



## Peran Pemahaman Agama dalam Menghadapi Kecemasan di Era Revolusi Industri

**Auliya Nuranis**

*Email: [aulyanuranis12@gmail.com](mailto:aulyanuranis12@gmail.com)*

*Universitas Muhammadiyah Bandung, Jawa Barat*

**Hernawati**

*Email: [hernawati@umbandung.ac.id](mailto:hernawati@umbandung.ac.id)*

*Universitas Muhammadiyah Bandung, Jawa Barat*

**Supala**

*Email: [supala@umbandung.ac.id](mailto:supala@umbandung.ac.id)*

*Universitas Muhammadiyah Bandung, Jawa Barat*

**Hendar Riyadi**

*Email: [hendar\\_riyadi@umbandung.ac.id](mailto:hendar_riyadi@umbandung.ac.id)*

*Universitas Muhammadiyah Bandung, Jawa Barat*

**Iim Ibrohim**

*Email: [iimibrohim@umbandung.ac.id](mailto:iimibrohim@umbandung.ac.id)*

*Universitas Muhammadiyah Bandung, Jawa Barat*

### Abstrak

Penelitian ini terkait peran pemahaman agama dalam menghadapi kecemasan di era revolusi industri. Penelitian bertujuan untuk: 1) mengetahui dan menganalisis tingkat pemahaman agama siswa dalam menghadapi kecemasan di era revolusi industri 4.0; 2) mengetahui dan menganalisis tingkat kecemasan siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari di era revolusi industri 4.0; 3) mengetahui dan menganalisis ada tidaknya perbedaan dalam pemahaman agama dan upaya menghadapi kecemasan antara siswa laki-laki dan perempuan di era revolusi industri 4.0; 4) mengetahui dan menganalisis pengaruh pemahaman agama terhadap upaya menghadapi kecemasan siswa di era revolusi industri 4.0. Pendekatan kuantitatif dan metode survei dilakukan kepada siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari. Populasi siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari berjumlah 85 siswa, dikarenakan populasi kurang dari 100 maka populasi sama dengan sampel dengan menggunakan teknik total sampling atau sampling jenuh. Adapun teknik pengumpulan datanya dilakukan dengan cara angket, tes, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa tingkat pemahaman agama

Copyright (c) 2025 Auliya Nuranis, Hernawati, Supala, Hendar Riyadi, Iim Ibrohim

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

[International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari dengan rata-rata sebesar 67,55 termasuk ke dalam kategori “baik” terletak pada interval nilai 61%-80%. Kemudian tingkat kecemasan dengan rata-rata sebesar 44,49 termasuk ke dalam kategori “cukup” terletak pada interval nilai 33,7-50,4. Selanjutnya Terdapat perbedaan pemahaman agama dan upaya menghadapi kecemasan antara siswa laki-laki dan perempuan di era Revolusi Industri 4.0. terakhir terdapat hubungan antara pemahaman agama dengan kecemasan siswa. Sementara interpretasi koefisien korelasi berada di nilai 0,379 yang dikategorikan rendah. Kemudian pemahaman agama mempengaruhi upaya dalam menghadapi tingkat kecemasan secara positif siswa sebesar 14,4%. Ini berarti berada semakin baik pemahaman agama maka semakin tinggi upaya dalam menghadapi kecemasan.

