

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Masyarakat	5
2. Bagi Institusi Pendidikan	5
3. Bagi Penulis	5
4. Secara Teoritis	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Mahasiswa Tingkat Akhir	7
1. Pengertian Mahasiswa Tingkat Akhir	7
2. Tugas Mahasiswa Tingkat Akhir.....	7
3. Faktor Penghambat Mahasiswa Tingkat Akhir	8
B. Stres.....	8
1. Pengertian Stres	8
2. Gejala Stres	9
3. Tingkat Stres	9
4. Penyebab Stres	10
5. Manajemen Stres	11
6. Alat Ukur Stres.....	12
C. Terapi <i>Expressive Writing</i>	14
1. Pengertian <i>Expressive Writing</i>	14
2. Tujuan <i>Expressive Writing</i>	14
3. Manfaat <i>Expressive Writing</i>	15
4. Indikasi <i>Expressive Writing</i>	15
5. Teknik <i>Expressive Writing</i>	16

6. Dosis <i>Expressive Writing</i>	17
7. <i>Expressive Writing</i> terhadap Penurunan Stres	18
BAB III METODE PERENCANAAN	
A. Rancangan Perencanaan.....	20
B. Subyek Penerapan.....	20
C. Definisi Operasional	21
D. Tempat dan Waktu Penerapan.....	22
E. Pengumpulan Data	23
F. Caran Pengolahan Data	24
G. Etika Peneltian.....	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil.....	27
1. Gambaran Lokasi Penelitian	27
2. Hasil Penerapan.....	27
B. Pembahasan	31
C. Keterbatasan Penelitian	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tahap <i>Expressive Writing</i>	17
Tabel 3.1 Definisi Operasional	21
Tabel 4.1 Pengukuran Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum Lakukan Penerapan <i>Expressive Writing</i>	30
Tabel 4.2 Pengukuran Tingkat Stres Mahasiswa Sesudah Lakukan Penerapan <i>Expressive Writing</i>	30
Tabel 4.3 Perkembangan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah di Lakukan Penerapan <i>Expressive Writing</i>	31
Tabel 4.4 Perbandingan Hasil Akhir Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah di Lakukan Penerapan <i>Expressive W</i>	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lembar Jadwal kegiatan.....	43
Lembar Riwayat Hidup	44
Lembar Surat Ijin Studi Pendahuluan	45
Lembar Jawaban Izin Studi Pendahuluan	46
Lembar Surat Izin Penelitian	47
Lembar Jawaban Izin Penelitian.....	48
Lembar SOP <i>Expressive Writing</i>	49
Lembar <i>Informed Consent</i>	51
Lembar Observasi	52
Lembar Kuesioner DASS	53
Lembar Dokumentasi Penerapan.....	54
Lembar Konsultasi Pembimbing	73
Lembar Revisi Pasca Ujian	75

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
KKN	: Kuliah Kerja Nyata
PSS	: <i>Perceived Stress Scale</i>
DASS	: <i>Depression Aniesty Strzess Scale</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
CRH	: <i>Corticotropin-releasing Hormone</i>
SOP	: Standart Operasional Prosedur