

**GAMBARAN KECEMASAN BELAJAR PESERTA  
DIDIK SMP SWASTA DI JAKARTA TIMUR**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

**Rahmadina Azizah**

**1106618060**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

# GAMBARAN KECEMASAN BELAJAR PESERTA DIDIK SMP SWASTA DI JAKARTA TIMUR

(2022)

RAHMADINA AZIZAH

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan belajar yang dialami peserta didik SMP Swasta di Jakarta Timur. Dalam penelitian ini mempunyai jumlah responden sebanyak 389 peserta didik yang terdiri dari kelas VII dan kelas VIII. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dan pendekatan deskriptif. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan *The SAS-S Instrument* dengan jumlah 28 item yang dikembangkan oleh Maqsood dan Ijaz (2013). Hasil uji validitas mendapatkan keseluruhan item valid dan realibilitas sebesar 0,932. Responden terdiri dari 193 laki-laki dan 196 perempuan. Berdasarkan jenis kelamin, peserta didik perempuan lebih cenderung mempunyai tingkat kecemasan lebih tinggi daripada peserta didik laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya peserta didik mengalami kecemasan belajar dengan total skor rata-rata 30,38 dari skor maksimum 67 dengan faktor yang paling banyak dipilih yaitu "*fear of evaluation*". Dalam ranah bimbingan dan konseling, kecemasan belajar dapat direduksi oleh beberapa pendekatan dan teknik terapi konseling. Teknik terapi yang dapat dilakukan untuk mereduksi kecemasan belajar yaitu, *reframing*, *cognitive restructuring*, *REBT*, *bibliotherapy*, dan *systematic desensitization*.

Kata Kunci: *Kecemasan Belajar, Remaja*

# DESCRIPTION OF PRIVATE JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT'S STUDY ANXIETY IN EAST JAKARTA

(2022)

RAHMADINA AZIZAH

## ABSTRACT

This study aims to describe the study anxiety experienced by private junior high school students in East Jakarta. In this study, the number of respondents was 389 students consisting of grade 7th and grade 8th. Sampling used a simple random sampling technique. The method used in this research is a quantitative approach and a descriptive approach. Data collection in this study used The SAS-S Instrument with a total of 28 items developed by Maqsood and Ijaz (2013). The results of the validity test get a total of valid and reliability items of 0.932. Respondents consisted of 193 boys and 196 girls. Based on gender, female students are more likely to be exposed to a higher level than male students. The results showed that students experienced by study anxiety with a total average score of 30.38 from a maximum score of 67 with the most chosen factor being "fear of evaluation". In the realm of guidance and counseling, learning anxiety can be reduced by several approaches and techniques of counseling therapy. Therapeutic techniques that can be used to reduce learning anxiety are reframing, cognitive restructuring, REBT, bibliotherapy, and systematic desensitization.

Key Word: *Study Anxiety, Adolescent*

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA  
SIDANG SKRIPSI**

Judul : Gambaran Kecemasan Belajar Peserta Didik SMP Swasta di Jakarta Timur  
Nama Mahasiswa : Rahmadina Azizah  
Nomor Registrasi : 1106618060  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Tanggal Ujian : Kamis, 19 Mei 2022

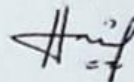
Pembimbing I



Dr. Ahmad Rifqy Ash-Shiddiqy, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198807312019031008

Pembimbing II



Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons.

NIP. 197908192005012002

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		20 Juli 2022
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil Penanggung Jawab)**		20 Juli 2022
Dra. Meithy Intan Rukia Luawo, M.Pd. (Ketua Penguji)***		8 Juni 2022
Dr. Herdi, M.Pd. (Anggota)****		22 Juni 2022
Dra. Michiko Mamesah, M.Psi. (Anggota)****		28 Juni 2022

Catatan:

- \* : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* : Wakil Dekan I / Wakil Penanggung Jawab
- \*\*\* : Ketua Penguji
- \*\*\*\* : Dosen Penguji selain Dosen Pembimbing dan Ketua Program Studi

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Rahmadina Azizah

Nomor Registrasi : 1106618060

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Gambaran Kecemasan Belajar Peserta Didik SMP Swasta di Jakarta Timur**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari - Mei 2022
2. Bukan merupakan duplikasi atau tulisan skripsi yang pernah dibuat orang lain dan bukan terjemahan dari karya tulis orang lain

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, Mei 2022

Yang membuat pernyataan,



Rahmadina Azizah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rahmadina Azizah  
NIM : 1106618060  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan/Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : rahmadna12@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

**GAMBARAN KECEMASAN BELAJAR PESERTA DIDIK SMP SWASTA DI  
JAKARTA TIMUR**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 12 September 2022