**Kata Kunci:** Agama; Kecemasan; Pemahaman; Revolusi Industri 4.0; Siswa.

### **Abstract**

*This study is related to the role of religious understanding in dealing with anxiety in the industrial revolution era. The study aims to: 1) determine and analyze the level of students' religious understanding in dealing with anxiety in the industrial revolution 4.0 era; 2) determine and analyze the level of anxiety of MAS Muhammadiyah Tanjungsari students in the industrial revolution 4.0 era; 3) determine and analyze whether there are differences in religious understanding and efforts to deal with anxiety between male and female students in the industrial revolution 4.0 era; 4) determine and analyze the influence of religious understanding on efforts to deal with student anxiety in the industrial revolution 4.0 era. quantitative approach and survey method were conducted on MAS Muhammadiyah Tanjungsari students. The population of MAS Muhammadiyah Tanjungsari students is 85 students, because the population is less than 100, the population is the same as the sample using total sampling or saturated sampling techniques. The data collection techniques were carried out by means of questionnaires, tests, and documentation. Based on the results of the study, it was concluded that the level of religious understanding of MAS Muhammadiyah Tanjungsari students with an average of 67.55 is included in the "good" category located in the value interval of 61% - 80%. Then the level of anxiety with an average of 44.49 is included in the "sufficient" category located in the value interval of 33.7-50.4. Furthermore, there is a difference in understanding religion and efforts to deal with anxiety between male and female students in the Industrial Revolution 4.0 era. Finally, there is a relationship between understanding religion and student anxiety. While the interpretation of the correlation coefficient is at a value of 0.379 which is categorized as low. Then understanding religion affects efforts to deal with anxiety levels positively in students by 14.4%. This means that the better the understanding of religion, the higher the efforts to deal with anxiety*

*Keywords: Religion; Anxiety; Understanding; Industrial Revolution 4.0; Student*

---

*Submitted : 15-03-2025 | Accepted : 25-05-2025 | Published : 30-05-2025*

---

## PENDAHULUAN

Pada abad ke-21, dunia mengalami perubahan besar dengan munculnya Revolusi Industri 4.0 yang ditandai oleh perkembangan teknologi canggih, seperti kecerdasan buatan (AI), robotika, pembelajaran mesin (machine learning), bioteknologi, dan Internet of Things (IoT). Revolusi ini menggabungkan teknologi siber dan sistem robotik, sehingga membuka peluang bagi manusia untuk mengembangkan pola pikir serta menciptakan berbagai inovasi kreatif melalui pemanfaatan internet dan teknologi digital.

Dampak dari Revolusi Industri 4.0 tidak hanya terbatas pada perubahan gaya hidup dan kebutuhan masyarakat, tetapi juga merambah ke dunia pendidikan dan ilmu pengetahuan, termasuk dalam aspek keagamaan yang berperan dalam membentuk karakter serta arah hidup individu. Transformasi ini menjadikan teknologi informasi, komunikasi, dan internet sebagai elemen kunci dalam sistem pendidikan modern.

Di Indonesia, perkembangan teknologi digital semakin pesat, sebagaimana tercermin dalam laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), yang mencatat bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 215,63 juta jiwa pada periode 2022-2023. Angka ini menunjukkan bahwa sekitar 78,19% dari total populasi Indonesia yang berjumlah 275,77 juta jiwa telah terhubung dengan internet. Dibandingkan periode sebelumnya, jumlah ini meningkat sebesar 2,67%, dari yang sebelumnya sebanyak 210,03 juta pengguna. Peningkatan tersebut didorong oleh semakin tingginya ketergantungan masyarakat terhadap internet, terutama sejak pandemi COVID-19 yang mengubah pola interaksi dan aktivitas sehari-hari (Indonesia, 2023)(Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2023).

Perkembangan pesat teknologi di era Revolusi Industri 4.0 telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk sektor pendidikan. Integrasi teknologi digital dalam proses pembelajaran menuntut siswa untuk menguasai keterampilan abad ke-21, seperti berpikir kritis, kreatif, dan adaptif terhadap perubahan (Lukum, 2019). Namun, tuntutan ini juga dapat memicu peningkatan kecemasan di kalangan siswa, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan proses belajar mereka.

Dalam konteks ini, pemahaman agama memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola kecemasan. Praktik spiritual, seperti doa dan dzikir, dapat memberikan ketenangan jiwa dan mengurangi tingkat stres (Setiawan, 2022). Selain itu, nilai-nilai agama Islam, seperti sabar dan tawakal, membantu individu menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan bijaksana (Lubis, A. H., Mahdiyyah, S., & Siregar, N. , 2024).

