



Hubungan Strategi Koping, Dukungan Sosial, Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Kelas 9 SMP Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok

The Relationship Between Coping Strategies, Social Support, Religiosity And Anxiety Levels In Facing Exams In Grade 9 Of Junior High School, Cendekia Amanah Islamic Boarding School, Depok

Aisyah Putri¹, Nina², Susaldi³

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Korespondensi penulis: aisyhaput17@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 19-03-2025

Revised : 21-03-2025

Accepted : 23-03-2025

Published: 25-03-2025

Abstract

Mental problems or mental disorders are health conditions that affect thinking, feelings, behavior, mood. This condition can occur occasionally or last for a long time. Objective: To determine the relationship between coping strategies, social support, religiosity and the level of anxiety in facing exams in grade 9 of the Amanah Scholar Islamic Boarding School Middle School, Depok. Method: This research is quantitative with correlational research methods and a cross sectional approach. Sample: this study consisted of 30 respondents. Results: 2. The results of the research show that coping strategies (p value = 0.000), social support (0.000), and religiosity (0.000) mean p value 0.05, so it can be concluded that there is a relationship between coping strategies, social support, and religiosity with the level of anxiety in facing exams in grade 9 of the Amanah Scholar Islamic Boarding School Middle School, Depok

Keywords: Coping Strategies, Social Support, Religiosity, Anxiety

Abstrak

Pendahuluan: Masalah mental atau gangguan jiwa adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati. Kondisi ini dapat terjadi sesekali atau berlangsung dalam waktu yang lama. Tujuan: mengetahui adanya hubungan strategi koping, dukungan sosial, religiusitas dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 SMP Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok. Metode: Penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian korelasional dan pendekatan *cross sectional*. Sampel: penelitian ini sebanyak 30 responden. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan strategi koping (p value = 0,000), dukungan sosial (0,000), dan religiusitas (0,000) berarti p value <0,05 maka disimpulkan ada hubungan strategi koping, dukungan sosial, dan religiusitas dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 SMP Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok

Kata Kunci: Strategi Koping, Dukungan Sosial, Religiusitas, Kecemasan

LATAR BELAKANG

Masalah mental atau gangguan jiwa adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi pemikiran, perasaan, perilaku, suasana hati. Kondisi ini dapat terjadi sesekali atau berlangsung dalam waktu yang lama. Gangguan ini bisa ringan hingga parah, yang dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari (kemenkes, 2022). Macam-macam masalah mental gangguan kecemasan, depresi, skizofrenia (skizofrenia ini merupakan penyakit yang mengakibatkan penderitanya halusinasi, sulit berpikir, dan mengalami delusi), Kontrol impuls (gangguan mental ini dapat diartikan sebagai kesulitan seseorang dalam mengontrol diri sendiri



sehingga membahayakan diri sendiri dan orang lain), obsessive compulsive disorder (gangguan mental ini membuat penderitanya harus melakukan kegiatan berulang. Jika tidak maka penderita akan menderita kecemasan hebat), stress pasca trauma (Gangguan mental ini disebabkan oleh kejadian traumatis di mana penderita akan histeris bila melihat kejadian sama atau hampir mirip terjadi). Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan khawatir, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi. Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh et al. 2020). Kecemasan menjadi faktor penghambat belajar sehingga mengganggu fungsi kognitif seseorang, seperti berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Kecemasan dapat berperan dalam timbulnya kelelahan emosional.

Bentuk gejala kecemasan seperti gangguan fisik (somatik), gangguan saluran pencernaan, sering buang air kecil, sakit kepala, gangguan jantung, sesak di dada, gemeteran bahkan pingsan (Puspitasari YP, 2020 dan Suliswati, 2020). Ada beberapa gangguan kecemasan diantaranya: rasa khawatir atau takut berlebihan, tegang, perasaan tidak nyaman, merasa selalu dalam bahaya, merasa gelisah atau tidak dapat duduk tenang, sulit konsentrasi, takut hilang kendali, susah tidur, tekanan darah dan denyut jantung meningkat, Sakit kepala, pusing, Mual atau rasa tidak enak di lambung, Diare atau konstipasi (sembelit), Berkeringat dingin, Mulut kering, Nyeri perut atau dada, Gemetar, merasa lemas.

