

HUBUNGAN PRAKTIK KEAGAMAAN DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER KELAS 3 SMA MUHAMMADIYAH KEDUNGTUBAN BLORA

Layla Dewi Rahmawati¹, Noor Yazid², Wijayanti Fuad³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Semarang

E-mail: layladewirahmawati@gmail.com

ABSTRACT

Background: Anxiety is a psychological condition where a person feels afraid and worried about things that are not certain to happen. Anxiety can be experienced by anyone, including high school students who live at school. Many things can make students anxious at school. Some students engage in religious activities to reduce their anxiety. **Objective:** This research was conducted to determine the relationship between religious practices and anxiety in facing final semester exams in grade 3 high school students. **Method:** This research is an observational analytical research with a cross sectional approach. The research samples were students of SMA Muhammadiyah Kedungtuban Blora who had met the inclusion and exclusion criteria, totaling 58 samples. Data collection by filling out questionnaires. Statistical analysis using the chi-square test. **Result:** The results of the analysis with the Chi Square test on a sample of 58 students showed a significant relationship between religious practice and anxiety in facing the final exam of the 3rd grade high school semester. **Conclusion:** Based on this study, 87.9% did not experience anxiety and 12.1% experienced anxiety. 20.7% had very good religious practices, 65.5% had good religious practices, 8.6% had sufficient and less religious practices, 3.4% had very less religious practices. The results of the Chi-Square correlation test showed a relationship between religious practice and anxiety in facing the final exam of the 3rd grade high school semester ($p=0.000$).

Keywords: Religious Practice, Anxiety

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan adalah kondisi psikologis di mana seseorang merasa takut dan khawatir akan hal-hal yang tidak pasti akan terjadi. Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk siswa SMA yang tinggal di sekolah. Banyak hal yang dapat membuat siswa kecemasan di sekolah. Sebagian siswa melakukan aktivitas keagamaan untuk mengurangi kecemasan mereka. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan antara praktik keagamaan dengan kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester pada siswa kelas 3 SMA. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian adalah siswa-siswi SMA Muhammadiyah

Article history

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Kedungtuban Blora yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yaitu berjumlah 58 sampel. Pengambilan data dengan cara mengisi kuisioner. Analisa statistik menggunakan uji chi-square. **Hasil:** Hasil analisis dengan uji Chi Square pada sampel 58 siswa-siswi menunjukkan adanya hubungan signifikan antara praktik keagamaan dengan kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester kelas 3 SMA. **Kesimpulan:** Berdasarkan penelitian ini didapatkan 87,9% tidak mengalami kecemasan dan 12,1% mengalami kecemasan. 20,7% memiliki praktik keagamaan sangat baik, 65,5% memiliki praktik keagamaan baik, 8,6% memiliki praktik keagamaan cukup dan kurang, 3,4% memiliki praktik keagamaan sangat kurang. Hasil uji korelasi Chi-Square menunjukkan ada hubungan antara praktik keagamaan dengan kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester kelas 3 SMA ($p=0,000$).

Kata Kunci: Praktik Keagamaan, Kecemasan

PENDAHULUAN

Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang mengalami perasaan gelisah, kekhawatiran, ketegangan, keraguan, rasa tidak aman, dan takut karena situasi yang dianggap sebagai ancaman dari sumber yang tidak diketahui. Tanda somatik tersebut yang menyebabkan sistem syaraf otonom menjadi hiperaktif. (Akbar et al., 2022)

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk siswa SMA yang tinggal di sekolah. Banyak hal yang dapat membuat siswa merasakan kecemasan di sekolah. (Prameswari, 2019) Hal ini biasanya terjadi saat siswa menghadapi evaluasi pembelajaran mereka di sekolah, yang biasanya dilakukan melalui ulangan harian, penilaian tengah semester (PTS), Penilaian Akhir Semester (PAS), dan Ujian Sekolah (US). Siswa mungkin mengalami kecemasan karena berbagai alasan. Misalnya, mereka takut akan mengalami kesulitan dan kurang yakin untuk dapat menjawab setiap soal yang mereka hadapi. Mereka juga mungkin takut membuat jawaban yang salah, mengalami penurunan nilai atau prestasi, atau tidak lulus. (Prameswari, 2019)

