

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR PUSTAKA.....	

BAB 1

PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi dan Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Metode Penelitian.....	11
1. Pendekatan Penelitian.....	12
2. Desain Penelitian.....	12
3. Populasi.....	12
F. Struktur Penulisan Skripsi.....	13

BAB II STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK DAN BIMBINGAN BELAJAR

A. Bimbingan dan Konseling.....	14
---------------------------------	----

Resa Agustia, 2014

Bimbingan belajar untuk mereduksi

Stres akademik siswa

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling.....	14
2. Tujuan dan Manfaat Bimbingan Konseling.....	16
B. Bimbingan Belajar.....	17
1. Definisi Bimbingan Belajar.....	17
2. Tujuan Bimbingan belajar.....	18
3. Fungsi Bimbingan Belajar.....	19
4. Lingkup Permasalahan Bimbingan Belajar.....	21
C. Program Bimbingan Belajar.....	22
1. Definisi Program Bimbingan Belajar	22
2. Prinsip-prinsip Pengembangan Program Bimbingan.....	24
3. Komponen Layanan Program.....	25
4. Langkah-langkah dalam Membuat Program	
Bimbingan dan Konseling.....	27
D. Stress Akademik.....	30
1. Definisi Stress akademik.....	30
2. Gejala stress Akademik.....	31
3. Faktor Penyebab Stress Akademik.....	32
4. Mekanisme Stres.....	35
5. Penilaian Kognitif.....	35
6. Pengelolaan Stres.....	36

7. Konseling Kognitif Perilaku.....	39
-------------------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	40
B. Lokasi dan Subjek Penelitian.....	41
C. Definisi Operasional Variabel.....	43
1. Bimbingan Belajar.....	43
2. Stres Akademik.....	45
D. Instrumen Penelitian.....	46
1. Jenis Instrumen.....	47
2. Pengembangan Kisi-kisi.....	47
3. Pedoman Skoring	49
a. Uji Validitas Reliabilitas.....	49
E. Teknik Pengumpulan Data.....	53
F. Teknik Analisi Data.....	53

1. Verifikasi Data.....	53
2. Skoring.....	54
3. Pengelompokan dan Penafsiran Data Gejala stres Akademik.....	54
4. Proses Uji Kelayakan Program Bimbingan Belajar.....	57
G. Prosedur Penelitian.....	58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	60
1. Gambaran Stres akademik peserta didik kelas VII SMPN 1 Bandung tahun ajaran 2013/2014.....	60
a. Gambaran Umum Stres akademik peserta didik.....	60
b. Gambaran Umum Stres akademik peserta didik berdasarkan kelas.....	61
c. Gambaran stres akademik berdasarkan kelamin.....	65
d. Gambaran stres akademik berdasarkan Usia.....	66
e. Gambaran stres akademik peraspek.....	67
f. Gambaran stres akademik perindikator.....	69
2. Rumusan Program Bimbingan Belajar yang Layak Menurut Pakar dan Praktisi.....	71

B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	81
1. Gambaran Stres akademik Peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.....	81
2. Rumusan Program Bimbingan Belajar.....	86
C. Program Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Stress Akademik Siswa.....	87
1. Rasional.....	87
2. Deskripsi kebutuhan.....	93
3. Tujuan Program.....	95
D. Sasaran.....	95
E. Mekanisme Program.....	96
F. Rencana Operasional	97
G. Pengembangan Tema.....	98
H. Evaluasi dan Tindak Lanjut Program.....	104

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan	107
---------------------	-----

Resa Agustia, 2014

Bimbingan belajar untuk mereduksi

Stres akademik siswa

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

B. Rekomendasi.....	107
---------------------	-----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Mekanisme Stres Berdasarkan Penilaian Kognitif.....	36
Gambar 2.2 Proses Coping menurut Waiten dan Llyod.....	37
Gambar 2.3 Strategi <i>Coping</i>	38

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Anggota Populasi dan Sampel.....	43
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Gejala Stres Akademik Peserta Didik.....	48
Tabel 3.3 Kriteria Penyebaran Instrumen Gejala Stres Akademik.....	49
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Stres Akademik.....	51
Tabel 3.5 Kisi-kisi Gejala Stres Akademik Peserta Didik.....	52
Tabel 3.6 Kriteria Penyebaran Instrumen Stres Akademik.....	54
Tabel 3.7 Interval Skor Stres Akademik Peserta Didik.....	55

Resa Agustia, 2014

Bimbingan belajar untuk mereduksi

Stres akademik siswa

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 3.8 Interpretasi Kategori Gambaran Stres Akademik.....	56
Tabel 4.1 gambarqn umum stres akademik peserta didik.....	60
Tabel 4.2 Gambaran stres akademik peserta didik berdasarkan kelas.....	62
Tabel 4.3 Gambaran stres akademik berdasarkan kelamin.....	65
Tabel 4.4 Stres akademik Peserta Didik Berdasarkan Usia.....	66
Tabel 4.5 Stres akademik Peserta Didik Berdasarkan Aspek.....	67
Tabel 4.6 Stres akademik Peserta Didik Berdasarkan Indikator.....	69
Tabel 4.7 Stres Akademik Peserta Didik Berdasarkan Aspek Kelas.....	93
Tabel 4.8 tujuan program.....	95
Tabel 4.9 Rencana Operasional Program Bimbingan Belajar Untuk Mereduksi Stres Akademik.....	97
Tabel 4.10 Pengembangan Tema Program Bimbingan Belajar Untuk Mereduksi Akademik.....	98