Menurut penelitian Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2019), setiap orang dapat mengalami kecemasan, namun penderita gangguan kecemasan seringkali mengalami ketakutan dan kekhawatiran yang intens dan berlebihan, yang disertai ketegangan fisik dan gejala perilaku dan kognitif lainnya. Emosi ini sulit dikendalikan, menyebabkan tekanan yang signifikan, dan dapat berlangsung lama jika tidak ditangani. Diperkirakan 4% dari populasi global saat ini mengalami gangguan kecemasan. Pada tahun 2019, 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan, menjadikan gangguan kecemasan sebagai gangguan mental yang paling umum. Karena adanya reaksi alami tubuh yang dapat membuat kita lebih berhati-hati dan waspada, Meskipun ada perawatan yang sangat efektif untuk gangguan kecemasan, hanya sekitar 1 dari 4 orang yang membutuhkan (27,6%) yang menerima perawatan. (WHO, 2019). Dampak kecemasan pada siswa, takut tidak memenuhi harapan orang-orang, terlalu menekankan pada satu tes saja, menyerah atau cemas akibat persiapan yang tidak memadai untuk menghadapi ujian. Di Indonesia, masalah kesehatan mental pada remaja seperti kecemasan juga menjadi masalah kesehatan mental yang umum terjadi. Gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia mencapai 47,7% dari seluruh populasi penduduk di Indonesia dikarenakan adanya krisis identitas atau kesulitan menemukan jati diri, tekanan dari lingkungan sekitarnya. (Kemenkes, 2021).

Gangguan kecemasan di Jawa Barat pada tahun 2023 mencapai 38,80% dikarenakan adanya masalah ekonomi, bencana alam seperti longsor, gempa bumi, dan banjir (BPS). Gangguan kecemasan di Depok pada tahun 2023 mencapai 48,62% dikarenakan adanya masalah ekonomi, masalah pendidikan (BPS). Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu strategi koping, dukungan sosial, dan religiusitas. Strategi koping yang adaptif, dukungan sosial yang kuat, serta keyakinan religius yang positif dapat membantu seseorang mengurangi tingkat kecemasan dengan memberikan rasa kendali, dukungan emosional, serta makna dalam menghadapi situasi sulit. Sebaliknya, strategi koping yang maladaptif, kurangnya dukungan sosial, dan keyakinan



religius yang negatif dapat memperburuk kecemasan. Interaksi antara ketiga faktor ini berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang menghadapi dan mengelola kecemasan. (Menurut Lazarus 2021).

Strategi koping siswa dalam mengurangi kecemasan berkaitan erat dengan berbagai masalah yang mereka hadapi dari lingkungan sosial, seperti keluarga, teman, sekolah, dan juga masalah pribadi. Untuk memahami strategi koping yang digunakan siswa, ditemukan bahwa strategi yang paling dominan adalah koping yang berorientasi pada tugas, koping kognitif yang menekankan pada kemampuan melihat keuntungan dari situasi, penggunaan humor sebagai bentuk koping aktif, serta regulasi emosi positif. Intervensi berbasis strategi ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan pendekatan sosio-ekologis untuk meningkatkan kualitas hidup siswa. (Lazarus & Folkman, 2021). Strategi koping yang baik dan efektif dapat membantu siswa mengelola kecemasan mereka dalam menghadapi ujian. Dengan pendekatan yang tepat, siswa dapat merasa lebih siap dan percaya diri, yang pada gilirannya dapat menurunkan tingkat kecemasan mereka. Mengintegrasikan strategi koping yang sehat dalam rutinitas belajar mereka dan memberikan dukungan emosional dapat sangat bermanfaat. (Lazarus & Folkman, 2021). Hubungan antara strategi koping merujuk pada cara-cara yang digunakan seseorang untuk mengatasi kecemasan dan tantangan. Ini termasuk teknik seperti perencanaan, pencarian dukungan sosial, dan manajemen waktu. Di sisi lain, kecemasan adalah respons emosional yang bisa mempengaruhi konsentrasi, motivasi, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Hasil penelitian sebelumnya menurut hasil analisis data hubungan tingkat Kecemasan dengan strategi koping menghadapi Ujian di SMAN 1 GIRI Tahun 2022 Dari hasil penelitian signifikan (2-tailed) sebesar $0,006 < 0,05$, H_0 ditolak, H_a diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan Antara kedua variabel yang diukur yaitu The Correlation Between Anxiety Levels Dan strategi koping Menghadapi Ujian di SMANI GIRI Tahun 2022

