DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN i
SAMPUL DALAM ii
PERNYATAAN KEASLIAN KIE iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING v
PENGESAHAN PENGUJI vi
KATA PENGANTAR vii
RINGKASAN ix
SUMMARY x
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
DAFTAR SINGKATAN xvi
DAFTAR ISTILAH/SIMBOL xvii
BAB I PENDAHULUAN 1
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
A. MAHASISWA 6
1. Definisi Mahasiswa 6
2. Karakteristik Mahasiswa 7
3. Tingkat Mahasiswa 8
4. Permasalahan Yang Dialami Mahasiswa 8
B. STRES 9
1. Definisi Stres 9
2. Jenis-Jenis Stres 9
3. Sumber Stres 10
4. Tingkat Stres 11
5. Tanda dan Gejala Stres 12
6. Faktor Yang Mempengaruhi Stres 12

7. Dampak Stres 12
8. Alat Ukur Stres 13
9. Manajemen Stres 13
C. TERAPI BENSON 14
1. Definisi Terapi Benson 14
2. Manfaat Terapi Benson 14
3. Indikasi dan Kontraindikasi Terapi Benson 15
D. KONSEP VIDEO 17
1. Pengertian 17
2. Manfaat 18
3. Tujuan 18
4. Kelebihan 18
5. Kekurangan 19
E. KETEPATAN SOLUSI YANG DITAWARKAN 19
BAB III DESKRIPSI DESAIN YANG DIHASILKAN 22
A. Nama Project Luaran 22
B. Tujuan Project Luaran 22
C. Keaslian Karya Project 22
D. Deskripsi Desain Project Luaran Secara Naratif 24
BAB IV LUARAN YANG DICAPAI 36
BAB V PENUTUP 38
A. Kesimpulan 38
B. Saran 38
DAFTAR PUSTAKA 40
LAMPIRAN 45