DAFTAR ISI

ABSTRAK ..... **i**
ABSTRACT ..... **ii**
KATA PENGANTAR ..... **iii**
DAFTAR ISI ..... **v**
DAFTAR TABEL ..... **vii**
DAFTAR GAMBAR ..... **viii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **ix**

BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang Masalah 1
1.2 Identifikasi Masalah 7
1.3 Batasan Masalah 7
1.4 Rumusan Masalah 7
1.5 Tujuan Penelitian 8
1.6 Manfaat Penelitian 8
BAB II KAJIAN TEORI **10**
2.1 Kerangka Teori 10
2.2 Keterampilan Mengelola Stres 10
2.3 Bahan Pembelajaran Konseling 19
2.4 Layanan Konseling 24
2.5 Kerangka Konseptual 27
BAB III METODE PENELITIAN **29**
3.1 Desain Penelitian 29
3.2 Subjek Penelitian 33
3.3 Fokus Penelitian 34
3.4 Definisi Operasional Penelitian 34
3.5 Teknik Pengumpulan Data 34
3.6 Teknik Analisis Data 42
3.6.1 Analisis Data Kualitatif 43
3.6.2 Analisis Dekriptif Kuantitatif 43

3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian 49
3.8 Jadwal Penelitian 49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 50
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 50
4.2 Hasil Penelitian dan Pengembangan 51
4.2.1 Hasil *Anlysis* (Analisis) 51
4.2.2 Hasil *Design* (Perancangan) 54
4.2.3 Hasil *Development* (Pengembangan) 61
4.2.4 Hasil *Implementation* (Implementasi) 70
4.2.5 Hasil *Evaluation* (Evaluasi) 82
4.3 Pembahasan 86
4.3.1 Keterbatasan Penelitian 92
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 93
5.1 Kesimpulan 93
5.2 Saran 95
DAFTAR PUSTAKA 96
LAMPIRAN 102