

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program studi Bimbingan Konseling Islam di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan keterangan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi akademik apapun sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 20 Oktober 2025



Dinda Siti Hasanatul Aulia
211340035

ABSTRAK

Nama: Dinda Siti Hasanatul Aulia, Nim: 211340035, judul skripsi: **Pengaruh Bimbingan Keagamaan Terhadap Tingkat Stres Warga Binaan Di Lapas Kelas III Rangkasbitung**. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, tahun 2025 M/ 1447 H.

Stres merupakan tekanan dari lingkungan yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya, sehingga menyebabkan perubahan biologis dan psikologis. Kondisi stres mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku individu yang mempengaruhi kehidupan sehari-harinya. Hal ini, berdasarkan hasil temuan di Lapas Kelas III Rangkasbitung, menunjukkan bahwa gejala stres seperti gelisah, mudah marah, kesulitan berkonsentrasi, keterbatasan aktivitas serta pandangan negative dari masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang dapat membantu warga binaan dalam mengelola stresnya salah satunya dengan adanya kegiatan bimbingan keagamaan. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh bimbingan keagamaan terhadap tingkat stres warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif *eksperimen* dengan model One-Group *Pre-test-Posttest* Design dengan satu perlakuan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik dengan Uji Regresi Linear Sederhana dengan bantuan IBM SPSS versi 25.0. Sampel penelitian ini berjumlah 41 warga binaan dengan kasus narkoba yang mengikuti bimbingan keagamaan. Pada saat *pre-test* terdapat 3 warga binaan berada pada kategori rendah (7,32%), dan 30 warga binaan berada pada kategori sedang (73,17%) serta 8 warga binaan berada kategori tinggi (19,51%). Setelah *posttest* 33 warga binaan berada pada kategori rendah (80,49%) dan 8 warga binaan berada pada kategori sedang (19,51%). Nilai rata-rata (mean) *pre-test* sebesar 97.05 menurun menjadi 62.15 pada *posttest*. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,441 ($> 0,05$) dan R Square sebesar 0,015, yang berarti bimbingan keagamaan hanya memberikan kontribusi 1,5% terhadap perubahan tingkat stres, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, dan H_1 ditolak, yang berarti bimbingan keagamaan tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres warga binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung.

Kata Kunci: Bimbingan Keagamaan, Tingkat Stres, Warga Binaan, Lapas Kelas III Rangkasbitung.

ABSTRACT

Name: Dinda Siti Hasanatul Aulia, Student ID: 211340035, thesis title: The Effect of Religious Guidance on the Stres Levels of Inmates at the Rangkasbitung Class III Correctional Facility. Islamic Counseling Study Program, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University Banten, 2025 AD/1447 AH.

Stres is pressure from the environment that exceeds a person's ability to cope, causing biological and psychological changes. Stres affects an individual's thoughts, feelings, and behavior, which in turn affect their daily life. Based on the findings at the Rangkasbitung Class III Prison, this shows that symptoms of stres include anxiety, irritability, difficulty concentrating, limited activity, and negative views from the community. Therefore, an approach is needed to help inmates manage their stres, one of which is through religious guidance activities. The purpose of this study was to determine the effect of religious guidance on the stres levels of inmates at the Rangkasbitung Class III Prison. This study used a quantitative experimental method with a one-group *pre-test-posttest* design with one *treatment*. Data analysis techniques in this study used parametric statistics with a simple linear regression test using IBM SPSS version 25.0. The sample consisted of 41 inmates with narcotics cases who participated in religious guidance. At the *pre-test*, 3 inmates were in the low category (7.32%), 30 inmates were in the medium category (73.17%), and 8 inmates were in the high category (19.51%). After the *posttest*, 33 inmates were in the low category (80.49%) and 8 inmates were in the medium category (19.51%). The mean *pre-test* score of 97.05 decreased to 62.15 in the *posttest*. The results of the Simple Linear Regression Test showed that the significance value was 0.441 (> 0.05) and the R Square was 0.015, which means that religious guidance only contributed 1.5% to the change in stres levels, while the rest was influenced by other factors not examined in this study. Therefore, it can be concluded that H₀ is accepted, and H₁ is rejected, which means that religious guidance does not have a significant effect on the stres levels of inmates at the Rangkasbitung Class III Prison.

Keywords: Religious Guidance, Stres Levels, Inmates, Rangkasbitung Class III Prison.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
FAKULTAS DAKWAH

Nomor : Nota Dinas
Lamp :
Hal : Ujian Skripsi
a.n Dinda Siti Hasanatul Aulia
NIM: 211340035

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
UIN SMH BANTEN
Di-
Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi ini atas nama Dinda Siti Hasanatul Aulia, NIM: 211340035 dengan judul: **"Pengaruh Bimbingan Keagamaan Terhadap Tingkat Stres Warga Binaan di Lapas Kelas III Rangkasbitung"** layak diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Serang, 15 Oktober 2025

Pembimbing I

Dr. Kholid Suhaemi M.S.I.

