakang 1
2. Rumusan Masalah 6
3. Tujuan Penelitian 6
4. Manfaat Penelitian 7

**BAB II TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS** 8

1. Tinjauan Pustaka 8
2. Konsep Dasar Relaksasi 8
3. Pengertian Relaksasi 8
4. Tujuan dan Manfaat Teknik Relaksasi 9
5. Jenis-jenis Relaksasi………………………………………………... 10
6. Teknik-teknik Relaksasi……………………………………………. 11
7. Kajian Tentang Kecemasan 17
8. Pengertian Kecemasan 17
9. Jenis-jenis Kecemasan 21
10. Komponen-komponen Kecemasan 22
11. Faktor Penyebab Timbulnya Kecemasan 23
12. Gejala Kecemasan 24
13. Upaya Mengatasi Kecemasan…………………………………….. 27
14. Kerangka Pikir 28
15. Hipotesis 31

**BAB III METODE PENELITIAN** 32

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian 32
2. Variabel dan Desain Penelitian 32
3. Definisi Operasional Variabel 33
4. Populasi dan Sampel Penelitian 34
5. Teknik dan Instrumen Penelitian 35
6. Teknik Analisis Data 38

**BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN** 42

1. Hasil Penelitian 42
2. Gambaran Pelaksanaan Teknik Relaksasi 42
3. Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa 50
4. Pengujian Hipotesis 52
5. Pembahasan 53

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN** 57

1. Kesimpulan 57
2. Saran 58

**DAFTAR PUSTAKA** 59

**LAMPIRAN** 61

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**