

DAFTAR ISI

COVER.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
PERSEMBAHAN	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
ملخص	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	14
C. Tujuan Penelitian	14
D. Manfaat Penelitian	14
E. Ruang Lingkup Penelitian	15
F. Penegasan Variabel.....	16
G. Sistematika Penulisan	17
BAB II KAJIAN TEORI.....	19
A. Stress Akademik	19
B. Cognitive Behavior Therapy (CBT) /Terapi Prilaku Kognitif	38
C. Teknik Self Instruction (Instruksi Diri)	44
D. Penelitian Terdahulu	56
E. Kerangka Berfikir	60
F. Hipotesis	62

BAB III METODE PENELITIAN.....	63
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	63
B. Lokasi Penelitian	65
C. Identifikasi Variabel Penelitian	65
D. Definisi Operasional	67
E. Populasi, Sampling, dan Sampel	69
F. Teknik Pengumpulan Data	71
G. Uji Instrumen	77
H. Teknik Analisis data	81
I. Tahapan Penelitian.....	85
BAB IV HASIL PENELITIAN	87
A. Deskripsi Data	87
B. Uji Hipotesis	91
BAB V PEMBAHASAN.....	96
A. Perbedaan signifikan antara tingkat stress akademik sebelum dan sesudah perlakuan konseling CBT Teknik <i>Self Instruction</i> Pada kelompok Eksperimen dan Kontrol	96
B. Efektivitas Konseling CBT Teknik <i>Self Instruction</i> untuk mengurangi stress akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Boyolangu	100
BAB VI PENUTUP	107
A. Kesimpulan	107
B. Saran	108
DAFTAR PUSTAKA.....	110
LAMPIRAN	114

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka Berfikir	61
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	64
Tabel 3. 2 Jumlah keseluruhan siswa kelas XI-10 dan XI-12.....	70
Tabel 3. 3 Blue print stress akademik	73
Tabel 3. 4 skala Likert.....	74
Tabel 3. 5 Standar Pembagian Kategori.....	75
Tabel 3. 6 Kategorisasi Stress Akademik siswa.....	76
Tabel 3. 7 Hasil Kategorisasi Angket Stress akademik pada kelompok Eksperimen	76
Tabel 3. 8 Hasil Kategorisasi Angket Stress akademik pada kelompok Kontrol ..	77
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas skala stress akademik	78
Tabel 3. 10 Klasifikasi Rentang Koefisien Reliabilitas	80
Tabel 3. 11 Reliabilitas Instrumen Stress Akademik	81
Tabel 3. 12 Hasil uji normalitas angket stress akademik	82
Tabel 3. 13 Hasil Uji Homogenitas.....	83
Tabel 3. 14 Rumus N Gain Skor	85
Tabel 4. 1 Ditribusi kategori Stress Akademik	88
Tabel 4. 2 Hasil nilai Pretest-Posttest	90
Tabel 4. 3 Hasil Uji Independent Sample T-test	91
Tabel 4. 4 Hasil Uji Hipotesis Independent Sample T-test.....	92
Tabel 4. 5 Nilai pretest dan post test kelas eksperimen	93
Tabel 4. 6 Hasil Uji Analisis N-gain score	94
Tabel 4. 7 Output Statistic Deskriptif Hasil Uji N-Gain Score.....	94

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	115
Lampiran 2. Kartu Bimbingan	116
Lampiran 3. Surat Pernyataan Kesediaan Validator I.....	117
Lampiran 4. Surat Pernyataan Kesediaan Validator II.....	120
Lampiran 5. Surat Pernyataan Kesediaan Validator III	124
Lampiran 6. Surat Pedoman Eksperimen I	127
Lampiran 7. Surat Pedoman Eksperimen II	130
Lampiran 8. Kuisioner Stress akademik	133
Lampiran 9. Buku Pedoman.....	136
Lampiran 10. Tugas Siswa.....	136
Lampiran 11. Dokumentasi.....	145
Lampiran 12. Turnitin	146
Lampiran 13 .Daftar Riwayat Hidup.....	147