



Pengaruh Religiusitas terhadap Kecemasan pada Siswa SMP dengan *Social Support* sebagai Variabel Moderator

Ujam Jaenudin¹, Farid S Nurdin², Muhammad Taufiq Hidayat³

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, Indonesia^{1,2,3}

*Email Korespondensi: ujam.jaenudin@uinsgd.ac.id; farid.s.nurdin@uinsgd.ac.id; taufihidayatt@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 22-09-2026

Disetujui 23-09-2026

Diterbitkan 26-09-2026

ABSTRACT

This study is motivated by the high levels of anxiety among early adolescents due to developmental transitions and academic pressure, where religiosity is hypothesized to act as a protective factor moderated by social support. This study aims to analyze the negative effect of religiosity on anxiety and to examine the role of social support as a moderating variable among eighth-grade students at SMP Muhammadiyah 8 Kota Bandung. Employing a cross-sectional quantitative approach, this study involved 98 eighth-grade students selected via a simple random sampling technique. Data analysis was performed using the Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) method with SmartPLS software. The results indicate that religiosity has a negative and significant effect on anxiety ($\beta = -0,215$, $p < 0,05$), and social support significantly moderates this relationship ($\beta = -0,178$, $p < 0,05$). The conclusion confirms that religiosity reduces student anxiety, and its protective effectiveness is enhanced by adequate social support from the surrounding environment.

Keywords: Anxiety; Religiosity; Social Support; Junior High School Students

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat kecemasan pada remaja awal akibat transisi perkembangan dan tekanan akademik, di mana religiusitas diduga berperan sebagai faktor protektif yang dimoderasi oleh dukungan sosial (*social support*). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh negatif religiusitas terhadap kecemasan serta menguji peran *social support* sebagai variabel moderator pada siswa SMP Muhammadiyah 8 Kota Bandung. Menggunakan pendekatan kuantitatif *cross-sectional*, penelitian ini melibatkan 98 siswa kelas VIII yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Analisis data dilakukan dengan metode *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) menggunakan perangkat lunak SmartPLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan ($\beta = -0,215$, $p < 0,05$), dan *social support* terbukti signifikan memoderasi hubungan tersebut ($\beta = -0,178$, $p < 0,05$). Simpulan dari penelitian ini menegaskan bahwa religiusitas mampu mereduksi kecemasan siswa, dan efektivitas perlindungan tersebut diperkuat oleh adanya dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sekitar.

Katakunci: Kecemasan; Religiusitas; Dukungan Sosial; Siswa SMP

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan masalah psikologis prevalen pada remaja awal (12-15 tahun) akibat masa transisi perkembangan biologis dan kognitif yang penuh gejolak. Secara global, laporan dari *World Health Statistics* (2023) menunjukkan gangguan kecemasan sebagai kondisi kesehatan mental paling umum yang dialami oleh kelompok remaja. Fenomena ini terkonfirmasi serupa di Indonesia melalui survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), yang menempatkan kecemasan sebagai gangguan mental dominan pada rentang usia 10–17 tahun. Kerentanan emosional ini dipicu oleh restrukturisasi otak dan masa pubertas yang menuntut kemampuan adaptasi tinggi terhadap tuntutan sosial baru (Steinberg, 2017). Bukti nyata dari kondisi darurat ini diperkuat oleh data KEMENKES (BKPK, 2026) yang mendeteksi sekitar 338 ribu anak di Indonesia mengalami gejala kecemasan dan membutuhkan intervensi segera.

Krisis kesehatan mental berskala makro tersebut secara presisi terefleksikan dalam fenomena lokal pada studi awal yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 8 Kota Bandung. Mayoritas dari 63 siswa yang disurvei mengaku kerap mengalami kecemasan situasional (*state anxiety*) yang berfluktuasi akibat stresor akademik yang intens, tekanan teman sebaya, hingga tingginya ekspektasi keluarga. Kecemasan situasional yang tidak tertangani akan memicu dampak destruktif, seperti kesulitan berkonsentrasi, kegagalan penyerapan materi pelajaran, hingga penurunan drastis prestasi akademik (Ntock et al., 2025; Farrasia et al., 2023). Lebih jauh lagi, kecemasan rentan memicu mekanisme penarikan diri (*social withdrawal*) yang menghambat perkembangan harga diri dan berisiko menjadi prediktor kuat bagi gangguan mental di masa dewasa kelak tanpa adanya penanganan yang tepat.

