

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Batasan Masalah.....	10
1.4 Rumusan Masalah.....	11
1.5 Tujuan Penelitian.....	11
1.6 Manfaat.....	12
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Ibu Rumah Tangga.....	13

2.1.1	Pengertian.....	13
2.1.2	Hambatan Ibu Rumah Tangga.....	16
2.1.3	Stres Pada Ibu Rumah Tangga	19
2.2	Stres	20
2.2.1	Pengertian.....	20
2.2.2	Jenis Stres	22
2.2.3	Sumber Stres	25
2.2.3.1	Sumber Dari Dalam Diri Individu.....	26
2.2.3.2	Sumber Dari Dalam Keluarga	26
2.2.3.3	Sumber Dari Masyarakat.....	27
2.2.4	Gejala Stres	28
2.2.5	Dampak Stres	32
2.3	Coping Stres.....	33
2.3.1	Pengertian.....	33
2.3.2	Teknik-teknik Coping Stres	35
2.4	Yoga.....	38
2.4.1	Pengertian.....	38
2.4.2	Sejarah Yoga	39
2.4.3	Filosofi Yoga	40
2.4.3.1	Cabang Yoga	44
2.4.4	Manfaat Yoga	50
2.4.5	Tata Cara Yoga.....	58
2.4.5.1	Persiapan	58

2.4.5.2	Alat Bantu Yoga.....	62
2.5	Hubungan Tingkat Stres Dan Ibu Rumah Tangga Tidak Bekerja Dengan Yoga	64
2.6	Kerangka Konseptual.....	66
2.7	Hipotesis	67

BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Tipe Penelitian	68
3.2	Desain Penelitian	69
3.2.1	Desain Eksperimen.....	69
3.2.2	Validitas Eksperimen	70
3.3	Identifikasi Variabel Penelitian	73
3.3.1	Identifikasi Variabel Independen (X).....	74
3.3.2	Identifikasi Variabel Dependen (Y)	74
3.4	Definisi Operasional	75
3.5	Subyek Penelitian	77
3.6	Teknik Pengumpulan Data	78
3.6.1	Validitas Alat Ukur	80
3.6.2	Reliabilitas Alat Ukur.....	86
3.7	Analisa Data.....	87

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Gambaran Subyek Penelitian.....	90
-----	---------------------------------	----

4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	92
	4.2.1 Pelaksanaan Pretest	92
	4.2.2 Pelaksanaan Yoga	93
	4.2.3 Pelaksanaan Posttest.....	94
4.3	Hasil Penelitian.....	95
	4.3.1 Hasil Uji Asumsi.....	95
	4.3.2 Hasil Uji Analisa Data.....	98
4.4	Pembahasan	99
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	105
5.2	Saran	105
DAFTAR PUSTAKA		108
LAMPIRAN		114

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Gejala Stres.....	31
Tabel 2. Cara Sukse Mengatasi Stres	36
Tabel 3. Blue Print Sub Skala Stres.....	79
Tabel 4. Blue Print Sub Skala Stres Setelah Uji Coba	83
Tabel 5. Skor Skala Tingkat Stres	85
Tabel 6. Norma Skala Tingkat Stres.....	86
Tabel 7. Kategori Tingkat Stres Subjek Penelitian.....	95
Tabel 8. Uji Homogenitas Pre Tes.....	95
Tabel 9. Uji Homogenitas Post Tes	96
Tabel 10. Uji Normalitas Pre Tes	97
Tabel 11. Uji Normalitas Post Tes.....	97
Tabel 12. Uji Sampel Independen	98
Tabel 13. Matriks Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	99

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Hubungan Antara Penurunan Tingkat Stres dan Yoga.....	35
Gambar 2. Hubungan Antara Penurunan Tingkat Stres dan Yoga.....	66
Gambar 3. Non Randomized Pre test-Post Test Control Group Design	69
Gambar 4. Hubungan Variabel Independen (X) dan Variabel Dependen (Y) .	75
Gambar 5. Hubungan Variabel Bebas dan Variabel Terikat	100
Gambar 6. Matriks Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	101
Gambar 7. Perbandingan Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol	102
Gambar 8. Perbandingan Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen.....	102

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Kuisisioner	114
Lampiran B. Uji Validitas dan Reliabilitas	121
Lampiran C. Skor Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	127
Lampiran D. Uji Homogenitas	132
Lampiran E. Uji Normalitas	134
Lampiran F. Rater	140
Lampiran G. Surat Ijin Penelitian	141