

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	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teoretis	7
2.1.1 Stres Belajar	7
2.1.1.1 Pengertian Stres Belajar	7
2.1.1.2 Penyebab Stres Belajar.....	8
2.1.1.3 Dampak Stres Belajar.....	11
2.1.1.4 Jenis-Jenis Stres.....	12
2.1.2 Layanan Konseling Kelompok.....	13
2.1.2.1 Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	13

2.1.2.2 Tujuan Layanan Konseling Kelompok.....	14
2.1.2.3 Asas-Asas Layanan Konseling Kelompok	16
2.1.2.4 Struktur Konseling Kelompok	17
2.1.2.5 Tahap-Tahap Layanan Konseling Kelompok.....	18
2.1.3 Teknik Relaksasi	20
2.1.4.1 Pengertian Teknik Relaksasi	20
2.1.4.2 Manfaat Teknik Relaksasi	21
2.1.4.3 Jenis-Jenis Teknik Relaksasi	22
2.1.4.4 Langkah-Langkah Teknik Relaksasi	25
2.2 Kerangka Berpikir	28
2.3 Hipotesis Penelitian.....	31

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	32
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.2.1 Lokasi Penelitian	33
3.2.2 Waktu Penelitian	33
3.3 Subjek Penelitian.....	33
3.4 Prosedur dan Rancangan Penelitian	34
3.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	35
3.5.1 Variabel Penelitian	35
3.5.2 Definisi Operasional Variabel	35
3.6 Teknik Pengumpulan Data	36
3.7 Uji Instrumen.....	37
3.7.1 Uji Validitas	37
3.7.2 Uji Reliabilitas.....	38
3.8 Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	41
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
4.1.2. Visi	41
4.1.3. Misi.....	41

4.1.4.	Tujuan.....	42
4.1.5.	Profil Lulusan	43
4.2	Persiapan Penelitian	43
4.2.1	Persiapan Administrasi.....	43
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	43
4.2.3	Hasil Uji Coba Instrumen.....	44
4.2.3.1	Hasil Uji Validitas	44
4.2.3.2	Hasil Uji Reliabilitas	46
4.3	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	47
4.3.1	Kategori Stres Belajar Mahasiswa	47
4.3.2	Hasil <i>Pre-Test</i> Stres Belajar Mahasiswa	48
4.3.3	Hasil <i>Post-Test</i> Stres Belajar Mahasiswa.....	49
4.3.4	Data Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Stres Belajar Mahasiswa.....	50
4.4	Pengujian Hipotesis.....	52
4.5	Pembahasan Hasil Penelitian	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan.....	57
5.2	Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....		59
LAMPIRAN.....		62
RIWAYAT HIDUP.....		135

