

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang cukup banyak ditemukan pada kelompok remaja termasuk dalam konteks pendidikan, mengingat masa remaja awal (12-15 tahun) adalah periode transisi yang penuh gejolak. Secara global, (World Health Statistics, 2023) melaporkan bahwa gangguan kecemasan merupakan kondisi kesehatan mental paling umum yang dialami remaja di seluruh dunia. Angka ini mencerminkan krisis kesehatan mental yang mendesak, di mana remaja menghadapi tekanan eksistensial dan tuntutan zaman yang semakin kompleks. Fenomena ini tidak terkecuali di Indonesia, sebagaimana dikonfirmasi oleh survei (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report) yang menunjukkan kecemasan sebagai gangguan mental dominan pada usia 10–17 tahun. Tekanan pendidikan yang kompetitif dan berbagai dinamika modern turut memperburuk kondisi ini, menempatkan remaja dalam posisi yang sangat rentan. Konsistensi antara temuan internasional dan nasional tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan merupakan permasalahan kesehatan mental yang tidak hanya bersifat global, tetapi juga menjadi isu lokal prioritas pada remaja Indonesia.

Pada fase remaja, terjadi restrukturisasi otak dan perubahan biologis akibat pubertas yang meningkatkan kerentanan emosional secara signifikan (Steinberg, 2017). Perubahan ini menuntut kemampuan adaptasi tinggi terhadap tuntutan kognitif dan sosial yang baru. Ketidakmampuan remaja dalam mengelola transisi ini sering kali bermuara pada munculnya gangguan psikologis, di mana kecemasan menjadi problematika paling prevalen yang mengancam kesejahteraan psikososial mereka.

Kondisi tersebut diperkuat oleh data KEMENKES (BKPK, 2026) yang menemukan indikasi masalah kesehatan jiwa pada hampir 10 persen anak di Indonesia. Secara spesifik, sekitar

338 ribu anak telah terdeteksi mengalami gejala gangguan kecemasan yang memerlukan intervensi segera. Fenomena lokal ini selaras dengan studi awal yang peneliti lakukan di SMP Muhammadiyah 8 Kota Bandung terhadap 63 siswa SMP dengan penyebaran kuisioner yang terdiri dari 33 siswa laki-laki (52,4%) dan 30 siswa perempuan (47,6%), di mana mayoritas responden mengaku pernah mengalami kecemasan situasional/*state anxiety*—yakni respons emosional sesaat yang muncul secara fluktuatif akibat stresor spesifik—seperti tekanan akademik yang intens di kelas, dinamika hubungan sosial yang kompleks dengan teman sebaya, hingga tuntutan ekspektasi keluarga yang membebani performa mereka. Lebih lanjut,

Kecemasan situasional/*state anxiety* yang terabaikan akan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan akademis dan psikososial, mulai dari penurunan drastis prestasi akademik hingga disfungsi relasi sosial (Ntock et al., 2025). Siswa yang mengalami lonjakan *state anxiety* cenderung mengalami hambatan kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi dan kegagalan dalam menyerap materi pelajaran secara optimal (Farrasia et al., 2023). Lebih jauh lagi, kecemasan situasional/*state anxiety* memicu mekanisme penarikan diri (*social withdrawal*) yang menghambat perkembangan harga diri remaja. Tanpa intervensi tepat, pola ini berisiko menetap dan menjadi prediktor kuat bagi gangguan mental yang lebih serius di masa dewasa.

Secara psikologis, kecemasan pada remaja muncul dari ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan (Turner & Helms, 1995). Salah satu faktor internal yang diduga adalah religiusitas, sementara faktor eksternal mencakup beban tugas dan iklim sekolah yang kompetitif. (Astiati & Ilham, 2023) menambahkan bahwa ketakutan akan kegagalan akademik menjadi pemicu utama yang melumpuhkan kemampuan koping siswa. Hal ini diperburuk oleh lingkungan sosial yang kurang suportif, yang membuat remaja merasa tidak aman dalam mengekspresikan dinamika emosional mereka (Mauladisa & Selian, 2026).