Madrasah Aliyah Swasta Muhammadiyah Tanjungsari di Kabupaten Sumedang, sebagai lembaga pendidikan berbasis Islam, memiliki peran strategis dalam

membekali siswa dengan pemahaman agama yang kuat. Dengan pembinaan spiritual yang intensif, diharapkan siswa mampu mengatasi kecemasan yang timbul akibat tekanan akademik dan perubahan sosial di era digital. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran pemahaman agama dalam menghadapi kecemasan di kalangan siswa Madrasah Aliyah Swasta Muhammadiyah Tanjungsari, guna memberikan rekomendasi strategis bagi pengembangan program pendidikan yang holistik dan berimbang antara aspek akademik dan spiritual.

Pemahaman agama dalam konteks agama Islam merupakan hasil dari pembelajaran Pendidikan Agama Islam yang sangat penting bagi masing-masing individu. Ini dikarenakan pada era revolusi industri 4.0 terjadi pergeseran yang memprihatinkan masyarakat. Misalnya salah satu dampak dari era revolusi industri 4.0 adalah adanya keterbukaan informasi. Masyarakat bisa saja terpengaruh hal negatif karena suatu informasi yang ia akses dari internet terutama pada nilai keagamaan. Pendidikan agama seharusnya menjadi sebuah kebutuhan bagi manusia yang memunculkan kesadaran untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan. Perkembangan dalam kehidupan selain fisik juga ada perkembangan jiwa manusia yang membutuhkan ilmu agama yang semakin mendalam.

Pada dasarnya, semua aspek dalam kehidupan manusia, baik aspek spiritual maupun intelektual, berperan dalam mendorong setiap individu menuju perbaikan dan pencapaian kesempurnaan hidup. Konsep ini mencakup hubungan manusia dengan Allah SWT (*hablumminallah*), hubungan dengan sesama manusia (*hablumminannas*), serta hubungan dengan diri sendiri dan lingkungan sekitar (*hablum binafs*) (Hidayat A. (., 2020). Pendidikan Agama Islam memiliki peran strategis dalam mengembangkan aspek-aspek tersebut, dengan tujuan membentuk individu yang berakhlak mulia dan memiliki keseimbangan antara ilmu pengetahuan dan spiritualitas (Rahman, 2019).

Untuk mencapai tujuan ini, aktualisasi nilai-nilai keagamaan menjadi aspek penting dalam kehidupan manusia. Aktualisasi diri dalam nilai keagamaan mencerminkan pemenuhan kebutuhan spiritual yang mendukung kesejahteraan psikologis dan sosial individu (Syaiful, M., & Asy'ari, H. , 2021). Dalam Islam, aktualisasi keagamaan mencakup pemahaman, pengamalan, dan penyebaran nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari, yang tidak hanya memperkuat keimanan tetapi juga membentuk karakter dan moral individu dalam masyarakat (Fauzan, 2022).

Agama merupakan pedoman bagi umat yang memeluknya dalam menjalankan kehidupan dengan harapan supaya tenteram, damai, sejahtera, aman. Namun, sejatinya dalam hidup, manusia tidak terlepas dari permasalahan, ujian, dan cobaan. Ini dikarenakan Allah SWT tidak semata-mata memberikan masalah kepada manusia melainkan untuk mengetahui apakah hamba-Nya mampu melewati masalah-masalah tersebut atau tidak, kemudian apakah hamba-Nya mampu naik level keimanan atau tidak, dan sebagainya. Masalah adalah cara Allah untuk menguji hamba-Nya dalam bertahan hidup. Baik itu bertahan dalam ketaatan, menjaga diri dari hal yang Allah tidak sukai, dan bertahan pada hal-hal yang Allah perintahkan.

Di era Revolusi Industri 4.0, perkembangan teknologi yang pesat telah membawa berbagai dampak bagi kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Perubahan ini sering kali menimbulkan kecemasan di kalangan siswa, terutama terkait dengan bagaimana mereka menjaga dan memperkuat pemahaman agama mereka di tengah arus modernisasi (Susanto, 2021). Bagi siswa di Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Muhammadiyah Tanjungsari, sebagai lembaga pendidikan berbasis Islam, tantangan ini semakin nyata karena mereka dituntut untuk tetap memahami ajaran agama dengan baik di tengah berbagai distraksi digital dan sosial yang berkembang pesat (Hidayat A. &, 2022).