NIP. 19650216 199903 1 001

Pembimbing II

A.M Fahrurrozi, S. Psi, M.A.

NIP. 19750604 200604 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH
PENGARUH BIMBINGAN KEAGAMAAN TERHADAP TINGKAT
STRES WARGA BINAAN DI LAPAS KELAS III RANGKASBITUNG

Oleh

Dinda Siti Hasanatul Aulia

211340035

Menyetujui,

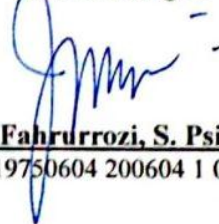
Pembimbing I



Dr. Kholid Suhaemi, M. S. I

NIP. 19650216 199903 1 001

Pembimbing II



A.M Fahrurrozi, S. Psi, M.A.

NIP. 19750604 200604 1 001

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, M.A

NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Prodi

Bimbingan Konseling Islam



Imalatul Khairat, M. Pd.

NIP. 19900420 201903 2 018

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Dinda Siti Hasanatul Aulia**, NIM: 211340035, Judul Skripsi: **Pengaruh Bimbingan Keagamaan Terhadap Tingkat Stres Warga Binaan Di Lapas Kelas III Rangkasbitung** telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 23 Oktober 2025. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 23 Oktober 2025

Sidang Munaqasyah,
Ketua Merangkap Anggota,

Sekretaris Merangkap
Anggota,



Dr. H. Helmy Faizi Bahrul Ulumi, M.Hum.
NIP. 19770813 200604 1 003

Penguji I

Anggota,



Imalatul Khairat, M.Pd.
NIP. 19900420 201903 2 018

Penguji II



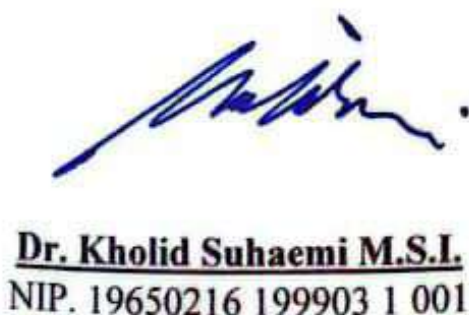
Imalatul Khairat, M.Pd.
NIP. 19900420 201903 2 018

Pembimbing I

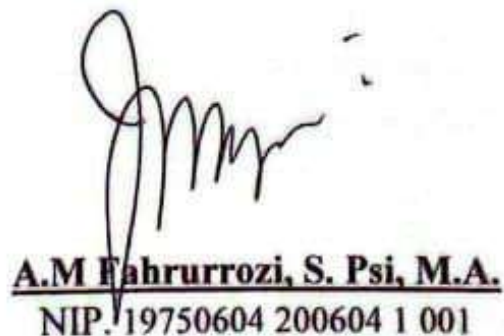


Abda Billah Faza Muhammadkan Bastian, M.Pd.
NIP. 19921231 202505 1 005

Pembimbing II



Dr. Kholid Suhaemi M.S.I.
NIP. 19650216 199903 1 001



A.M Fahrurrozi, S. Psi, M.A.
NIP. 19750604 200604 1 001

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah Swt, yang telah memberikan nikmat yang tak terhitung jumlahnya, sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Rasa syukur kita panjatkan kepada Mu, ya Allah yang maha kuasa atas segala sesuatu, maha pengasih dan maha penyayang. Sebagai ucapan terimakasih yang mendalam, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua surga saya yang paling saya cintai, dan yang paling sangat berpengaruh dalam proses pembuatan skripsi ini, yaitu Bapak Hasanuddin dan Ibu Yuyum. Untuk Umi dan Abi terimakasih atas kasih sayang, cinta, doa, nasehat, semangat, motivasi dan dukungan materi dan moral yang tiada hentinya. Terimakasih atas semua pengorbanan, perjuangan dan selalu mengusahakan segalanya yang luar biasa hanya untuk masa depan putrinya yang tidak pernah mampu terbalaskan dengan apapun. Setiap langkah dan pencapaian ini merupakan hasil dari jerih payah dan cinta yang begitu tulus dari Umi Abi. Merekalah alasan pertama dalam setiap mimpi-mimpi dan langkah saya. Sehingga peneliti dapat merasakan dan menyelesaikan pendidikan dijenjang perguruan tinggi S1 ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan atas segala pengorbanan dan kasih sayang yang tiada batas.
2. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk kedua kakak saya yaitu Alm. Hj. Elis Siti Hasanatul Awaliah dan M. Hakimul Awaludin dan ketiga adik saya yaitu M. Hakimur Rafiudin, M. Rizky Ulumuddin dan Ninis Siti Hasanatun nisa yang selalu memberikan semangat, doa, dan dukungan dalam setiap langkah. Terimakasih atas perhatian yang mungkin tak selalu diucapkan, namun selalu terasa dalam setiap tindakannya. Selain itu, tak lupa kepada seluruh keluarga besar yang selalu mensupport dan memberikan segala bentuk dukungan kepada saya. Kehadiran kalian menjadi alasan bagi penulis untuk tetap kuat dalam menyelesaikan setiap proses hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