Dukungan sosial merujuk pada informasi dan tanggapan dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang merasa dikasihi dan diperhatikan, dihargai, serta dihargai dan terlibat dalam jaringan komunikasi dan tanggung jawab timbal balik. Hubungan Antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan pada siswa dapat dianalisis dari beberapa perspektif. Dukungan sosial seringkali berfungsi sebagai elemen dari beberapa perspektif. Dukungan sosial seringkali berfungsi sebagai kecemasan mental dan emosional individu, termasuk remaja yang menghadapi berbagai tantangan selama masa pendidikan mereka. Hasil penelitian sebelumnya menurut Upik Pebriani (2022) hasil Penelitian Didapatkan dari 78 sampel siswa siswi kelas XII, sebanyak 45 responden (57,7%) dengan kategori dukungan sosial sedang, dan 48 responden (61,5%) dengan kategori tingkat kecemasan sedang. Hasil uji statistik *Spearman test* diperoleh $p\text{-value} = 0,008$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kecemasan.

Religiusitas adalah keragaman seseorang yang menunjukkan seberapa besar individu secara konsisten mengikuti, melaksanakan dan meyakini ajaran agamanya. Internalisasi nilai-nilai agama Dalam bentuk kepercayaan terhadap ajaran sendiri dan manifestasi dalam perilaku sehari-hari (Aviyah & Fari, 2014). Hubungan Antara religiusitas dan tingkat kecemasan pada siswa sangat bergantung bagaimana siswa tersebut memaknai dan menerapkan keyakinan agama dalam kehidupan mereka. Hasil penelitian sebelumnya menurut Tika (2022) hasil penelitian religiusitas dengan nilai koefisien korelasi r sebesar 0,151 dengan signifikan p value sebesar 0,033 ($p < 0,005$), maka dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan tingkat kecemasan. Dalam artian hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang artinya semakin tinggi



religiusitas seorang mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasannya, begitupun sebaliknya.

Pesantren Cendekia Amanah di bawah naungan Yayasan Investa Cendekia Amanah untuk Memenuhi kebutuhan siswa dengan model pendidikan yang disesuaikan dengan perkembangan zaman. Hal ini dilakukan untuk memenuhi panggilan keimanan, tanggung jawab kemanusiaan, dan turut memberi kontribusi kepada bangsa dan negara untuk menyiapkan generasi yang kuat. Investasi pendidikan kepada generasi penerus sama halnya dengan membangun negara dan peradaban di masa depan. Sebab unggulnya suatu bangsa ditentukan oleh tingkat sumber daya manusianya bukan semat-mata kekayaan alamnya. (Data sekolah)