Secara psikologis, siswa di MAS Muhammadiyah Tanjungsari umumnya berada dalam kategori remaja, yaitu masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada periode ini, remaja mengalami fase yang sangat kritis dan sensitif, di mana mereka mulai menghadapi berbagai tekanan sosial, akademik, dan emosional (Hasan, 2006). Remaja juga mengalami masa penuh gairah, godaan, serta tantangan yang sering kali memicu kecemasan. Selain itu, masa remaja merupakan fase awal dari tanggung jawab atau taklif, yang berarti mereka mulai memiliki beban moral dan hukum dalam menjalankan ajaran agama Islam (Purwakania, 2006).

Di era ini, para siswa dihadapkan pada tuntutan yang semakin kompleks, termasuk kecemasan yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan performa akademik mereka. Kecemasan akademik, misalnya, dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, daya ingat, serta motivasi belajar (Santoso, D., & Prasetya, A. , 2023). Selain itu, kecemasan terkait arah hidup sering kali menimbulkan perasaan khawatir, takut, dan kebingungan dalam mengambil keputusan terkait masa depan mereka. Salah satu faktor yang dapat membantu siswa dalam menghadapi kecemasan adalah pemahaman agama. Pemahaman agama yang baik dapat memberikan makna hidup, ketenangan jiwa, serta membantu individu dalam mengelola tekanan dan stres (Mazaya, R., & Supradewi, N. , 2020).

Sebagai data awal, observasi yang dilakukan oleh peneliti selama praktik lapangan sebagai guru menunjukkan bahwa hampir semua siswa dalam satu kelas mengalami kecemasan, baik dalam aspek akademik maupun dalam menentukan arah hidup mereka. Hal ini sesuai dengan teori makna hidup yang dikemukakan oleh Viktor Frankl, yang menyatakan bahwa menemukan makna dalam hidup dapat memberikan seseorang perasaan bahagia dan tujuan yang jelas (Frankl, 2004, dalam Mazaya & Supradewi, 2020). Ketika siswa tidak memiliki kejelasan akan makna hidup mereka, mereka cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi.

Dari hasil wawancara dengan siswa berusia 17-18 tahun, banyak di antara mereka yang mengungkapkan kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan, kebingungan dalam mengambil keputusan, serta tekanan akademik yang mereka hadapi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran pemahaman agama dalam membantu siswa menghadapi kecemasan di era Revolusi Industri 4.0.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode survei dilakukan kepada siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari. Penelitian kuantitatif merupakan data penelitian yang berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Pendekatan kuantitatif akan memungkinkan peneliti untuk mengukur dan menganalisis secara statistik pengaruh dalam pemahaman agama terhadap upaya menghadapi kecemasan di era Revolusi Industri 4.0 pada siswa MA Muhammadiyah Tanjungsari. Kemudian penelitian ini juga bersifat deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menggambarkan data yang telah diolah dalam bentuk angka.

Populasi siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari berjumlah 85 siswa, dikarenakan populasi kurang dari 100 maka populasi sama dengan sampel dengan menggunakan teknik total sampling atau sampling jenuh. Menurut Sugiyono menggunakan setiap anggota populasi sebagai sampel dikenal sebagai sampling jenuh. Hal ini sering digunakan dalam penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan generalisasi kesalahan yang sangat kecil atau dalam populasi yang cukup kecil, kurang dari tiga puluh individu. Sensus adalah kata lain untuk sampel jenuh, di mana setiap anggota populasi dimasukkan ke dalam sampel. Karena keterbatasan peneliti, peneliti memutuskan untuk mengambil sampel kurang lebih 50% dari populasi dan sudah memenuhi kelayakan sampel penelitian yang ideal yakni 30 sampai dengan 500.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup tes, penyebaran angket, dan studi dokumentasi. Tes digunakan untuk mengumpulkan data mengenai pemahaman agama siswa. Tes ini dirancang untuk mengukur sejauh mana siswa memahami ajaran agama dan bagaimana mereka menghadapi kecemasan dalam konteks perubahan sosial akibat Revolusi Industri 4.0 (Sugiyono, 2019)

