

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI .....	ii
LEMBAR ORISINALITAS KARYA .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	9
1.3 Batasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah .....	10
1.5 Tujuan Penelitian .....	10
1.6 Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Teoritis.....	13
2.1.1 Mengatasi Stres .....	13
2.1.2 Konseling Kelompok .....	19
2.1.3 <i>Stress Inoculation Training</i> .....	25
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	28
2.3 Kerangka Berpikir.....	29
2.4 Hipotesis Penelitian.....	31

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian.....	32
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	32
3.3 Subjek Penelitian.....	33
3.4 Prosedur dan Rancangan Penelitian .....	33
3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	34
3.6 Instrumen dan Teknik Pengambilan Data .....	36
3.7 Teknik Analisis Data.....	41

### **BAB IV PEMBAHASAN**

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	43
4.2 Persiapan Penelitian .....	44
4.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	44
4.4 Pelaksanaan Penelitian.....	46
4.5 Deskripsi Hasil Penelitian.....	47
4.5.1 Data Hasil Pre-Test Mengatasi Stress Mahasiswa .....	48
4.5.2 Data Hasil Post-Test Mengatasi Stress Mahasiswa .....	49
4.5.3 Hasil Perbandingan Pre-Test dan Post-Test Mengatasi Stres.....	50
4.5.4 Data Analisis Pre-Test dan Post-Test Indikator Mengatasi Stres.....	51
4.5.5 Distribusi Hasil Pre-Test dan Post-Test Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
4.6 Uji Hipotesis .....	55
4.7 Pembahasan Penelitian.....	57

### **BAB V PENUTUP**

5.1 Kesimpulan .....	62
5.2 Saran.....	62

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>
----------------------	-----------

<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>120</b>
----------------------------	------------