Siswa belum pernah menghadapi kemampuan yang lebih tinggi yang mengakibatkan cemas pada permasalahan yang dihadapi saat ujian. Dikarenakan siswa amenghadapi permasalahan seperti tuntutan supaya mendapatkan nilai yang memuaskan. Pada wawancara 29 juli 2024 ibu Risa bagian kurikulum mengatakan bahwa siswa kelas 9 terdiri dari 30 siswa yang akan mengikuti Ujian Sekolah. Menurut ustadz Mukhsinin Seorang guru SMP Cendekiawan bahwa siswa selalu di monitoring dalam kegiatan yang ada terutama bagi kelas 9 yang akan menghadapi ujian akhir semester. (Wawancara 29 Juli 2024).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian korelasional dan pendekatan *cross sectional* Dalam penelitian ini menentukan penggunaan sampel dengan menggunakan teknik total Populasi dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden. Penelitian yang berlangsung di SMP Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok. Setelah sidang proposal pada bulan Oktober 2024 dan waktu penelitian dalam pengumpulan data yang sudah dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Hasil analisis univariat berupa penyajian data distribusi frekuensi terhadap karakteristik responden dan variabel strategi koping, dukungan sosial, religiusitas dengan tingkat kecemasan di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok.

1. Karakteristik Responden

Tabel 4. 1

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Laki-laki | 16 | 53.3 |
| Perempuan | 14 | 46.7 |
| Total | 30 | 100.0 |

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS Tahun 2025

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas disimpulkan bahwa mayoritas jenis kelamin adalah laki - laki sebanyak 16 dengan persentase (53,3%) dan perempuan sebanyak 14 dengan persentase (46,7%)



2. Distribusi Frekuensi Strategi Koping Pada Kelas 9 SMP di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok

Tabel 4. 2

Distribusi Frekuensi Strategi Koping Pada Kelas 9 SMP di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok

| Strategi Koping | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-----------------|---------------|----------------|
| Tinggi | 25 | 83.3 |
| Rendah | 5 | 16.7 |
| Total | 30 | 100 |

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS Tahun 2025

Berdasarkan tabel 4.2 gambaran strategi koping pada kelas 9 di Pesantren Cendekia Amanah Depok dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki strategi koping yang tinggi (83,3%).

3. Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Pada Kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok

Tabel 4. 3

Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Pada Kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok

| Dukungan sosial | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|------------------|---------------|----------------|
| Mendukung | 21 | 70 |
| Kurang mendukung | 9 | 30 |
| Total | 30 | 100 |

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS Tahun 2025

Berdasarkan tabel 4.3 gambaran dukungan sosial pada kelas 9SMP di Pesantren Cendekia Amanah Depok dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan sosial yang mendukung (70%).

4. Distribusi Frekuensi Religiusitas Pada Kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok

Tabel 4. 4

Distribusi Frekuensi Religiusitas Pada Kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok

| Religiusitas | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|--------------|---------------|----------------|
| Baik | 10 | 33.3 |
| Kurang baik | 20 | 66.7 |
| Total | 30 | 100 |

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS Tahun 2025



Berdasarkan tabel 4.4 gambaran religiusitas pada kelas 9 di Pesantren Cendekia Amanah Depok dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki religiusitas yang kurang baik (66.7%)

Analisa Bivariat

Tabel 4. 5

Hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok

| Strategi koping | Tingkat Kecemasan | | | | | | | | Total | | P Value |
|-----------------|-------------------|-------------|-----------------|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------|-----------|------------|---------|
| | Panik | | Kecemasan berat | | Kecemasan sedang | | Kecemasan ringan | | N | % | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | | | |
| Tinggi | 3 | 10,0 | 10 | 33,3 | 11 | 36,7 | 1 | 3,3 | 25 | 100 | 0,000 |
| Rendah | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 5 | 16,7 | 5 | 100 | |
| Jumlah | 3 | 10,0 | 10 | 33,3 | 11 | 36,7 | 6 | 20,0 | 30 | 100 | |

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS Tahun 2025

Dari tabel 4.5 didapatkan hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan saat menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok diperoleh bahwa sebagian besar responden yang memiliki strategi koping tinggi (83,3%). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bahwa ada strategi koping dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok.

