

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Stres	14
1. Pengertian stress	16
2. Penyebab stres	16
3. Ciri-ciri stress	18
4. Dinamika stress	19
5. Stres pada anak	21
5.1. Perkembangan anak usia 10-12 tahun	21
5.2. Stres anak	23
6. Dinamika stres anak	25
7. Penyebab stres anak	27
8. Ciri-ciri stres anak	31
B. Relaksasi	33
1. Dasar pikir dan pengertian relaksasi	33
2. Manfaat relaksasi	34
3. Jenis relaksasi	35
4. Ciri-ciri rileks	38
5. Relaksasi pada anak	39
C. Musik	41
1. Pengertian musik	41
2. Mendengarkan musik	41
3. Karakteristik musik	42

4. Hubungan musik dan otak	44
5. Hubungan musik dan emosi	48
6. Musik klasik	50
7. Perbedaan musik klasik dan musik klasikal	52
D. Landasan Teori	53
E. Hipotesis	58
BAB III METODE PENELITIAN	59
A. Variabel Penelitian	59
B. Definisi Operasional Penelitian	59
C. Subjek Penelitian	60
D. Alat Pengumpul Data	62
1. Penyusunan dan uji coba angket stres	62
2. Pembuatan instruksi relaksasi otot progresif	66
3. Pembuatan rekaman kaset musik klasikal	68
4. Pembuatan rekaman kaset relaksasi otot progresif yang disertai musik klasikal	69
E. Rancangan Eksperimen	69
F. Analisis Data	71
G. Jalannya Penelitian	71
1. Persiapan penelitian	71
2. Pelaksanaan penelitian	72
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	85
A. Hasil Penelitian	85
B. Pembahasan	90
1. Penolakan hipotesis	90
2. Jenis metoda relaksasi: terpisah atau kombinasi	102
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	104
A. Kesimpulan	104
B. Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN	110

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Sebaran aitem angket stres	63
Tabel 3.2. Aitem angket stress yang sah	65
Tabel 3.3. Rekapitulasi angket stres	66
Tabel 4.1. Data angket per kelompok penelitian	86
Tabel 4.2. Rangkuman analisis variansi 1 jalan gabung 1 faktor untuk setiap hipotesis	87
Tabel 4.3. Analisis uji t antar kelompok	90

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Dinamika stress	21
Gambar 2.2. Akor E minor	44
Gambar 2.3. Hubungan antara stres, relaksasi otot progresif dan mendengarkan musik klasikal	57
Gambar 4.1. Grafik frekuensi distribusi skor <i>pre test</i> , <i>post test</i> dan <i>follow up</i> subyek untuk keempat kelompok yang diteliti	93
Gambar 4.2. Grafik skor <i>pre test</i> , <i>post test</i> dan <i>follow up</i> subyek untuk kelompok relaksasi otot progresif	101
Gambar 4.3. Grafik skor <i>pre test</i> , <i>post test</i> dan <i>follow up</i> subyek untuk kelompok mendengarkan musik klasikal	101
Gambar 4.4. Grafik skor <i>pre test</i> , <i>post test</i> dan <i>follow up</i> subyek untuk kelompok relaksasi otot progresif disertai mendengarkan musik klasikal	102
Gambar 4.4. Grafik skor <i>pre test</i> , <i>post test</i> dan <i>follow up</i> subyek untuk kelompok kontrol	102

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Analisis kesahihan butir 110
Lampiran 2	Analisis keandalan butir 114
Lampiran 3	Instruksi relaksasi 113
Lampiran 4	Angket stress 140
Lampiran 5	Analisis variansi 1 jalan gabung 1 faktor (data keseluruhan kelompok) 143
Lampiran 6	Analisis variansi 1 jalan gabung 1 faktor kelompok I (relaksasi otot progresif) 164
Lampiran 7	Analisis variansi 1 jalan gabung 1 faktor kelompok II (mendengarkan musik klasikal) 184
Lampiran 8	Analisis variansi 1 jalan gabung 1 faktor kelompok III (relaksasi otot progresif disertai dengan mendengarkan musik klasikal) 204