

***PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* UNTUK MENURUNKAN
DERAJAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
TAHUN AKADEMIK KETIGA UNIVERSITAS 'X' DI KOTA
BANDUNG.**

SKRIPSI

Diajukan untuk menempuh sidang sarjana pada Fakultas Psikologi

Universitas Kristen Maranatha Bandung

Oleh:

JHOLANDA ANGGRAENY

NRP: 1530176



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA
BANDUNG
2019**

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala penyertaan, pertolongan, dan kasih Tuhan kepada peneliti. Atas berkat Tuhan, saya selaku peneliti dapat menyelesaikan Penelitian Skripsi yang berjudul “*Progressive Muscle Relaxation Untuk Menurunkan Derajat Stres* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Tahun Ajaran Ketiga Universitas ‘X’ di Kota Bandung.”

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak. Dalam kesempatan kali ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Irene Prameswari Edwina, M.Si., Psikolog Dekan Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.
2. Lie Fun Fun, M.Psi., Psikolog Kepala Prodi S1 Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.
3. Efnie Indriane, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, waktu berdiskusi, semangat, serta dukungan dalam penyelesaian Skripsi.
4. Ir. Drs. Nono Suwarno, Ms selaku deosen statistik yang memberikan arahan, bimbingan, waktu berdiskusi, semangat, serta dukungan dalam pengolahan data Skripsi ini hingga selesai.

5. Cakrangadinata, M.Psi., Psikolog selaku dosen yang membantu peneliti memberikan informasi mengenai kurikulum Fakultas Psikologi Universitas 'X' Kota Bandung guna melengkapi data dalam penelitian ini.
6. Heliany Kiswantomo, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen wali peneliti yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama peneliti melakukan perwalian.
7. Pihak Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha yang telah membantu dalam urusan akademik dan administrasi.
8. Pihak perpustakaan Universitas Kristen Maranatha yang telah membantu peneliti dalam menyediakan buku-buku, jurnal, serta referensi yang dapat digunakan dalam penelitian ini.
9. Mahasiswa Fakultas Psikologi Tahun Ajaran Ketiga Universitas 'X' di Kota Bandung selaku responden peneliti yang telah membantu dan terlibat pada Penelitian Skripsi ini.
10. Pihak Universitas 'X' di Kota Bandung yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan pengembalian data di Universitas 'X' di Kota Bandung.
11. Orang tua peneliti yang selalu memberikan doa, dukungan, serta harapan yang terbaik bagi peneliti, agar peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
12. Devi Nathalia, Emmya Yudika, Fega Maghfira, Diana Ayuni, Anne, Yuanita Dhia, Brigitte Naomi selaku sahabat peneliti yang telah mendengarkan keluhan, memberikan semangat, doa, serta dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan dan skripsi peneliti.

13. Sophia Christy, Zahrawi, Ignatia Sarita Deviyanti, Nada Salsabila, Darin Rizka, Widi Noviani, dan Sashia Wicita selaku teman-teman peneliti yang sama-sama berjuang dalam menyelesaikan Skripsi yang telah memberikan semangat, doa, dan dukungan kepada peneliti selama menyusun Skripsi ini.
14. M. Abynagara yang selalu memberikan doa, dukungan, harapan, dan semangat sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini.
15. Teman-teman satu angkatan yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan semangat dan waktunya dalam membantu pembuatan Skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan Skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan peneliti berharap Penelitian Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pihak yang membutuhkan.

Bandung, 22 November 2019

Peneliti