Menurut Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS), kecemasan (anxiety disorder) menjadi gangguan mental paling umum di kalangan remaja Indonesia berusia 10-17 tahun (sekitar 26,7%), disusul oleh depresi mayor (5,3%), gangguan perilaku (2,4%), dan gangguan stres. (Wahdi, 2022) Di Jawa Tengah, prevalensi gangguan kecemasan pada remaja tercatat sebanyak 7,71%, meningkat dari 3,01% pada tahun 2020 menjadi 10,72%. (Baadiyah et al., 2021)

Untuk menghadapi ujian sekolah yang akan tiba siswa sudah menguras pikiran untuk belajar dengan harapan agar dapat lebih siap dalam menghadapi ujian di sekolah nanti, bahkan sampai ada yang mengurung diri di kamar dengan ditemani buku-buku pelajaran yang mereka baca. Namun ada pula sebelum menghadapi ujian selain mengurung diri di kamar dengan buku-buku yang mereka pelajari ada juga siswa yang terlihat lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Siswa mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara bangun malam untuk melakukan sholat tahajud, berdzikir, melakukan puasa sunah, dan lain sebagainya. (Prameswari, 2019)

Remaja yang belum matang secara psikologis dan tidak memiliki kemampuan untuk menangani stres dapat mengalami kecemasan dan stres ketika ada faktor stres. Faktor spiritualitas sangat penting bagi seseorang yang beragama, karena mereka percaya bahwa Tuhan sebagai penolong akan senantiasa membantu hamba-Nya yang taat yang terus berusaha dan memohon bantuan-Nya. Spiritualitas berfungsi sebagai mekanisme koping positif bagi seseorang saat mengalami kecemasan atau stres. (Timiyatun et al., 2021)

Oleh karena itu, peneliti mencoba menggali lebih dalam untuk mengetahui tentang

hubungan antara praktik keagamaan terhadap kecemasan sebelum menghadapi ujian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan praktik keagamaan dengan kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester pada siswa-siswi SMA kelas 3. Populasi pada penelitian ini menggunakan siswa-siswi kelas 3 SMA Muhammadiyah Kedungtuban Blora. Sampel penelitian ini terdiri dari 58 siswa-siswi kelas 3 SMA Muhammadiyah Kedungtuban Blora. Metode pengambilan sampel dengan teknik consecutive sampling, yaitu cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan cara memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian sampai kurun waktu tertentu hingga jumlah sampel terpenuhi sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1.
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
18	11	19,0
17	44	75,9
16	3	5,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	53,4
Perempuan	27	46,6

Tabel 2.
Karakteristik Responden Berdasarkan Kecemasan dan Praktik Keagamaan

Karakteristik	Frekuensi (N=58)	Persentase (%)
Kecemasan		
Cemas	7	12,1
Tidak Cemas	51	87,9
Praktik Keagamaan		
Sangat Baik	12	20,7
Baik	38	65,5
Cukup	5	8,6
Kurang	5	8,6
Sangat Kurang	2	3,4

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 11 responden (19,0%) termasuk dalam kategori umur 18 tahun, 44 responden (75,9%) termasuk dalam kategori umur 17 tahun, dan 3 responden (5,2%) termasuk dalam kategori umur 16 tahun. Tabel 1 juga menunjukkan bahwa 31 responden (53,4%) termasuk dalam kategori variabel laki-laki, dan 27 responden (46,6%) termasuk dalam kategori variabel perempuan. Total keseluruhan responden yaitu 58 responden dengan persentase 100,0%.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa 7 responden (12,1%) mengalami kecemasan, dan 51 responden (87,9%) menunjukkan tidak cemas. Tabel 2 juga menunjukkan bahwa 12 responden (20,7%) memiliki kategori praktik keagamaan sangat baik, 38 responden (65,5%) memiliki kategori praktik keagamaan baik, 5 responden (8,6%) memiliki kategori praktik

keagamaan cukup dan kurang, 2 responden (3,4%) memiliki kategori praktik keagamaan sangat kurang.

