

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
a. Manfaat Praktis	5
b. Manfaat Teoritis	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS	7
A. Konsentrasi	7
1. Pengertian Konsentrasi	7
2. Jenis Konsentrasi	10
3. Dimensi Konsentrasi	11
4. Daya Konsentrasi	13
5. Pengganggu Konsentrasi	13
6. Cara Meningkatkan Konsentrasi	14
B. Relaksasi	14
1. Pengertian Relaksasi	14
2. Jenis-jenis Relaksasi	15
3. Meditasi	16
4. Otogenik	18
5. Faktor Pendukung Relaksasi	20
6. Manfaat Relaksasi	21
C. Kerangka Pemikiran	22
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Lokasi dan Subjek Populasi atau Sampel Penelitian	24
1. Lokasi	24
2. Populasi	24
3. Sampel	24
B. Desain Penelitian	26
C. Metode Penelitian	26
D. Definisi Operasional	27

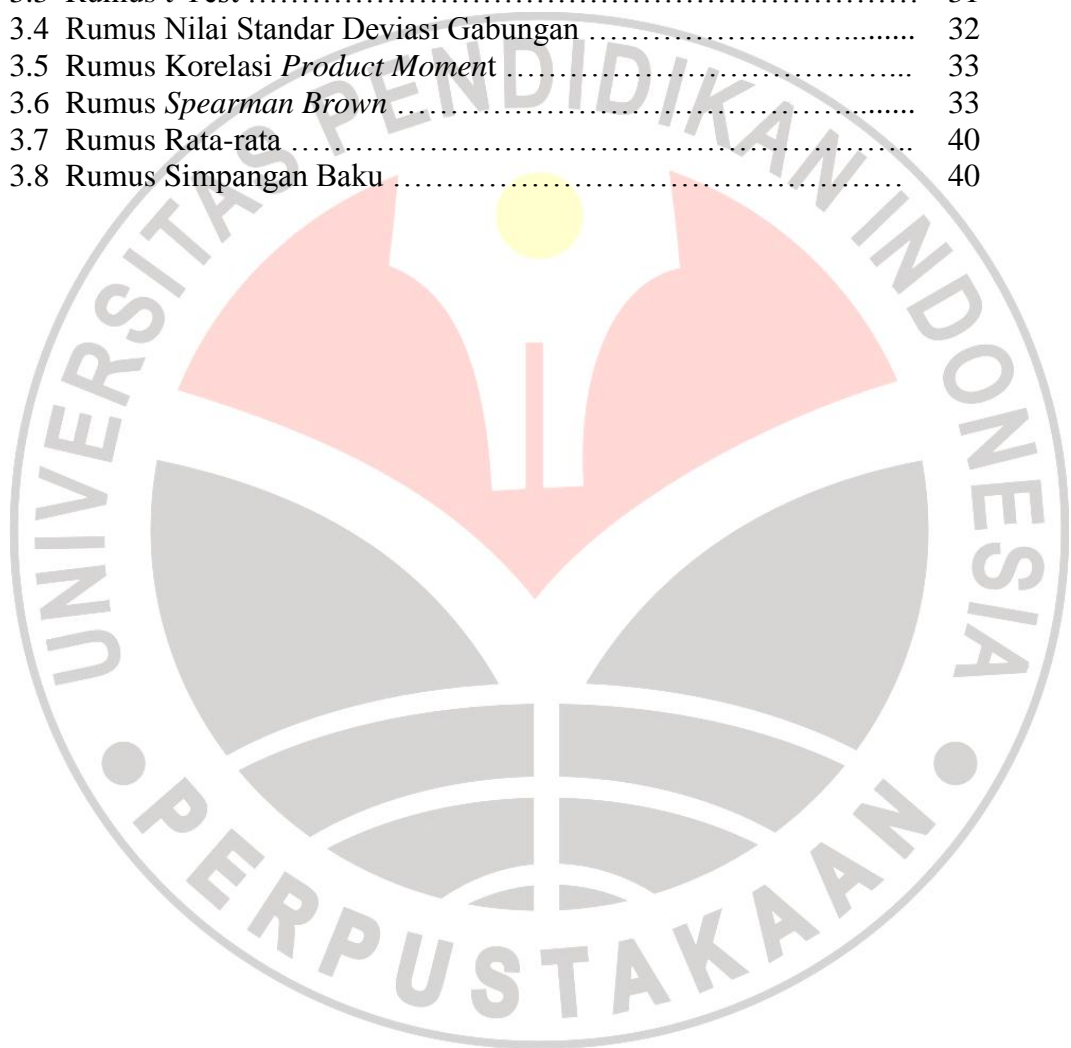
E. Instrumen Penelitian	28
F. Proses Pengembangan Instrumen	31
1. Uji Validitas Instrumen	31
1.1 Hasil Uji Validitas Instrumen	32
2. Uji Reliabilitas Instrumen	32
1.2 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	34
G. Teknik Pengumpulan Data	35
H. Analisis Data	40
1. Uji Normalitas	41
2. Uji Homogenitas	41
3. Uji Sampel Berpasangan	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	43
A. Hasil Penelitian	43
1. Deskripsi Data	43
2. Hasil Uji Normalitas Data	45
3. Uji Homogenitas	47
4. Uji-t Sampel Berpasangan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	59
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN-LAMPIRAN	64
RIWAYAT HIDUP	91

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Dimensi Konsentrasi	12
2.2 Penelitian Teknik Relaksasi	22
3.1 Penilaian Tes Konsentrasi	30
3.2 Klasifikasi Koefisien Reliabilitas	34
3.3 Rancangan Umum Program Perlakuan (treatment)	38
3.4 Rancangan Umum Tiap Pertemuan	39
4.1 Deskripsi Data Pretest	43
4.2 Deskripsi Data Posttest	44
4.3 Hasil Uji Normalitas Pretest	44
4.4 Hasil Uji Normalitas Posttest	45
4.5 Hasil Uji Homogenitas Pretest	47
4.6 Hasil Uji Homogenitas Posttest	48
4.7 Hasil Uji Beda Pretest	50
4.8 Hasil Uji-t Berpasangan Antara Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen	53
4.9 Hasil Uji-t Berpasangan Antara Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Proses Konsentrasi	10
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Instrumen <i>Grid Concentration Exercise</i>	29
3.3 Rumus t-Test	31
3.4 Rumus Nilai Standar Deviasi Gabungan	32
3.5 Rumus Korelasi <i>Product Moment</i>	33
3.6 Rumus <i>Spearman Brown</i>	33
3.7 Rumus Rata-rata	40
3.8 Rumus Simpangan Baku	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Hasil Pretest	64
B. Hasil Posttest	65
C. Uji Validitas Instrumen	66
D. Uji Reliabilitas Instrumen	68
E. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Pretest	70
F. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas Posttest	73
G. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kontrol	76
H. Uji Dua Rata-rata Skor Berpasangan Kelompok Eksperimen	78
I. Uji Dua Rata-rata Skor Berpasangan Kelompok Kontrol	80
J. Distribusi Tabel t	82
K. Distribusi Tabel r	83
L. Instrumen Penelitian	84
M. Foto-foto Penelitian	85
N. Surat Keputusan Penyusunan Skripsi	87
O. Surat Izin Penelitian	89
P. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	90
Q. Riwayat Hidup	91