Tabel 4. 6

Hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok

| Dukungan sosial | Tingkat Kecemasan | | | | | | | | Total | | P value |
|------------------|-------------------|-------------|-----------------|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------|-----------|------------|---------|
| | Panik | | Kecemasan berat | | Kecemasan sedang | | Kecemasan ringan | | N | % | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | | | |
| Mendukung | 2 | 6,7 | 2 | 6,7 | 11 | 36,7 | 6 | 20,0 | 21 | 100 | 0,000 |
| Kurang mendukung | 1 | 3,3 | 8 | 26,7 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 9 | 100 | |
| Jumlah | 3 | 10,0 | 10 | 33,3 | 11 | 36,7 | 6 | 20,0 | 30 | 100 | |

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS Tahun 2025

Dari tabel 4.3.2 didapatkan hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan saat menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok diperoleh bahwa sebagian besar responden yang memiliki dukungan sosial yang mendukung (70%). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bahwa ada strategi koping dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok.



Tabel 4. 7

Hubungan religiusitas dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 di Pesantren Cendekia Amanah Depok

| Religiusitas | Tingkat Kecemasan | | | | | | | | Total | | P Value |
|---------------|-------------------|-----------|-----------------|-------------|------------------|-------------|------------------|-------------|-----------|------------|---------|
| | Panik | | Kecemasan berat | | Kecemasan sedang | | Kecemasan ringan | | N | % | |
| | n | % | n | % | n | % | n | % | | | |
| Baik | 2 | 6,7 | 8 | 26,7 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 10 | 100 | 0,000 |
| Kurang baik | 1 | 3,3 | 2 | 6,7 | 11 | 36,7 | 6 | 20,0 | 20 | 100 | |
| Jumlah | 3 | 10 | 10 | 33,3 | 11 | 36,7 | 6 | 20,0 | 30 | 100 | |

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS Tahun 2025

Dari tabel 4.3.3 didapatkan hubungan religiusitas dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok diperoleh bahwa sebagian besar responden yang memiliki religiusitas kurang baik (66,7%). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bahwa ada strategi koping dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok. Diperoleh bahwa sebagian besar responden yang memiliki strategi koping rendah (83,3%). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan strategi koping dengan tingkat kecemasan saat menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Anita & masroni, 2022) yang berjudul hubungan tingkat kecemasan dengan mekanisme koping dalam menghadapi ujian di SMAN 1 GIRI Tahun 2022. Diketahui adanya hubungan tingkat kecemasan dan mekanisme koping dalam menghadapi ujian dengan p value 0,002

Menurut teori Lazarus dan Folkman mendefinisikan strategi koping sebagai usaha perilaku individu untuk mengatasi tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai sebagai beban atau stres. Strategi koping dibagi menjadi dua jenis utama. *Problem-Focused Coping (PFC)*: Berfokus pada pemecahan masalah, seperti belajar lebih giat, membuat jadwal belajar, atau mencari bantuan dari guru. Strategi ini cenderung menurunkan kecemasan karena individu merasa lebih siap menghadapi ujian. *Emotion-Focused Coping (EFC)*: Berfokus pada pengelolaan emosi, seperti menenangkan diri, menghindari pikiran negatif, atau menggunakan teknik relaksasi. Efektivitasnya tergantung pada situasi; jika digunakan secara adaptif (misalnya meditasi atau berbicara dengan teman), dapat mengurangi kecemasan, tetapi jika digunakan secara maladaptif (misalnya menghindari belajar), dapat meningkatkan kecemasan.

Menurut asumsi peneliti pada siswa kelas 9 SMP dapat meningkatkan strategi koping dengan cara persiapan yang matang seperti belajar secara teratur, gunakan teknik belajar yang efektif seperti latihan soal, manajemen waktu yang baik. Mengelola stress dengan cara tidur



dengan cukup. Menstrategi saat ujian seperti berdoa terlebih dahulu, baca soal dengan teliti dan kelola waktu dengan baik. Bertanya kepada guru atau teman jika ada materi yang tidak dipahami, berdiskusi dan belajar kelompok untuk saling membantu dan memberikan motivasi. Melakukan teknik relaksasi nafas dalam, berpikir positif dan percaya pada usaha yang telah dilakukan.

2. Hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok diperoleh bahwa sebagian besar responden yang memiliki dukungan sosial yang mendukung (70%). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bahwa ada strategi koping dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Mutiara & Desmaniarti, 2022) yang berjudul hubungan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian sekolah siswa kelas XII SMAN 1 Padalarang. Diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian sekolah siswa kelas XII SMAN 1 Padalarang. Hal ini dibuktikan dengan nilai p-value sebesar 0.000, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi (α) 0.05.

Menurut teori Menurut Cohen & Wills (1985), dukungan sosial dapat bertindak sebagai buffer (pelindung) terhadap stres. Dalam konteks menghadapi ujian sekolah. Dukungan emosional (misalnya dari orang tua, guru, atau teman) dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri dan kurang cemas. Dukungan instrumental (misalnya bantuan dalam belajar dapat meningkatkan kesiapan siswa, sehingga mengurangi rasa takut gagal.

Menurut asumsi peneliti pada siswa kelas 9 SMP dapat meningkatkan dukungan sosial dengan cara membangun jaringan dukungan seperti antar teman sebaya, bergabung dalam kelompok belajar dan jangan ragu bertanya dengan teman saat tidak paham dengan materi yang diajarkan, memanfaatkan fasilitas seperti bimbingan belajar, menerima umpan balik dari guru atau teman belajar mengenai kesiapan ujian. Dukungan sosial dari orang tua menunjukkan kasih sayang dan kata penyemangat, membantu mengevaluasi cara belajar siswa, menyediakan kebutuhan belajar seperti buku dan alat tulis, memberikan informasi tentang pola ujian agar siswa lebih siap dalam menghadapi ujian.

3. Hubungan religiusitas dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan religiusitas dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok diperoleh bahwa sebagian besar responden yang memiliki religiusitas kurang baik (66,7%). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bahwa ada strategi koping dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 di Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok.

Menurut teori *Religious Coping Theory–Pargament*, 1997. Teori ini menjelaskan bahwa individu menggunakan agama sebagai mekanisme koping (coping mechanism) dalam menghadapi stres dan kecemasan. Siswa yang memiliki tingkat religiusitas tinggi cenderung lebih percaya bahwa Tuhan membantu mereka, sehingga mereka lebih tenang dalam menghadapi ujian. Sebaliknya, jika mereka merasa bahwa ujian adalah hukuman atau cobaan dari Tuhan



tanpa kontrol diri, mereka bisa mengalami kecemasan yang lebih tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (yuditia, 2018) yang berjudul hubungan religiusitas dengan kecemasan sebelum menghadapi Ujian Nasional pada siswa–siswi IX SMP Muhammadiyah plus Batam tahun 2018. Diketahui hubungan dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian sekolah kelas XII SMAN 1 Padalarang didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 atau kurang dari 0,05 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan menghadapi ujian sekolah kelas XII SMAN 1 Padalarang.

Menurut asumsi peneliti pada kelas 9 SMP dapat meningkatkan religiusitas dengan cara meyakini bahwa setiap usaha yang maksimal akan membuahkan hasil terbaik, berdoa sebelum melakukan ujian, mengingat pengalaman saat berhasil melewati ujian sekolah sebelumnya, mengingat nasihat guru tentang pentingnya berusaha.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang penulis lakukan yaitu hubungan strategi koping, dukungan sosial, religiusitas dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 SMP Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok, sesuai dengan pelaksanaan yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran strategi koping pada kelas 9 lebih banyak memiliki strategi koping tinggi, dukungan sosial yang didapatkan lebih banyak yang mendukung, religiusitas lebih banyak yang kurang baik.
2. Hasil penelitian menunjukkan strategi koping (p value = 0,000), dukungan sosial (p value = 0,000), dan religiusitas (p value = 0,000) berarti p value < 0,05 maka disimpulkan ada hubungan strategi koping, dukungan sosial, dan religiusitas dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian pada kelas 9 SMP Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok.
3. Hasil distribusi frekuensi strategi koping pada kelas 9 SMP Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok bahwa sebagian besar responden memiliki strategi koping yang tinggi (83,3%).
4. Hasil distribusi frekuensi dukungan sosial pada kelas 9 SMP Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan sosial yang mendukung (70%).
5. Hasil distribusi frekuensi religiusitas pada kelas 9 SMP Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok bahwa sebagian besar responden memiliki religiusitas yang kurang baik (66%).

