

## DAFTAR ISI

|   | <b>Halaman</b> |
|---|----------------|
| <b>PERNYATAAN</b> .....                                     | i              |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                                 | ii             |
| <b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....                            | iii            |
| <b>ABSTRAK</b> .....  | v              |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                     | vii            |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                                   | x              |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                                  | xi             |
| <b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....                                 | xii            |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                                | xiii           |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                    |                |
| A. Latar Belakang Masalah.....                              | 1              |
| B. Masalah Penelitian .....                                 | 5              |
| C. Tujuan Penelitian.....                                   | 5              |
| D. Manfaat Penelitian.....                                  | 5              |
| 1. Secara Teoritis.....                                     | 5              |
| 2. Secara Praktis.....                                      | 6              |
| E. Struktur Organisasi Penelitian .....                     | 6              |
| <b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>                               |                |
| A. Hakikat Latihan Relaksasi.....                           | 7              |
| 1. Pengertian Latihan Relaksasi.....                        | 7              |
| 2. Macam-macam Bentuk Relaksasi .....                       | 8              |
| a. Relaksasi Otot .....                                     | 8              |
| b. Relaksasi Kesadaran Indera.....                          | 8              |
| c. Relaksasi Melalui Hipnosa.....                           | 8              |
| 3. Manfaat Latihan Relaksasi .....                          | 9              |
| 4. Model-Model Pelatihan Pereda Ketegangan (Relaksasi)..... | 9              |
| a. Model Pelatihan Jacobson dan Schultz.....                | 9              |
| b. Teknik Progressive Muscle Relaxation Jacobson.....       | 10             |

|   |    |
|---|----|
| c. Teknik Autogenic Relaxation Schultz.....             | 10 |
| d. Latihan Pernapasan Dalam.....                        | 11 |
| e. Teknik Meditasi.....                                 | 11 |
| 5. Latihan Relaksasi Disertai Musik Klasik.....         | 11 |
| a. Jenis-Jenis Musik.....                               | 13 |
| b. Manfaat Musik Klasik.....                            | 13 |
| 6. Pengertian Musik Klasik.....                         | 14 |
| 7. Pengaruh Musik Klasik.....                           | 14 |
| B. Hakikat Kecemasan.....                               | 15 |
| 1. Pengertian Kecemasan.....                            | 15 |
| 2. Jenis-Jenis Kecemasan.....                           | 15 |
| 3. Gejala Terjadinya Kecemasan.....                     | 16 |
| 4. Gangguan Kecemasan.....                              | 18 |
| 5. Cara Mengatasi Kecemasan.....                        | 19 |
| 6. Pengaruh Kecemasan Terhadap Performance.....         | 20 |
| C. KerangkaPemikiran.....                               | 21 |
| D. HipotesisPenelitian.....                             | 22 |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                        |    |
| A. Metode Penelitian.....                               | 23 |
| B. Populasi dan Sampel.....                             | 24 |
| 1. Populasi.....  | 24 |
| 2. Sampel.....  | 24 |
| C. Alat Pengumpulan Data.....                           | 25 |
| D. Variabel dan DefinisiOperasional.....                | 25 |
| E. Langkah-Langkah Penelitian.....                      | 27 |
| F. Teknik dan Pengumpulan Data.....                     | 28 |
| G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Angket..... | 33 |
| H. Prosedur Pengolahan Data.....                        | 35 |
| <b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA</b>        |    |
| A. Hasil Pengolahan Data.....                           | 45 |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| B. Pengujian Hipotesis .....      | 46         |
| C. Analisis Data .....            | 47         |
| D. Diskusi Hasil Penelitian ..... | 53         |
| <br>                              |            |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> |            |
| A. Kesimpulan .....               | 56         |
| B. Saran .....                    | 56         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>       | <b>57</b>  |
| <b>LAMPIRAN.....</b>              | <b>59</b>  |
| <b>RIWAYAT HIDUP .....</b>        | <b>111</b> |