

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.5 Struktur Penulisan Skripsi.....	8
<b>BAB II STRATEGI PENGELOLAAN STRES AKADEMIK</b> .....	<b>9</b>
2.1 Konsep Strategi Pengelolaan Stres Akademik.....	9
2.1.1 Definisi Stres.....	9
2.1.2 Teori Stres.....	10
2.1.3 Jenis-Jenis Stres.....	14
2.1.4 Definisi Stres Akademik.....	15
2.1.5 Gejala Stres Akademik.....	17
2.1.6 Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres Akademik.....	18
2.1.7 Dampak Stres Akademik.....	21
2.1.8 Definisi Strategi Pengelolaan Stres Akademik.....	23
2.1.9 Jenis-Jenis Strategi Pengelolaan Stres Akademik.....	24
2.1.10 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Strategi Pengelolaan Stres Akademik.....	27
2.1.11 Manfaat Strategi Pengelolaan Stres Akademik.....	28
2.1.12 Pengukuran Strategi Pengelolaan Stres Akademik.....	29
2.2 Peranan Layanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Pengembangan Strategi Pengelolaan Stres Akademik.....	30
2.3 Penelitian Terdahulu.....	32
2.4 Posisi Penelitian.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>36</b>
3.1 Desain Penelitian.....	36
3.2 Partisipan Penelitian.....	37
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	38

Dini Karlina Siti Hodijah, 2018

*KECENDERUNGAN STRATEGI PENGELOLAAN STRES AKADEMIK PESERTA DIDIK*

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

3.5 Instrumen Penelitian.....	39
3.5.1 Pengembangan Kisi-Kisi.....	40
3.5.2 Pedoman Skoring.....	41
3.5.3 Uji Keterbacaan .....	41
3.5.4 Uji Validitas.....	42
3.5.5 Uji Reliabilitas.....	43
3.5.6 Kisi-Kisi Setelah Uji Coba .....	44
3.6 Prosedur Penelitian .....	45
3.7 Analisis Data.....	46
3.8 Kategori Data.....	46
<b>BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
4.1 Temuan Penelitian .....	49
4.1.1 Kecenderungan Umum Strategi Pengelolaan Stres Akademik .....	49
4.1.2 Kecenderungan Strategi Pengelolaan Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin .....	50
4.1.3 Kecenderungan Strategi Pengelolaan Stres Akademik Berdasarkan Jurusan.....	51
4.1.4 Kecenderungan Strategi Pengelolaan Stres Akademik Berdasarkan Aspek.....	52
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian .....	54
4.2.1 Pembahasan Kecenderungan Umum Strategi Pengelolaan Stres Akademik .....	55
4.2.2 Pembahasan Kecenderungan Strategi Strategi Pengelolaan Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin .....	59
4.2.3 Pembahasan Kecenderungan Strategi Pengelolaan Stres Akademik Berdasarkan Jurusan .....	61
4.2.4 Pembahasan Kecenderungan Strategi Pengelolaan Stres Akademik Berdasarkan Aspek .....	64
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	67
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>68</b>
5.1.Simpulan .....	68
5.2.Rekomendasi .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Hal</b>
3.1 Jumlah Anggota Populasi dan Sampel .....	38
3.2 Kisi-Kisi Instrumen Strategi Pengelolaan Stres Akademik Sebelum Uji Coba	40
3.3 Kriteria Penyekoran Strategi Pengelolaan Stres Akademik .....	41
3.4 Hasil Perhitungan Uji Reliabilitas.....	43
3.5 Kisi-Kisi Instrumen Strategi Pengelolaan Stres Akademik Setelah Uji Coba ..	44
3.6 Rata-Rata dan Standar Deviasi Ideal.....	47
3.7 Batas Kategori Strategi Pengelolaan Stres Akademik .....	47
3.8 Interpretasi Kategori Strategi Pengelolaan Stres Akademik .....	48
4.1 Distribusi Frekuensi Kecenderungan Strategi Pengelolaan Stres Akademik....	49
4.2 Distribusi Frekuensi Kecenderungan Strategi Pengelolaan Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin .....	50
4.3 Distribusi Frekuensi Strategi Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Berdasarkan Jurusan .....	51
4.4 Distribusi Frekuensi Kecenderungan Strategi Pengelolaan Stres Akademik Berdasarkan Aspek .....	53

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Hal.</b>
2.1 Mekanisme Stres Berdasarkan Penilaian Kognitif.....	13

## DAFTAR LAMPIRAN

### **Lampiran A Administrasi Penelitian**

- A.1 Surat Keterangan Pengangkatan Dosen
- A.2 Surat Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
- A.3 Surat Keterangan Rekomendasi Penelitian
- A.4 Surat Telah Melaksanakan Penelitian
- A.5. Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme
- A.6 Surat Rekomendasi Ujian Sidang

### **Lampiran B Instrumen Penelitian**

- B.1 Surat Permohonan Pinjaman Instrumen
- B.2 Surat Pernyataan Alih Bahasa
- B.3 Instrumen Penelitian

### **Lampiran C Hasil Pengolahan Data**

- C.1 Data Hasil Studi Pendahuluan
- C.2 Data Penelitian
- C.3 Uji Validitas
- C.4 Uji Reliabilitas
- C.5 Hasil Perhitungan Secara Umum
- C.6 Hasil Perhitungan Berdasarkan Jenis Kelamin
- C.7 Hasil Perhitungan Berdasarkan Jurusan
- C.8 Hasil Perhitungan Berdasarkan Aspek

### **Lampiran D Dokumentasi Penelitian**

- D.1 Dokumentasi
- D.2 Riwayat Hidup