Spielberger (1983) membedakan antara *state anxiety* yang situasional dan *trait anxiety* yang bersifat stabil pada kepribadian. Pada siswa SMP, kedua bentuk ini sering bermanifestasi dalam kecemasan akademik dan kecemasan sosial. Penelitian (Niela et al., 2025) membuktikan bahwa tuntutan *high-stakes exams* secara signifikan meningkatkan *state anxiety* pada siswa, yang kemudian memperburuk performa mereka dalam lingkungan pendidikan yang penuh tekanan.

Untuk merespons tekanan tersebut, psikologi agama menawarkan religiusitas yang diduga sebagai faktor protektif yang vital bagi remaja. Sebab, religiusitas bukan sekadar identitas formal, melainkan internalisasi nilai yang melibatkan aspek keyakinan, ritual, dan pengetahuan (Glock & Stark, 1965). Lebih lanjut Granqvist dan Kirkpatrick (2013) menegaskan bahwa religiusitas berfungsi sebagai sistem makna (*meaning-making*) yang memberikan kerangka kognitif bagi remaja dalam memaknai penderitaan. Kerangka kognitif ini selanjutnya mengaktifkan emosi keagamaan (*religious emotion*), seperti ketenangan batin (*tranquility*), tawakal, dan pengharapan transenden, yang berperan penting dalam strategi regulasi emosi (*emotion regulation*) (Firdaus & Zikra, 2026; Pargament et al., 2013). Melalui mekanisme koping religius dan pengelolaan emosi berbasis spiritual tersebut, respons fisiologis serta psikologis terhadap stres dapat diredam secara efektif (Koenig, 2012), sehingga tantangan hidup yang memicu kecemasan tidak lagi dipersepsikan sebagai ancaman yang menghancurkan, melainkan ditransformasikan menjadi ujian yang memiliki tujuan spiritual tertentu.

Mekanisme psikologis lain yang berperan adalah *religious coping*, yaitu penggunaan praktik keagamaan untuk menghadapi stresor. Bagi Muslim, salat dan zikir terbukti secara empiris mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga memberikan ketenangan fisiologis (Nasution et al., 2025). Lebih dari itu, religiusitas meningkatkan kapasitas regulasi emosi yang adaptif, memungkinkan remaja untuk mengelola impuls negatif dengan lebih baik (Widita, 2024).

Siswa yang memiliki religiusitas tinggi cenderung menunjukkan resiliensi emosional yang lebih stabil ketika menghadapi tekanan evaluatif di sekolah.

Namun, efektivitas religiusitas tidaklah absolut dan sering kali bergantung pada variabel kontekstual (Pargament, 2011). Literatur menunjukkan bahwa hubungan langsung antara religiusitas dan kecemasan sering kali fluktuatif, mengindikasikan adanya peran moderator. Salah satu variabel yang paling relevan dalam konteks remaja adalah dukungan sosial (*social support*). Sesuai dengan teori *stress-buffering* dari Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga yang melindungi individu dari dampak destruktif stresor. Dukungan dari guru, orang tua, dan teman sebaya dapat memperkuat efikasi internal religiusitas dalam meredam kecemasan.

Dukungan sosial memberikan kenyamanan emosional dan bantuan instrumental yang sangat dibutuhkan remaja saat menghadapi krisis (Sarafino dan Smith, 2014). Ketika seorang siswa merasa didukung secara sosial, beban psikologis yang dirasakan menjadi lebih ringan, sehingga strategi koping religius yang dilakukan menjadi lebih optimal. (Calhoun et al., 2022) menekankan bahwa dukungan sosial bekerja secara sinergis dengan sumber daya internal individu. Sinergi ini meningkatkan rasa aman dan keberfungsian kognitif, yang pada akhirnya menekan manifestasi gejala kecemasan pada tingkat yang lebih rendah.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memandang kecemasan dipengaruhi oleh tekanan akademik, keluarga dan hubungan sosial. Selain itu, responden juga meyakini bahwa religiusitas dan *social support* berperan dalam mengurangi kecemasan. Temuan ini menjadi penguat dari studi literatur sebelumnya mengenai dampak dari kecemasan. Penelitian empiris oleh (Risky et al., 2026) memperkuat argumen bahwa religiusitas dan dukungan sosial saling berinteraksi dalam memoderasi kecemasan siswa. Temuan ini

