

## DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	8
D. Asumsi Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Metode penelitian	10
BAB II. KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA	11
A. Konsep Bimbingan dan Konseling	11
B. Konsep Konseling kelompok dengan Teknik Restrukturisasi kognitif	12
C. Hakikat Stres Akademik	25
D. Prosedur Teknik Restrukturisasi Kognitif sebagai Upaya Mereduksi Stres Akademik	40
E. Hasil penelitian Terdahulu Yang Relevan	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	46
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	46
B. Desain Penelitian	46
C. Subjek Penelitian	48
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	50
E. Pengembangan Instrumen Penelitian	52
F. Prosedur Penelitian	58
G. Teknik Analisis Data Penelitian	59
H. Pengembangan Program Intervensi	61
I. Rancangan Intervensi Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Mereduksi	

Stres Akademik Mahasiswa	62
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	<b>78</b>
A. Hasil Penelitian	78
B. Pembahasan Hasil Penelitian	105
C. Implementasi Program Intervensi	112
D. Dinamika Perubahan Perilaku Konseli	120
E. Keterbatasan Penelitian	122
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI</b>	<b>124</b>
A. Kesimpulan	124
B. Rekomendasi	125
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>126</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Contoh Rekaman Pikiran ( <i>Thought Record</i> )	24
Tabel 3.1	Desain Penelitian Kuasi Eksperimen	47
Tabel 3.2	Kisi-kisi Instrument Stres Akademik Mahasiswa (Sebelum Ujicoba)	53
Tabel 3.3	Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik Mahasiswa (Sesudah Uji Coba)	57
Tabel 3.4	Kategorisasi Rentang Skor	60
Tabel 3.5	Matriks Rancangan Program Intervensi Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa	69
Tabel 3.6	Format Rekaman Pikiran Konseli	72
Tabel 4.1	Gambaran Umum Stres Akademik Mahasiswa Semester 2 Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan Tahun Ajaran 2013/2014	78
Tabel 4.2	Tingkat kecenderungan aspek stres akademik mahasiswa yang ditunjukkan oleh mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2013/2014	80
Tabel 4.3	Gambaran indikator stres akademik mahasiswa yang ditunjukkan oleh mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2013/2014	81
Tabel 4.4	Gambaran Tingkat Kecenderungan Indikator Stres akademik pada Mahasiswa Semester 2 Jurusan Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2013/2014	85
Tabel 4.5	Hasil Pengujian Normalitas Data Pre test, Post test dan Gain score Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	96
Tabel 4.6	Rangkuman Hasil Uji T (t-test) Data Penelitian	101
Tabel 4.7	Uji t Berpasangan Pre test dan Post test Kelompok Kontrol	101
Tabel 4.8	Uji t Berpasangan Pre test dan Post test Kelompok Eksperimen	102
Tabel 4.9	Uji t Independen Pre test Kelompok Kontrol dan Eksperimen	103
Tabel 4.10	Uji t Independen Post test Kelompok Kontrol dan Eksperimen	103
Tabel 4.11	Uji t Berpasangan <i>Gain score</i> Pre test-Post test Kelompok Kontrol dan Eksperimen	104
Tabel 4.12	Uji t Independen <i>Gain score</i> Pre test-Post test Kelompok Kontrol dan	105

Eksperimen

## DAFTAR GAMBAR

Gambar3.1 Rancangan Treatment Eksperimen semu

48

## DAFTAR GRAFIK

Grafik4.1 Profil Umum Stres Akademik Mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Tahun Akademik 2013/2014	79
Grafik4.2 Gambaran Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol	97
Grafik4.3 Gambaran Hasil Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol	98
Grafik4.4 Gambaran Hasil Pre-Test Dan Post-Test Kelompok Kontrol Pada Tiap Aspek Stres Akademik	99
Grafik4.5 Gambaran Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen Pada Tiap Aspek Stres Akademik	99