Tes dalam penelitian ini terdiri dari serangkaian pertanyaan atau tugas yang dirancang secara khusus untuk mengukur pemahaman agama siswa. Tes ini mencakup berbagai aspek pemahaman agama, seperti pengetahuan tentang ajaran agama, penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, serta pemahaman mereka terhadap ajaran moral dan etika Islam (Arikunto, 2021). Bentuk tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes objektif dengan format pilihan ganda (multiple choice), yang terdiri dari 30 butir soal sebelum dilakukan uji coba.

Angket atau kuesioner merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab secara langsung (Creswell, 2020). Kuesioner dapat berbentuk pertanyaan tertutup maupun terbuka serta dapat diberikan secara langsung kepada responden atau melalui media lain seperti pos dan internet. Dalam penelitian ini, angket dirancang untuk menggali persepsi dan pendapat siswa terkait pemahaman agama mereka serta bagaimana mereka menghadapi kecemasan di era digital (Sugiyono, 2019).

Bentuk angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Angket tertutup merupakan bentuk kuesioner yang meminta responden untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang telah tersedia dengan memberikan tanda

ceklis (√) (Riduwan, 2020). Setiap pertanyaan dalam angket ini menghasilkan data dengan skala nominal, ordinal, interval, atau rasio yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Untuk mengukur variabel dalam penelitian ini, digunakan skala Likert. Skala Likert terdiri dari serangkaian pernyataan mengenai sikap responden terhadap objek penelitian, di mana setiap item diberikan bobot skor tertentu (Creswell, 2020). Skala ini memungkinkan peneliti untuk mengukur sikap atau persepsi responden dengan lebih sistematis. Setiap pernyataan memiliki empat poin skala, yaitu: selalu (SL) diberi skor 4; sering (S) diberi skor 3; kadang-kadang (KD) diberi skor 2; dan tidak pernah (TP) diberi skor 1.

Sebelum instrumen penelitian disebarkan kepada responden, langkah awal yang perlu dilakukan adalah uji coba instrumen. Uji coba instrumen bertujuan untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian sehingga dapat memastikan kualitas data yang diperoleh (Arikunto, 2021).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). SPSS merupakan alat bantu statistik yang digunakan untuk menganalisis dan mengolah data secara sistematis guna memperoleh hasil yang akurat dan reliabel (Ghozali, 2021). Penggunaan SPSS dalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur keakuratan data yang telah dikumpulkan serta mempermudah dalam melakukan pengolahan data statistik.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode statistik. Teknik analisis data kuantitatif memungkinkan peneliti untuk menguji hubungan antara variabel serta membuat generalisasi berdasarkan data yang diperoleh (Sugiyono, 2019). Data dalam penelitian ini akan dianalisis melalui beberapa tahap pengujian statistik, yaitu:

1. Uji Validitas - Bertujuan untuk mengukur sejauh mana instrumen penelitian dapat mengukur variabel yang diteliti dengan akurat (Azwar, 2017), (Hernawati & Rahmat Fadhli, 2021)
2. Uji Reliabilitas - Digunakan untuk mengetahui tingkat konsistensi atau keandalan instrumen penelitian dalam menghasilkan data yang stabil (Ghozali, 2021).
3. Uji Normalitas - Berfungsi untuk menentukan apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal, yang merupakan salah satu asumsi dasar dalam analisis statistik parametrik (Santoso, 2020).
4. Uji Hipotesis Deskriptif - Digunakan untuk menggambarkan karakteristik data yang diperoleh dalam penelitian ini (Sugiyono, 2019).
5. Uji Hipotesis Komparatif - Digunakan untuk menguji perbedaan antara dua atau lebih kelompok data yang dibandingkan dalam penelitian (Arikunto, 2021).
6. Uji Hipotesis Asosiatif - Digunakan untuk mengukur hubungan antara dua variabel atau lebih guna mengetahui sejauh mana hubungan antara variabel tersebut dalam penelitian ini (Ghozali, 2021) (Hernawati & Rahmat Fadhli, 2021).