Saran

1. Bagi Pondok Pesantren Cendekia Amanah Depok

Diharapkan pesantren dapat meningkatkan program bimbingan dapat mengoptimalkan peran guru dalam memberikan pendamping psikologis kepada siswa yang mengalami kecemasan tinggi sebelum ujian. Memfasilitasi kegiatan keagamaan seperti mengadakan kajian sebelum ujian untuk meningkatkan religiusitas siswa yang dapat mengurangi kecemasan sebelum ujian. Mengadakan pelatihan strategi koping seperti teknik relaksasi, dan Manajemen



waktu belajar untuk membantu siswa mengelola kecemasan

2. Bagi siswa siswi kelas 9

Diharapkan siswa siswi kelas 9 menggunakan strategi koping yang efektif seperti perencanaan belajar yang baik, berpikir positif untuk mengurangi kecemasan. Memastikan waktu istirahat yang cukup, menghindari begadang agar kondisi fisik optimal hingga menjelang ujian

3. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan peneliti dapat dijadikan sebagai informasi dan referensi untuk penelitian selanjutnya terkait tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mulyana, Farid Soleh Nurdin, & Dini Nurfatwa. (2022). *Prokrastinasi Akademik, Emotion Focused Coping, dan Kecemasan pada Mahasiswa. Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 68–78. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.815>
- Ana, S. (2022). Hubungan Strategi Koping Fangirling terhadap Tingkat Stres. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12
- Annisa, W. T., Meizarra, E., Dewi, P., Makassar, U. N., Pettarani, J. A. P., & Selatan, S. (2025). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik Siswa Berasrama di SMA Islam Athirah Bone*. 5(3). <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i3.2025.3>
- Ariyani, A. D., Masroni, M., & Ristiani, N. K. A. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Yang Akan Menghadapi Ujian Di Sman 1 Giri Tahun 2022. Journal of Nursing Care and Biomoleculer*, 7(1), 31–37. <https://doi.org/10.32700/jnc.v7i1.259>
- Ariyani, S. K. D. (2023). *Hubungan Antara Strategi Koping Dengan Tingkat Kecemasan Dan Tingkat Stres Odha*. Retrieved from https://repository.unissula.ac.id/30133/1/IlmuKeperawatan_30901900217_fullpdf.pdf
- Ayies Devin Seftian, Puri Haraz Alifia, Muhamad Rizaludin, & Zikri Fachrul Nurhadi. (2024). Peran Komunikasi Interpersonal Orang Tua dan Anak dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Sekolah. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 79–88. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v3i1.2406>
- Billa, N. K. I., & Savira, S. I. (2023). Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 447–459.
- Christy, Z. A. (2022). *Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Motivasi Belajar pada Siswa SMP. XVII(2)*, 102–110. Retrieved from <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/27616>
- Efendi, H. F. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Stres Akademik Siswa SMA Negeri 1 Padang. *Journal of Psychology*, 2(3), 331–337.
- Fadliah, N. A., Thalib, S. B., & Pandang, A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Siswa di SMK Negeri 1 Polewali. *Pinisi Journal Of Education*, 1–7.
- Fauziah, N. M. (2021). Hubungan Religiusitas dengan Stres Akademik pada Santri Pondok Pesantren Fajar Islam Nusantara Medan. *Universitas Medan Area*. Retrieved from <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/16360%0Ahttp://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/16360/1/178600020> - Nedra Meutia Fauziah - Fulltext.pdf



