

DAFTAR ISI

	hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR BAGAN.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Asumsi.....	10
F. Hipotesis.....	10
G. Metode Penelitian.....	11
H. Populasi dan Sampel	11
BAB II RESTRUKTURISASI KOGNITIF DAN STRES AKADEMIK SISWA	12
A. Konsep Stres Akademik	12
B. Konseling Kognitif Perilaku.....	21
C. Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Menangani Stres Akademik Siswa SMP dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif	31
BAB III METODE PENELITIAN	59
A. Pendekatan Penelitian	59
B. Sampel Penelitian.....	60
C. Definisi Operasional Variabel.....	60
D. Pengembangan Instrumen	61
E. Uji Coba Alat Ukur	63
F. Pengumpulan Data Penelitian	67
G. Teknik Analisis Data.....	69
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	89
A. Hasil Penelitian	89
B. Pembahasan Hasil Penelitian	154
BAB IV SIMPULAN DAN REKOMENDASI	172
A. Simpulan	172
B. Rekomendasi	173
DAFTAR PUSTAKA	174

LAMPIRAN-LAMPIRAN177

RIWAYAT HIDUP238



DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 2.1	Rekaman Pikiran (<i>Thought Record</i>)30
Tabel 2.2	Rekaman Pikiran 55
Tabel 3.1	Kisi-kisi Alat Ukur Gejala Stres Akademik..... 62
Tabel 3.2	Kriteria Penyekoran Instrumen Gejala Stres Akademik 63
Tabel 3.3	Hasil Uji Validitas..... 65
Tabel 3.4	Rumusan Kategorisasi Skala..... 69
Tabel 3.5	Rumusan Kategorisasi Stres Akademik Siswa 70
Tabel 4.1	Gambaran Umum Stres Akademik Siswa Kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang Tahun Ajaran 2010/2011 89
Tabel 4.2	Gambaran Gejala Stres Akademik Siswa 90
Tabel 4.3	Profil Gejala Stres Akademik Siswa Kelas 7 RSBI SMPN 1 Lembang Tahun Ajaran 2010/2011 92
Tabel 4.4	Lembar Kerja Sesi " <i>Fun Learning</i> "107
Tabel 4.5	Lembar Kerja Sesi " <i>Lets Burn Our Spirit</i> "113
Tabel 4.6	Lembar Kerja Sesi " <i>Rank It..!</i> "118
Tabel 4.7	Lembar Kerja Sesi " <i>Keep Positive Thinking</i> "123
Tabel 4.8	Lembar Kerja Sesi " <i>Have A Nice Sleep</i> "127
Tabel 4.9	Lembar Kerja Sesi " <i>I Know I Can</i> "132
Tabel 4.10	Lembar Kerja Sesi " <i>Keep Cool, Calm, and Confident</i> "138
Tabel 4.11	Lembar Kerja Sesi " <i>Reinforcement</i> "143
Tabel 4.12	Hasil Perhitungan Uji t selisish Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen147
Tabel 4.13	Perbedaan Tingkat Stres Akdemik Sebelum dan Sesudah Intervensi Restrukturisasi Kognitif.....147
Tabel 4.14	Perbedaan Skor Indikator Stres Akademik Sebelum dan Sesudah147
Tabel 4.15	Perbedaan Skor Stres Akademik Sebelum dan Sesudah Intervensi148

DAFTAR LAMPIRAN

Bagan 2.1	Mekanisme Stres Berdasarkan Penilaian Kognitif	20
-----------	--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kisi Kisi Instrumen Penelitian.....	178
Lampiran 2	Instrumen Penelitian	179
Lampiran 3	Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	183
Lampiran 4	Data <i>Pretest-Posttest</i>	191
Lampiran 5	Perhitungan Uji t (<i>paired t-test</i>).....	193
Lampiran 6	Pedoman Intervensi melalui Teknik Restrukturisasi Kognitif ..	204
Lampiran 7	Satuan Layanan (<i>pasca judgement</i>)	207
Lampiran 8	SK Pengangkatan Pembimbing Skripsi	215
Lampiran 9	Surat Permohonan Izin Penelitian.....	216
Lampiran 10	Surat Izin Penelitian.....	217
Lampiran 11	Surat Keterangan telah Mengadakan Penelitian	218
Lampiran 12	Dokumentasi Kegiatan	219
Lampiran 13	Lembar Kerja Siswa pada Proses Konseling.....	222

