

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN BELAJAR
DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PESERTA DIDIK
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (SMAN) DI
WILAYAH JAKARTA BARAT**



Intelligentia - Dignitas

**Oleh:
RIVANNY BUNGA LESMANA
1106621029**

SKRIPSI

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

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

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

Judul : Hubungan Antara Kecemasan Belajar dengan Resiliensi
Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Negeri
(SMAN) di Wilayah Jakarta Barat

Nama Mahasiswa : Rivanny Bunga Lesmana
Nomor Registrasi : 1106621029
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian : 24 April 2026

Pembimbing I

Pembimbing II


Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd.
NIP. 196011121985031001


Dr. Dewi Justitia, M.Pd., Kons.
NIP. 197203252001122003

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggungjawab)*		03/07/2026
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. (Wakil Penanggungjawab)**		03/07/2026
Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. (Ketua Penguji)***		12/06/2026
Dr. Herdi, M.Pd. (Dosen Penguji)****		11/06/2026
Mohamad Saripudin, M.Pd. (Dosen Penguji)****		10-06-2026

Catatan:

* Dekan FIP

** Wakil Dekan I

*** Ketua Penguji

**** Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

HUBUNGAN KECEMASAN BELAJAR DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (SMAN) DI WILAYAH JAKARTA BARAT

Rivanny Bunga Lesmana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kecemasan belajar dengan resiliensi akademik peserta didik SMA Negeri di Wilayah Jakarta Barat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel dalam penelitian terdiri atas 375 peserta didik kelas XI dari delapan SMA Negeri di Jakarta Barat dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian yaitu dan *Academic Resilience Scale* (ARS-30) untuk variabel resiliensi akademik dan *Study Anxiety Scale* (SAS) *for School Student* untuk variabel kecemasan belajar. Hasil analisis deskriptif menunjukkan kecemasan belajar peserta didik berada pada kategori sedang (69,38%) yang menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kecemasan belajar pada ambang batas wajar dan resiliensi akademik mayoritas berada pada kategori sedang (65,33%) yang memiliki makna bahwa resiliensi akademik peserta didik cukup baik. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman* menghasilkan hubungan negatif yang signifikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,319 yang menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat negatif dengan kategori lemah, artinya semakin rendah kecemasan belajar peserta didik, maka semakin tinggi tingkat resiliensi akademik. Temuan ini menegaskan bahwa tingkat resiliensi akademik yang baik dapat membantu peserta didik untuk menunjukkan perilaku adaptif ketika mengalami kecemasan dalam kegiatan pembelajaran. Penelitian ini juga memberikan kontribusi bagi bidang bimbingan dan konseling sebagai dasar pengembangan layanan untuk membantu peserta didik mengelola kecemasan belajar dan meningkatkan resiliensi akademik.

Kata Kunci: Kecemasan Belajar, Resiliensi Akademik, Peserta Didik, Sekolah Menengah Atas Negeri, Jakarta Barat.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STUDY ANXIETY AND ACADEMIC
RESILIENCE AMONG PUBLIC SENIOR HIGH SCHOOL (SHS)
STUDENTS IN WEST JAKARTA**

Rivanny Bunga Lesmana

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between study anxiety and academic resilience among public high school students in West Jakarta. This study employed a quantitative approach with a correlational method. The sample consisted of 375 eleventh-grade students from eight public high schools in West Jakarta, selected using a cluster random sampling technique. The data collection instruments used in this study were the Study Anxiety Scale (SAS) for School Students to measure the study anxiety variable and the Academic Resilience Scale (ARS-30) to measure the academic resilience variable. The results of the descriptive analysis showed that students' study anxiety was in the moderate category (69.38%), indicating that students experienced study anxiety within a reasonable threshold, while academic resilience was predominantly in the moderate category (65.33%), meaning that students' academic resilience was fairly good. Data analysis using the Spearman correlation test revealed a significant negative relationship, with a correlation coefficient value of -0.319. This demonstrates a negative relationship in the weak category, meaning that the lower the students' study anxiety, the higher their level of academic resilience. These findings confirm that a good level of academic resilience can help students demonstrate adaptive behavior when experiencing anxiety in study activities, although it is not entirely the primary factor. This study also contributes to the field of guidance and counseling as a framework for developing services to help students manage study anxiety and improve academic resilience.

