

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	9
1. Tujuan Penelitian	9
2. Kegunaan Penelitian	9
F. Ruang Lingkup Penelitian	10
G. Kerangka Pemikiran.....	11
H. Hipotesis	15
II. TINJAUAN PUSTAKA	16
A. Pendekatan Konseling Behavioral dan Relaksasi.....	16
1. Pengertian Konseling Pendekatan Behavioral.....	16
2. Tujuan Pendekatan Konseling Behavioral.....	17
3. Teknik Pendekatan Konseling Behavioral.....	19
B. Relaksasi	22
1. Pengertian Relaksasi	22
2. Manfaat Relaksasi	24
3. Macam-Macam Relaksasi	31
4. Tahap-Tahap Relaksasi	34
5. Proses Pelaksanaan Praktik Relaksasi	39
C. Kecemasan Menghadapi Ujian	49
1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian	50
2. Karakteristik Kecemasan Menghadapi Ujian	51
3. Penyebab Kecemasan Menghadapi Ujian	52
4. Proses Munculnya Kecemasan Menghadapi Ujian	54
5. Efek Kecemasan Menghadapi Ujian	55
D. Penggunaan Relaksasi dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian	58
III. METODOLOGI PENELITIAN	62
A. Desain Penelitian	62
B. Subjek Penelitian	63
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	63

1. Variabel Penelitian	63
2. Definisi Operasional Variabel	64
D. Teknik Pengumpulan Data	66
1. Teknik Pokok.....	66
2. Teknik Pelengkap	67
E. Teknik Penguji Instrumen	68
1. Validitas Instrumen	68
2. Reliabilitas Instrumen	69
F. Teknik Analisis Data	70
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	73
A. Hasil Penelitian	73
B. Pembahasan	115
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	127
A. Kesimpulan.....	127
B. Saran	128

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN