

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagi Tuhan Yesus Kristus, oleh karena kasih setia-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Analisis Tingkat Kecemasan Belajar Menurut Teknik Restrukturisasi Kognitif Aaron Temkin Beck Di Kelas XI SMA Negeri 3 Tana Toraja” tanpa pertolongan Tuhan penulis tidak akan mampu menyelesaikan skripsi ini. Penulis memiliki kesadaran bahwa dalam menyusun skripsi ini masih banyak kekurangan dan keterbatasan. Penulis mengungkapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Agustinus, M.Th. selaku Rektor Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam menuntut ilmu di kampus (IAKN) Toraja.
2. Djidon Lamba' Ph.D. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen (FKIPK) yang telah mengarahkan dan membina kami dengan baik.
3. Pebe Untung M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Psikologi Kristen IAKN Toraja dan selaku dosen penguji I, yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan saran kepada penulis, serta telah memberikan sumbangsi dan masukan dalam proses penyelesaian skripsi.

4. Algu Sambu Pabangke, M.Pd. selaku dosen wali dan selaku dosen penguji II, yang selalu memberikan arahan, dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan pendidikan dan semangat dalam menyusun proposal skripsi ini dengan baik, serta telah memberikan sumbangsi dan masukan dalam proses penyelesaian skripsi.
5. Mery Toban S.Th., M.Pd.K. selaku dosen pembimbing I, dan Neni Riskayanti M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah bersedia dan meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dengan baik.
6. Segenap tenaga pendidik yang telah mengajar dan memberikan layanan akademik bagi penulis selama menempuh pendidikan di kampus IAKN Toraja.
7. Kepala Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Kabupaten Mamasa beserta seluruh karyawan, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada penulis dalam melaksanakan PKL selama 2 bulan.
8. Kepala sekolah, segenap guru dan pegawai di SD Kristen Makale 1, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada penulis selama melaksanakan magang selama 2 bulan.
9. Kepala sekolah, segenap guru dan pegawai di SMAN 3 Tana Toraja yang bersedia menerima penulis untuk melaksanakan penelitian sekaitan skripsi.

10. Kepala Desa dan segenap masyarakat di Desa Mari-Mari, terimakasih untuk kesempatan serta dukungan yang diberikan selama melaksanakan KKN-T, juga kepada teman-teman kelompok KKN-T Desa Mari-Mari, terimakasih atas kebersamaan dan canda tawa selama melaksanakan KKN-T.
11. Kedua orang tua ayah Tumonglo dan ibu Suka', yang selalu membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi dan selalu mendoakan penulis selama proses pendidikan. Terimakasih untuk segala kasih sayang dan pengorbanan yang diberikan sehingga penulis bisa sampai di tahap ini.
12. Kedua kakak tercinta Medalti Leppan dan Yoel Bandolan, yang senantiasa mendukung dan selalu memberikan semangat kepada penulis dalam menempuh pendidikan dan selalu siap mendengarkan keluh kesah penulis selama menyusun skripsi.
13. Sahabat saya Selvi Sarni, yang selalu setia bersama dalam menemani bimbingan dan memberikan motivasi selama menyusun skripsi ini, dan Olivia Massang yang selalu setia mendengarkan keluh kesah dan selalu memotivasi penulis dalam menyusun skripsi ini.
14. Teman-teman seperjuangan saya di Psikologi Kristen yang selalu membantu dan saling memotivasi, dan memberikan semangat selama menempuh pendidikan di IAKN Toraja.

15. Sri Apriati Leppan, Vefriani yang selalu setia memotivasi penulis dalam menyusun skripsi dan siap mendengarkan cerita suka duka penulis dalam menyusun skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sadar bahwa masih banyak kekurangan dan belum sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Tana Toraja, 10 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	
HALAMAN SAMPUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN KEASLIAN TULISAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
HALAMAN MOTTO	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	7
E. Sistematika Penulisan.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kecemasan Belajar	9
1. Pengertian Kecemasan Belajar	9
2. Faktor-Faktor Yang Dapat Menyebabkan Kecemasan Belajar	13
3. Indikator Kecemasan Belajar.....	14

B. Teori Aaron Temkin Beck.....	15
1. Latar Belakang Aaron Temkin Beck.....	15
2. Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	16
3. Strategi Mengurangi Kecemasan Belajar Menggunakan Teori Aaron Temkin Beck Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Jenis Metode Penelitian.....	21
B. Tempat Penelitian.....	22
C. Subjek Penelitian/ Informan	23
D. Jenis Data	23
1. Data Primer	23
2. Data Sekunder	24
E. Teknik Pengumpulan Data	24
1. Observasi	24
2. Wawancara	25
F. Teknik Analisis Data	25
1. Penyajian Data	25
2. Reduksi Data.....	26
3. Verifikasi Data.....	26
4. Kesimpulan	26
G. Pengujian Keabsahan Data	27
1. Triangulasi	27
2. Menggunakan Bahan Referensi	27
H. Jadwal Penelitian.....	28
BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN ANALISIS	30
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	30
1. Kecemasan Belajar Pada Siswa	30
2. Strategi Restrukturisasi Kognitif	34
B. Analisis Hasil Penelitian	38

1. Analisis Kecemasan Belajar Pada siswa.....	39
2. Strategi Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar	41
BAB V PENUTUP.....	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN	
CURRICULUM VITAE	