

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</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 .....	6
1.3 Batasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Kajian Teoritis .....	9
2.1.1 Stres Akademik .....	9
2.1.2 Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> .....	17
2.2 Penelitian Relevan.....	32
2.3 Kerangka Berfikir.....	34
2.4 Hipotesis Penelitian .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	36
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
3.2.1 Lokasi Penelitian .....	38
3.2.2 Waktu Penelitian .....	38
3.3 Subjek Penelitian .....	39
3.4 Variabel Penelitian .....	39
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	41
3.6 Teknik Analisis Data .....	44

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	46
4.2 Persiapan Penelitian.....	47
4.2.1 Persiapan Administrasi .....	47
4.2.2 Persiapan Alat Ukur .....	47
4.3 Pelaksanaan Penelitian .....	48
4.4 Hasil Uji Coba Instrumen.....	49
4.4.1 Uji Validitas .....	49
4.4.2 Hasil Uji Reliabilitas.....	50
4.5 Deskripsi Hasil Penelitian .....	50
4.5.1 Deskripsi Sampel Penelitian .....	50
4.5.2 Kategorisasi Stres Akademik.....	51
4.5.3 Data Hasil <i>Pre-Test</i> Stres Akademik .....	52
4.5.4 Data Hasil <i>Post-Tes</i> Stres Akademik.....	54
4.5.5 Hasil Analisis <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Stres Akademik.....	55
4.5.6 Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Aspek Stres Akademik.....	57
4.6 Pengujian Hipotesis .....	66
4.7 Pembahasan Penelitian .....	67
4.8 Keterbatasan Penelitian .....	71
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	 <b>72</b>
5.1 Kesimpulan.....	72
5.2 Saran.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>77</b>