Secara psikologis, kecemasan pada remaja bersumber dari ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan (Turner & Helms, 1995). Ketakutan akan kegagalan akademik sering kali melumpuhkan kemampuan koping siswa, dan kondisi ini diperburuk oleh lingkungan sosial yang kurang suportif sehingga remaja merasa tidak aman dalam mengekspresikan dinamika emosionalnya (Astiati & Ilham, 2023; Mauladisa & Selian, 2026). Menurut Spielberger (1983), hal ini bermanifestasi kuat dalam bentuk kecemasan situasional (*state anxiety*) di lingkungan sekolah. Penelitian Niela et al. (2025) juga membuktikan bahwa tekanan tinggi dari lingkungan pendidikan, seperti tuntutan ujian penentu (*high-stakes exams*), secara signifikan menaikkan level *state anxiety* yang kemudian justru merusak performa siswa itu sendiri.

Untuk merespons tekanan psikologis tersebut, religiusitas hadir dan ditawarkan sebagai faktor protektif yang esensial. Religiusitas bukanlah sekadar identitas di atas kertas, melainkan internalisasi keyakinan dan ritual yang berfungsi sebagai sistem makna (*meaning-making*) untuk membantu remaja memaknai penderitaan atau stresor (Glock & Stark, 1965; Granqvist & Kirkpatrick, 2013). Melalui mekanisme koping religius, emosi keagamaan seperti ketenangan batin dan tawakal dapat teraktivasi, yang secara efektif meredam respons stres baik dari sisi fisiologis maupun psikologis (Firdaus & Zikra, 2026; Pargament et al., 2013; Koenig, 2012). Khususnya bagi siswa Muslim, koping religius seperti ibadah salat dan zikir terbukti empiris mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan memicu resiliensi, sehingga remaja dapat mengelola impuls negatif dan mengatur emosi dengan jauh lebih adaptif saat menghadapi tekanan di sekolah (Nasution et al., 2025; Widita, 2024).

Walaupun religiusitas terbukti bermanfaat, efektivitas perlindungan yang dihasilkannya tidaklah absolut, melainkan bersifat fluktuatif dan bergantung pada variabel kontekstual (Pargament, 2011). Merujuk pada teori *stress-buffering* dari Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) yang memproteksi individu dari efek destruktif suatu stresor. Kehadiran dukungan

sosial dari orang tua, guru, dan teman sebaya diyakini akan bekerja secara sinergis untuk menyempurnakan dan memperkuat efikasi internal religiusitas dalam meredam gejala kecemasan (Sarafino dan Smith, 2014; Calhoun et al., 2022). Konsep interaksi ini sekaligus memberikan argumentasi logis mengapa beberapa studi terdahulu terkadang memunculkan hasil yang inkonsisten terkait hubungan religiusitas dan kesehatan mental ketika faktor dukungan dari lingkungan diabaikan (Rahmatullah et al., 2023; Risky et al., 2026).

Berbagai literatur telah mengeksplorasi hubungan religiusitas dan kecemasan, namun masih menyisakan *research gap* yang cukup signifikan karena mayoritas pengujian hanya berfokus pada pengaruh langsung (*direct effect*) semata tanpa menganalisis faktor moderator. Selain itu, terdapat kesenjangan demografis di mana fokus riset terdahulu lebih banyak diuji pada rentang usia mahasiswa atau remaja akhir. Oleh karenanya, kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini diletakkan pada pengujian model moderasi *social support* dalam memengaruhi religiusitas dan kecemasan, dengan berfokus pada siswa kelas VIII di institusi pendidikan Islam, yakni SMP Muhammadiyah 8 Kota Bandung. Siswa kelas VIII dipilih secara spesifik karena mereka berada pada fase remaja madya yang cukup stabil; mereka sudah melewati fase adaptasi awal di kelas VII, namun belum terhimpit beban ujian kelulusan kelas IX, sehingga sangat ideal untuk memotret kemurnian kecemasan akibat penyesuaian sosial harian (Santrock, 2019; Erikson, 1968; Steinberg, 2017).

Dengan memodelkan dukungan sosial sebagai variabel moderator, penelitian ini diharapkan sanggup memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai mekanisme operasional religiusitas di bawah naungan lingkungan yang suportif pada demografi remaja awal. Hasil dari riset ini ditargetkan mampu membuahkan implikasi praktis bagi sekolah dan guru Bimbingan Konseling (BK) dalam mengonstruksi program kesehatan mental holistik yang mensinergikan nilai-nilai spiritual dan penciptaan lingkungan sosial protektif. Berdasarkan penjabaran kajian pustaka dan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: (H1) Terdapat pengaruh negatif antara religiusitas terhadap kecemasan; dan (H2) *Social support* dapat memoderasi pengaruh religiusitas terhadap kecemasan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain explanatory survey melalui pendekatan cross-sectional. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk menguji teori secara objektif dengan meneliti hubungan sebab-akibat antarvariabel—yaitu religiusitas, kecemasan, dan dukungan sosial—pada satu titik waktu tertentu.

Sasaran penelitian (subjek penelitian) adalah siswa/i aktif yang duduk di kelas VIII SMP Muhammadiyah 8 Kota Bandung, dengan rentang usia remaja awal yaitu 12-15 tahun. Populasi penelitian ini berjumlah 130 orang siswa kelas VIII di sekolah tersebut. Untuk menentukan jumlah sampel yang representatif dari populasi, peneliti menggunakan perhitungan rumus Slovin dengan margin of error 5% (0,05), sehingga diperoleh ukuran sampel (sample size) sebanyak 98 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik simple random sampling, yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi (siswa kelas VIII) untuk terpilih secara acak sebagai sampel tanpa memperhatikan strata tertentu.

Teknik pengumpulan data primer dilakukan melalui penyebaran kuesioner berskala *Likert* yang diadaptasi dari alat ukur yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya secara global. Variabel bebas (X), yaitu Religiusitas, diukur menggunakan *Centrality of Religiosity Scale* (CRS) yang dikembangkan oleh Huber dan Huber (2012), yang terdiri dari 15 aitem pernyataan mencakup lima dimensi: intelektual, ideologis, praktik publik, praktik pribadi, dan pengalaman keagamaan. Variabel terikat (Y), yaitu

Kecemasan, diukur menggunakan subskala *State Anxiety* (A-State) dari instrumen *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) Form Y oleh Spielberger (1983), yang memuat 20 aitem pernyataan untuk mengukur tingkat kecemasan situasional responden. Variabel moderator (Z), yaitu *Social Support* (dukungan sosial), diukur dengan instrumen *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) oleh Zimet et al. (1988), yang terdiri dari 12 aitem pernyataan untuk menilai dukungan dari keluarga, teman, dan orang terdekat.

Prosedur penelitian dimulai dari tahap eksplorasi (studi pendahuluan pada tahap observasi awal dan studi literatur), dilanjutkan dengan perancangan proposal dan penyusunan instrumen. Sebelum disebarkan ke lapangan untuk pengambilan data aktual, seluruh instrumen melalui prosedur adaptasi lintas budaya (*cross-cultural adaptation*) mulai dari translasi maju (*forward-translation*), translasi balik (*back-translation*), penilaian ahli (*expert judgment*), hingga pelaksanaan uji coba keterbacaan (*readability pilot test*) kepada sebagian kecil siswa representatif (di luar sampel penelitian utama) guna memastikan instrumen sesuai dengan tingkat kognitif siswa SMP. Setelah tahap evaluasi instrumen dan izin penelitian didapatkan, pengumpulan data dilakukan secara massal kepada 98 responden terpilih.