Bapak Dr. Kholid M. Si dan Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A, yang telah membimbing saya dengan penuh kesabaran, memotivasi dan memberikan arahan dalam menyusun skripsi hingga selesai. Semoga ilmu, keikhlasan, tenaga, waktu, selama mengajar dan membimbing Allah balas dengan limpahan kebaikan dan keberkahan di Dunia dan Akhirat. Amiin

MOTTO

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

"Tidak ada Tuhan selain Engkau, Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang zalim"

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ

"Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami, dan Dia sebaik-baiknya pelindung dan sebaik-baik penolong."

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Dinda Siti Hasanatul Aulia, lahir pada tanggal 02 Januari 2003, di Lebak, Provinsi Banten. Penulis merupakan putri ketiga dari Bapak Hasanuddin dan Ibu Yuyum. Penulis dibesarkan di Kp. Hegarsari, Desa Sukanagara, Kecamatan Muncang, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten.

Penulis menempuh pendidikan tingkat dasar yaitu di SDN 1 Sukanagara pada tahun 2009-2015, saat SD penulis aktif mengikuti organisasi Pramuka dan Volly, kemudian melanjutkan sekolah tingkat pertama di MTS Islamiyah pada tahun 2015-2018, saat Mts penulis aktif mengikuti organisasi Pramuka dan Osis, setelah tamat Mts, penulis melanjutkan ke sekolah di SMKN 1 Rangkasbitung pada tahun 2018-2021, saat SMK penulis aktif mengikuti organisasi Pramuka, Ikrama (Ikatan Remaja Masjid), dan Volly. Kemudian setelah tamat SMK, atas izin Allah di tahun yang sama, penulis melanjutkan pendidikan S1 di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah.

Selama menempuh pendidikan S1, penulis pernah mengikuti komunitas COC (Community Of Counselor) dan SEMA (Senat Mahasiswa) fakultas Dakwah pada tahun 2023, dan setelah itu penulis lebih fokus untuk menyelesaikan pendidikan sarjana di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir S1 yaitu Skripsi. Semoga dengan penulisan skripsi ini dapat bermanfaat dengan baik untuk semua orang.

Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah yang maha Esa, dan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada kedua dosen pembimbing saya yang telah senantiasa membimbing hingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Bimbingan Keagamaan Terhadap Tingkat Stres Warga Binaan Di Lapas Kelas III Rangkasbitung”.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sulitan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala kelimpahan Rahmat dan Karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan lancar, guna untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana S1 pada jurusan Bimbingan Konseling Islam. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada baginda kita yakni Nabi besar Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya sampai akhir zaman.

Dengan izin Allah SWT melalui usaha yang tekun, peneliti akhirnya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Bimbingan Keagamaan Terhadap Tingkat Stres Warga Binaan Di Lapas Kelas III Rangkasbitung”. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, dan masih jauh dari kata sempurna. Namun dengan ini, penulis berharap dengan adanya skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang baik dan manfaat bagi orang lain.

Dalam penyusunan skripsi ini, tidak akan terselesaikan tanpa bimbingan, bantuan, motivasi dan dorongan dari berbagai pihak selama penelitian ini berlangsung. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Muhammaad Ishom, S.Ag, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A, selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
3. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd, selaku Ketua Program Studi dan Ibu Tri Windi Oktara, S.Pd, M.Psi, selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten sekaligus selaku ahli *expert judgement* dalam penyusunan kuesioner penelitian.
4. Bapak Dr. Kholid M. Si, selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, memberikan nasehat, masukan, bimbingan, motivasi, dan semangat kepada peneliti dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, memberikan nasehat, masukan, bimbingan, motivasi, dan semangat kepada peneliti dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak dan Ibu dosen dan seluruh Staf Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin

Banten yang telah mengajar, mendidik dan berbagi pengalaman kepada penulis selama masa perkuliahan.