Analisis Bivariat

Tabel 3.
Hasil Uji Hubungan Antara Praktik Keagamaan Dengan Kecemasan

Kategori Praktik Keagamaan	Kategori Kecemasan				Total		
	Cemas	%	Tidak Cemas	%	N	%	p value
Sangat Baik	-	0	12	100,0	12	100,0	0,000
Baik	-	0	34	100,0	34	100,0	
Cukup	-	0	5	100,0	5	100,0	
Kurang	5	8,6	-	0	5	100,0	
Sangat Kurang	2	3,4	-	0	2	100,0	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kategori praktik keagamaan sangat baik dan tidak mengalami kecemasan yaitu berjumlah 12 orang (20,7%), siswa yang memiliki kategori praktik keagamaan baik dan tidak mengalami kecemasan yaitu berjumlah 34 orang (58,6%), siswa yang memiliki kategori praktik keagamaan cukup dan tidak mengalami kecemasan yaitu berjumlah 5 orang (8,6%), siswa yang memiliki kategori praktik keagamaan kurang dan mengalami kecemasan yaitu berjumlah 5 orang (8,6%), siswa yang memiliki kategori praktik keagamaan sangat kurang dan mengalami kecemasan yaitu berjumlah 2 orang (3,4%).

Tabel 3 juga menunjukkan berdasarkan hasil uji korelasi Chi-Square didapatkan nilai $p = 0,000$ ($<0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara praktik keagamaan dengan kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester kelas 3 SMA Muhammadiyah Kedungtuban Blora.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden cenderung tidak memiliki kecemasan, hal ini dapat disebabkan karena cukup tingginya aktivitas keagamaan yang dilakukan oleh responden penelitian. Aktivitas dan praktik keagamaan yang cukup tinggi yang dilakukan oleh responden menjadikan mereka dapat memiliki dan menambah ketenangan dalam hati mereka sehingga dapat meminimalkan kecemasan yang muncul ketika akan menghadapi ujian akhir semester. Hasil ini selaras dengan beberapa penelitian sebelumnya misalnya penelitian Patimah Azzahroh tahun 2021. (Azzahroh, 2021)

Hasil penelitian ini juga selaras dengan yang dilakukan oleh Yuditia Prameswari (2018). (Prameswari, 2019) Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan kecemasan sebelum menghadapi ujian nasional (UN) pada siswa-siswi SMP Muhammadiyah Plus Batam, yang artinya semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah tingkat kecemasannya. Kemudian jika semakin rendah tingkat religiusitas maka kecemasan yang dirasakan semakin tinggi dalam menghadapi ujian nasional (UN). Semakin individu memiliki religiusitas yang baik maka kecemasan yang dialami akan ringan karena percaya diri dengan apa yang dilakukan, tetapi jika seseorang memiliki religiusitas yang buruk maka kecemasan yang dialami akan berat karena tidak percaya diri dalam melakukannya. (Prameswari, 2019)

Melakukan aktivitas keagamaan dapat membantu tubuh mengalami keadaan santai (relaksasi), tenang, dan damai. Keadaan ini dianggap positif oleh otak dan ditransmisikan ke sistem limbik. (Rizaldy, 2013) Sistem limbik terdiri dari subsistem yang membantu emosi manusia. (Hernanta, 2013) Sistem limbik terdiri dari hipotalamus, amigdala, dan hipokampus. Hipotalamus berfungsi sebagai sistem utama yang mengatur hormon tubuh. (Hernanta, 2013)

Karena sistem limbik mengatur emosi manusia, aktivitas ritual seperti berdoa dan sholat

dapat memengaruhi emosi orang terhadap Tuhan. Orang-orang yang melakukan aktivitas ritual dengan baik, seperti berdoa dan sholat, memiliki kesehatan fisik yang baik karena aktivitas ritual memengaruhi sistem limbik, yang juga merupakan bagian dari hipotalamus. (Yastab, 2014)

Kecemasan siswa-siswi dalam menghadapi Ujian Akhir Semester tersebut berpengaruh oleh praktik keagamaan dan religiusitas yang dimiliki oleh individu itu sendiri. Semakin kita memiliki perasaan religiusitas baik karena telah melakukan praktik keagamaan, maka kecemasan yang dimiliki akan berkurang karena praktik keagamaan dan religiusitas itu merupakan hal penting dalam menentukan ketenangan, kenyamanan dan kemantapan hati dalam menghadapi berbagai hal. Semakin taat kepada agama maka kecemasan akan berkurang, karena kita sudah percaya diri, tawakal dan berpasrah diri dengan apapun yang terjadi. Dan sebaliknya jika kita tidak taat kepada agama maka kecemasan akan semakin bertambah karena kita tidak memiliki rasa percaya diri, takut dan bimbang dalam menghadapi Ujian Akhir Semester.

