



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	10
C. Keaslian Penelitian	10
D. Tujuan Penelitian	12
E. Manfaat Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Stres	13
1. Pengertian Stres	13
2. Proses Terjadinya Stres	17



3. Reaksi atau Respon terhadap Stres	20
4. Faktor-faktor yang Berpengaruh terhadap Stres	26
5. Strategi Pengelolaan Stres	32
B. Afek Negatif	39
1. Pengertian Afek	39
2. Afek pada Mahasiswa	42
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Afek	47
C. Dzikir	48
1. Pengertian Dzikir	48
2. Tata Cara Berdzikir	51
3. Manfaat Dzikir Menurut Agama	53
4. Manfaat Dzikir Secara Psikologis	56
D. Landasan Teori	68
E. Hipotesis	71
BAB III METODE PENELITIAN	72
A. Identifikasi Variabel Penelitian	72
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	72
1. Pelatihan Dzikir	72
2. Stres	73
3. Afek Negatif	73
C. Partisipan Penelitian	74
D. Alat-alat Penelitian	74
E. Prosedur Penelitian	77



F. Metode Analisis Data	102
G. Kendala dalam Penelitian	103
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	105
A. Deskripsi Data Penelitian	105
B. Hasil Uji Asumsi	106
1. Uji Normalitas Sebaran	106
2. Uji Homogenitas Varians	108
C. Hasil Uji Hipotesis	109
D. Pembahasan	115
E. Hasil Analisis Data Individual	125
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	163
A. Kesimpulan	163
B. Saran – saran	163
DAFTAR PUSTAKA	165
LAMPIRAN	173



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Aitem Skala Stres Sebelum Uji Coba	78
2. Distribusi Aitem Skala Afek Sebelum Uji Coba	79
3. Aitem Sahih dan Aitem Gugur pada Skala Stres Setelah Uji Coba	82
4. Distribusi Skala Stres Setelah Uji Coba	82
5. Distribusi Skor Tingkat Stres Berdasarkan Rerata Empirik	90
6. Distribusi Skor Tingkat Afek Negatif Berdasarkan Rerata Empirik	91
7. Deskripsi Data Subjek Penelitian pada Skala Stres	105
8. Deskripsi Data Subjek Penelitian pada Skala Afek	106
9. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran Skala Stres pada Subjek Penelitian	107
10. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Sebaran Skala Afek pada Subjek Penelitian	107
11. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Skala Stres pada Subjek Penelitian	108
12. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Skala Afek pada Subjek Penelitian	109
13. Hasil Analisis Statistik Uji Hipotesis 1	110
14. Rangkuman Hasil Uji- t Antar Kelompok	111
15. Hasil Analisis Statistik Uji Hipotesis 2	112
16. Rangkuman Hasil Uji – t Berpasangan Tingkat Afek Negatif Kelompok Eksperimen	113
17. Rangkuman Hasil Uji – t Antar Kelompok	114

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Proses Terjadinya Stres	20
2. Diagram Stres dan Bantuan	38
3. Kerangka Berpikir Penelitian	70
4. Rancangan Eksperimen <i>Pre-test-Post-test Control Group Design</i>	86
5 a. Diagram Alur Penelitian pada Tahap Persiapan	100
5 b. Diagram Alur Penelitian pada Tahap Implementasi	101
6. Perbandingan Rerata Tingkat Stres antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	115
7. Perbandingan Rerata Tingkat Afek Negatif antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	121
8. Perbandingan Skor Tingkat Stres Subjek 1 dengan Rerata Kelompoknya	126
9. Perbandingan Skor Tingkat Stres Subjek 2 dengan Rerata Kelompoknya	129
10. Perbandingan Skor Tingkat Stres Subjek 3 dengan Rerata Kelompoknya	131
11. Perbandingan Skor Tingkat Stres Subjek 4 dengan Rerata Kelompoknya	134
12. Perbandingan Skor Tingkat Stres Subjek 5 dengan Rerata Kelompoknya	136
13. Perbandingan Skor Tingkat Stres Subjek 6 dengan Rerata Kelompoknya	138
14. Perbandingan Skor Tingkat Stres Subjek 7 dengan Rerata Kelompoknya	140
15. Perbandingan Skor Tingkat Stres Subjek 8 dengan Rerata Kelompoknya	143
16. Perbandingan Skor Tingkat Stres Subjek 9 dengan Rerata Kelompoknya	145
17. Perbandingan Skor Tingkat Afek Negatif Subjek 1 dengan Rerata Kelompoknya	148



18. Perbandingan Skor Tingkat Afek Negatif Subjek 2 dengan Rerata	
Kelompoknya	149
19. Perbandingan Skor Tingkat Afek Negatif Subjek 3 dengan Rerata	
Kelompoknya	151
20. Perbandingan Skor Tingkat Afek Negatif Subjek 4 dengan Rerata	
Kelompoknya	152
21. Perbandingan Skor Tingkat Afek Negatif Subjek 5 dengan Rerata	
Kelompoknya	154
22. Perbandingan Skor Tingkat Afek Negatif Subjek 6 dengan Rerata	
Kelompoknya	156
23. Perbandingan Skor Tingkat Afek Negatif Subjek 7 dengan Rerata	
Kelompoknya	158
24. Perbandingan Skor Tingkat Afek Negatif Subjek 8 dengan Rerata	
Kelompoknya	159
25. Perbandingan Skor Tingkat Afek Negatif Subjek 9 dengan Rerata	
Kelompoknya	161



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Stres dan Afek Negatif Uji Coba	173
2. Skala Stres dan Afek Negatif Penelitian	179
3. Validitas dan Reliabilitas Skala Stres	185
4. Validitas dan Reliabilitas Skala Afek	191
5. Data Skor Subjek Skala Stres	192
6. Data Skor Subjek Skala Afek	193
7. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas	194
8. Deskriptif Statistik Subjek Penelitian pada Skala Stres	198
9. Deskriptif Statistik Subjek Penelitian pada Skala Afek	199
10. Skala Stres. Anava Amatan Ulangan Kelompok Eksperimen	200
11. Skala Stres. Hasil Uji-t Antar Kelompok	204
12. Skala Afek. Anava Amatan Ulangan Kelompok Eksperimen	210
13. Skala Afek. Hasil Uji-t Antar Kelompok	215
14. Makalah Dzikir	222
15. Lembar Persetujuan Subjek	247
16. Catatan Harian Dzikir	249
17. Lembar Evaluasi Pelatihan	250
18. Surat Keterangan Penelitian	254