

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Hasil Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis .....	5
2. Manfaat Praktis.....	5
E. Kerangka Berpikir.....	5
F. Hasil Penelitian Terdahulu .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Terapi Relaksasi.....	9
1. Pengertian Terapi Relaksasi .....	9
2. Macam-macam Relaksasi.....	10

3. Macam-macam Teknik Relaksasi .....	13
<b>B. Terapi Refleksi Pijat Kaki.....</b>	<b>18</b>
1. Pengertian Terapi Refleksi Pijat Kaki .....	18
2. Manfaat Pijat Refleksi .....	19
3. Langkah-langkah Prsiapan Dalam Melakukan Pijat Refleksi Kaki.....	20
4. Alat yang Digunakan Untuk Memijat .....	20
5. Hal-hal yang Harus Diperhatikan Dalam Pijat Refleksi .....	21
6. Faktor-faktor Pijat Refleksi .....	22
7. Reaksi yang Mungkin Terjadi Setelah Pemijatan.....	23
8. Titik Pijat Rerfleksi Kaki .....	25
9. Penyakit yang Tidak Bisa Disembuhkan Dengan Cara Pijat Refleksi.....	26
<b>C. Terapi Musik .....</b>	<b>26</b>
1. Pengertian Terapi Musik .....	26
2. Sejarah Terapi Musik.....	28
3. Langkah-langkah Dalam Terapi Musik.....	29
4. Jenis-jenis Terapi Musik .....	33
5. Manfaat Terapi Musik.....	36
<b>D. Stres.....</b>	<b>38</b>
1. Pengertian Stres .....	38
2. Aspek-aspek Stres.....	40
3. Sumber Stres .....	42
4. Penyebab Munculnya Stres .....	43
5. Reaksi Tubuh Terhadap Stress.....	44
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres .....	46

7. Tahapan Stres .....	47
8. Jenis Stres.....	49
9. Dampak Stres Terhadap Kehidupan.....	49
10. Langkah-langkah Penanggulangan Stres .....	51
11. Mengelola Stres Menurut Pandangan Islam.....	51
E. Tujuan dan Manfaat Refleksi yang Dipadukan Dengan Musik Terapi .....	54
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>55</b>
A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	55
B. Jenis dan Sumber Data .....	56
1. Jenis Data .....	56
2. Sumber Data.....	56
C. Teknik Pengumpulan Data .....	56
1. Metode Observasi .....	57
2. Metode Wawancara.....	58
3. Dokumentasi .....	59
D. Teknik Analisis Data .....	60
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	63
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>65</b>
A. Profil Desa Cisarua .....	65
1. Sejarah Berdirinya Desa Cisarua .....	65
2. Visi Misi Desa Cisarua .....	67
3. Jumlah Penduduk .....	68
4. Tingkat pendidikan .....	69
5. Agama .....	70

B. Gambaran Tingkat Stress Pengusaha Terdampak Covid di Desa Cisarua .....	90
C. Proses Terapi Relaksasi Melalui Pijat Refleksi dan Musik pada Pengusaha di Desa Cisarua .....	92
D. Peran Terapi Relaksasi Melalui Pijat Refleksi dan Musik Untuk Menurunkan Stres Pada Pengusaha di Desa Cisarua .....	95
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>77</b>
<b>A. Simpulan .....</b>	<b>77</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>77</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Panduan Wawancara.....	57
Tabel 2. Pedoman Wawancara Kepada Kepala Desa Cisarua .....	59
Tabel 3. Pedoman Wawancara Kepada Para Pengusaha .....	60
Tabel 4. Sejarah Desa dan Kepala Desa Cisarua dari Masa ke Masa.....	66
Tabel 5. Jumlah Penduduk Desa Cisarua.....	68
Tabel 6. Tingkat Pendidikan Desa Cisarua .....	69
Tabel 7. Data Agama yang Ada di Desa Cisarua.....	70
Tabel 8. Kondisi stress sebelum dan sesudah terapi .....	98