Penggunaan teknik analisis statistik ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang objektif mengenai hubungan antara pemahaman agama dan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi tantangan di era Revolusi Industri 4.0.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

Data hasil angket menunjukkan bahwa pemahaman agama siswa mencakup lima indikator utama, yaitu pemahaman aqidah, fikih, akhlak, Al-Qur'an dan hadis, serta sejarah kebudayaan Islam. Dari hasil penelitian, mayoritas siswa memiliki pemahaman agama yang baik, terlihat dari tingginya persentase jawaban benar pada beberapa pertanyaan mendasar seperti makna qada dan qadar (77,6%), hukum membatalkan puasa tanpa alasan syar'i (85,7%), serta kewajiban mencari ilmu (77,6%). Namun, beberapa aspek masih memerlukan pemahaman lebih dalam, seperti konsep muhsin (40,8% benar) dan pernyataan tentang syarat tobat (40,8% benar).

Selain itu, penelitian ini juga mengungkap bahwa terdapat beberapa pertanyaan yang masih dijawab salah oleh banyak siswa, misalnya pengertian mujtahid (77,6% salah) dan makna ayat jual beli dalam Islam (46,9% salah). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pemahaman agama secara umum cukup baik, masih ada beberapa aspek yang perlu diperkuat dalam pembelajaran. Dari hasil ini, dapat dilihat bahwa pemahaman agama memiliki potensi dalam membantu siswa menghadapi kecemasan di era Revolusi Industri 4.0. Namun, terdapat beberapa aspek yang masih perlu diperbaiki agar pemahaman agama siswa lebih komprehensif dan aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah ringkasan hasil jawaban siswa dalam tabel:

Tabel 1.  
Hasil Jawaban Tes Siswa

No	Pertanyaan	Jawaban Benar (%)	Jawaban Salah (%)
1	Makna qada dan qadar	77,6	22,4
2	Hukum membatalkan puasa tanpa alasan syar'i	85,7	14,3
3	Islam sebagai Rahmatan lil 'alamin	57,1	42,9
4	Ciri-ciri muhsin	40,8	59,2
5	Syarat tobat	40,8	59,2
6	Makna Asma'ul Husna Al-Wakiil	57,1	42,9
7	Wudhu sebelum shalat	95,9	4,1
8	Makna ayat jual beli	53,1	46,9

9	Pengertian mujtahid	22,4	77,6
10	Makna ikhlas dalam ibadah	89,8	10,2

---

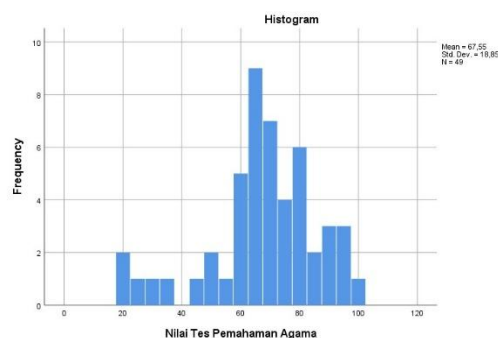
Hasil pemahaman agama siswa laki-laki dengan perempuan diperoleh nilai mean laki-laki sebesar 14,21 dan perempuan sebesar 13,07; median laki-laki sebesar 14,00 dan perempuan sebesar 13,00; modus laki-laki sebesar 14 dan perempuan sebesar 13; standar deviasi laki-laki sebesar 3,326 dan perempuan sebesar 4,017, dan varian laki-laki sebesar 11,064 dan perempuan sebesar 16,133. Sementara itu skor maksimum data laki-laki sebesar 20 sedangkan perempuan sebesar 19; skor minimum laki-laki dan perempuan sebesar 4 ; range laki-laki sebesar 16 sedangkan perempuan sebesar 15; dengan sum laki-laki yaitu 270, sedangkan perempuan sebesar 392.

