

## DAFTAR ISI

	<b>Hal</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Batasan Masalah .....	9
1.4 Rumusan Masalah .....	9
1.5 Tujuan Penelitian .....	9
1.6 Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
2.1 Manajemen Stres .....	11
2.1.1 Pengertian Manajemen .....	11
2.1.2 Pengertian Sres .....	11
2.1.3 Pengertian Manajemen Sres .....	12
2.1.4 Strategi Manajemen Stres .....	14
2.1.5 Pendekatan Manajemen Stres .....	18
2.1.6 Manfaat Manajemen Stres .....	23
2.1.7 Determinan Strategi Manajemen Stres .....	24
2.2 Layanan Penguasaan Konten .....	25
2.2.1 Pengertian Layanan Penguasaan Konten .....	25
2.2.2 Aspek-aspek Layanan Penguasaan Konten .....	26
2.2.3 Tujuan Layanan Penguasaan Konten .....	27
2.2.4 Azas-azas Layanan Penguasaan Konten .....	28
2.2.5 Bentuk-bentuk Layanan Penguasaan Konten .....	29
2.3 Teknik Role Playing .....	30
2.3.1 Pengertian Teknik Role Playing .....	30
2.3.2 Tujuan Teknik Role Playing .....	32
2.3.3 Tahapan-tahapan Teknik Role Playing .....	33
2.3.4 Kelebihan dan Kekurangan Teknik Role Playing .....	35
2.3.5 Upaya untuk Mengurangi Kelemahan .....	37
2.4 Kerangka Berpikir .....	38
2.5 Hipotesis Penelitian .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>41</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	41
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
3.3 Populasi dan Sampel .....	45
3.3.1 Populasi .....	45

3.3.2 Sampel.....	45
3.4 Prosedur dan Rancangan Penelitian .....	46
3.5 Variabel Penelitian .....	51
3.6 Defenisi Oprasional .....	51
3.7 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	53
3.8 Uji Validasi dan Reliabilitas.....	55
3.8.1 Uji Validasi .....	56
3.8.2 Uji Reliabilitas .....	60
3.9 Teknik Analisis Data .....	61
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>64</b>
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	64
4.2 Persiapan Penelitian.....	65
4.2.1 Persiapan Administrasi .....	65
4.2.2 Persiapan Alat Ukur .....	65
4.3 Pelaksanaan Peneltian .....	65
4.4 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	66
4.4.1 Deskripsi Subjek Penelitian .....	66
4.4.2 Kategori Hasil Analisis Data.....	67
4.4.3 Hasil Pre-Test Manajemen Stres.....	71
4.4.4 Hasil Post-Test Manajemen Stres .....	73
4.4.5 Data Hasil Analisis Selisih Pre-Test dan Post-Test Manajemen Stres .....	75
4.5 Pengujian Hipotesis .....	83
4.6 Pembahasan Hasil Penelitian.....	84
4.7 Keterbatasan Penelitian .....	90
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>92</b>
5.1 Kesimpulan.....	92
5.2 Saran .....	93
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>95</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>98</b>

