

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERNYATAAN

ABSTRAK	i
UCAPAN TERIMAKASIH	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GRAFIK	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian	3
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Sample Penelitian	6
F. Asumsi dan Hipotesis	6
BAB II KONSELING KETERAMPILAN HIDUP DAN KETERAMPILAN MENGELOLA STRES	
A. Konseling Keterampilan Hidup (KKH)	8
B. Konsep <i>Dasar Stress</i>	15
1. Definisi Stress	15

2. Teori Stress.....	16
3. Mekanisme terjadinya Stres	17
4. Gejala Stress	21
5. Faktor Penyebab atau Pemicu Stress.....	21
6. Coping Stress.....	24
C. Penelitian Sebelumnya terkait konseling Keterampilan Hidup	25

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian	27
B. Desain Penelitian	27
C. Metode Penelitian	28
D. Populasi, Sampel dan Tempat Penelitian	28
E. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel	29
F. Pengembangan Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Pengumpulan Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	43
B. Gambaran Umum Stres siswa	43
C. Gambaran Umum faktor penyebab (Stressor) Siswa	45
D. Gambaran Umum Coping Stres	46
E. Program Konseling Keterampilan Hidup untuk meningkatkan Keerampilan Mengelola stres	48
F. Efektivitas Konseling Keterampilan Hidup untuk meningkatkan keerampilan mengelola stres siswa	52

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan	69
B. Rekomendasi	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN –LAMPIRAN	