

**ANALISIS STRES BELAJAR SISWA BERDASARKAN TEORI
STRES KOGNITIF RICHARD LAZARUS DI KELAS XI
SMA NEGERI 3 TANA TORAJA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen
Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)**

**SELVI SARNI
1320218586**

**Program Studi Psikologi Kristen
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN KRISTEN
INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI (IAKN) TORAJA
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Analisis Stres Belajar Siswa Berdasarkan Teori Stres Kognitif Richard Lazarus di Kelas XI SMA Negeri 3 Tana Toraja

Disusun oleh :

Nama : Selvi Sarni

NIRM : 1320218586

Program Studi : Psikologi Kristen

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen

Setelah dikonsultasikan, dikoreksi, dan diperbaiki berdasarkan arahan dosen pembimbing, maka skripsi ini disetujui untuk dipertahankan pada ujian skripsi yang diselenggarakan oleh Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja.

Tana Toraja, 08 Juni 2025

Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Syani Bombongan Rante S., M.Pd.K.
NIDN. 2028088903

Pembimbing II



Djidon Lamba, Ph.D.
NIDN. 2015048302

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Analisis Stres Belajar Siswa Berdasarkan Teori Stres Kognitif
Richard Lazarus di Kelas XI SMA Negeri 3 Tana Toraja

Disusun oleh :

Nama : Selvi Sarni
NIRM : 1320218586
Program Studi : Psikologi Kristen
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen

Dibimbing oleh:

I. Dr. Syani Bombongan Rante S., M.Pd. K.
II. Djidon Lamba, Ph.D.

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada ujian sarjana (S-1) Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja tanggal 13 Juni 2025 dan diyudisium tanggal 30 Juni 2025.

Dewan Penguji

Penguji Utama,



Mery Toban, S.Th., M.Pd.K.
NIDN. 2001057903

Penguji Pendamping,



Dr. Yosef Patandung, M.Pd.
NIDN. 0921057601

Panitia Ujian Skripsi

Ketua,



Pebe Untung, M.Pd.
NIDN. 223078201

Sekretaris,



Setblon Tenabang, M.Th.
NIDN. 2201089701

Mengetahui

Dekan,



Djidon Lamba, Ph.D.
NIDN. 2015048302

HALAMAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Selvi Sarni
NIRM : 1320218586
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen
Program Studi : Psikologi Kristen
Judul Skripsi : Analisis Stres Belajar Siswa Berdasarkan Teori
Stres Kognitif Richard Lazarus di Kelas XI SMA
Negeri 3 Tana Toraja

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi tersebut adalah merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan yang dengan jelas disebutkan sumber rujukannya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan hasil saduran atau jiplakan dari karya orang lain, maka pihak kampus IAKN Toraja melalui rektor, berhak untuk mencabut gelar dan ijazah yang telah diberikan kepada saya.

Tana Toraja, 28 Juni 2025
Yang Membuat Pernyataan



Selvi Sarni
NIRM. 1320218586

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Selvi Sarni
NIRM : 1320218685
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen

Dengan ini menyatakan untuk memberikan ijin kepada pihak IAKN Toraja yaitu **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah skripsi yang berjudul :

“Analisis Stres Belajar Siswa Berdasarkan Teori Stres Kognitif Richard Lazarus di Kelas XI SMA Negeri 3 Tana Toraja”

Dengan ini pihak **IAKN Toraja** berhak menyimpan, mengelolanya dalam pangkalan data (*database*) mendistribusikannya dan menampilkan atau mempublikasikan sebagian dari skripsi ini (Bab 1 dan Bab 5) pada repository Perguruan Tinggi untuk kepentingan akademis dengan tetap mencantumkan nama sebagai penulis skripsi ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Tana Toraja, 29 Juni 2025
Yang Membuat Pernyataan



Selvi Sarni
NIRM. 1320218586

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan Karya Tulis Ini Kepada:

Tuhan Yesus Kristus yang adalah sumber kekuatan dan pengharapan dalam setiap proses yang penuh dengan air mata dan perjuangan, dan tanpa campur tangan Tuhan, penulis bukanlah siapa-siapa.

Papa dan Mama tercinta, terima kasih atas cinta kasih sayang, doa, dan segala perjuangan serta pengorbanan yang tanpa henti yang menjadi semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Papa dan Mama tercinta, kalian adalah alasan penulis untuk terus melangkah maju walaupun terkadang ada rasa ingin menyerah, dan tanpa kalian saya tidak mungkin sampai pada titik ini.

Saudara penulis yang tersayang, yang selalu hadir dalam setiap doa dan menjadi penyemangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Saudara yang selalu memberikan dukungan di tengah tekanan dan lelah yang tidak dapat diucapkan dengan kata.

Untuk diri sendiri, terima kasih sudah bertahan sejauh ini, meski terkadang ingin menyerah karena tidak sanggup, tetapi memilih untuk tetap bertahan dan menyelesaikannya.

MOTTO

“Lelah bukan alasan untuk berhenti, tapi bukti bahwa langkahmu nyata.
Sebab hasil tak pernah mengkhianati usaha yang terus melangkah meski
tertatih”

“Diselesaikan, bukan disempurnakan”

“Karena itu, saudara-saudaraku yang kekasih, berdirilah teguh, jangan
goyah, dan giatlah selalu dalam pekerjaan Tuhan! Sebab kamu
tahu, bahwa dalam persekutuan dengan Tuhan jerih
payamu tidak sia-sia.”

-1 Korintus 15:58-

ABSTRAK

Stres belajar merupakan gejala psikologis yang umum dialami oleh siswa saat menghadapi tuntutan akademik. Penelitian ini membahas stres belajar yang dialami siswa kelas XI SMA Negeri 3 Tana Toraja, khususnya bagaimana bentuk stres tersebut dan bagaimana siswa menilai stres belajar berdasarkan teori stres kognitif Richard Lazarus. Teori ini memandang stres sebagai hasil dari penilaian kognitif individu terhadap situasi (*primary appraisal*) dan kemampuan diri untuk menghadapinya (*secondary appraisal*). Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bentuk stres belajar siswa serta menganalisis penilaian kognitif mereka. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif umum dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara dan observasi terhadap tiga informan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami stres karena tugas yang menumpuk, ujian mendadak, dan metode pengajaran yang kurang dipahami. Siswa menilai tekanan akademik sebagai ancaman jika tidak siap dan sebagai tantangan jika merasa mampu. Dukungan dari guru, teman, dan orang tua membantu siswa dalam menghadapi stres. Penelitian ini menegaskan pentingnya memahami dinamika *appraisal* dalam konteks stres belajar.

Kata Kunci: Stres belajar, *Appraisal*, Richard Lazarus.

ABSTRACT

Study stress is a psychological symptom commonly experienced by students when facing academic demands. This research discusses learning stress experienced by class. This theory views stress as the result of an individual's cognitive assessment of a situation (primary appraisal) and one's own ability to deal with it (secondary appraisal). The aim of this research is to describe the forms of student learning stress and analyze their cognitive assessments. The method used is a general qualitative approach with data collection techniques through interviews and observation of three informants. The research results show that students experience stress due to piling up assignments, sudden exams, and poorly understood teaching methods. Students perceive academic pressure as a threat if they are not ready and as a challenge if they feel capable. Support from teachers, friends and parents helps students deal with stress. This research confirms the importance of understanding appraisal dynamics in the context of learning stress.

Keywords: *Learning stress, Appraisal, Richard Lazarus.*