DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
PENGESAHAN TIM PENGUJI ..... **iii**
MOTTO ..... **iv**
PERSEMBAHAN ..... **v**
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **x**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN ..... **xv**

BAB I PENDAHULUAN
- **A. Latar Belakang** **1**
- **B. Rumusan Masalah** **7**
- **C. Tujuan Penelitian** **7**
- **D. Manfaat Penelitian** **8**
- **E. Definisi Konsep** **9**
- **F. Metode Penelitian** **14**
  - 1. Pendekatan Dan Jenis Penelitian 15
  - 2. Jenis Dan Sumber Data 16
  - 3. Teknik Pengumpulan Data 17
  - 4. Tahap-Tahap Penelitian 22
  - 5. Teknik Analisis Data 23
  - 6. Teknik Keabsaan Data 25
- **G. Sistematika Pembahasan** **27**

BAB II TINJAUAN PUSTAKA: STRES AKADEMIK & TEKNIK DISENSITISASI SISTEMATIS
- **A. Stres Akademik** **29**
  - 1. Definisi Stres 29
  - 2. Pengertian Stres Akademik 30
  - 3. Jenis – Jenis Stres Akademik 31
  - 4. Stresor Akademik 32
  - 5. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik 34
  - 6. Dampak Terhadap Stres Akademik Di Sekolah 36
  - 7. Gejala – Gejala Stres 37
- **B. Konseling Behavioral Dengan Teknik Disensitisasi Sistematis** **39**
  - 1. Bimbingan Konseling Islam 39
  - 2. Teori Kepribadian Konseling Behavioral 45
  - 3. Pengertian Teknik Disensitisasi Dalam Konseling Behavioral 50

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Langkah-Langkah Konseling Behavioral Dalam Teknik Disensitisasi. 53
5. Terapi Behavioral Dengan Teknik Disensitisasi Untuk Menangani Stres Akademik 59
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan 62

BAB III PENYAJIAN DATA PELAKSANAAN TEKNIK DISENSITISASI SISTEMATIS
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian 68
1. Profil Sekolah 68
2. Deskripsi Konselor Dan Konseli 71
3. Tujuan Umum Penelitian 73
4. Rancangan Penelitian 74
B. Deskripsi Proses Konseling 80
1. Sipnosis Kasus 80
2. Jenis Nama Dan Tingkatan Kasus 81
3. Gambaran Stres Konseli 81
4. Diagnosis 86
5. Prognosis 88
6. Pelaksanaan Teknik Disensitisasi Sistematis 88
C. Hasil Konseling 112

BAB IV ANALISIS DATA BIMBINGAN KONSELING ISLAM MELALUI TEKNIK DISENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENANGANI STRES AKADEMIK SISWA
A. Analisis Proses Bimbingan Koseling Islam dengan Pendekatan Behavioristik Melalui Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Menangani Stres Akademik Siswa 120
B. Analisis Hasil Bimbingan Koseling Islam dengan Pendekatan Behavioristik Melalui Teknik Disensitisasi Sistematis untuk Menangani Stres Akademik Siswa 124

BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 128
B. Saran 130

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Kisi-kisi pengembangan instrumen wawancara stres akademik siswa..... 19
Tabel 1.2. Jenis Data, Sumber Data, dan Teknik Pengumpulan Data..... 21
Tabel 3.1. Kontribusi Pendanaan dari Pemerintah dan Pemerintah Desa . 68
Tabel 3.2. Data Peserta Didik Baru..... 69
Tabel 3.3. Data Siswa 4 Empat Tahun Terakhir 69
Tabel 3.4. Pendidik dan Tenaga Kependidikan 70
Tabel 3.5. Jumlah Guru dengan Tugas Mengajar..... 70
Tabel 3.6. Pengembangan Kompetensi / Profesionalisme Guru..... 71
Tabel 3.7. Itensitas kecemasan dan stres pada item-item dalam daftar dengan menggunakan huruf L, A dan V..... 113
Tabel 3.8. Kartu kerja (notasi) pelaksanaan desensitisasi sistematis dalam proses visualisasi item-item..... 114
Tabel 3.9. Itensitas kecemasan pada item-item dalam daftar dengan menggunakan skala angka dari 0-100..... 117
Tabel 4.1. Analisis Hasil Sesudah dan Sebelum Konseling..... 124