menunjukkan bahwa keberadaan lingkungan yang suportif memperkuat fungsi religiusitas sebagai *buffer* terhadap kecemasan akademik. Sebaliknya, pada lingkungan yang tidak suportif, efektivitas religiusitas mungkin berkurang karena remaja harus menanggung beban tekanan sosial sendirian. Hal ini menjelaskan mengapa beberapa studi seperti (Rahmatullah et al., 2023) menunjukkan hasil yang tidak konsisten mengenai hubungan religiusitas terhadap kesehatan mental.

Secara sintetis, dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada remaja SMP adalah fenomena multidimensional yang memerlukan pendekatan holistik. Interaksi antara tekanan eksternal dan kerentanan internal menuntut adanya mekanisme pertahanan yang kuat. Religiusitas, yang didukung oleh sistem dukungan sosial yang solid, membentuk kerangka protektif yang efektif. Ketika dukungan sosial hadir, ia memperkuat proses *meaning-making* dan *religious coping* remaja, yang secara kolektif mereduksi dampak kecemasan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini juga menjadi dasar bahwa dukungan sosial (*social support*) lebih tepat diposisikan sebagai variabel moderator daripada mediator. Sedangkan dalam model mediasi, religiusitas harus terlebih dahulu meningkatkan dukungan sosial, kemudian dukungan sosial menurunkan kecemasan.

Meskipun sudah banyak penelitian mengenai religiusitas dan kecemasan, terdapat *research gap* yang signifikan pada aspek variabel moderator. Sebagian besar literatur masih berfokus pada pengujian hubungan langsung (*direct effect*) semata, seperti yang dilakukan oleh (Nasution et al., 2025) dan (Widita, 2024). Dari sepuluh penelitian lima tahun terakhir, Sebagian besar menggunakan model regresi langsung tanpa memasukkan dukungan sosial sebagai variabel moderator. Ketiadaan model moderasi ini menyebabkan pemahaman kita tentang mekanisme perlindungan kesehatan mental remaja menjadi kurang komprehensif dan cenderung reduksionis.

Selain itu, terdapat kesenjangan demografis dalam penelitian terdahulu yang mayoritas dilakukan pada mahasiswa atau remaja akhir. Penelitian pada kelompok remaja awal (siswa SMP)

masih sangat terbatas, padahal fase ini memiliki karakteristik perkembangan yang sangat spesifik dan kritis. *Novelty* atau kebaruan dalam penelitian ini terletak pada pengujian model moderasi *social support* dalam hubungan religiusitas dan kecemasan pada siswa SMP berbasis sekolah islam. Hal ini penting karena dinamika sosial dan kognitif pada siswa SMP jauh berbeda dibandingkan dengan populasi mahasiswa yang sudah lebih mandiri.

Kontribusi penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana religiusitas beroperasi di bawah naungan dukungan sosial pada remaja awal. Dengan memodelkan dukungan sosial sebagai moderator, penelitian ini akan memperjelas kapan dan bagaimana religiusitas menjadi faktor protektif yang paling efektif. Hasil penelitian ini nantinya dapat menjadi landasan bagi pihak sekolah dan guru BK dalam merancang program kesehatan mental yang mengintegrasikan aspek spiritual dan penguatan lingkungan sosial bagi siswa.

