

PERBANDINGAN TINGKAT KECEMASAN SISWI KELAS XII SMA MTA SURAKARTA YANG MENGIKUTI PROGRAM KEAGAMAAN ASRAMA DAN NON ASRAMA

Rizqi Animah¹, Mardiyah Hayati¹, Rochman Basuki¹

¹Prodi S-1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Semarang

*Corresponding author : Telp: +6282137108807, email: rizqianimah08@gmail.com

ABSTRAK

Di Indonesia, menurut Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan bahwa gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia memiliki prevalensi berkisar antara 65-78%. Perasaan cemas dapat dihindari dengan respon emosi positif dan salah satunya dengan upaya membangun kedekatan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, dimana hal tersebut dapat memberi kemantapan bathin, perasaan bahagia, terlindungi, dan rasa aman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat kecemasan siswi kelas XII SMA MTA Surakarta yang mengikuti program keagamaan asrama dan non asrama. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain cross sectional, yaitu dengan mengumpulkan data dalam satu waktu. Berdasarkan data yang diperoleh terhadap 41 siswi asrama dan 26 siswi non asrama kelas XII SMA MTA Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswi yang mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 19 responden (28,4%) dan pada siswi yang mengikuti program keagamaan non asrama menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 9 responden (13,4%). Diketahui adanya perbandingan tingkat kecemasan siswi kelas XII SMA MTA Surakarta yang mengikuti program keagamaan asrama dan non asrama. Kesimpulan hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan adanya perbandingan tingkat kecemasan siswi yang mengikuti program keagamaan asrama dan non asrama dengan $p\text{ value} = 0,000 (\leq 0,05)$.

Kata Kunci: Kecemasan, Keagamaan, Asrama dan Non-Asrama

ABSTRACT

Anxiety has the highest prevalence of mental disorders in general. In Indonesia, according to Basic Health Research in 2018, anxiety disorders among teenagers in Indonesia have a prevalence ranging from 65-78%. Feelings of anxiety can be avoided with a positive emotional response and one of them is by trying to build closeness to Allah Subhanahu Wa Ta'ala, which can provide inner stability, feelings of happiness, protection and a sense of security. Religion in an individual's life will be motivation and hope. The research aims to find out the comparison of anxiety levels of class. This research uses an analytical observational method with a cross sectional design, namely by collecting data at one time. Based on data obtained from research conducted on 41 female dormitory students and 26 non-dormitory female students in class XII SMA MTA Surakarta. The result show Most of the female students experienced moderate anxiety, namely 19 respondents (28.4%) and female students who took part in non-dormitory religious programs showed that the majority experienced severe levels of anxiety, namely 9 respondents (13.4%). It is known that there is a comparison of the anxiety levels of class. The results of the Mann Whitney test show that there is a comparison of the

anxiety levels of female students who take part in dormitory and non-dormitory religious programs with p value = 0.000 (≤ 0.05).

Keywords: Anxiety, Religious, Hostel and Non-Hostel

PENDAHULUAN

Kecemasan memiliki prevalensi paling tinggi pada gangguan jiwa secara umum. Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 menunjukkan bahwa gangguan kecemasan pada remaja di Indonesia memiliki prevalensi berkisar antara 65-78%.¹ Berdasarkan penelitian yang dilakukan terkait depresi dan kecemasan pada remaja di Cina ditemukan hasil sebanyak 11,78 % mengalami depresi dan 18,92% mengalami kecemasan. Salah satu penyebab kecemasan remaja diantaranya pada saat menjelang ujian, sibuk mempersiapkan diri terkadang mengalami rasa cemas yang berlebihan.

