

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR DIAGRAM	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	14
PENDAHULUAN	14
A. Latar Belakang	14
B. Rumusan Masalah	19
C. Tujuan.....	19
D. Manfaat Penelitian.....	20
BAB II	21
TINJAUAN PUSTAKA	21
A. Konsep Remaja.....	21
B. Konsep Merokok	31
C. Konsep Stres	36
D. Hubungan antara Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja	39
E. Tehnik relaksasi 5 jari	40
BAB III	45
METODELOGI PEELITIAN	45
A. Rancangan Penelitian	45
B. Subjek/Partisipan.....	45

C.	Definisi Operasional.....	46
D.	Instrumen Penelitian.....	47
E.	Tempat dan Waktu	48
F.	Metode Pengumpulan Data	49
G.	Analisa Data	50
H.	Cara Pengumpulan Data.....	51
I.	Etika Penelitian	52
BAB IV	54
HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	54
B.	Hasil Penelitian Dalam Bentuk Studi Kasus	55
C.	Pembahasan	61
BAB V	68
KESIMPULAN DAN SARAN	68
A.	Kesimpulan.....	68
B.	Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	46
Tabel 3.2 Waktu	48
Tabel 4.1 Karakteristik remaja di RW 10 Kelurahan Pasir Jaya April 2022 n = 5	57
Tabel 4.3 Pengukuran tingkat stres remaja setelah mendapatkan teknik relaksasi 5 jari	60

DAFTAR DIAGRAM

		Halaman
Diagram 4.2	Tingkat stres remaja perokok sebelum dilakukan tehnik relaksasi 5 jari Di RW 10 Kelurahan Pasir Jaya pada Tanggal 4 April 2022	59
Diagram 4.4	Perbedaan tingkat stres pada remaja sebelum dan setelah mendapatkan tehnik relaksasi 5 jari	61

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar	2.1 Jari Telunjuk	41
Gambar	2.2 Jari Tengah	42
Gambar	2.3 Jari Manis	42
Gambar	2.4 Jari Kelingking	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Karakteristik

Lampiran 2 Kuesioner Index Stres

Lampiran 3 Informend Concent

Lampiran 4 Lembar Bimbingan

Lampiran 5 Booklet

Lampiran 6 Lembar monitor