

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur Penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan pertolongannya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Analisis Stres Belajar Siswa Kelas XI Berdasarkan Teori Stres Kognitif Richard Lazarus Di SMA Negeri 3 Tana Toraja”. Tanpa pertolongan dan campur tangan Tuhan serta dorongan dan motivasi dari semua pihak yang terlibat dalam penyelesaian skripsi ini, penulis menyadari bahwa semua ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Adapun karya tulis ilmiah ini dibuat dengan sebaik mungkin sebagai bentuk pemenuhan atas persyaratan dalam menyelesaikan studi S1 (Strata Satu) bagi penulis, pada program studi Psikologi Kristen, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen di Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, tentu penulis banyak melewati berbagai ujian dan tantangan yang begitu sulit untuk dilalui. Namun dari semua itu dapat penulis lalui oleh karena banyaknya hal dan pertimbangan serta banyak harapan dan keinginan yang ingin diwujudkan, namun tidak lepas dari pertolongan dan penyertaan Tuhan serta usaha, dukungan dan motivasi dari kedua orang tua tercinta. Oleh karena itu, pada kesempatan yang berharga ini, dengan hati yang tulus penulis ingin menyampaikan terimakasih yang dalam kepada:

1. Dr. Agustinus Ruben, M. Th, selaku rektor Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam menuntut ilmu di kampus tercinta IAKN Toraja.
2. Sanda Mongan, S. Th., M. Pd. K, selaku Wakil Rektor I Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja sekaligus sebagai Dosen Perwalian dan juga sebagai orang tua selama di kampus yang selalu mengarahkan dan memberikan semangat kepada penulis.
3. Setrianto Tarrapa, M. Pd.K, Selaku Wakil Rektor II di kampus Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.
4. Dr. Syani Bombongan Rante S., M.Pd.K, selaku Wakil Rektor III di kampus Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja sekaligus sebagai Dosen Pembimbing I yang selalu bersedia memberikan waktunya dan juga menyumbangkan pikirannya serta mengarahkan dan membimbing penulis selama penulisan skripsi.
5. Djidon Lamba, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen sekaligus sebagai Dosen Pembimbing II yang telah menyumbangkan pikirannya dan mengarahkan serta membimbing penulis selama penulisan skripsi.
6. Mery Toban, S.Th., M.Pd.K., selaku Dosen Penguji Utama yang telah mengarahkan dan membimbing serta memberikan saran kepada penulis untuk perbaikan penyusunan skripsi ini.

7. Dr. Yosef Patandung, M.Pd., selaku Dosen Penguji Pendamping yang telah mengarahkan dan membimbing serta memberikan saran kepada penulis untuk perbaikan penyusunan skripsi ini.
8. Pebe Untung M.Pd, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja yang selalu memberikan dukungan, arahan, motivasi dan saran kepada penulis.
9. Seluruh Dosen dan Staf Institut Agama Kristen Negeri IAKN Toraja, yang telah mengajar dan memberikan ilmu dan berbagai banyak pengalaman selama berada di kampus untuk menimbah ilmu.
10. Bapak Marthen Tokko dan Ibu Herlina Limbong yang tercinta, selaku orang tua kandung yang selalu senantiasa memberikan cinta dan kasih, doa dan dukungan serta serta pengorbanan yang tiada henti, yang selalu menyediakan dan memenuhi segala sesuatu yang penulis perlukan dan tidak pernah kenal lelah terhadap segala sesuatu yang kami butuhkan, oleh karena itu segala pencapaian ini tidak akan berarti tanpa restu dan kasih sayang mereka.
11. Untuk Herlina Siska, Imanuel Se'gak, Aldo Se'gak, Martha Nanek, Daud Se'gak, Mona Sanda Barri', dan Aril Tando' selaku saudara kandung saya yang menjadi penyemangat kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga sampai pada saat ini.
12. Untuk Sepprida Domba' sahabat saya yang selalu setia menemani selama bimbingan dan sekaligus sebagai teman yang selalu merespon ketika saya butuh dan juga sebagai sumber informasi.

13. Untuk semua teman seperjuangan saya di kelas yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk menyusun skripsi ini.
14. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada individu yang namanya belum bisa penulis sebutkan, namun telah menjadi bagian dalam proses penyusunan skripsi ini, namun kehadiran dan dukungannya sangat berharga.
15. Kepada teman-teman KKN yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
16. Kepada kepala sekolah dan guru BK SMA Negeri 3 Tana Toraja yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
17. Kepada beberapa siswa yang menjadi informan dalam penelitian saya, yang sudah membantu dalam memberikan informasi terkait dengan masalah yang penulis teliti.
18. Kepada diri sendiri yang sampai saat ini tetap kuat dan semangat meskipun selalu mengeluh, takut tidak mampu, gelisah setiap malam, namun pada saat ini bersyukur bisa menyelesaikannya dengan baik sampai saat ini.

Tana Toraja, 09 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN KEASLIAN TULISAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR TABEL	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian:.....	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat praktis	8
F. Sistematika Penulisan	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Stres Belajar.....	10
1. Pengertian Stress Belajar	10
2. Ciri-Ciri Stres Belajar	11
3. Faktor-faktor Penyebab Stres Belajar	12

B. Teori Stres Kognitif Richard Lazarus.....	21
1. Latar Belakang Richard Lazarus.....	21
2. Konsep Dasar Teori Stres Kognitif Richard Lazarus	22
3. Strategi Mengatasi Stres Belajar Siswa.....	23
C. Stres Belajar dalam Perspektif Kristen.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Metode Penelitian dan Alasan Pemilihannya	27
B. Tempat Penelitian dan Alasan Pemilihannya	28
C. Subjek Penelitian/Informan	29
D. Jenis Data	29
1. Data Primer	29
2. Data Sekunder	29
E. Teknik Pengumpulan Data	30
1. Wawancara.....	30
2. Observasi.....	30
F. Teknik Analisi Data	31
1. Reduksi Data (<i>Data Reduction</i>).....	31
2. Pemaparan atau penyajian Data (<i>Data Display</i>).....	31
3. Penarikan Kesimpulan (<i>Conclusion Drawing</i>).....	32
G. Uji Keabsahan Data	32
1. Triangulasi Teknik	33
2. Member Check.....	33
3. Kecukupan Referensi.....	34
H. Jadwal Penelitian	35
BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN ANALISIS	36
A. Gambaran Umum Lokasi	36
B. Deskripsi Hasil Penelitian	37
C. Analisis Hasil Penelitian.....	45

BAB V PENUTUP.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	
CURRICULUM VITAE	