Kecemasan merupakan keadaan yang mengakibatkan perubahan suasana emosional seseorang dan ditandai dengan gejala-gejala yang bersifat otonomik, seperti sakit kepala, berkeringat, jantung yang berdegup atau berdebar dengan cepat hingga rasa gelisah. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang.^{2,3} Kecemasan adalah istilah yang sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, takut, tidak tenang disertai berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau menyertai kondisi situasi kehidupan dan berbagai kesehatan. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan malah menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Kecemasan yang terjadi dalam lingkungan sekolah khususnya pada

remaja tidak bisa lepas dari masalah-masalah yang dialaminya selama proses pembelajaran, dimana banyak siswi yang merasa cemas ketika dihadapkan pada suatu permasalahan yang menyulitkan mereka untuk berfikir. Kecemasan tidak selalu berdasar atas kenyataan, tetapi dapat juga hanya berdasarkan imajinasi individu. Kecemasan yang tidak rasional ini biasanya disebabkan oleh ketakutan individu akan ketidakmampuan diri sendiri³.

Perubahan tingkat kecemasan pada perempuan diketahui berhubungan dengan kadar estrogen, esterogen dalam hormon seks wanita yang memiliki peran penting dalam regulasi suasana hati. Kecemasan tersebut timbul karena mereka merasa takut dan terlalu memikirkan hasil ujiannya kelak, padahal mereka belum berusaha sehingga kecemasan ini harus diatasi agar tidak berpengaruh buruk terhadap perkembangan mental. Kekhawatiran siswi dalam menghadapi ujian dapat berdampak pada kesuksesan mereka untuk diterima di perguruan tinggi yang dipilih. Kecemasan seringkali terjadi ketika akan menghadapi ujian, hal ini dikarenakan keberhasilan peserta didik dalam mencapai kriteria yang telah ditetapkan atau kelulusan siswi menjadi tolak ukur dalam menempuh proses pendidikan ke jenjang selanjutnya. Kecemasan kecemasan ini dapat berupa kekhawatiran, ketakutan, perasaan tertekan dan terancam serta merasa cemas akan ketidakpastian dalam menghadapi kenyataan-kenyataan yang akan terjadi di masa yang akan datang atau kecemasan akan apa yang diharapkan oleh individu.^{4,5}

Tekanan pada siswi dapat menimbulkan banyak kecemasan seperti takut gagal

diterima di perguruan tinggi negeri (PTN) impian, cemas membuat orang tua kecewa, kesulitan dalam mempelajari materi yang diujikan, dan persaingan yang tinggi untuk melanjutkan ke PTN. Ketika kecemasan pada siswi sudah dalam tingkatan tinggi, maka akan menyebabkan kerugian dan dapat berpengaruh dalam proses berpikir dan pemecahan masalah pada siswi. Kecemasan menghadapi ujian dapat menurunkan harga diri siswi menjadi rendah. Saat individu stress, dirinya akan menganggap situasi yang membuat dirinya tertekan dan dianggap sebagai suatu hal yang mengancam ego dan harga dirinya, yang dapat menyebabkan seseorang cemas.⁵

Perasaan cemas dapat dihindari dengan respon emosi positif. Dan salah satunya dengan upaya membangun kedekatan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, dimana hal tersebut dapat memberi kemantapan bathin, perasaan bahagia, terlindungi, dan rasa aman. Perasaan positif tersebut akan mendorong untuk berbuat baik serta agama dalam kehidupan seorang individu akan menjadi motivasi dan juga harapan². Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
(تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (٢٨)

“yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah Ingatlah hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram.” (QS. Ar-Ra'd: 28).

Selalu mengingat Allah, hati akan tentram, sebaliknya ketika tidak ingat kepada Allah, hati akan kering dan gersang. Sejauh mana seorang hamba bersungguh-sungguh ingin hidup dalam ketentraman hati, akan sangat terlihat dari berapa banyak waktu digunakan untuk mengingat Allah. Kemudian menjalankan aktivitas keagamaan bukan hanya ketika melakukan beribadah, akan tetapi bisa ketika menjalankan aktivitas-aktivitas lainnya.⁶ Bukan hanya melakukan

sesuatu yang terlihat oleh mata, tetapi hal yang dilakukan dari dalam hati seorang individu.

