

## DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	.....
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1. Latar Belakang .....	1
2. Rumusan Masalah.....	5
3. Tujuan Masalah.....	5
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Konsep teori remaja .....	7
1. Remaja .....	7
a. Definisi remaja .....	7
b. perkembangan remaja .....	8
c. Fase usia remaja .....	9
d. Karakteristik perkembangan remaja .....	10
e) Masalah masalah yang memicu kecemasan pada remaja .....	12
B. Konsep teori kecemasan .....	14
2. Kecemasan .....	14
a. Definisi Kecemasan .....	14
b. Tanda dan gejala kecemasan .....	16
c. Tingkat kecemasan.....	17
e. Pengukuran Kecemasan Sosial Liebowitz Social Anxiety Scale(LSAS) 22	22
C. Konsep teori terapi meditasi jalan (walking meditation).....	26
3. Meditasi Berjalan.....	23

a.	Definisi meditasi jalan (walking meditation).....	26
b.	Manfaat meditasi jalan (walking meditation) .....	27
c.	Mekanisme Terapi Walking Meditation.....	30
<b>BAB III</b>	.....	<b>33</b>
<b>METODELOGI PENELITIAN</b>	.....	<b>33</b>
a.	Desain studi kasus.....	33
b.	Subjek/partisipan studi kasus.....	33
c.	Definisi operasional .....	34
d.	Instrument studi kasus.....	35
e.	Tempat dan waktu .....	36
f.	Metode pengumpulan data .....	36
g.	Teknik Pengumpulan data .....	38
h.	A nalisa data .....	40
i.	Etika penelitian.....	41
j.	Informed Consent.....	42
<b>BAB IV</b>	.....	<b>44</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>44</b>
<b>A .Gambaran Umum.....</b>		<b>44</b>
<b>B.Hasil Studi Kasus.....</b>		<b>44</b>
<b>BA BV</b>	.....	<b>60</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	<b>60</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>57</b>



**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 definisi operasional.....	30
Tabel 4.1 karakteristik responden .....	41
Tabel 4.2 hasil penelitian sebelum dilakukan penerapan terapi <i>walking meditation</i> ..	42
Tabel 4.3 hasil penelitian sesudah dilakukan penerapan terapi <i>walking meditation</i> ..	43
Tabel 4.4 hasil pengukuran penelitian <i>walking meditation</i> setiap pertemuan.....	47
Tabel 4.5 hasil perhitungan rata rata .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Penjelasan Penelitian
2. Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden
3. Lampiran 3 kuesioner *Liebowitz social anxiety scale*
4. Lampiran 4 Lembar Observasi kecemasan sosial menghadapi dunia kerja
5. Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur (SOP) *walking meditation*
6. Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan Penelitian
7. Lampiran 7 Formulir Bimbingan KTI
8. Lampiran 8 Surat Izin Penelitian