

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah	7
C. Tujuan penelitian	8
D. Pertanyaan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. Asumsi Penelitian	10
G. Hipotesis	10
H. Metode Penelitian	10
BAB II KONSEP STRES AKADEMIK DAN <i>SELF-INSTRUCTION</i>	
A. Konsep Stres	12
B. Konsep Stres Akademik	13
C. Gejala Stres Akademik	14
D. Faktor Penyebab Stres Akademik	16
E. Mekanisme Stres	20
F. Pengelolaan Stres	22
1. Konseling Kognitif Perilaku	25
2. Teknik <i>Self-instruction</i>	27
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel Penelitian	33

C. Definisi Operasional Variabel	33
D. Pengembangan Instrumen	34
E. Uji Coba Alat Ukur	36
F. Langkah-langkah Penelitian	37
G. Teknik Analisis Data	52

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Stres Akademik Siswa Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2011/2012	55
B. Gejala Stres Akademik Siswa	58
C. Pelaksanaan Teknik <i>Self-instruction</i> dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung	63
D. Efektivitas Teknik <i>Self-Instruction</i> dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung	195

BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan	204
B. Rekomendasi	204

DAFTAR PUSTAKA	206
-----------------------------	-----

LAMPIRAN-LAMPIRAN	210
--------------------------------	-----

RIWAYAT HIDUP	
----------------------	--