Sekolah Menengah Atas Majelis Tafsir Al-Qur'an Surakarta yang merupakan salah satu sekolah swasta Islam dengan visinya yaitu membentuk pribadi yang berakhlak, berilmu dan berprestasi, turut andil dalam mengadakan program keagamaan asrama dan non asrama, asrama mendapatkan bimbingan agama yang lebih banyak daripada non asrama. Bimbingan agama yang didapatkan di asrama seharusnya membuat siswi dapat mencapai ketenangan jiwa. Ketenangan jiwa merupakan jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah Ilahiyah Tuhannya.⁶ Indikator di dalam ketenangan jiwa diantaranya yaitu jiwa yang tenang, mampu menerima kenyataan yang sedang dihadapinya, serta selalu bersikap positif dalam menghadapi setiap masalah, serta hidupnya sesuai dengan aturan agama. Saat jiwa sedang gelisah, maka agama akan memberi jalan dan siraman penenang hati. Individu akan merasakan ketenangan jiwa setelah mengenal dan menjalankan agama. Upaya dalam mencapai ketenangan jiwa bisa dicapai dengan berbagai usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah.^{6,7} Namun, dengan program keagamaan yang berbeda, sehingga sangat memungkinkan para siswi Asrama SMA MTA Surakarta memiliki muatan islam yang lebih banyak dibandingkan dengan non asrama. Sedangkan siswi yang non asrama cenderung bebas dalam menentukan aktivitas agamanya, agama juga mempunyai peran suportif pada individu khususnya dalam hal mengurangi gejala afektif yang negatif dan merupakan cara yang paling efektif untuk mengatasi kesulitan hidup pada seseorang. Maka, dengan agama dapat memberikan jalan bagi manusia untuk mendapatkan rasa aman, tidak takut, dan cemas menghadapi masalah hidup. Selain itu, Kecemasan pada siswi kelas XII kemungkinan lebih tinggi dikarenakan siswi

kelas XII adalah siswi tingkat akhir yang harus mempersiapkan diri untuk kelulusan seperti apa yang diharapkan oleh individu.

Oleh karena itu, diperlukan penelitian seberapa kaitannya tingkat kecemasan siswi kelas XII SMA MTA Surakarta yang mengikuti program keagamaan asrama dan non asrama”.

METODOLOGI

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi pada studi ini yaitu semua siswa kelas XII yang berjumlah 176 orang. Yang terdiri dari asrama 150 orang dan non asrama 26 orang. Kemudian pengambilan sampel pada studi ini dilakukan dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu dengan jenis *purposive sampling*. Pada asrama diukur menggunakan rumus slovin dan diperoleh jumlah sampel sebesar 34 responden dengan tambahan 20% untuk mengantisipasi adanya *drop out*, sehingga jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 41 responden asrama. Sementara untuk non asrama diambil total sampling karena tidak memenuhi jumlah sampel minimal. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner DASS 42 poin 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41 yang dibuat berdasarkan buku yang ditulis oleh *Lovibond*. Yang sudah pernah divalidasi, reabilitas dan diterjemahkan oleh *Damanik*, untuk mengukur tingkat kecemasan. Pada penelitian ini proses analisa data dilakukan dengan analisis univariat yang bertujuan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dan proporsi dari tiap variabel, yaitu program keagamaan dan tingkat kecemasan siswa SMA, kemudian analisis bivariat menggunakan uji *Mann-Whitney*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan dengan tujuan melihat gambaran distribusi frekuensi dari tiap variabel, yaitu program keagamaan dan tingkat kecemasan pada siswi dalam mengikuti program keagamaan.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Program Keagamaan (N=67)

Variabel	Frekuensi	Presentase %
Program Keagamaan Asrama	41	61,2
Program Keagamaan Non Asrama	26	38,8
Total	67	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa 41 responden (61,2%) mengikuti program keagamaan asrama dan 26 responden (38,8%) mengikuti program keagamaan non asrama.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat kecemasan siswi yang Mengikuti Program Keagamaan Asrama