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Rancangan Penelitian 75

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

1. **Biodata Peneliti**
2. **Jadwal Pelaksanaan Penelitian**
3. **Uraian Jadwal Penelitian**
4. **Pedoman wawancara seleksi subjek penelitian**
5. **Tabel Analisis Hasil Wawancara seleksi subjek penelitian**
6. **Pedoman wawancara seleksi subjek penelitian dengan Temanya**
7. **Tabel Analisis Hasil Wawancara seleksi subjek penelitian dengan Temanya**
8. **Pedoman Observasi**
9. **Hasil Observasi**
10. **Kontrak Kasus**
11. **Transkrip Wawancara Pertemuan 1**
12. **Transkrip Wawancara Pertemuan 2**
13. **Transkrip Wawancara Pertemuan 3**
14. **Transkrip Wawancara Pertemuan 4**
15. **Dokumentasi**
16. **Kartu Bimbingan Skripsi**
17. **Berita Acara Ujian Proposal Skripsi**
18. **CatatanPenguji Sidang Skripsi**
19. **Surat Izin Penelitian**
20. **Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian**

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Penulisan transliterasi Arab - Latin dalam penelitian ini menggunakan pedoman transliterasi dari keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 tahun 1987 dan No. 05436/U/1987. Secara garis besar uraiannya sebagai berikut:

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam Transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab itu dan Transliterasi dengan huruf Latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	bā‘	b	Be
ت	tā′	t	Te
ث	Śā	ś	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	j	Je
ح	ḥā‘	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	khā′	kh	ka dan ha
د	dāl	d	De
ذ	żāl	ż	zet (dengan titik di atas)
ر	rā‘	r	Er
ز	zai	z	Zet
س	sin	s	Es
ش	syin	sy	es dan ye
ص	ṣād	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	dād	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	ṭā	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	zā′	z	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	….‘….	koma terbalik di atas
غ	gain	g	Ge
ف	fā‘	f	Ef
ق	qāf	q	Ki

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ك	kāf	K	Ka
ل	lām	L	El
م	mim	M	Em
ن	nūn	N	En
و	wāwu	W	We
ه	hā’	H	Ha
ء	hamzah	…’…	Apostrof
ي	yā′	Y	Ye

2. Vocal

Vocal bahasa Arab, seperti vocal bahasa Indonesia, terdiri dari vocal tunggal atau vocal monoftong dan vocal rangkap atau diftong.

a. Vocal Tunggal

Vocal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harkat, yang transliterasinya sebagai berikut:

Tanda Vokal	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathāh	a	A
ـِ	Kasrāh	i	I
ـُ	Ḍammah	u	U

b. Vocal Rangkap

Vokal bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan, yaitu:

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan Huruf	Nama
ـَ ى	Fatḥah dan ya	ai	a dan i
ـَ و	Fatḥah dan wawu	au	a dan u

Contoh:

يكف - kaifa

هول – haula;

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Maddah

Maddah atau vocal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
ـَا ـ ى	Fatḥah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
ـِ ى	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
ـُ ى	Ḍammah dan wawu	Ū	u dan garis di atas

4. Ta Marbuthah

a. Ta Marbuthah yang hidup atau mendapat harakat fatḥah, kasrah dan dammah, dan transliterasinya adalah (t).

b. Ta marbuthah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah (h).

c. Kalau pada suatu kata yang akhir katanya ta marbuthah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang "al" serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta marbuthah itu ditransliterasikan dengan ha (h).

ورضة الاطافل	Raudah al-atfāl
المدينة المونقر	Al-Madīnah al-Munawwarah
طلحة	Thalhah

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda syaddah, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

ربنا	Rabbanā
نزل	Nazzala
البر	Al-Birr
الحج	Al-Hajju

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id