

DAFTAR ISI

PENERAPAN PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF	i
TERHADAP STRES MAHASISWA	i
TINGKAT AKHIR D3 KEPERAWATAN.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	ii
PENERAPAN PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF	ii
TERHADAP STRES MAHASISWA	ii
TINGKAT AKHIR D3 KEPERAWATAN.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. RUMUSAN MASALAH	4
C. TUJUAN	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
A. MAHASISWA	6
B. KONSEP STRES	7
C. Terapi relaksasi otot progresif.....	14
D. Manfaat terapi relaksasi otot progresif untuk menurun tingkat stress.....	22
BAB III	24
METODE PENELITIAN	24

A. Rancangan Penelitian	24
B. Subyek penelitian	24
C. Definisi Operasional.....	24
D. Tempat dan Waktu Penelitian	25
E. Pengumpulan data	25
F. Cara Pengelolaan Data	26
G. Etika Penelitian	26
BAB IV	29
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
BAB V	37
KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
DAFTAR PUSTAKA	39
Lampiran.....	42