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	8	11,9
Ringan	8	11,9
Sedang	19	28,4
Berat	6	9,0
Sangat berat	0	0
Total	41	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa 8 responden (11,9%) memiliki kategori normal, 8 responden (11,9%) memiliki tingkat kecemasan ringan, 19 responden (28,4%) memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 6 responden (9,0%) memiliki tingkat kecemasan berat.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan siswi yang Mengikuti Program keagamaan non asrama

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	3	4,5
Ringan	1	1,5
Sedang	6	9,0
Berat	7	10,4
Sangat berat	9	13,4
Total	26	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa 3 responden (4,5%) yang memiliki kategori normal, 1 responden (1,5%) memiliki tingkat kecemasan ringan, 6 responden (9,0%) memiliki tingkat kecemasan sedang, 7 responden (10,4%) memiliki tingkat kecemasan berat, dan 9 responden (13,4%) memiliki tingkat kecemasan sangat berat.

Uji Normalitas

Uji normalitas variabel menggunakan *Kolmogorov Smirnov* disajikan dalam tabel 4.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorov Smirnov

Variabel	P value
Tingkat kecemasan Program Keagamaan Asrama	0,000
Tingkat kecemasan Program Keagamaan Non-Asrama	0,000

* $p < 0,05$ berdistribusi normal ; uji *Kolmogorov Smirnov*

Berdasarkan tabel 4 hasil uji normalitas dengan uji *Kolmogorov Smirnov* diperoleh satu variabel berdistribusi tidak normal dengan $p \text{ value} \leq 0,05$ yaitu variabel tingkat kecemasan program keagamaan asrama ($p=0,000$), satu variabel lainnya berdistribusi

tidak normal dengan nilai $p \text{ value} \leq 0,05$ yaitu variabel tingkat kecemasan program keagamaan non asrama ($p=0,000$). Karena data berdistribusi tidak normal, maka analisis statistik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Mann Whitney*.

Uji Bivariat

Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Mann Whitney* yang disajikan dalam tabel 5.

Tabel 5 Hasil Uji Mann Whitney Perbandingan Tingkat Kecemasan Siswi yang Mengikuti Program Keagamaan Asrama dan Non Asrama

Variabel	P value
Tingkat program keagamaan	0,000

* $p < 0,05$ terdapat perbedaan ; uji *Mann Whitney*

Berdasarkan tabel 5 hasil perbandingan tingkat kecemasan siswi yang mengikuti program keagamaan asrama dan non asrama menggunakan uji Mann Whitney diperoleh hasil $p \text{ value} 0,000 (\leq 0,05)$ yang artinya terdapat perbandingan tingkat kecemasan siswi yang mengikuti program keagamaan asrama dan non asrama.

Tabel 6 Hasil Rata-rata Perbandingan Tingkat Kecemasan Siswi yang Mengikuti Program Keagamaan Asrama dan Non Asrama

Ranks				
	Program Keagamaan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tingkat Kecemasan	Asrama	41	27.20	1115.00
	Non	26	44.7	1163.

Asrama	3	00
Total	67	

Berdasarkan tabel 6 hasil rata-rata perbandingan tingkat kecemasan siswi yang mengikuti program keagamaan asrama dan non asrama diperoleh hasil tingkat kecemasan pada program keagamaan asrama (27,20%) dan tingkat kecemasan pada program keagamaan non asrama (44,73%) yang artinya tingkat kecemasan pada program keagamaan non asrama lebih tinggi dibandingkan tingkat kecemasan pada program keagamaan asrama.

PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat tingkat kecemasan pada siswi Kelas XII SMA Majelis Tafsir Al-Qur'an Surakarta yang mengikuti program keagamaan asrama menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 19 responden (28,4%) memiliki tingkat kecemasan sedang. Sementara, tingkat kecemasan pada siswi Kelas XII SMA Majelis Tafsir Al-Qur'an Surakarta yang mengikuti program keagamaan non asrama menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 9 responden (13,4%) memiliki tingkat kecemasan sangat berat, sehingga pada siswi, interpretasi skala kecemasan normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat dapat mempertimbangkan dampaknya pada aspek kehidupan akademis, sosial, dan emosional. Misalnya:

- Normal: Tidak ada gejala kecemasan yang mengganggu kehidupan sehari-hari siswi.
- Ringan: Gejala kecemasan mungkin ada, tetapi masih dapat diatasi tanpa signifikan menghambat aktivitas akademis atau sosialnya.
- Sedang: Gejala kecemasan dapat memengaruhi fokus belajar atau interaksi sosial, tetapi masih dapat dikelola dengan dukungan yang tepat.
- Berat: Kecemasan dapat menghambat kemampuan belajar, berinteraksi sosial,

dan memerlukan perhatian profesional atau dukungan lebih intensif.

- Sangat berat: Kecemasan yang parah dapat mengakibatkan kesulitan serius dalam fungsi akademis dan sosial siswi, memerlukan perhatian profesional segera.

Hasil analisis bivariat tingkat kecemasan antara siswi yang mengikuti program keagamaan asrama dengan siswi yang mengikuti program keagamaan non asrama memiliki perbandingan yang signifikan. Hasil ini sesuai dengan hipotesis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswi yang mengikuti program keagamaan asrama memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Artinya dengan religius atau agama dapat menekan kecemasan pada siswi yang mengalami kecemasan.

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Sutinah tahun 2020 menyatakan pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari kejatuhan kepada gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah. Karena kegelisahan kegelisahan dan kecemasan-kecemasan yang tidak berujung berpangkal itu, umumnya datang dari ketidakpuasan atau kekecewaan-kekecewaan, sedangkan agama dapat menolong orang untuk menerima kekecewaan sementara dengan jalan memohon ridho Allah dan terbayangkanlah kebahagiaan yang akan dirasakannya di kemudian hari. Ketika seseorang merasa aman, damai, dan tenang secara batin, hal itu akan meningkatkan kepercayaan dirinya. Akibatnya, tubuh akan melepaskan hormon yang membuatnya merasa bahagia dan tenang. Proses ini dimulai dengan persepsi emosi di sistem limbik, kemudian merambat ke neuron hipotalamus, yang pada gilirannya menyebabkan penurunan kadar hormon *corticotropin-releasing* (CRH). Kemudian diikuti oleh penurunan produksi ACTH oleh neuron hipofisis anterior yang akhirnya direspon oleh korteks adrenal dengan

penurunan kortisol yang berdampak pada penurunan kecemasan. Selain itu, pada respon tubuh terjadi vasodilatasi dan mengakibatkan aktivasi sistem endorfin pada otak dan mengakibatkan terjadinya tenang dan relaks.^{9,10, 11}

Perasaan keyakinan yang kuat kepada Allah menimbulkan kontrol yang kuat, sehingga dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan ke arah yang lebih positif dan yakin bahwa peristiwa yang terjadi di dunia. Dengan adanya ketenangan jiwa yang dirasakan maka system fisiologis tubuh akan merespon pengeluaran hormon yang dapat mengontrol kortisol. Kortisol merupakan respon fisiologis terhadap kondisi psikologis berupa cemas sebagai akibat dari sekresi beberapa hormon di dalam tubuh. Hormon-hormon ini mempersiapkan tubuh untuk menahan stressor dan penting untuk pertahanan tubuh. Dimana kortisol ini merupakan hormon glukokortikoid. Kemudian, hormon kortisol akan diteruskan sebagai umpan balik negatif dari hipotalamus untuk memperkuat pengaruh stress pada emosi seseorang.^{8, 12}

