

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR HAK CIPTA.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1.Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Identifikasi Masalah dan Rumusan Masalah	6
1.3.Tujuan Penelitian	7
1.4.Manfaat Penelitian	8
1.5.Struktur Organisasi Tesis.....	8
BAB II TEKNIK <i>SELF MANAGEMENT</i> SEBAGAI SALAH SATU TEKNIK UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK	
2.1. Stres Akademik	10
2.2. Strategi Konseling Kelompok.....	14
2.3. Teknik <i>Self Management</i> Sebagai Suatu Strategi Konseling.....	16
2.4. Penelitian yang Relevan.....	24
2.5 Asumsi dan Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1. Pendekatan dan Desain Penelitian	28
3.2. Lokasi dan Subjek Penelitian.....	29
3.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Penelitian.....	31
3.4. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	33
3.5. Prosedur Penelitian	49
3.6. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil Temuan Penelitian	57
4.2. Pembahasan.....	112

BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1. Kesimpulan	119
5.2. Rekomendasi	119

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Jumlah Siswa Kelas XI SMK Negeri 12 Bandung	30
Tabel 3.2. Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik	33
Tabel 3.3. Contoh Uji Skala Instrumen Stres Akademik.....	43
Tabel 3.4. Klasifikasi Koefisiensi Reliabilitas.....	45
Tabel 3.5. Hasil Koefisien Reliabilitas	45
Tabel 3.6. Item Pernyataan Stres Akademik.....	46
Tabel 3.7. Kriteria Pengelompokan Tingkat Stres Akademik	48
Tabel 3.8. Prosedur Penelitian	49
Tabel 3.9. Norma Kategorisasi Subjek Penelitian	54
Tabel 3.10. Tolak Ukur kategori Berdasarkan Persentase	55
Tabel 4.1. Profil Stres Akademik.....	57
Tabel 4.2. Profil Stres Akademik Berdasarkan Aspek.....	59
Tabel 4.3. Gambaran Stres Akademik	69
Tabel 4.4. Gambaran Setiap Aspek Stres Akademik	70
Tabel 4.5. Komponen Strategi Konseling Kelompok.....	72
Tabel 4.6. Deskripsi Materi, Metode, dan Teknik dalam Layanan.....	74
Tabel 4.7. Ringkasan Hasil Penimbangan Pakar dan Praktisi BK.....	80
Tabel 4.8. Tujuan Pengisian Lembar Kerja <i>Self Monitoring</i> 1, 2, dan 3	85
Tabel 4.9. Hasil Pengisian Lembar <i>Self Monitoring</i> 1	87
Tabel 4.10. Hasil Pengisian Lembar <i>Self Monitoring</i> 2.....	88
Tabel 4.11. Jurnal Bimbingan dan Konseling 1	89
Tabel 4.12. Hasil Kepuasan Siswa Terhadap Konseling 1	91
Tabel 4.13. Hasil Pengisian Lembar Kerja <i>Self Monitoring</i> 3	92
Tabel 4.14. Hasil Pengisian Lembar Kerja <i>Self Contracting</i>	95
Tabel 4.15. Jurnal Bimbingan dan Konseling 2.....	96
Tabel 4.16. Hasil Kepuasan Siswa Terhadap Konseling 2	97
Tabel 4.17. Hasil pengisian Lembar Kerja <i>Self Reward</i>	100
Tabel 4.18. Jurnal Bimbingan dan Konseling 3.....	101
Tabel 4.19. Hasil Kepuasan Siswa Terhadap Konseling 3	102
Tabel 4.20. Uji Normalitas (<i>Pretest</i>).....	104
Tabel 4.21. Uji Normalitas (<i>Posttest</i>)	104
Tabel 4.22. Uji Homogenitas <i>Pretest</i>	105
Tabel 4.23. Uji Homogenitas <i>Posttest</i>	106
Tabel 4.24. Uji <i>Independent Sampel T-Test</i>	107
Tabel 4.25. Perubahan Tingkat Stres Akademik	107
Tabel 4.26. Hasil Uji t <i>Pretest</i>	108
Tabel 4.27. Hasil Uji Stres Akademik <i>Posttest</i>	109
Tabel 4.28. Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test Pretest</i>	110
Tabel 4.29. Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test Posttest</i>	110
Tabel 4.30. Profil Stres Akademik.....	112

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1. Profil Umum Stres Akademik	58
Grafik 4.2. Profil Stres Akademik Berdasarkan Aspek Psikologis.....	59
Grafik 4.3. Profil Stres Akademik Berdasarkan Aspek Fisiologis	60
Grafik 4.4. Profil Stres Akademik Berdasarkan Aspek Kognitif.....	61
Grafik 4.5. Profil Stres Akademik Berdasarkan Aspek Perilaku.....	62
Grafik 4.6. Profil Stres Akademik Keseluruhan Aspek	62
Grafik 4.7. Aspek Psikologis	63
Grafik 4.8. Aspek Fisiologis	64
Grafik 4.9. Aspek Kognitif	64
Grafik 4.10. Aspek Perilaku.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. <i>Non equivalent pre-test post-test control group design</i>	29
---	----