Analisis data dilakukan menggunakan dua pendekatan, yakni analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif bertujuan untuk mengkategorisasikan norma variabel (Rendah, Sedang, Tinggi) menggunakan perhitungan *mean* dan standar deviasi hipotetik. Sementara itu, analisis statistik inferensial untuk pengujian hipotesis dieksekusi menggunakan metode *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS versi 4. Evaluasi model PLS-SEM dilakukan dalam dua tahap: pertama, pengujian *Outer Model* (Model Pengukuran) untuk memverifikasi validitas konvergen ($AVE > 0,5$) serta reliabilitas konstruk ($Composite Reliability \geq 0,70$); kedua, pengujian *Inner Model* (Model Struktural) untuk mengevaluasi R Square dan Effect Size. Pengujian hipotesis (pengaruh langsung maupun efek moderasi) dilakukan melalui prosedur *bootstrapping* dengan 5.000 iterasi, di mana suatu hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai $p\text{-value} < 0,05$ dan $t\text{-statistic} > 1,96$ (Hair et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Berdasarkan pengumpulan data terhadap 98 siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 8 Kota Bandung, diperoleh gambaran deskriptif mengenai kondisi psikologis responden. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat religiusitas mayoritas siswa berada pada kategori tinggi (85,71%). Tingkat kecemasan situasional (*state anxiety*) dominan berada pada kategori sedang (68,37%). Sementara itu, untuk variabel dukungan sosial (*social support*), mayoritas siswa melaporkan ketersediaan dukungan pada kategori tinggi (51,02%) dan sedang (48,98%), tanpa ada siswa yang berada pada kategori rendah. Tabel tentang kategorisasi tiap variabel sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Variabel Religiusitas

Variabel	Kategorisasi	Interval Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Religiusitas	Tinggi	$X \geq 55$	84	85,71%
	Sedang	$35 \leq X < 55$	13	13,27%
	Rendah	$X < 35$	1	1,02%

(Sumber: Data pribadi, 2026)

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Kecemasan

Variabel	Kategorisasi	Interval Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kecemasan	Tinggi	$X \geq 60$	5	5,10%
	Sedang	$40 \leq X < 60$	67	68,37%
	Rendah	$X < 40$	26	26,53%

(Sumber: Data pribadi, 2026)

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Social Support

Variabel	Kategorisasi	Interval Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Social Support	Tinggi	$X \geq 60$	50	51,02%
	Sedang	$36 \leq X < 60$	48	48,98%
	Rendah	$X < 36$	0	00,00%

(Sumber: Data pribadi, 2026)

Sebelum menguji hipotesis, dilakukan evaluasi model pengukuran (*Outer Model*) menggunakan SmartPLS untuk memastikan keabsahan instrumen penelitian.

a. Average Variance Extracted (AVE)

Output hasil estimasi *average variance extracted (AVE)* dapat dilihat pada Tabel 4. Standarnya adalah bila nilai AVE diatas 0,5 maka dapat dikatakan bahwa konstruk memiliki *convergent validity* yang baik (Hair et. al., 2022). Tabel hasil *AVE* sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Average Variance Extracted (AVE)

Variabel	AVE	Keterangan
Religiusitas	0.607	Valid
Kecemasan	0.623	Valid
Social Support	0.601	Valid

(Sumber: Data pribadi, 2026)

Hasil analisis membuktikan bahwa seluruh instrumen memenuhi kriteria validitas konvergen, ditunjukkan dengan nilai *Average Variance Extracted (AVE)* di atas 0,5, yaitu Kecemasan (0,623), Religiusitas (0,607), dan Social Support (0,601).

b. Composite reliability

Dalam Smart PLS, Composite Reliability adalah hal utama untuk mengukur reliabilitas, nilai batas CR 0,7 keatas berarti dapat diterima dan diatas 0,8 dan 0,9 berarti sangat memuaskan (Nunnally & Bernstein, 1994) artinya dianggap memenuhi standar untuk penelitian. Tabel hasil *composite reliability* sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil *Composite reliability*

Variabel	<i>Composite reliability</i>	Keterangan
Religiusitas	0.903	Reliabel
Kecemasan	0.868	Reliabel
<i>Social Support</i>	0.858	Reliabel

(Sumber: Data pribadi, 2026)