7. Bapak Eka Yogaswara, SE., MM, selaku pendamping selama penelitian di Lapas Kelas III Rangkasbitung, yang sudah bersedia meluangkan waktu dan mempermudah proses penelitian hingga selesai.
8. Diriku, Dinda Siti Hasanatul Aulia terimakasih telah kuat sampai detik ini, yang tidak pernah menyerah sesulit apapun rintangan dalam proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih diriku sudah semangat berjuang, berproses, bersabar, berusaha, mampu mengendalikan diri dari tekanan luar dan mampu berdiri tegak ketika dihadapkan dengan permasalahan yang ada.
9. Kedua orang tua penulis, Abi dan Umi yang selalu memberikan kasih sayang, cinta, doa, nasehat, semangat, dan dukungan materi dan moral yang tiada hentinya, serta pengorbanan, usaha dan perjuangan yang sangat luar biasa. Setiap langkah dan pencapaian penulis merupakan hasil dari jerih payah dan cinta yang tulus dari keduanya. Merekalah alasan pertama dalam setiap mimpi-mimpi dan langkah saya, sehingga penulis dapat merasakan dan menyelesaikan pendidikan dijenjang perguruan tinggi ini.
10. Kelima sahabat seperjuangan saya yaitu Siti Khalimatussa'diah, Hilda Nurfaiziah, dan Ifat Nurfadilah yang selalu membersamai saya dari sejak awal perkuliahan hingga saat ini. Terutama kepada Putri Niga Aghniaga dan Nabila Hasna Febiani yang selalu ada disetiap proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih atas waktu, tenaga yang telah diberikan mulai dari menemani bimbingan, penelitian serta setiap kebersamaan selama masa perkuliahan, yang selalu ada saat suka maupun duka, menjadi tempat berbagi keluh kesah, dan saling menguatkan satu sama lain.
11. Orang terdekat saya M. Abdul Roup yang turut berperan dalam men-support penulis selama proses perkuliahan ini. Terimakasih atas setiap doa, perhatian, dan segala bentuk dukungan berupa tenaga, waktu, bantuan materi yang begitu berarti. hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman seperjuangan mahasiswa BKI A21 yang telah menjadi bagian dari perjalanan panjang penulis selama menempuh masa perkuliahan. Terimakasih atas kerjasama, kebersamaan, dan semangat belajar.

Serang, 20 Oktober 2025

Dinda Siti Hasanatul Aulia
NIM. 211340035

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
PERETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	5
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan dan Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6
F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	6
G. Definisi Operasional	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Kajian Teoritis	13
1. Bimbingan Keagamaan	13
2. Stres	20
3. Warga Binaan Pemasyarakatan	26
B. Kerangka Berfikir	30

C.Hubungan Antar Variabel	32
D.Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A.Jenis Penelitian	35
B.Variabel Penelitian.....	35
C.Populasi dan Sampel	35
D.Instrumen Penelitian	36
E.Prosedur Penelitian.....	39
F.Teknik Pengumpulan Data	45
G.Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A.Hasil Penelitian	50
B.Pembahasan.....	66
BAB V PENUTUP	74
A.Kesimpulan	74
B.Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN- LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	35
Tabel 3.2 Alternatif Jawaban Dan Skor Pernyataan Skala Likert	37
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Tingkat Stres.....	37
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas	40
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Uji Valid	43
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Reliabilitas	44
Tabel 3.7 Rumusan Kategori Jenjang.....	46
Tabel 3.8 Kategori Skala Tingkat Stres.....	47
Tabel 4.1 Tingkat Stres Hasil Pre-test	50
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Tingkat Stres Pre-test.....	52
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pre-test Setiap Aspek	53
Tabel 4.4 Tingkat Stres Hasil Posttest.....	55
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kategorisasi Tingkat Stres Posttest.....	57
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Posttest Setiap Aspek	58
Tabel 4.7 Data Pre-test dan Posttest Tingkat Stres	59
Tabel 4.8 Kategori Pengelompokkan Tingkat Stres Warga Binaan Pre- test dan Posttest	61
Tabel 4.9 Descriptive Statistics Hasil Pre-test dan Posttest	62
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas	63
Tabel 4.11 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	64
Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana ANOVA.....	65
Tabel 4.13 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Coefficients	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	31
Gambar 2.2 Variabel Penelitian.....	32
Gambar 4.1 Grafik Tingkat Stres (<i>Pre-test</i>)	53
Gambar 4.2 Grafik Tingkat Stres Setiap Aspek (<i>Pre-test</i>)	54
Gambar 4.3 Grafik Tingkat Stres (<i>Posttest</i>)	57
Gambar 4.4 Grafik Tingkat Stres Setiap Aspek (<i>Posttest</i>).....	58
Gambar 4.5 Grafik Tingkat Stres <i>Pre-test</i> dan <i>Posttest</i>	61