SMP Muhammadiyah 8 Kota Bandung dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan institusi pendidikan formal berbasis Islam. Sekolah di bawah naungan Muhammadiyah secara institusional memiliki porsi kurikulum dan pembiasaan keagamaan yang lebih intensif dibandingkan sekolah umum. Kondisi ini menjadikan objek penelitian sangat ideal untuk menguji variabel religiusitas—karena siswa terekspos secara konsisten pada nilai-nilai spiritual—sekaligus menguji efektivitas nilai tersebut di tengah tekanan akademik

Pembatasan subjek pada siswa kelas 8 didasarkan pada pertimbangan psikologi perkembangan bahwa individu pada rentang usia ini berada pada fase remaja madya (*middle adolescence*) (Santrock, 2019). Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson (1968), fase ini ditandai oleh proses intensif dalam menavigasi relasi sosial, konformitas teman sebaya, serta pencarian identitas diri. Secara empiris, sebagaimana dikonfirmasi oleh Steinberg (2017), siswa kelas 8 berada pada titik ekuilibrium yang ideal; mereka telah melewati fase 'kejutan' adaptasi awal

masuk sekolah di kelas 7, namun belum menghadapi tekanan kognitif dan psikologis yang ekstrem seperti siswa kelas 9 yang fokus menghadapi ujian akhir kelulusan (*high-stakes exams*). Kondisi ini menjadikan siswa kelas 8 sebagai kelompok yang paling stabil untuk memotret kecemasan murni akibat dinamika sosial sehari-hari, penyesuaian diri, dan tekanan akademik yang berjalan konstan tanpa distorsi kepanikan situasional menjelang kelulusan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti melakukan penelitian yang berjudul **“PENGARUH RELIGIUSITAS TERHADAP KECEMASAN PADA SISWA SMP DENGAN *SOCIAL SUPPORT* SEBAGAI VARIABEL MODERATOR”**. penelitian ini bertujuan untuk menjawab permasalahan kecemasan remaja dengan perspektif yang lebih integratif. Diharapkan hasil penelitian ini tidak hanya memperkaya diskursus psikologi klinis di Indonesia, tetapi juga memberikan implikasi praktis yang nyata dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis remaja di jenjang pendidikan menengah.

Rumusan Masalah

Berdasarkan penguraian latar belakang yang telah disampaikan maka terdapat rumusan masalah pada penelitian ini yakni sebagai berikut :

1. Apakah religiusitas berpengaruh negatif terhadap kecemasan pada siswa SMP Muhammadiyah X di Bandung?
2. Apakah *social support* memoderasi pengaruh antara religiusitas terhadap kecemasan pada siswa SMP Muhammadiyah X di Bandung?

Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah yang diketahui, maka dilakukan penelitian ini dengan tujuan yakni sebagai berikut :

1. Untuk menganalisis pengaruh negatif religiusitas terhadap kecemasan pada siswa SMP Muhammadiyah X di Bandung
2. Untuk menganalisis *social support* dalam memoderasi pengaruh religiusitas terhadap kecemasan pada siswa SMP Muhammadiyah X di Bandung

Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis dan akademis, yakni sebagai berikut :

Kegunaan teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan dan psikologi klinis dengan memberikan bukti empiris yang spesifik mengenai peran *social support* sebagai variabel moderator yang memperkuat fungsi protektif religiusitas dalam meredam kecemasan pada siswa SMP—khususnya dalam menjelaskan bagaimana dukungan sosial mengoptimalkan mekanisme koping spiritual remaja. selanjutnya yang membahas faktor-faktor lain yang memengaruhi kecemasan siswa.

Kegunaan praktis

Peneliti berharap dengan dilaksanakannya penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis diantaranya untuk :

- a. Bagi Guru BK. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif dan berbasis data, khususnya dalam menangani kecemasan siswa SMP.
- b. Bagi intervensi psikologi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologi dalam merancang strategi penanganan kecemasan siswa SMP yang lebih komprehensif dan berbasis bukti.

- c. Bagi kebijakan pendidikan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi kebijakan pendidikan dalam merumuskan program dan regulasi yang mendukung kesehatan mental siswa SMP secara komprehensif.