Tabel 2  
Tes Pemahaman siswa Keseluruhan

<b>Statistics</b>		
Nilai Tes Pemahaman Agama		
<b>N</b>	Valid	49
	Missing	0
<b>Mean</b>		67,55
<b>Median</b>		70,00
<b>Mode</b>		65
<b>Std. Deviation</b>		18,850
<b>Variance</b>		355,336
<b>Range</b>		80
<b>Minimum</b>		20
<b>Maximum</b>		100
<b>Sum</b>		3310

Berdasarkan tabel 2 terdapat hasil pemahaman agama siswa diperoleh nilai mean sebesar 67,55; median sebesar 70,00; modus sebesar 65; standar deviasi sebesar 18,850 dan varian sebesar 355,336. Sementara itu skor maksimum data sebesar 100; skor minimum sebesar 20; range 80; dengan sum 3310.

Hasil distribusi frekuensi data pemahaman agama siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari disajikan dalam tabel di atas digambarkan dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Nilai Pemahaman Agama

Skor hasil variabel X yaitu pemahaman agama maka perhitungan nilai presentase tabulasi variabel X terlebih dahulu yaitu:

$$P = F/N \times 100\%$$

$$P = 310/49 \times 100\%$$

$$P = 67,55\%$$

Selanjutnya menentukan kualitas variabel X dengan menginterpretasikan hasil presentase tabulasi variabel X ke dalam tabel berikut:

Tabel 3  
Kualitas Variabel X (Pemahaman Agama)

Interval Nilai	Keterangan
81%-100%	Sangat Baik
61%-80%	Baik
41%-60%	Cukup Baik
21%-40%	Kurang Baik
<20%	Tidak Baik

Hasil perhitungan deskriptif pada variabel X yaitu dengan skor 67,55% lalu diinterpretasikan dengan tabel kriteria interval nilai memperoleh predikat baik, maka dapat disimpulkan bahwa variabel X yaitu tingkat pemahaman agama siswa dalam menghadapi kecemasan di era Revolusi Industri 4.0 mendapat predikat baik.

### Tingkat Kecemasan Siswa

Tingkat kecemasan siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari di era Revolusi Industri 4.0 diukur melalui angket dengan 21 pertanyaan yang mencakup aspek fisik (somatik), kognitif, emosi, dan tingkah laku. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan dalam berbagai tingkatan, dengan jawaban yang bervariasi antara "tidak pernah", "kadang-kadang", "sering", dan "selalu".

Beberapa temuan utama menunjukkan bahwa responden paling sering mengalami kecemasan dalam bentuk fisik, seperti tangan dingin dan berkeringat (32,7% menjawab kadang-kadang), sulit tidur (53,1% kadang-kadang), serta mengalami mimpi buruk (46,9% kadang-kadang). Sementara itu, kecemasan yang berhubungan dengan tekanan akademik dan sosial juga terlihat, misalnya dalam ujian online (42,9% kadang-kadang) dan tekanan dari media sosial (28,6% kadang-kadang).

Namun, terdapat beberapa indikator yang menunjukkan tingkat kecemasan lebih rendah, seperti sering kencing saat gugup (71,4% tidak pernah) dan gangguan pencernaan akibat kecemasan (51,0% tidak pernah). Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa kecemasan siswa di era Revolusi Industri 4.0 cukup signifikan, terutama terkait tantangan akademik dan teknologi, meskipun tidak semua aspek kecemasan dialami secara intens oleh mayoritas siswa.