Berdasarkan hasil diatas, dapat disimpulkan Instrumen juga terbukti reliabel, di mana nilai *Composite Reliability* untuk seluruh variabel telah melampaui ambang batas 0,70. Variabel Religiusitas memiliki nilai *composite reliability* tertinggi sebesar 0.903, diikuti oleh Kecemasan sebesar 0.868, dan *Social Support* sebesar 0.858. Dengan demikian, semua konstruk dalam model telah memenuhi kriteria reliabilitas komposit dan layak digunakan untuk analisis lanjutan.

c. *R Square* (R^2)

Dalam pendekatan PLS-SEM, parameter koefisien determinasi (*R-Square*) difungsikan untuk meninjau kapasitas konstruk eksogen (independen) dalam menerangkan fluktuasi pada konstruk endogen (dependen). Metrik ini secara esensial merepresentasikan daya prediksi dari kerangka struktural riset secara komprehensif. Dengan rentang skor antara 0 sampai dengan 1, perolehan angka yang semakin membesar mengindikasikan bahwa model tersebut semakin optimal dalam mengklarifikasi varians. Adapun hasil *R Square* dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil *R Square*

Variabel Dependen	<i>R Square</i>	R-square adjusted
Kecemasan	0.165	0.138

(Sumber: Data pribadi, 2026)

Nilai R^2 untuk variabel Kecemasan sebesar 0.165 menunjukkan bahwa 16,5% variasi dalam Kecemasan dapat dijelaskan oleh konstruk-konstruk independen yang mempengaruhinya dalam model, sedangkan sisanya 83,5 % dijelaskan oleh faktor lain di luar model.

d. *Effect size* (F^2)

Effect size (F^2) digunakan untuk menelaah seberapa krusial kontribusi suatu konstruk eksogen

(independen) dalam memprediksi konstruk endogen (dependen). Adapun hasil *effect size* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil *Effect size*

Variabel	Religiusitas	<i>Social Support</i>	Kecemasan
Religiusitas			0.043
<i>Social Support</i>			0.074
<i>Social Support</i> x Religiusitas			0.028

(Sumber: Data pribadi, 2026)

Berdasarkan hasil Tabel 7 dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Religiusitas terhadap Kecemasan

Nilai $f^2 = 0.043$, berada dalam kategori efek kecil. Hal ini menunjukkan bahwa Religiusitas memang berkontribusi terhadap Kecemasan, namun pengaruhnya terbatas.

2) *Social Support* terhadap Kecemasan

Nilai $f^2 = 0.074$, tergolong sebagai efek kecil. Hal ini menunjukkan bahwa *Social Support* memang berkontribusi terhadap Kecemasan, namun pengaruhnya terbatas.

3) Interaksi Religiusitas $\times$ *Social Support* terhadap Kecemasan

Nilai $f^2 = 0.028$, berada tepat di batas bawah kategori efek kecil. Ini mengindikasikan bahwa interaksi Religiusitas dan Kecemasan memiliki pengaruh yang sangat terbatas terhadap kecemasan, meskipun tidak sepenuhnya bisa diabaikan.

e. Signifikansi (Pengujian Hipotesis)

Uji signifikansi hubungan dalam PLS-SEM dilakukan guna memverifikasi apakah interaksi antar-konstruk di dalam model memiliki makna secara statistik, peneliti menerapkan uji signifikansi pada kerangka PLS-SEM.

Adapun kriteria penerimaan hipotesis pada studi ini mensyaratkan bahwa suatu kausalitas dinyatakan bermakna (signifikan) apabila perolehan *p-value* berada di bawah batas toleransi eror yang telah ditetapkan, yaitu 0,05. Berikut hasil *path coefficient bootstrapping* model penelitian pada tabel:

Tabel 8. Hasil *Path Coefficient Bootstrapping*

Koefisien Jalur	Original Sampel	T Statistics	P Values	Keterangan
(H1) Religiusitas $\rightarrow$ Kecemasan	-0.215	0.109	1.966	terbukti
(H2) <i>Social Support</i> x Religiusitas $\rightarrow$ Kecemasan	-0.178	0.103	1.728	terbukti

(Sumber: Data pribadi, 2026)

