



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I Pendahuluan.....	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. TUJUAN PENELITIAN.....	5
C. MANFAAT PENELITIAN	5
1. Manfaat teoritis	5
2. Manfaat praktis	6
BAB II Tinjauan Pustaka	7
A. STRESS.....	7
1. Pengertian Stres	7
2. Penyebab Stres (<i>stressor</i>).....	8
3. Respons stres.....	11
4. Induksi & Pengukuran Stres	14
B. LINGKUNGAN SIMULASI	17
C. EFEK RESTORATIF	19
1. Pengertian Efek Restoratif	19



2. Lingkungan Restoratif.....	21
D. LINGKUNGAN SIMULASI (<i>VIRTUAL REALITY & VIDEO 2D</i>) DENGAN STRES	22
E. HIPOTESIS	26
BAB III Metode Penelitian	27
A. IDENTIFIKASI VARIABEL PENELITIAN	27
B. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL.....	27
1. Stres.....	27
2. Lingkungan Simulasi (<i>Virtual Reality & Video 2D</i>)	28
C. SUBJEK PENELITIAN.....	29
D. DESAIN PENELITIAN	29
E. INSTRUMEN PENELITIAN.....	30
1. Lingkungan	30
a. Lingkungan <i>Virtual Reality</i>	30
b. Lingkungan Video 2D	32
2. <i>Hardware</i>	32
a. <i>HTC VIVE Pro Eye</i>	32
b. Komputer & Layar Datar	33
c. Biofeedback.....	34
3. <i>Sing a Song Stress Test (SSST)</i>	35
4. Skala.....	36
a. <i>State-Trait Anxiety Inventory (STAI)</i>	36
b. <i>Autonomic Perception Questionnaire (APQ)</i>	38
c. <i>Presence Questionnaire (PQ)</i> versi ke-3	38
F. PROSEDUR PENELITIAN.....	40
1. Persiapan	40
2. Pemilihan Stimulus	40
3. Pemilihan Partisipan	41



4. Pelaksanaan Penelitian	42
G. TEKNIK ANALIS DATA	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. DESKRIPSI PARTISIPAN	47
B. TINGKAT STRES	48
C. UJI ASUMSI	49
1. Uji Normalitas	49
2. Uji Homogenitas	50
D. UJI HIPOTESIS	51
E. ANALISIS TAMBAHAN	52
1. Respons Fisiologis	52
2. <i>APQ</i>	57
F. PEMBAHASAN	58
G. KETERBATASAN	64
BAB V PENUTUP	66
A. KESIMPULAN	66
B. SARAN	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN	77