

## Daftar Isi

Lembar Persetujuan .....	i
Lembar Pengesahan .....	ii
Lembar Pernyataan Bebas Plagiarism .....	iii
Lembar Pernyataan .....	iv
Lembar Persembahan.....	v
Abstrak.....	vi
Abstract.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Ucapan Terima Kasih.....	x
Daftar Isi .....	xii
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Gambar .....	xvii
Bab 1 Pendahuluan .....	1
Latar Belakang Masalah .....	1
Rumusan Masalah.....	7
Tujuan Penelitian .....	7
Kegunaan Penelitian .....	7
Bab 2 Tinjauan Pustaka.....	9
Stres.....	9
Definisi Stres.....	9
Jenis stres .....	10
Gejala stres.....	11

Dampak stres.....	12
Stres akademik.....	13
Aspek-aspek stres akademik.....	14
Faktor-faktor stres akademik.....	15
Respon terhadap Stres Akademik.....	17
Stres akademik dalam perspektif islam.....	18
Shinrin Yoku.....	19
Sejarah.....	19
Konsep dasar shinrin yoku.....	20
Tujuan dan manfaat Shinrin Yoku.....	20
Aspek fisiologis yang digunakan dalam praktik shinrin yoku.....	21
Pemilihan lokasi.....	22
Konsep shinrin yoku dalam perspektif islam.....	23
Kerangka Pemikiran.....	24
Hipotesis penelitian.....	26
Bab 3 Metode Penelitian.....	27
Rancangan penelitian.....	27
Variabel Penelitian.....	27
Subjek penelitian.....	28
Penentuan Subjek Penelitian Eksperimen.....	29
Teknik Pengumpulan Data.....	30
Prosedur dan Instrumen Pengambilan Data.....	31
Prosedur eksperimen.....	31
Instrument Penelitian.....	33

Modul Shinrin yoku (Qing Li).....	33
Alat Ukur Stres akademik (Bedewy & Gabriel, 2015).....	35
Kategorisasi skor.....	36
Teknik analisis data.....	37
Analisis statistik deskriptif.....	37
Analisis statistik inferensial.....	37
Bab 4 Hasil dan Pembahasan.....	40
Hasil Penelitian.....	40
Uji Deskriptif Persentase Profile of Mood States.....	44
Uji deskriptif melihat data stres akademik.....	46
Hasil uji normalitas.....	48
Hasil Uji Komparasi.....	49
Pembahasan.....	49
Bab 5 Simpulan dan Saran.....	53
Simpulan.....	53
Saran.....	53
Daftar Pustaka.....	55
Dokumentasi.....	63
Lampiran.....	64
<i>Lampiran 1.</i> Kisi kisi Instrumen.....	64
<i>Lampiran 2.</i> Informed consent subjek penelitian.....	69
<i>Lampiran 3.</i> Surat pengajuan kesediaan fasilitator.....	71
<i>Lampiran 4.</i> Hasil SPSS.....	73
<i>Lampiran 5.</i> Hasil pretest (mencari peserta).....	75

<i>Lampiran 6.</i> Hasil Pretest dan Posttest PAS .....	76
<i>Lampiran 7.</i> Hasil Pretest dan Posttest POMS .....	77
<i>Lampiran 8.</i> Persuratan BRIN .....	78
<i>Lampiran 9.</i> Surat kesediaan fasilitato.....	79
<i>Lampiran 10.</i> Rundown eksperimen.....	80