Pengaruh Religiusitas terhadap Kecemasan

Jalur ini memiliki koefisien sebesar -0.215, dengan T-statistik 1.966 dan p-value 0.025 ($< 0,05$), yang menunjukkan pengaruh negatif dan signifikan. Artinya, semakin tinggi religiusitas yang diterapkan, semakin rendah kecemasan. Hipotesis ini terbukti

Interaksi Social Support x Religiusitas terhadap Kecemasan

Koefisien sebesar -0.178, dengan T-statistik 1.728 dan p-value 0.042, menunjukkan bahwa interaksi ini negatif dan signifikan. Artinya, *social support* memberikan kontribusi kecil terhadap kecemasan. Hipotesis terbukti.

2) Pembahasan

Pengaruh religiusitas terhadap kecemasan

Hasil pengujian PLS-SEM menunjukkan koefisien jalur (β) sebesar -0,215 dengan nilai t-statistic 1,966 dan p-value 0,025 ($< 0,05$). Temuan empiris ini mengonfirmasi hipotesis pertama (H1) bahwa religiusitas berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan. Artinya, semakin tinggi tingkat religiusitas siswa SMP, semakin rendah kecemasan situasional (*state anxiety*) yang mereka alami. Adapun nilai determinasi (R^2) sebesar 0,165 mengindikasikan bahwa religiusitas memberikan sumbangsih sebesar 16,5% dalam menekan variasi kecemasan siswa.

Secara psikologis, penurunan kecemasan ini dikonstruksi melalui mekanisme *religious coping* (Pargament, 2011) di mana agama bertindak sebagai skema kognitif adaptif (*meaning-making*). Saat dihadapkan pada stresor akademik atau dinamika teman sebaya, religiusitas memfasilitasi siswa untuk melakukan penilaian kognitif yang memadukan ikhtiar dan kepasrahan aktif (tawakal). Berdasarkan perspektif psikologi Islam (Al-Ghazali, 2011), hal ini memindahkan *locus of control* dari beban duniawi kepada Sang Pencipta, yang secara efektif meredam kepanikan sesaat akibat aktivasi sistem saraf otonom.

Temuan ini sejalan dengan Nasution et al. (2025) dan Widita (2024), yang mengukuhkan peran religiusitas sebagai *protective factor* universal bagi kesehatan mental remaja. Kendati arah pengaruhnya konsisten, besaran efek pengaruh dalam studi ini tergolong kecil (*effect size* $f^2 = 0,043$) karena diuji pada siswa reguler, bukan pada lingkungan tersentralisasi seperti pesantren. Sisa varians yang sangat besar (83,5%) membuktikan bahwa kecemasan remaja adalah fenomena multikausal yang kuat dipengaruhi oleh ekosistem di luarnya, seperti pola asuh orang tua, *peer pressure*, dan iklim kompetisi akademik.

Oleh karena itu, temuan ini mendesak institusi pendidikan untuk memformulasikan program manajemen stres yang tidak hanya berbasis rasionalitas, namun juga mengintegrasikan *religious coping*—seperti konseling berbasis spiritual, muhasabah, dan relaksasi melalui zikir—sehingga nilai keagamaan bertransformasi menjadi sumber daya mental yang aplikatif

Peran social support dalam memoderasi pengaruh religiusitas terhadap kecemasan

Pembuktian hipotesis kedua (H2) memvalidasi peran dukungan sosial (*social support*) sebagai moderator yang signifikan, ditunjukkan melalui koefisien moderasi sebesar -0,178 (t-statistic 1,728; p-value 0,042 $< 0,05$). Nilai negatif ini menegaskan bahwa kehadiran dukungan sosial dari lingkungan memperkuat daya redam religiusitas terhadap kecemasan. Hal ini sangat beralasan melihat demografi responden penelitian di mana mayoritas (96,9%) menetap utuh bersama orang tua dan memiliki kebiasaan komunikasi yang baik dengan mereka.

