

**EFEKTIVITAS RELAKSASI DALAM MENURUNKAN STRES KERJA
PADA KARYAWAN KSP TRISULA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S1)
Pada Departemen Psikologi



Disusun oleh:

VINNY WIDYA OKTAVIANI

NIM 0901885

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG**

2015

**Efektivitas Relaksasi dalam Menurunkan Stres Kerja
pada Karyawan KSP TRISULA**

Oleh

Vinny Widya Oktaviani

0901885

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Vinny Widya Oktaviani 2015

Universitas Pendidikan Indonesia

April 2015

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

VINNY WIDYA OKTAVIANI

(0901885)

**EFEKTIVITAS RELAKSASI DALAM MENURUNKAN STRES KERJA
PADA KARYAWAN KSP TRISULA**

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING:

Pembimbing I,

Medianta Tarigan, M.Psi.

NIP. 19820514 200604 1 002

Pembimbing II,

Sitti Chotidjah, M.A., Psi.

NIP. 19700419 200912 2 002

Diketahui oleh

Ketua Departemen Psikologi

Helli Ihsan, S.Ag., M.Si

NIP. 19780312 200501 2 002

Vinny Widya Oktaviani, 2015

EFEKTIVITAS RELAKSASI DALAM MENURUNKAN STRES KERJA PADA KARYAWAN KSP TRISULA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

SKRIPSI INI TELAH DIUJIKAN PADA

Hari, Tanggal : Rabu, 22 April 2015
Waktu : 10.00 WIB
Tempat : Gedung Psikologi UPI Lt. 2

Para Penguji Terdiri dari:

Penguji I

Drs. H. M. Engkos Kosasih, M.Pd.

NIP. 19611002 198403 1 004

Penguji II

Ita Juwitaningrum, S.Psi., M.Pd.

NIP. 19780312 200501 2 002

Penguji III

Medianta Tarigan, M.Psi.

NIP. 19820514 200604 1 002

Tanggung Jawab Yuridis ada pada

Peneliti

Vinny Widya Oktaviani

NIM 0901885