- Feliciyanvi Uverni, Lusiana Garsiana Yunita, & Novita Elisabeth Daeli. (2023). Dukungan Keluarga Dan Tingkat Kecemasan Siswa SMA Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 233–238. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i2.1993>
- Hafsah, M. I., & Ama, R. G. T. (2024). Peran Dukungan Sosial Keluarga dan Optimisme terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Seminar Nasional Psikologi UMBY*, 703, 302–309.
- Hasanah, U., & Sa'adah, N. (2021). *Gambaran Stress Dan Strategi Coping Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-'Asyiqiyah*. *Scholastica: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 3(2), 1–16.
- Intan Cahnia, Halimatussadiyah, Fitri Nur Raihana, Irma Nurul Halimah, Rachmitha Widiya Rochman, Muhalisah Muhalisah, & Yayat Suharyat. (2023). Tingkat Religius dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Kelas 8 SMPN 12 Kota Bekasi. *PUSTAKA: Jurnal Bahasa Dan Pendidikan*, 3(4), 81–95. <https://doi.org/10.56910/pustaka.v3i4.694>
- Kesehatan, J. I., Husada, S., Pebriyani, U., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N. (2020). The Social Support with Student Anxiety Level in Facing the National Final Examination. *Juni*, 11(1), 78–85. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.221>
- Mukminina, M., & Abidin, Z. (2020). *Kecemasan siswa SMA dalam menghadapi UTBK*. *Jurnal Humaniora*, 5(3), 110.
- Regina, Santoso, & Chusairi, n.d. (2024) *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Siswa SMA yang Menghadapi Seleksi Masuk Perguruan Tinggi*.
- Madoni, E. R., & Mardiyah, A. (2021). Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(1), 1–10
- Murdiyanto, J., Suesti, S., Heri Puspito, & Claudia, C. (2023). Hubungan Self- Efficacy Dengan Kecemasan Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Menghadapi Dops Saat Praktik Klinik Lapangan. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 217–229. <https://doi.org/10.37831/kjik.v11i2.307>
- Natanael, N., Muljadi Hartono, Budi Santoso, & Yovita Prabawati Tirta Dharma. (2023). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Iii Stikes Panti Kosala Dalam Menghadapi Praktik Klinik. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 163–171. <https://doi.org/10.37831/kjik.v11i2.290>
- Pasaribu, W., & Bowo, T. A. (2022). Korelasi Dukungan Sosial Orangtua Dan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 1349–1358.
- Penelitian, J., Multidisiplin, I., Solehah, S. M., Suryaningsih, Y., Jember, U. M., & Kecemasan, T. (2024). *Hubungan dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan siswa menuju ujian sekolah dan ujian masuk perguruan tinggi di sma negeri arjasa jember*. 8(7), 773–780.
- Putri, A., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Universitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas Tingkat Akhir dalam Situasi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 365–372. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.266>
- Ramadani, M., & Aisah, A. (2023). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa Di MBS Prambanan Yogyakarta*. 3(1), 577–582.



- Rifai, R. (2021). Hubungan Tingkat Religiusitas terhadap Kecemasan Moral dan Alternatif Pembinaan Moral pada Kenakalan Siswa. *Jurnal Teologi Gracia Deo*, 3(2), 76–87. <https://doi.org/10.46929/graciadeo.v3i2.63>
- Wijayanti, E. T. (2021). Strategi Koping Mahasiswa Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri Selama Pembelajaran Jarak Jauh. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*, 5(1), 43–48. <https://doi.org/10.29407/judika.v5i1.16280>
- Yanti, S., Andiani, M., Hairunis, M. N., & Ihsan. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Anak Dalam Menghadapi Ujian Sekolah Di Sd Negeri 15 Ntobo Kota Bima. *JPK: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 01(01), 27–31. Retrieved from <https://jurnal.habi.ac.id/index.php/JPK> Vol.