

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	Halaman
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PENGUJIAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Stres	10
2.1.1 Definisi stres	10
2.1.2 Gejala stres.....	11
2.1.3 Faktor yang menyebabkan stres.....	13
2.1.4 Stres pada mahasiswa	15
2.1.5 Penanganan stres.....	17
2.2 <i>Expressive Writing Therapy</i>	21
2.2.1 Definisi <i>expressive writing therapy</i>	21
2.2.2 Tahapan <i>expressive writing therapy</i>	23

2.2.3	Manfaat <i>expressive writing therapy</i>	24
2.3	Efektivitas Intervensi <i>Expressive Writing Therapy</i> untuk Menurunkan Derajat Stres	25
2.4	Hipotesis	31
BAB III	METODE PENELITIAN	32
3.1	Jenis dan Metode Penelitian	32
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian	32
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
3.4	Variabel Penelitian.....	33
3.5	Definisi Operasional.....	33
3.6	Manipulasi Variabel Independen	35
3.7	Desain Penelitian	37
3.8	Metode Pengumpulan Data	39
3.9	Metode Analisis Data	42
3.10	Prosedur Pelaksanaan Penelitian	43
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1	Hasil.....	47
4.1.1	Demografi subjek penelitian.....	47
4.1.2	Deskripsi subjek dan data penelitian	48
4.1.3	Uji asumsi klasik.....	50
4.1.4	Uji hipotesis	50
4.1.5	Uji tambahan <i>paired sample t-test</i> berdasarkan gejala	51
4.2	Pembahasan	54
BAB V	PENUTUP.....	65
5.1	Kesimpulan.....	65
5.2	Saran.....	65

DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Dinamika Efektivitas Aspek Expressive Writing Therapy Terhadap Gejala Stres	25
Gambar 2 Skema <i>One Group Pre-Post Design</i>	38
Gambar 3 Grafik <i>Pretest Posttest</i> Aspek Biologis.....	52
Gambar 4 Grafik <i>Pretest Posttest</i> Aspek Intelektual.....	52
Gambar 5 Grafik <i>Pretest Posttest</i> Aspek Emosional.....	53
Gambar 6 Grafik <i>Pretest Posttest</i> Aspek Interpersonal	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu Penanganan Stres	17
Tabel 2 Kategorisasi Skor Stres	33
Tabel 3 Jadwal Pelaksanaan <i>Expressive Writing Therapy</i>	36
Tabel 4 Sebaran Aitem Kuesioner Stres	41
Tabel 5 Persiapan Penelitian	43
Tabel 6 Pelaksanaan Penelitian.....	45
Tabel 7 Demografi Subjek Penelitian.....	47
Tabel 8 Data Penelitian.....	48
Tabel 9 Kategorisasi Stres Subjek Penelitian	48
Tabel 10 Skor Stres <i>Pretest-Posttest</i>	49
Tabel 11 Uji Normalitas.....	50
Tabel 12 Uji <i>Paired Sample T-test Pretest Posttest</i> Skala Stres	50
Tabel 13 Uji <i>Paired Sample T-test Pretest Posttest</i> Gejala Stres.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Sebaran Data Awal Subjek Penelitian Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial	70
Lampiran 2 Modul <i>Expressive Writing Therapy</i> untuk Menurunkan Derajat Stres Mahasiswa.....	79
Lampiran 3 Materi Pelatihan.....	103
Lampiran 4 CV Pemateri	110
Lampiran 5 Instrumen Penelitian (Kuesioner Stres).....	111
Lampiran 6 Data Hasil Kuesioner Stres.....	115
Lampiran 7 Daftar Hadir Peserta <i>Expressive Writing Therapy</i>	121
Lampiran 8 Lembar <i>Informed Consent</i>	124
Lampiran 9 <i>Worksheet Expressive Writing Therapy</i>	125
Lampiran 10 Dokumentasi Pelatihan	131
Lampiran 11 Hasil Olah Data JASP Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	132
Lampiran 12 Hasil Olah Data JASP Uji Hipotesis <i>Paired Sample T-Test</i>	135
Lampiran 13 Kartu Bimbingan	138
Lampiran 14 Hasil Turnitin.....	139
Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup.....	140