Keywords: Study Anxiety, Academic Resilience, Students, Public Senior High School, West Jakarta.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Rivanny Bunga Lesmana
No. Registrasi : 1106621029
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Hubungan Kecemasan Belajar dengan Resiliensi Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) di Wilayah Jakarta Barat”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh diri saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada Maret 2025 – April 2026.
2. Bukan merupakan duplikat skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain, atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar

Jakarta, 11 April 2026

Yang Membuat Pernyataan,

Rivanny Bunga Lesmana



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: 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 : Rivanny Bunga Lesmana
NIM : 1106621029
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan (Bimbingan dan Konseling)
Alamat email : rivannybunga01@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Hubungan Antara Kecemasan Belajar Dengan Perilicensi Akademik
Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) di
Jakarta Barat

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 29 Juni 2026

Penulis

(Rivanny Bunga Lesmana)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku ”

(QS. Al-Baqarah: 186)

“Dan bertawakallah kepada-Nya. Tuhanmu tidak akan lengah terhadap apa yang kamu kerjakan”

(QS. Hud : 123)

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, kasih sayang, dan pertolongan-Nya yang tiada henti mengiringi setiap langkah penulis hingga skripsi ini dapat diselesaikan. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada berbagai pihak yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kepercayaan serta kekuatan dalam setiap perjalanan penulis.

1. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan untuk Keluarga yang senantiasa hadir dengan kasih sayang yang tulus, membersamai setiap perjalanan hidup peneliti dalam proses bertumbuh dan belajar. Dengan kepercayaan yang diberikan pada setiap tujuan yang direncanakan serta ruang yang luas untuk berkembang, keluarga menjadi sumber kekuatan. Dalam hari-hari terindah maupun masa-masa terberat, doa dan rasa syukur mereka selalu mengalir, menjadi harapan yang menuntun peneliti untuk terus melangkah.
2. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Dr. Aip Badrujaman, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta, untuk dukungan, kebijakan, dan kesempatan yang diberikan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Dr. Karsih, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling S1, yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan, arahan, dan dukungan yang membantu peneliti dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.
4. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd., selaku dosen pembimbing I, untuk seluruh waktu luang, ruang diskusi,

wawasan pengetahuan, motivasi, dan kepercayaan yang diberikan sepanjang proses penyusunan skripsi. Terima kasih atas masukan yang membangun dan membuat peneliti sanggup untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.

5. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada Dr. Dewi Justitia, M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing II sekaligus dosen penasihat akademik yang memberikan saran, arahan, dan semangat yang bermakna dari awal masa studi hingga tahap akhir penyelesaian skripsi.
6. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan untuk Dr. Hilma Fitriyani, M.Pd., untuk seluruh pengalaman belajar, penguatan, inspirasi, dan perhatian yang sangat bermakna untuk pengembangan pribadi peneliti. Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh dosen di Program Studi BK UNJ atas pengetahuan, pemahaman, serta perspektif luas mengenai bidang BK yang diberikan selama proses perkuliahan sehingga peneliti memperoleh bekal keilmuan yang bermanfaat untuk pengembangan jejak karir dan kehidupan di masa depan.
7. Ucapan terima kasih dan apresiasi peneliti sampaikan kepada sahabat terdekat dari SD (Bunga, Ica, Khansa, Dafa), SMP (Nadya), SMA (Manda, Shifa, Fifi, Senny, Windi), Salsa, dan teman-teman BK 2021 (Haikal, Asadel, Yola, Ashelia, Giana, Ajizah, Devinta, Mark, Deviana, Richard, Roro, Eka, Karin, Hafsah, Sylvia, Nura, Firda, Nurhaliza) & 2022 (Diva, Ale, Mute) yang selalu mengisi perjalanan akademik peneliti dengan kenangan penuh suka dan duka, menjadi pendengar dan pemberi respon segala keluhan dengan rasa aman dan nyaman, saling menghargai pada setiap proses yang dilalui, serta menyertai doa untuk senantiasa terhubung satu sama lain.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji serta syukur atas kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kecemasan Belajar dengan Resiliensi Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) di Wilayah Jakarta Barat”. Skripsi ini disusun bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa yang tulus, bantuan, dan dukungan yang diberikan dari berbagai pihak kepada peneliti. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta;
2. Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi Utama yang selalu memberikan arahan, saran, serta kepercayaan bagi peneliti dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini;
3. Dr. Dewi Justitia, M.Pd., Kons. selaku Dosen Pembimbing Skripsi Pendamping dan Dosen Penasihat Akademik yang telah memberikan masukan serta motivasi bagi peneliti dalam menyusun skripsi ini;
4. Bapak/Ibu dosen seluruh mata kuliah pada Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling;
5. Orang tua dan keluarga yang senantiasa kebersamai dalam setiap proses akademik. menyampaikan doa, dan memberikan dukungan tiada henti untuk kelancaran dan keberhasilan peneliti;
6. Sahabat dan teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 dan 2022 yang telah memberikan dukungan penuh suka cita dalam proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi. Oleh karena itu, peneliti berharap adanya kritik saran yang membangun dari berbagai pihak terkait. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk masyarakat, khususnya bagi keilmuan Bimbingan dan Konseling.

Jakarta, 11 April 2026



Peneliti



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Umum Penelitian	10
F. Kegunaan Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS	12
A. Kajian Teoretis	12
1. Resiliensi Akademik	12
2. Kecemasan Belajar	18
B. Hasil Penelitian Yang Relevan	22
C. Kerangka Berpikir	24
D. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Tujuan Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Metode Penelitian	28
D. Populasi dan Sampel	28
E. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	35

G. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Profil Responden.....	44
B. Deskripsi Data.....	46
1. Kecemasan Belajar	46
2. Resiliensi Akademik.....	50
C. Pengujian Prasyarat Analisis	53
D. Pengujian Hipotesis.....	54
E. Pembahasan Hasil	55
1. Gambaran Kecemasan Belajar.....	55
2. Gambaran Resiliensi Akademik	57
3. Gambaran Hubungan Antara Kecemasan Belajar dengan Resiliensi Akademik	59
F. Keterbatasan Penelitian.....	62
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Implikasi.....	65
C. Saran.....	65
1. Bagi Sekolah.....	65
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling	66
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Rincian Waktu Pelaksanaan Penelitian	27
Tabel 3.2. Populasi SMA Negeri Jakarta Barat.....	28
Tabel 3.3. Sampel SMA Negeri Jakarta Barat.....	29
Tabel 3.4. Jumlah Sampel Setiap Sekolah	30
Tabel 3.5. Kisi-Kisi Instrumen Study Anxiety Scale (SAS) for School Student ...	32
Tabel 3.6. Kisi-Kisi Instrumen Academic Resilience Scale (ARS-30).....	33
Tabel 3.7. Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan Belajar	36
Tabel 3.8. Hasil Uji Validitas Instrumen Resiliensi Akademik	37
Tabel 3.9. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	39
Tabel 3.10. Kategorisasi Data Instrumen Resiliensi Akademik.....	40
Tabel 3.11. Kategorisasi Data Instrumen Kecemasan Belajar	41
Tabel 3.12. Kriteria Koefisien Korelasi Spearman	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir.....	26
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian.....	75
Lampiran 2. Adaptasi Instrumen Penelitian.....	80
Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	95
Lampiran 4. Hasil Data Penelitian	99
Lampiran 5. Perhitungan Pengujian Prasyarat Analisis	115
Lampiran 6. Perhitungan Pengujian Hipotesis.....	115
Lampiran 7. Bukti Penggunaan Instrumen.....	116
Lampiran 8. Surat Keterangan Penelitian	117
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	125
Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup.....	126