Menurut Hafifatul dan Muslimahayati tahun 2021 menjelaskan bahwa semakin seseorang perbanyak mengingat Allah, memperbanyak ibadah semakin meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT maka akan semakin tenang pula jiwanya. Sehingga orang tersebut akan memiliki kekuatan untuk menghadapi segala kesusahan, kecemasan bahkan akan sangat terhindar dari berbagai penyakit. Demikian pula sebaliknya, jika seseorang tersebut semakin jauh dari Allah SWT, jarang mengingat Allah, jarang beribadah kepada Allah, maka orang tersebut akan rentan sekali terkena berbagai penyakit fisik maupun jiwa dikarenakan tidak memiliki atau memiliki pertahanan spiritual yang lemah yang akan mengakibatkan mudah gundah, cemas dalam menghadapi berbagai macam permasalahan-permasalahan hidup¹³. Maka dengan mengingat Allah dapat

menurunkan hormon pemicu stres dikeluarkan oleh kelenjar adrenal disertai dengan pelepasan hormon endorfin yang dapat mengontrol hormon kortisol, mengontrol sistem saraf otonom sehingga dapat menciptakan rasa tenang dan rileks, serta menurunkan tingkat emosional sehingga dapat mereduksi kecemasan.¹⁴

KESIMPULAN

Kesimpulan dari judul penelitian “Perbandingan tingkat kecemasan siswi kelas XII SMA MTA Surakarta yang mengikuti program keagamaan asrama dan non asrama” adalah Sebagian besar tingkat kecemasan pada siswi Kelas XII SMA Majelis Tafsir Al-Qur’an Surakarta yang mengikuti program keagamaan asrama menunjukkan bahwa 19 responden (28,4%) memiliki tingkat kecemasan sedang, sebagian besar tingkat kecemasan pada siswi Kelas XII SMA Majelis Tafsir Al-Qur’an Surakarta yang mengikuti program keagamaan non asrama menunjukkan 9 responden (13,4%) memiliki tingkat kecemasan sangat berat, terdapat perbandingan tingkat kecemasan siswi yang mengikuti program keagamaan asrama dan non asrama.

DAFTAR PUSTAKA

1. Isyah I. Pola Asuh Orang Tua Tidak Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Siswa SMPN Satu Atap Tukdana Indramayu. Bandung Conf Ser Med Sci. 2023;3(1):273–7
2. Arifin DBS. Psikologi Agama. Bandung: Pustaka Setia. 2015.
3. Park, G., Marsh, B. U., & Johnson EJ. Enhanced memory for face-related faces and the role of trait anxiety. Front Psychol 10 (MAR), :1–9. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00760>
4. Jalaludin. Psikologi Agama. Jakarta: Raja Grafindo Persada; 2001. 199.
5. Cahnia I, Raihana FN, Halimah IN. Tingkat Religius dengan Kecemasan

- Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Kelas 8 SMPN 12 Kota Bekasi. 2023;3(4).
6. Ukhtia F, Reza IF, Zaharuddin Z. Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri. *Psikis J Psikol Islam*. 2017;2(2).
 7. Karimi A, Karsazi H, Fazeli MA. Role of Depression, Anxiety, and Stress Symptoms in Adolescent Psychological Well-being: Moderating Effect of Religious Orientation. *Pajouhan Sci J*. 2021;19(2):58–65.
 8. Corwin EJ. Buku Saku Patofisiologi. Buku Kedokteran Jakarta: EGC; 2009.
 9. Sutinah R, dkk. Perbandingan Akhlak Siswa di Asrama dan Non Asrama di SMA Boarding School, Atthullab, Islamic Religion Teaching and Learning Journal. 2020;Vol.5, No, 1, 24-36
 10. Chrousos, G. P. Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*. 2009;5(7), 374–381.
 11. Lisdiana. Regulasi Kortisol pada Kondisi Stres dan Addiction. *Biosaintifika* 4 (1). 2012
 12. Ahmad Z. Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Psikoterapi Islam. *J Kewahyuan Islam*. 2015;1(1):319–34.
 13. Muslimahayati M, Rahmy HA. Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS J Demogr Ethnogr Soc Transform*. 2021;1(1):35–44.
 14. Lisdiana. Regulasi Kortisol pada Kondisi Stres dan Anxiety. *J. biosantifika*. 2012. 4(1): 18-26.