

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUANiii

HALAMAN PENGESAHANiv

PERNYATAAN KEASLIANv

MOTTOvi

HALAMAN PERSEMBAHANvii

PRAKATAviii

DAFTAR ISI.....x

DAFTAR TABELxiii

DAFTAR LAMPIRANxiv

ABSTRAKxv

ABSTRACTxvii

ABSTRAK BAHASA ARABxix

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH1

B. RUMUSAN MASALAH.....8

C. TUJUAN PENELITIAN8

D. MANFAAT PENELITIAN8

1. Manfaat Teoritis.....8

2. Manfaat Praktis.....9

E. IDENTIFIKASI DAN PEMBAHASAN MASALAH	9
F. PENEGASAN ISTILAH	9
1. Penegasan Konseptual	9
2. Penegasan Oprasional.....	11
G. PENELITIAN TERDAHULU	12
H. SISTEMATIKA PEMBAHSAN	16

BAB II KAJIAN TEORI

A. TERAPI RELAKSASI SPIRITUAL.....	18
1. Pengertian Terai Relaksasi Spiritual	18
2. Manfaat Relaksasi.....	20
3. Teknik Relaksasi	22
4. Kunci Kecerhasilan Relaksasi.....	24
B. KECEMASAN.....	26
1. Pengertian Kecemasan.....	26
2. Penyebab Kecemasan	27
3. Aspek –Aspek Kecemasan.....	28
4. Tindakan Untuk Mengurangi Kecemasan	29
C. IBU HAMIL.....	29
1. Pengertian Ibu Hamil	29
2. Perubahan Fisik Selama Hamil	30
3. Keadaan Ibu dan Janin Yang Perlu Diperhatikan	32
D. TERAPI RELAKSASI SPIRITUAL UNTUK MENGURANGI KECEMASAN.....	33
E. KERANGKA KONSEPTUAL.....	34
F. HIPOTESIS	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. RANCANGAN PENELITIAN.....	37
1. Pendekatan Penelitian	37
2. Jenis Penelitian	38

B. DESAIN PENELITIAN.....	38
C. VARIABEL PENELITIAN.....	40
D. POPULASI, TEKNIK SAMPLING DAN SAMPEL.....	41
1. Populasi	41
2. Teknik Sampling	42
3. Sampel	42
E. DESAIN EKSPERIMEN.....	42
F. KISI-KISI INSTRUMEN	47
G. INSTRUMEN PENELITIAN	48
H. SUMBER DATA	51
I. TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	53
J. ANALISIS DATA	58
1. Uji Instrumen	58
2. Uji Asumsi Dasar	60
3. Uji Hipotesis.....	61
 BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. DESKRIPSI DATA.....	62
1. Uji Instrumen	62
2. Uji Asumsi Dasar	66
3. Uji Hipotesis.....	68
 BAB V PEMBAHASAN	
A. PEMBAHASAN	72
 BAB VI PENUTUP	
A. KESIMPULAN	77
B. SARAN.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79
 LAMPIRAN	