

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	8
C. Keaslian Penelitian	9
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Stress pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi	13
1. Pengertian Stres	13
2. Sumber-sumber Stres	15
3. Reaksi Stres	21

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres	25
5. Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi	29
6. Mengatasi dan Mengurangi Stres	31
B. Efikasi Diri	35
1. Pengertian Efikasi Diri	35
2. Sumber-sumber Efikasi Diri	37
3. Karakteristik Efikasi Diri Tinggi dan Rendah	40
4. Dimensi Efikasi Diri	43
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri	45
C. Diskusi Kelompok	46
1. Pengertian Pendekatan Kelompok	46
2. Pendekatan Kelompok untuk Mengubah Perilaku	47
3. Pengertian Diskusi Kelompok	50
4. Macam-macam Diskusi Kelompok	52
D. Pelatihan Efikasi Diri	54
1. Pengertian Pelatihan Efikasi Diri	54
2. Materi Pelatihan Efikasi Diri	56
3. Metode Pelatihan Efikasi Diri	57
E. Diskusi Kelompok dan Pelatihan Efikasi Diri untuk	58
Menurunkan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi	
F. Landasan Teori	63
G. Hipotesis	66
BAB III METODE PENELITIAN	68

A. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian	68
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	68
C. Subjek Penelitian	69
D. Alat Pengumpulan Data	70
1. Modul Pelatihan efikasi diri	70
2. Lembar kesediaan subjek	70
3. Alat-alat tulis	71
4. Pedoman diskusi kelompok	71
5. Metode skala	71
6. Observasi	73
E. Rancangan Penelitian	73
F. Validitas dan Reliabilitas	74
1. Validitas	74
2. Reliabilitas	76
G. Jalannya Penelitian	78
1. Persiapan Penelitian	78
2. Pelaksanaan Penelitian	80
3. Pelaksanaan Kegiatan	85
4. Kesulitan-kesulitan	97
H. Analisis Data	98
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	99
A. Hasil Penelitian	99
1. Analisis Data Kelompok	99

2. Analisis Data Individual	101
B. Pembahasan	146
BAB V Kesimpulan dan Saran	154
A. Kesimpulan	154
B. Saran	155
DAFTAR PUSTAKA	157
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Daftar mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UAD.....	3
	Semester Genap 2004/2005	
Tabel 2.	Daftar Perubahan Hidup.....	19
Tabel 3.	Kisi-kisi Skala Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi	72
Tabel 4.	Kisi-kisi Skala Efikasi Diri	72
Tabel 5.	Hasil Uji Coba aitem-aitem skala stres mahasiswa skripsi	79
Tabel 6.	Hasil Uji Coba Aitem-aitem Skala Efikasi Diri	80
Tabel 7.	Deskripsi subjek berdasarkan skor pada saat pretes	81
Tabel 8.	Jadwal Pelatihan Efikasi Diri	85
Tabel 9.	Jadwal Diskusi Kelompok	85
Tabel 10.	Ringkasan uji normalitas skala pretes-postes stres mahasiswa	99
	skripsi dan efikasi diri	
Tabel 11.	Ringkasan uji homogenitas skala pretes stres mahasiswa skripsi..	100
	dan efikasi diri	
Tabel 12.	Rangkuman hasil anava	100
Tabel 13.	Efektivitas perlakuan.....	100
Tabel 14.	Efektivitas antara kelompok pelatihan dan diskusi	101
Tabel 15.	Hasil rerata skor stres pretes, postes 1 dan postes 2 antara	101
	kelompok pelatihan dan diskusi	
Tabel 16.	Ringkasan Hasil Pelatihan Efikasi Diri Secara Individual	120
Tabel 17.	Ringkasan Hasil Diskusi Kelompok Secara Individual	141

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Alur menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang skripsi melalui diskusi kelompok dan pelatihan efikasi diri	66
Gambar 2.	Bagan Rancangan Eksperimen	73
Gambar 3.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek A	103
Gambar 4.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek B	105
Gambar 5.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek C	107
Gambar 6.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek D	109
Gambar 7.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek E	111
Gambar 8.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek F	112
Gambar 9.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek G	114
Gambar 10.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek H	116
Gambar 11.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek I	118
Gambar 12.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek J	119
Gambar 13.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek K	126
Gambar 14.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek L	128
Gambar 15.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek M	130
Gambar 16.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek N	131
Gambar 17.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek O	133
Gambar 18.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek P	135
Gambar 19.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek Q	136
Gambar 20.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek R	139
Gambar 21.	Grafik Perubahan Sekor Stres Subjek S	140

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	: MODUL PELATIHAN EFIKASI DIRI	162
LAMPIRAN II	: PERSETUJUAN SUBJEK	185
LAMPIRAN III	: PANDUAN DISKUSI KELOMPOK DAN	187
VERBATIM		
LAMPIRAN IV	: LEMBAR OBSERVASI	212
LAMPIRAN V	: LEMBAR EVALUASI PERTEMUAN	213
LAMPIRAN VI	: SKALA STRES MAHASISWA YANG SEDANG ...	215
SKRIPSI		
LAMPIRAN VII	: SKALA EFIKASI DIRI.....	217
LAMPIRAN VIII	: VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA	219
LAMPIRAN IX	: DATA PENELITIAN	231
LAMPIRAN X	: HASIL ANALISIS DATA	237
LAMPIRAN XI	: SURAT BUKTI PENELITIAN	255