

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PRASYARAT GELAR	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Mahasiswa	8
a. Definisi Mahasiswa	8
b. Permasalahan Mahasiswa	9
2. Stres	10

a. Definisi Stres.....	10
b. Tingkat Stres.....	10
c. Mekanisme Stres.....	11
d. Etiologi Stres.....	12
e. Tanda dan Gejala Stres.....	12
f. Alat Ukur Stres.....	13
3. <i>Brain Gym</i>	14
a. Definisi <i>Brain Gym</i>	14
b. Gerakan <i>Brain Gym</i>	15
c. Manfaat <i>Brain Gym</i>	20
d. Indikasi dan Kontraindikasi <i>Brain Gym</i>	21
e. Mekanisme <i>Brain Gym</i>	21
f. Dosis Latihan <i>Brain Gym</i>	25
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep.....	27
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	29
E. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	30
F. Tehnik dan Pengumpulan Data.....	31
G. Tehnik Analisa Data.....	31
H. Jalannya Penelitian.....	33
I. Etika Penelitian Fisioterapi.....	34
J. Jadwal Penelitian.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian.....	36
1. Gambaran Umum.....	36
2. Analisa Univariat.....	36

3. Analisa Bivariat	37
B. Pembahasan	38
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	38
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Sebelum dan Sesudah Pemberian <i>Brain Gym</i>	40
C. Keterbatasan Penelitian	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	