Mekanisme moderasi ini berakar pada *Stress Buffering Theory* (Cohen & Wills, 1985), yang memosisikan dukungan sosial sebagai penyangga (*buffer*) yang menetralisasi dampak destruktif dari stresor. Pada masa remaja awal—yang secara alamiah rentan terhadap tekanan adaptasi (Steinberg, 2017)—terjadi perpaduan harmonis antara *internal resource* (keyakinan religius) dan *external resource* (afirmasi, empati, dan pendampingan orang sekitar). Ditinjau dari psikologi Islam, kondisi ini merepresentasikan keseimbangan ideal antara kedekatan vertikal (*hablum minallah*) dan kehangatan horizontal (*hablum minannas*).

Temuan moderasi ini mengonfirmasi simpulan Ramadani & Aisah (2023) sekaligus mengurai inkonsistensi dari riset sebelumnya, seperti Rahmatullah et al. (2023), yang gagal menemukan korelasi religiusitas-kehatan mental akibat terabaikannya faktor proteksi lingkungan. Dengan kata lain, religiusitas akan kehilangan daya efikasinya apabila remaja harus menanggung beban tekanan secara terisolasi tanpa adanya sistem dukungan (*support system*).

Meski bermakna signifikan, ukuran efek interaksi (*effect size f²*) sebesar 0,028 menunjukkan bahwa kontribusi *social support* berskala terbatas. Oleh karenanya, implikasi praktis dari temuan ini menuntut adanya pendekatan yang lebih holistik dan kolaboratif dalam merancang program pencegahan kecemasan di sekolah. Upaya meredam kecemasan pada remaja awal tidak akan maksimal jika hanya mengandalkan pendekatan spiritual personal semata; melainkan harus diiringi dengan penciptaan ekosistem lingkungan yang suportif. Pihak institusi pendidikan, guru, dan orang tua perlu bersinergi membangun ruang komunikasi yang terbuka dan hangat. Dengan adanya kehangatan emosional dan perhatian konstan dari lingkungan, potensi protektif dari religiusitas siswa dapat teraktualisasi secara optimal ketika mereka berhadapan dengan berbagai tekanan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa religiusitas memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan siswa. Hal tersebut mengindikasikan bahwa religiusitas berperan sebagai faktor protektif dan mekanisme koping internal yang mampu menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh siswa.

Selain itu, dukungan sosial (*social support*) terbukti memperkuat pengaruh negatif religiusitas terhadap kecemasan. Dengan demikian, religiusitas menjadi jauh lebih efektif dalam mereduksi tingkat kecemasan pada siswa yang memperoleh dukungan sosial lebih tinggi dari lingkungannya.

Mengingat dukungan sosial terbukti memoderasi hubungan religiusitas dan kecemasan, maka sekolah dan tenaga pendidik perlu memperkuat sistem dukungan sosial melalui guru BK, wali kelas, dan program teman sebaya.

Keterbatasan Penelitian

Mengingat keterbatasan penelitian ini hanya menggunakan satu sekolah, lalu menggunakan desain *cross-sectional* dan proses nya pengambilan datanya bersifat *self-report*. Maka Peneliti berikutnya disarankan untuk mengeksplorasi penelitian ini menggunakan sampel yang lebih besar dan melibatkan partisipasi responden dari berbagai sekolah atau daerah supaya memiliki tingkat generalisasi yang baik. Selain itu, mempertimbangkan dalam menambah variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan siswa, seperti *coping strategy*, *self-efficacy*, *resilience*, atau *psychological well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Ghazali, A. H. (2011). *Ihya' 'ulum al-din* (Edisi terjemahan). Pustaka Amani.

