

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Konsep Dasar Remaja.....	7
2. Konsep Dasar Kecemasan atau Ansietas .....	13
3. Konsep Dasar <i>Body Shaming</i> .....	19
4. Konsep Dasar Terapi Relaksasi Autogenik .....	24
B. Kerangka Teori.....	29
BAB III METODE STUDI KASUS .....	30
A. Desain Studi Kasus .....	30
B. Subjek/Partisipan/Kasus.....	30
C. Definisi Operasional.....	32
D. Instrumen Studi Kasus .....	34

E.	Tempat dan Waktu Studi Kasus .....	34
F.	Tehnik Pengumpulan Data .....	35
G.	Pengolahan Data .....	38
H.	Etika Penelitian .....	40
I.	<i>Informed Consent</i> .....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		42
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	42
B.	Gambaran Umum Responden .....	43
C.	Hasil Studi Kasus .....	45
D.	Pembahasan .....	47
E.	Keterbatasan Penelitian .....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....		55
A.	Kesimpulan .....	55
B.	Saran .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....		57
LAMPIRAN .....		60

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 2. 1</b> Skala Likert .....	22
<b>Tabel 2. 2</b> Kisi-kisi Instrumen .....	23
<b>Tabel 3. 1</b> Data Operasional .....	32
<b>Tabel 3. 2</b> Tahap Kegiatan Penelitian .....	35
<b>Tabel 3. 3</b> Tahap Kegiatan Studi Kasus .....	37
<b>Tabel 4. 1</b> Jadwal Implementasi Setiap Responden .....	45
<b>Tabel 4. 2</b> Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Relaksasi Autogenik .....	46

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2. 1</b> Rentang Respon Ansietas .....	16
--	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran 1** Lembar Penjelasan Penelitian Studi Kasus

**Lampiran 2** Lembar Persetujuan Responden

**Lampiran 3** Kuisisioner A, Skrining *Body Shaming*

**Lampiran 4** Kuisisioner B, Skrining Pre-test dan Post-test Tingkat Kecemasan

**Lampiran 5** Lembar Observasi Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik

**Lampiran 6** Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksasi Autogenik

**Lampiran 7** Dokumentasi Kegiatan Penelitian

**Lampiran 8** Formulir Bimbingan KTI

**Lampiran 9** Surat Izin Penelitian