

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT.....	xii
<b>BAB I</b> <b>PENGANTAR</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Keaslian Penelitian .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II</b> <b>TINJAUAN PUSTAKA</b>	<b>9</b>
A. Depresi.....	9
1. Pengertian Depresi.....	9
2. Bentuk-bentuk Depresi.....	11
3. Faktor-faktor Penyebab Depresi.....	13
4. Simtom-simtom Depresi.....	14
B. Pelatihan Seni Pernafasan Satria Nusantara.....	20
1. Pengertian Seni Pernafasan Satria Nusantara.....	20
2. Metode Latihan Seni Pernafasan Satria Nusantara.	22
3. Pengaruh Latihan Seni Pernafasan Satria Nusantara.....	25

	4. Manfaat Latihan Seni Pernafasan Satria Nusantara	29
	C. Pengaruh Latihan Seni Pernafasan Satria Nusantara Terhadap Simtom-simtom Depresi.....	30
	D. Landasan Teori.....	34
	E. Hipotesis.....	38
BAB III	METODE PENELITIAN.....	39
	A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
	B. Subjek Penelitian.....	40
	C. Alat Pengumpulan Data.....	41
	D. Desain Penelitian.....	42
	E. Rencana Proses Eksperimen.....	44
	F. Metode Analisa Data.....	54
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	55
	A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	55
	1. Sejarah Seni Pernafasan Satria Nusantara.....	55
	2. Perkembangan Seni Pernafasan Satria Nusantara...	56
	3. Struktur Organisasi .....	57
	B. Karakteristik Subjek Penelitian.....	59
	C. Jalannya Proses Eksperimen.....	61
	D. Hasil Penelitian.....	81
	E. Pembahasan.....	83
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	101
	A. Kesimpulan.....	101
	B. Saran.....	102
	RINGKASAN.....	104
	DAFTAR PUSTAKA.....	124
	LAMPIRAN.....	129

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1 Landasan Teori.....	38
Gambar 2 Struktur Organisasi Yayasan Satria Nusantara.....	58

## DAFTAR TABEL

		<b>Halaman</b>
Tabel 1	Desain Eksperimen.....	43
Tabel 2	Data Perkembangan Seni Pernafasan Satria Nusantara....	57
Tabel 3	Komposisi Jenis Kelamin Subjek Subjek Penelitian.....	59
Tabel 4	Komposisi Tingkat Pendidikan Usia Subjek Penelitian....	60
Tabel 5	Komposisi Rentang Usia Subjek Penelitian.....	60
Tabel 6	Komposisi Jenis Pekerjaan Subjek Penelitian.....	60
Tabel 7	Komposisi Tingkat Depresi Kelompok Eksperimen.....	81
Tabel 8	Komposisi Tingkat Depresi Kelompok Kontrol	82
Tabel 9	Hasil Uji Statistik Penurunan Simtom-Simtom Depresi Kelompok Eksperimen dan Kontrol	83

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Beck Depression Inventory (BDI)*.....
- Lampiran 2 Skor Simtom-simtom Depresi Kelompok Eksperimen (1) dan Kelompok Kontrol (2).....
- Lampiran 3 Test Distribusi Data .....
- Lampiran 4 Skor Pre-test dan Post-test Simtom-simtom Depresi Kelompok Eksperimen Berdasarkan Jenis Kelamin.....
- Lampiran 5 Skor Pre-test dan Post-test Simtom-simtom Depresi Kelompok Eksperimen Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan.....
- Lampiran 6 Lembar Evaluasi Harian.....
- Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Penelitian .....
- Lampiran 8 Surat Keterangan Penelitian.....
- Lampiran 9 Hasil Uji Statistik Simtom-simtom Depresi Kelompok Ekperimen Berdasarkan Jenis Kelamin.....
- Lampiran 10 Hasil Uji Statistik Simom-simtom Depresi Kelompok Ekperimen Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan.....