

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Kegunaan Penelitian.....	8
E. Definisi Istilah.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Tinjauan tentang Teknik Relaksasi	11
1. Definisi Teknik Relaksasi	11
2. Langkah-langkah Teknik Relaksasi	13
3. Macam-macam Teknik Relaksasi	14
4. Kegunaan Teknik Relaksasi.....	17
B. Tinjauan Tentang Stres	18
1. Definisi Stres.....	18
2. Faktor-faktor Penyebab Stres.....	20

3. Gejala Stres	22
4. Sumber Stres.....	23
C. Tinjauan tentang Belajar.....	25
1. Definisi Belajar.....	25
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Belajar.....	26
3. Ciri-ciri Belajar.....	29
4. Prinsip-prinsip Belajar.....	30
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	32
B. Kehadiran Peneliti	32
C. Lokasi Penelitian.....	33
D. Sumber Data.....	34
E. Prosedur Pengumpulan Data	34
F. Analisis Data	36
G. Pengecekan Keabsahan Data.....	39
H. Tahap-tahap Penelitian.....	40
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Paparan Data.....	42
B. Temuan Penelitian.....	64
C. Pembahasan.....	65
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	74
DAFTAR RUJUKAN	75
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	79
RIWAYAT HIDUP	112