- Astiati, S., & Ilham, I. (2023). Analisis faktor penyebab kecemasan belajar matematika pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(2). <https://doi.org/10.58258/jime.v9i2.5070>
- BKPK, Humas. (2026). Analisa isu publik kesehatan periode 9-12 Maret 2026. *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BPKP Kemenkes*.
- Calhoun, Casey D., Katie J. Stone, Adam R. Cobb, Megan W. Patterson, Carla Kmett Danielson, and Jason José BendeZú. (2022). "The Role of Social Support in Coping with Psychological Trauma: An Integrated Biopsychosocial Model for Posttraumatic Stress Recovery." *The Psychiatric Quarterly* 93 (4): 949–70. <https://doi.org/10.1007/s11126-022-10003-w>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Farrasia, F., Safira, D., Hairul, S., Ramadhani, S. P., & Yulandari, Z. A. (2023). Tingkat kecemasan akademik pada siswa ditinjau dari perbedaan gender. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(2), 49–57. <https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.319>
- Firdaus, I. M., & Zikra, R. (2026). Religiosity and emotion regulation: A systematic literature review. *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies*, 9(1), 2100–2115. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v9i1>
- Glock, Charles Y., and Rodney Stark. (1965). *Religion and Society in Tension*. Rand McNally.
- Granqvist, P., & Kirkpatrick, L. (2013). Religion, spirituality, and attachment. Dalam K. Pargament (Ed.), *APA handbook for the psychology of religion and spirituality (Vol 1): Context, theory, and research* (hal. 129-155). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14045-007>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2022). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Huber, S., & Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710–724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>
- "Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report." (2023). May 26. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Mauladisa, Liza, and Sri Nurhayati Selian. (2026). "Pengaruh Pola Asuh Masa Kecil Terhadap Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal: Studi Kualitatif." *Educate: Journal of Education and Learning* 4 (1): 185–201. <https://doi.org/10.61994/educate.v4i1.1769>
- Nasution, D., Rizky, M., Anggraeni, F., Surbakti, F., Harefa, D., & Ramadan, F. (2025). Critical thinking di era distorsi informasi: Membedah hoaks, misinformasi, dan bias kognitif pada generasi Z. *Journal of Business, Finance, and Economics (JBFE)*, 6(2), 253–260. <https://doi.org/10.32585/jbfe.v6i2.7745>
- Niela, Oriza, Endah Tri Wijayanti, and Muhammad Mudzakkir. (2025). "Gambaran Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Pada Siswa-Siswi SMPN 2 Locreret Kabupaten Nganjuk Tahun 2025 (Studi Kasus)." *Primary Journal of Multidisciplinary Research* 1 (August): 151–57. <https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i4.256>
- Ntock, F. N., Kona, S., Pouth, C. N., et al. (2025). Factors associated with preoperative anxiety. *Open Journal of Anesthesiology*, 15(7), 179–189. <https://doi.org/10.4236/ojanes.2025.157013>
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Pargament, K. I. (2011). Religion and coping: The current state of knowledge. Dalam *The Oxford handbook of stress, health, and coping*. Oxford University Press.
- Pargament, K. I., Exline, J. J., & Jones, J. W. (Eds.). (2013). *APA handbook of psychology, religion, and*

- spirituality (Vol. 1): Context, theory, and research*. American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/14045-000>
- Rahmatullah, F., Wijyantini, B., & Wibowo, Y. (2023). Analisis RBV (Resources Based View) untuk menentukan keunggulan bersaing perusahaan pada UD. Tiga Putra. *Journal of Economics, Assets, and Evaluation*, 1(1), 1–17. <https://doi.org/10.47134/jeae.v1i1.23>
- Ramadani, M., & Aisah, A. (2023). Hubungan antara religiusitas dengan kecemasan akademik pada siswa di MBS Prambanan Yogyakarta. *Proceedings University of Muhammadiyah Yogyakarta Undergraduate Conference*, 3(1), 577–582. <https://doi.org/10.18196/umygrace.v3i1.618>
- Risky, D., Setyowati, W., & Febriana, B. (2026). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa muslim dalam penyusunan skripsi. *Journal of Health, Medical, and Psychological Studies*, 1, 273–283. <https://doi.org/10.65310/f2eejs38>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, Edward P., and Timothy W. Smith. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.
- Steinberg, L. D. (2017). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Turner, J. S., & Helms, D. B. (1995). *Lifespan development*. Harcourt Brace College Publishers.
- Widita, E. (2024). Pengaruh tingkat religiusitas terhadap kesehatan mental remaja (Studi pada anggota kelompok remaja Islam Sunda Kelapa). *Jurnal Diskursus Pendidikan Sosiologi*, 5(2), 37–58.
- World Health Organization. (2023). *World health statistics 2023*.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2