Pada dasarnya Ujian Akhir Semester merupakan salah satu dari tugas akademik yang tidak bisa dipisahkan dari proses pembelajaran di sekolah. Akan tetapi bagi sebagian siswa Ujian Akhir Semester menjadi ancaman yang membuat mereka menjadi cemas, karena jika nilai mereka tidak cukup KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) maka mereka tidak lulus pada mata pelajaran tersebut. Sehingga menyebabkan mereka harus melakukan remedial yang dapat menguras tenaga dan waktu agar nilai mereka menjadi naik sesuai dengan kriteria lulus pada mata pelajaran tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Sebagian besar siswa kelas 3 di SMA Muhammadiyah Kedungtuban Blora menunjukkan bahwa 51 responden (87,9%) tidak mengalami kecemasan, sedangkan 7 responden (12,1%) mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester.
2. Sebagian besar siswa kelas 3 di SMA Muhammadiyah Kedungtuban Blora menunjukkan bahwa 34 responden (58,6%) memiliki kategori praktik keagamaan baik, 12 responden (20,7%) memiliki kategori praktik keagamaan sangat baik, 5 responden (8,6%) memiliki kategori praktik keagamaan cukup, 5 responden (8,6%) memiliki kategori praktik keagamaan kurang, dan 2 responden memiliki kategori praktik keagamaan sangat kurang.
3. Terdapat hubungan praktik keagamaan dengan kecemasan dengan hasil p-value sebesar 0,000 ($<0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara praktik keagamaan dengan kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester kelas 3 SMA Muhammadiyah Kedungtuban Blora.

Saran

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah untuk lebih mendorong aktivitas keagamaan siswa sebagai salah satu strategi dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian. Selain itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih besar dan metode yang lebih beragam untuk mengkonfirmasi hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahroh, P 2021, 'Hubungan Antara Praktek Keagamaan Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Sitanggal Kabupaten Brebes', Available From: <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/26750>
- Akbar, RR, Anissa, M, Hariyani, IP & Rafli, R 2022, 'Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas', DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, vol. 6, no. 4, hh. 876-81. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i4.10008>

- Baadijah, M, Winarni, S, Mawarni, A & Purnami, CT 2021, 'Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi', Jurnal Kesehatan Masyarakat, vol. 9, no. 3, hh. 338-43
- Hernanta, I 2013, Ilmu Kedokteran Lengkap tentang Neurosains, D-Medika, Yogyakarta.
- Oktavianti, E, Kurniati, FD, Badi'ah, A & Bengu, MA 2018, 'Nyeri dan Kecemasan Brhubungan dengan Kualitas Hidup Remaja Dismenorea', Health Sciences and Pharmacy Journal, vol. 2, no. 1, hh. 22-9.
- Prameswari, Y 2019, 'Hubungan Religiusitas Dengan Kecemasan Sebelum Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa-Siswi IX SMP Muhammadiyah Plus Batam Tahun 2018', Jurnal Ilmiah Zona Psikologi, vol. 1, no. 2, hh. 10-7.
<http://ejournal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/issue/view/80>
- Rizaldy, E 2013, 'Hubungan Shalat Tahajud dengan Perubahan Kadar Kortisol dan Skor Tingkat Stres pada Pasien HIV & AIDS', Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.
- Timiyatun, E, Darmawan, Al, Oktavianto, E & Setyawan, A 2021, 'Korelasi Perilaku Spiritual dengan Tingkat Kecemasan Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta', Jurnal Ilmiah Kesehatan, vol. 16, no. 3, hh. 231-8
- Wahdi, AE 2022, Riset: Sebanyak 2,45 juta remaja di Indonesia tergolong sebagai Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ), The Conversation Post, dilihat 15 Oktober 2023, Available From: <https://theconversation.com/riset-sebanyak-2-45-juta-remaja-di-indonesia-tergolong-sebagai-orang-dengan-gangguan-jiwa-odgj-191960>
- Yastab, RA, Pasiak, T & Wangko, S 2014, 'Hubungan Kinerja Otak dan Spiritualitas Manusia Diukur Dengan Menggunakan Indonesia Spiritual Health Assessment pada Pemuka Agama di Kabupaten Halmahera Tengah', Jurnal e-Biomedik, vol. 2, no. 2, hh. 419-25