

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI.....	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Telaah Pustaka.....	13
B. Landasan Teori.....	40
C. Kerangka Teori.....	42
D. Kerangka Penelitian.....	43
E. Hipotesis penelitian.....	43
F. Pertanyaan Penelitian.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Rancangan Penelitian.....	44
B. Lokasi Penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel.....	45
D. Variabel Penelitian.....	48
E. Defenisi Operasional.....	48
F. Instrumen dan Alat Ukur Penelitian.....	49
G. Jalannya Penelitian.....	51
H. Skema Alur Penelitian.....	57
I. Analisis Data	57
J. Etika Penelitian.....	58

K. Kesulitan dan Kelemahan Penelitian	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil Penelitian	61
1. Karakteristik Demografi responden Penelitian	61
2. Sebaran Kadar Kortisol saliva responden penelitian	63
3. Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap kadar kortisol saliva	65
B. Pembahasan.....	66
1. Mengurangi Stres dengan menstimulasi respon relaksasi.....	70
2. Memperbaiki <i>Mood</i>	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	