Penulis

(Rahmadina Azizah)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan segala syukur kepada Allah SWT. Penelitian ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT. karena ridha dan kasih sayang-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
2. Diri sendiri, karena sudah berusaha dari awal perkuliahan dibumbui dengan momen sedih dan senang disetiap semesternya hingga saya berada ditiik ini.
3. Orangtua, Abi dan Umi yang selalu mendukung dan selalu memberikan doa tanpa putus.
4. Kedua saudari, Mba Lia dan Nisa yang selalu memberikan warna disegala kondisi, memberikan nasihat, dan mau mendengarkan curhatan.
5. Sahabat “K☁Kuliah”, Adnin, Amel, Dinda, Fara, Putri yang selalu memberikan bantuan, sabar, memahami saya disegala situasi, melepas penat bersama, dan semoga terus bersama till jannah.
6. Sahabat SMA “Mujahadah An-Nafs”, Tika, Renita, Varsya, Putwi walaupun jarang bertemu komunikasi terus berjalan, bersama-sama menceritakan keluh kesah kuliah, mau mendengarkan kebawelan saya.
7. Guru SMP *Labschool* Rawamangun, khususnya Pak Pandu, Pak Kevin, Bu Eni. Guru BK yang sangat baik dan perhatian, memberikan motivasi serta saran dan masukan kepada saya, dengan segala hormat saya mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya karena diberikan kesempatan mendapatkan pengalaman momentum di SMP *Labschool* Rawamangun.
8. Teman seperbimbingan, Adnin, Mei, Kak Bent, Diffa, Janet, Danu, Azhima yang memberikan *support* dan saling peduli satu sama lain.
9. Kakak senior, khususnya Kak Kholilah yang dengan baik hati memberikan saran dan masukan, mau diajak berdiskusi mengenai skripsi.
10. Teman-teman BK Angkatan 2018, yang memberikan banyak sekali pengalaman menarik selama kuliah, memberikan dukungan satu sama lain.

*"Ketahuilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, kelapangan bersama kesempitan, dan kesulitan bersama kemudahan"*

- HR Tirmidzi

*"Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus dari rahmat Allah melainkan orang-orang yang kufur"*

- Q.S. Yusuf [13]: 87

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah Swt. Karena tanpanya saya tidak dapat menyelesaikan skripsi ini yaitu mengenai “Gambaran Kecemasan Belajar Peserta Didik SMP Swasta di Jakarta Timur”. Penyusunan skripsi ini dibuat karena sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Penyusunan skripsi ini dapat dibuat berkat dukungan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah mendukung penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Secara khusus penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah Swt. karena senantiasa memudahkan dan juga melancarkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
2. Orang tua yang telah mendampingi dan menyemangati saya dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Ahmad Rifqy Ash-Shidiqqy, M.Pd selaku dosen pembimbing selama saya menyusun skripsi ini.
4. Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. Kons. selaku dosen pembimbing akademik
5. Teman-teman yang telah memberikan banyak sekali masukan dan dukungan kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi ini.

Penyusun



**Rahmadina Azizah**



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GRAFIK .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Kegunaan Penelitian .....	8
BAB II.....	9
KAJIAN TEORITIK.....	9
A. Deskripsi Teoritik.....	9
1. Definisi Kecemasan Belajar .....	9
2. Faktor - Faktor Kecemasan Belajar .....	10
3. Ciri-Ciri Kecemasan .....	11
4. Dampak Kecemasan dalam Belajar.....	12
5. <i>Study Anxiety Scale for School Student</i> .....	13
6. Definisi Remaja.....	14
7. Tugas Perkembangan Remaja .....	15
B. Kerangka Berpikir.....	16
BAB III.....	18
METODE PENELITIAN.....	18
A. Tujuan Penelitian .....	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
D. Subjek Penelitian .....	19

E. Teknik Pengumpulan Data .....	22
F. Instrumen Penelitian .....	23
G. Teknik Analisis Data .....	24
BAB IV .....	26
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	26
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	26
1. Deskripsi Data Keseluruhan .....	26
2. Deskripsi Faktor Kecemasan Belajar .....	27
3. Deskripsi Data Berdasarkan Jenis Kelamin .....	28
4. Deskripsi Data Berdasarkan Usia .....	30
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	31
C. Keterbatasan Penelitian .....	41
BAB V .....	42
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....	42
A. Kesimpulan .....	42
B. Implikasi .....	42
C. Saran .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	45
LAMPIRAN .....	50
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	73

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir.....	17
Tabel 3.1 Populasi Peserta Didik .....	19
Tabel 3.2 Jumlah Responden .....	21
Berdasarkan Jenis Kelamin .....	21
Tabel 3.3 Jumlah Responden .....	21
Berdasarkan Kelas.....	21
Tabel 3.4 Jumlah Responden Berdasarkan Usia.....	22
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen .....	24
Tabel 4.1 Hasil Data Keseluruhan .....	26
Tabel 4.2 Hasil Data Kecemasan Belajar Berdasarkan Faktor Kecemasan Belajar.....	27
Tabel 4.3 Hasil Data Kecemasan Belajar Berdasarkan Jenis kelamin.....	28
Tabel 4.4 Hasil Data Kecemasan Belajar Berdasarkan Jenis kelamin dan Faktor.....	29
Tabel 4.5 Hasil Data Kecemasan Belajar Berdasarkan Usia .....	30
Tabel 4.6 Hasil Data Kecemasan Belajar Berdasarkan Usia dan Faktor .	31

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Skor Rata-Rata Kecemasan Belajar Berdasarkan Faktor Kecemasan Belajar.....	27
Grafik 4.2 Skor Rata-Rata Kecemasan Belajar Berdasarkan Jenis Kelamin .....	28
Grafik 4.3 Skor Rata-Rata Kecemasan Belajar Berdasarkan Usia.....	30



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	51
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	52
Lampiran 4. Bukti Izin Adaptasi Instrumen.....	53
Lampiran 5. Instrumen <i>Anxiety Scale for School Student</i> (The SAS-S Instrument).....	54
Lampiran 6. Hasil Validitas dan Realibilitas .....	57
Lampiran 7. Tabulasi Data .....	59

