

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
PRAKATA .....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
INTISARI.....	xiii
BAB I       PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Masalah.....	5
C. Manfaat Penelitian .....	5
D. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II       TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Stres .....	12
1. Definisi Stres .....	12
2. Aspek – Aspek stress .....	14
3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Stres .....	14
B. Berpikir Positif .....	14
1. Definisi Berpikir Positif.....	16
2. Aspek – aspek Berpikir Positif .....	17
C. Hubungan Antara Berpikir Positif dan Stres .....	18

	D. Hipotesis .....	20
BAB III	METODE .....	22
	A. Variabel penelitian.....	22
	B. Definisi operasional.....	22
	1. Stres.....	22
	2. Berpikir Positif .....	22
	C. Subjek.....	23
	D. Metode Pengumpulan Data.....	23
	1. Stres.....	23
	2. Berpikir Positif .....	23
	E. Validitas dan Reliabilitas .....	25
	1. Stres.....	25
	2. Berpikir Positif .....	25
	F. Metode Anilisis Data .....	26
BAB IV	PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....	27
	A. Orientasi Kancah dan Persiapan.....	27
	1. Orientasi Kancah.....	27
	2. Persiapan Penelitian .....	28
	a. Persiapan Administrasi .....	28
	b. Persiapan Alat ukur.....	28
	c. Hasil Uji Coba Alat ukur .....	30
	B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	32
	C. Hasil Penelitian .....	33
	D. Pembahasan.....	38
BAB V	PENUTUP .....	43
	A. Kesimpulan .....	43

B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	44
LAMPIRAN.....	46

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1 Distribusi Aitem Skala Stres Sebelum Uji Coba.....	22
Tabel 2 Distribusi Aitem Skala Berpikir Positif Sebelum Uji Coba .....	23
Tabel 3 Distribusi Aitem Skala Stres Setelah Uji Coba. ....	29
Tabel 4 Distribusi Aitem Skala berpikir positif setelah Uji Coba .....	29
Tabel 5 Jumlah Subjek Berdasarkan jenis Kelamin.....	31
Tabel 6 Jumlah Subjek Berdasarkan Usia.....	31
Tabel 7 Persentil Stres dan Berpikir Positif.....	32
Tabel 8 Kategorisasi Skor Skala Stres... ..	33
Tabel 9 Kategorisasi Skor Skala Berpikir Positif .....	33
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas.....	34
Tabel 11 Hasil Uji Linieritas .....	35
Tabel 10 Hasil Uji Hipotesis .....	36