

DAFTAR ISI

ABSTRAKSI	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Identifikasi Masalah	4
1. Batasan Konseptual	4
2. Batasan Kontekstual	6
3. Rumusan Masalah	7
C. Definisi Operasional Variabel	8
D. Lokasi dan Sampel Penelitian	12
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian	13
G. Asumsi	14
H. Pendekatan dan Metode Penelitian	15
I. Populasi dan Sampel Penelitian	15
J. Pengolahan Data	15
BAB II	17
STRES SEBAGAI BAGIAN DARI KEHIDUPAN MANUSIA	
A. Pengertian Stres	17
B. Mekanisme Stres	20
1) Reaksi Fisik Terhadap Stresor	20
2) Reaksi Khawatir	21
3) Tahap Perlawanan	21
4) Tahap Kelelahan	22
2. Respon Kognitif Terhadap Stresor	22

1) Penilaian Primer	22
a. Penilaian Positif	22
b. Penilaian Negatif	22
2) Penilaian Skunder	23
3) Penilaian Kembali	23
C. GEJALA-GEJALA TIMBULNYA STRES	23
1. Reaksi Fisiologis	26
2. Kognisi	27
3. Emosi	28
D. Tingkatan Stres	28
E. Faktor-Faktor Penyebab Stres	30
1. Pengertian Stres	30
2. Faktor-Faktor Penyebab Stres	30
1. Penyebab Makro/Stresor Personal/Peristiwa dalam Kehidupan	32
2. Penyebab Mikro (kejadian kecil dalam Kehidupan Sehari-Hari)	35
3. Lingkungan Hidup	36
4. Tuntutan yang secara umum menimbulkan stres	36
5. Pikiran Beracun	37
F. Faktor-Faktor Penyebab Stres pada Siswa SMA	38
1. Aspek Kognitif	39
2. Aspek Kepribadian	40
3. Aspek Keluarga	42
4. Aspek lingkungan Sekolah	43
5. Aspek lingkungan Masyarakat	46
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Metode Penelitian	47
B. Pengembangan Alat Pengumpul Data	47
1. Uji Keterbacaan	50

2. Uji Coba Alat Pengumpul Data	50
1) Uji Validitas Alat Ukur	51
2) Validitas Alat Pengumpul Data	52
3) Relibilitaas Alat Pengumpul Data	53
C. Sampel Penelitian	54
1. Pengumpulan Data	54
D. Prosedur dan Pengolahan Data	56
1. Prosedur dan Pengolahan Data.	57
2. Pengolahau	57
1) Penyeleksian Data	57
2) Penyekoran	57
3) Analsis Hasil	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN	61
PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	61
1) Gambaran umum Kondisi Stres pada Siswa Kelas XI SMAN 5 Tahun Pelajaran 2006/2007	61
2) Gambaran Kondisi Stres Tiap Aspek pada Siswa XI SMAN 5 Tahun Pelajaran 2006/2007	62
3) Gambaran Faktor Penyebab Stres pada Siswa Kelas XI SMAN 5 tahun Pelajaran 2006/200756	65
B. PEMBAHASAN	69
1. Gambaran Umum Kondisi Stres pada Siswa SMAN 5.	69
2. Gambaran kondisi stres setiap aspek pada Siswa SMAN 5	70
3. Faktor Dominan Penyebab Stres Pada Siswa SMAN 5	70
4. Gambaran Faktor Penyebab Stres Pada	71

Siswa SMAN 5

Ditelaah dari Setiap Butir Pernyataan

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	83
A. Kesimpulan	83
B. Rekomendasi	84
1. Bagi Proses Belajar Mengajar	84
2. Bagi Siswa	85
3. Bagi Pihak Orang Tua	85
4. Bagi Pihak Masyarakat	86
5. Bagi Pihak Sekolah	85
6. Bagi pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling	95
7. Bagi Peneliti Selanjutnya	101

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN I	SURAT-SURAT LAIN PENELITIAN
LAMPIRAN II	ALAT PENGUMPUL DATA
LAMPIRAN III	PEROLEHAN DATA PENELITIAN
LAMPIRAN IV	PENGOLAHAN DATA PENELITIAN
LAMPIRAN V	TABEL Gambaran Faktor Penyebab Stres Pada Siswa Kelas 2 SMAN 5 Tahun Pelajaran 2006/2007 ditelaah dari Setiap Butir Pernyataan

DAFTAR TABEL

Tabel 1-1	Populasi SMAN 5 Bandung	15
Tabel 2-1	Peristiwa-Peristiwa Kehidupan yang dapat menjadi faktor-faktor penyebab stres	34
Tabel 3-1	Kisi-kisi alat pengumpul data	48
Tabel 3-2	Faktor-faktor Penyebab Stres pada Siswa SMA Interpretasi Nilai Keeratan Hubungan (Korelasi)	53
Tabel 3-3	Kriteria Korelasi	54
Tabel 3-4	Penyebaran Sampel Penelitian	55
Tabel 3-5	Pola Penyekoran Alat Pengumpul Data Faktor-Faktor Penyebab Stres pada Siswa SMA	57
Tabel 3-6	Tabel Kriteria Skor Ideal	58
Tabel 3-7	Kategori Kondisi Stres Pada Siswa SMAN 5 Bandung Tahun Pelajaran 2006/2007	59
Tabel 3-8	Kategori Kondisi Stres Tiap Aspek Pada Siswa SMAN 5 Bandung Tahun Pelajaran 2006/2007	59
Tabel 4-1	Gambaran Umum Kondisi Stres Pada Siswa SMAN 5 Tahun Pelajaran 2006/2007	61
Tabel 4-2	Gambaran Kondisi Stres Tiap Aspek Pada Siswa SMAN 5 di Kota Bandung Tahun Pelajaran 2006/2007	63
Tabel 4-3	Gambaran Faktor Penyebab stress Pada Siswa SMAN 5 Bandung Tahun Pelajaran 2006/2007 ditelaah dari Setia Butir Pernyataan	65
Tabel 4-4	Gambaran Faktor Penyebab Stres Pada Siswa Kelas XI IPS 1 SMAN 5 Bandung Tahun Pelajaran 2006/2007 ditelaah dari Setiap Butir Pernyataan	66
Tabel 4-6	Gambaran Faktor Penyebab Stres Pada Siswa Kelas XI IPA 1 SMAN 5 Bandung Tahun Pelajaran 2006/2007 ditelaah dari Setiap Butir Pernyataan	66
Tabel 4-7	Gambaran Faktor Penyebab Stres Pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 5 Bandung Tahun Pelajaran 2006/2007 ditelaah dari Setiap Butir Pernyataan	67
Tabel 4-8	Gambaran Faktor Penyebab Stres Pada Siswa Kelas XI IPA 3 SMAN 5 Bandung Tahun Pelajaran 2006/2007 ditelaah dari Setiap Butir Pernyataan	67
Tabel 4-9	Gambaran Faktor Penyebab Stres Pada Siswa Kelas XI IPA 4 SMAN 5 Bandung Tahun Pelajaran 2006/2007 ditelaah dari Setiap Butir Pernyataan	68
Tabel 4-01	Gambaran Faktor Penyebab Stres Pada Siswa Kelas XI IPA 5 SMAN 5 Bandung Tahun Pelajaran 2006/2007 ditelaah dari Setiap Butir Pernyataan	68

Tabel 6-1 PROGRAM HIPOTETIK LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SMA 90



