

**PERBEDAAN STRES PADA ANGGOTA LEMBAGA SENI
PERNAFASAN SATRIA NUSANTARA TINGKAT
PRADASAR YOGYAKARTA**


SKRIPSI

Oleh :

ANGELA BUDY INDAH ANGGRAENI

95.40.1913



PERPUSTAKAAN	
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA	
No. INV.	744 / P / 12 / C.
Th. AM98.	COMPUTER
Paraf	 TGL. 12 / 12 / 00

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2000**

**PERBEDAAN STRES PADA ANGGOTA LEMBAGA SENI
PERNAFASAN Satria Nusantara Tingkat
Pradasar Yogyakarta**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik
Soegijapranata Untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat
Sarjana Psikologi



Oleh :

ANGELA BUDY INDAH ANGGRAENI

95.40.1913

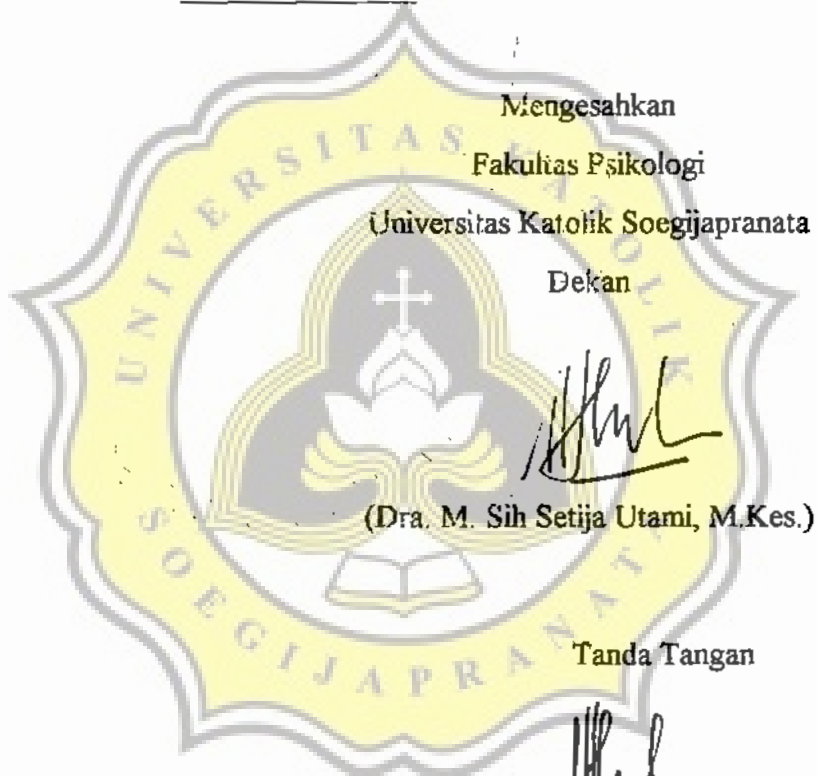
**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2000

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata dan Diterima untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal :

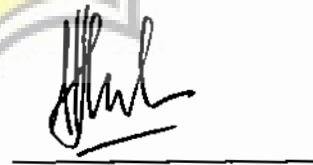
27 Oktober 2000



Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dra. M. Sih Setija Utami, M.Kes.



2. Drs. Singgih Wibowo S., SU



3. Drs. Rasimin B.S., MA



Halaman Motto



Kekuatan dan motivasi terbesar dari sebuah perjuangan adalah keinginan untuk memberikan yang terbaik bagi semua yang dicintai

Halaman Persembahan



Karya sederhana ini kupersembahkan sebagai tanda baktiku kepada yang tercinta bapak, ibu, dan kakak-kakaku.

6. Bapak H. Goentor Daryono selaku ketua LSP Satria Nusantara Semarang yang telah memberi surat pengantar penelitian ke LSP Satria Nusantara Yogyakarta.
7. Yang tercinta Bapak, Ibu, mas Bertha, mas Budi, mas Yono, mbak Dini, mbak Tri dan Pegy atas perhatian, dorongan, bantuan serta doa yang selalu menyertai penulis.
8. ~~Yang tercinta Ayah, Ibu, mas Bertha, mas Budi, mas Yono, mbak Dini, mbak Tri dan Pegy atas perhatian, dorongan, bantuan serta doa yang selalu menyertai penulis.~~
9. Sahabatku, Budi, Eko, Suci, Lita, Cicik, Niar, Dani, Uut, Dewi dan mas Agus yang telah membantu dan memberikan dorongan kepada penulis.
10. Seluruh karyawan Tata Usaha fakultas Psikologi dan karyawan Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang telah membantu dalam pengurusan surat perijinan penelitian dan peminjaman buku.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan baik materi maupun non materi selama penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, semoga Tuhan senantiasa memberikan kasih dan membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.

Semarang, September 2000

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN MOTTO.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	3
C. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Stres.....	5
1. Pengertian Stres.....	5
2. Faktor yang mempengaruhi Stres.....	8
3. Faktor yang membantu menurunkan Stres.....	9
4. Gejala-gejala Stres.....	11
B. Latihan Seni Pernafasan Satria Nusantara.....	14
1. Pengertian Latihan Seni Pernafasan.....	14
2. Pengertian Anggota Lembaga Seni Pernafasan.....	

Satria Nusantara Tingkat Pradasar	15
C. Hubungan Antara Latihan Seni Pernafasan	
Dengan Penurunan Stres	17
D. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Identifikasi Variabel Penelitian	22
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	22
1. Latihan Seni Pernafasan Satria Nusantara Tingkat Pradasar ..	22
2. Tingkat Stres	23
C. Rancangan Eksperimen	23
D. Subyek Penelitian	24
E. Metode Pengumpulan Data	25
F. Validitas dan Reliabilitas	26
G. Metode Analisis Data	27
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	29
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian	29
1. Orientasi Kacah	29
2. Sejarah Singkat Lembaga Seni Pernafasan	
Satria Nusantara Yogyakarta	29
3. Persiapan Penelitian	30
a. Penyusunan Alat Ukur	30
b. Persiapan Perijinan	31
B. Pelaksanaan Penelitian	32