**DAFTAR ISI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Halaman | |
| HALAMAN JUDUL. | | i |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | | ii |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | | iii |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI | | iv |
| ABSTRAK | | v |
| PRAKATA | | vi |
| DAFTAR ISI | | x |
| DAFTAR GAMBAR | | xiii |
| DAFTAR TABEL | | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | | xv |
| BAB I. PENDAHULUAN | | 1 |
| 1. Latar Belakang Masalah | | 1 |
| 1. Rumusan Masalah | | 7 |
| 1. Tujuan Penelitian | | 7 |
| 1. Manfaat Penelitian | | 8 |
| BAB II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR & HIPOTESIS... | | 10 |
| 1. Tinjaun Pustaka | | 10 |
| 1. Stres Akademik | | 10 |
| 1. Konsep Dasar Stres | | 10 |
| 1. Pengertian Stres Akademik | | 12 |
| 1. Penyebab Stres Akademik | | 14 |
| 1. Gejala Stres Akademik | | 17 |
| 1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik | | 19 |
| 1. Teknik Restrukturisasi Kognitif | | 22 |
| 1. Konsep Dasar Teknik Restrukturisasi Kognitif | | 22 |
| 1. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* | | 24 |
| 1. Tujuan *Cognitive Behavior Therapy* 2. Prinsip Dasar *Cognitive Behavior Therapy* 3. Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif 4. Teknik Restrukturisasi Kognitif dalam Mengurangi Stres Akademik. 5. Kelebihan dan Kekurangan *Cognitive Behavior Therapy* | | 26  28  31  35  35 |
| 1. Kerangka Pikir | | 36 |
| 1. Hipotesis | | 39 |
| BAB III. METODE PENELITIAN | | 40 |
| 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian | | 40 |
| 1. Variabel dan Desain Penelitian | | 40 |
| 1. Definisi Operasional Variabel | | 41 |
| 1. Populasi dan Sampel | | 42 |
| 1. Teknik Pengumpulan Data | | 44 |
| 1. Teknik Analisis Data | | 47 |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | | 50 |
| 1. Hasil Penelitian 2. Gambaran Pelaksanaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa 3. Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre Sebelum dan Setelah diberikan Konseling Teknik Restrukturisasi Kognitif 4. Pengaruh Implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre | | 50  50  62  64 |
| 1. Pembahasan Hasil Penelitian | | 66 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN | | 70 |
| 1. Kesimpulan | | 70 |
| 1. Saran | | 71 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 72 |
| LAMPIRAN | | 75 |
| RIWAYAT HIDUP | |  |

**DAFTAR GAMBAR**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nomor | Nama Gambar | Halaman | |
| Gambar 2.1 | Skema Kerangka Fikir | | 38 |

**DAFTAR TABEL**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nomor | Nama Tabel | Halaman | |
| Tabel 3.1  Tabel 3.2 | Populasi dari Penelitian  Sampel dari Penelitian | | 42  44 |
| Tabel 3.3  Tabel 3.4  Tabel 3.5 | Pembobotan Item Angket  Kriteria Penentuan Hasil Observasi  Kategori Tingkat Stres Akademik | | 45  47  49 |
| Tabel 4.1 | Gambaran Tingkat Persentase Siswa Saat Mengikuti Kegiatan Konseling Teknik Restrukturisasi Kognitif Secara Individual | | 60 |
| Tabel 4.2 | Gambaran Tingkat Persentase Siswa Saat Mengikuti Kegiatan Konseling Teknik Restrukturisasi Kognitif | | 61 |
| Tabel 4.3 | Data Tingkat Stres Akademik Siswa Sebelum dan Setelah diberi Perlakuan Konseling Teknik Restrukturisasi Kognitif | | 63 |
| Tabel 4.4 | Kecenderungan Umum Penelitian Berdasarkan Kategori Tingkat Stres Akademik Siswa di SMA Negeri 01 Unggulan Kamanre | | 64 |
| Tabel 4.5 | Ringkasan Hasil Penelitian Menggunakan SPSS 16 For Windows | | 65 |

**Daftar Lampiran**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nomor | Nama Lampiran | Halaman | |
|  | Jadwal Penelitian | | 76 |
|  | Skenario Penelitian | | 77 |
|  | Lembar Kerja Teknik Restrukturisasi Kognitif | | 85 |
|  | Kisi-kisi Angket Penelitian Sebelum Uji Coba | | 87 |
|  | Angket Penelitian Sebelum Uji Coba | | 89 |
|  | Kisi-kisi Angket Penelitian Setelah Uji Coba | | 93 |
|  | Angket Penelitian Setelah Uji Coba | | 94 |
|  | Skor Jawaban Angket Uji Coba | | 98 |
|  | Skor Jawaban Angket *Pretest* | | 99 |
|  | Skor Jawaban Angket Posttest | | 100 |
|  | Pedoman Observasi | | 101 |
|  | Data Hasil Observasi | | 107 |
|  | Hasil Analisis Observasi | | 113 |
|  | Hasil Analisis Uji Lapangan | | 117 |
|  | Hasil Analisis Statistik Deskripstif | | 120 |
|  | Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* | | 124 |
|  | Lembar Evaluasi Diri | | 126 |
|  | Dokumentasi Kegiatan | | 128 |
|  | Pengusulan Judul | | 128 |
|  | Pengesahan Judul | | 129 |
|  | Surat Permohonan Penunjukan Pembimbing Skripsi | | 130 |
|  | Surat Penunjukan Pembimbing | | 131 |
|  | Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian | | 132 |
|  | Surat Izin Penelitian dari UPT P2T BKPMD SUL-SEL | | 133 |
|  | Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian | | 134 |
|  | Daftar Riwayat Hidup | | 135 |