

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>RINGKASAN</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
A. Tinjauan Umum tentang Teknik Relaksasi Otot Progresif .....	6
B. Tinjauan Umum tentang Stres .....	8
C. Tinjauan Umum tentang Covid-19.....	15
D. Tinjauan Umum tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	22
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b> .....	23
A. Dasar Pemikiran Variabel yang diteliti .....	23
B. Kerangka Konsep .....	24

C. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif .....	24
D. Hipotesis .....	25
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Desain Penelitian .....	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	27
C. Populasi dan Sampel .....	27
D. Instrumen Penelitian .....	28
E. Teknik Pengumpulan Data .....	35
F. Pengolahan dan Analisis Data .....	36
G. Aspek dan Etika Penelitian .....	37
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	39
B. Hasil Penelitian .....	43
C. Pembahasan .....	46
D. Keterbatasan Penelitian .....	50
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>