Tabel 4.  
Tingkat Kecemasan Siswa

No	Pernyataan	Tidak Pernah (%)	Kadang-kadang (%)	Sering (%)	Selalu (%)
1	Tangan dingin dan berkeringat saat cemas	24,5	32,7	24,5	18,4
2	Wajah terasa panas dan kemerahan saat cemas	36,7	32,7	16,3	14,3
3	Sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam	22,4	53,1	10,2	14,3
4	Mengalami mimpi buruk	36,7	46,9	12,2	4,1
5	Sakit kepala, nyeri leher, atau nyeri otot karena cemas	28,6	40,8	16,3	14,3
6	Sering kencing saat gugup	71,4	22,4	4,1	2
7	Sakit perut atau gangguan pencernaan karena cemas	51	32,7	4,1	12,2
8	Sesak napas saat panik	53,1	24,5	12,2	10,2
9	Mati rasa atau kesemutan pada jari saat takut	49	28,6	12,2	10,2
10	Jantung berdebar saat khawatir	12,2	40,8	26,5	20,4
11	Sulit berkonsentrasi	10,2	53,1	24,5	12,2
12	Kurang siap menghadapi masalah di masa depan	16,3	44,9	22,4	16,3
13	Kurang percaya diri dalam teknologi belajar	22,4	46,9	18,4	12,2
14	Selalu waspada dengan informasi di internet	4,1	30,6	22,4	42,9
15	Lebih cemas menghadapi ujian online	26,5	42,9	14,3	16,3
16	Takut tekanan dari media sosial	40,8	28,6	18,4	12,2

Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan siswa cukup tinggi dalam beberapa aspek, terutama dalam tekanan akademik dan sosial. Intervensi yang tepat diperlukan untuk membantu siswa mengelola kecemasan mereka di era Revolusi Industri 4.0.

Tabel 5  
Tingkat Kecemasan berdasarkan Jenis Kelamin

Statistik	Laki-laki	Perempuan
N (Valid)	19	30
Mean	41,32	46,5
Median	42	44,5
Modus	31	41
Standar Deviasi	9,434	9,598
Varians	89,006	92,121
Range	41	39
Minimum	22	31
Maksimum	63	70
Total Skor	785	1395

Tabel 5 menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan antara siswa laki-laki dan perempuan. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan siswa laki-laki lebih rendah dibandingkan perempuan. Nilai mean kecemasan laki-laki adalah 41,32, sedangkan perempuan memiliki nilai mean sebesar 46,50. Selain itu, median kecemasan laki-laki adalah 42,00, sementara perempuan 44,50. Modus kecemasan laki-laki adalah 31, sedangkan perempuan 41. Standar deviasi laki-laki sebesar 9,434 dan perempuan sebesar 9,598, menunjukkan bahwa variasi kecemasan perempuan sedikit lebih tinggi. Nilai varian laki-laki adalah 89,006, sedangkan perempuan 92,121.

Selain itu, skor kecemasan minimum laki-laki adalah 22, sementara perempuan memiliki skor minimum 31. Skor kecemasan maksimum laki-laki adalah 63, sedangkan perempuan lebih tinggi, yaitu 70. Dengan range laki-laki sebesar 41 dan perempuan sebesar 39, serta total skor kecemasan laki-laki mencapai 785 dan perempuan 1395, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan perempuan secara umum lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Hasil ini menunjukkan bahwa siswa perempuan cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam berbagai aspek. Oleh karena itu, strategi pendampingan dan intervensi psikologis yang lebih spesifik dapat diterapkan untuk membantu mengelola kecemasan, terutama pada siswa perempuan.

### **Uji Komparatif Pemahaman Agama dan Tingkat Kecemasan Siswa**

Jumlah responden dalam penelitian ini terdiri dari 49 siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari tahun ajaran 2023/2024, dengan 19 siswa laki-laki (38,8%) dan 30 siswa perempuan (61,2%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan.

Berdasarkan uji komparatif terhadap pemahaman agama siswa laki-laki dan perempuan, diperoleh nilai thitung sebesar -0,353, sedangkan ttabel sebesar 2,011. Karena thitung lebih kecil dari ttabel, maka H0 diterima, yang berarti terdapat perbedaan dalam pemahaman agama antara siswa laki-laki dan perempuan di era Revolusi Industri 4.0.

Sementara itu, hasil uji komparatif terhadap tingkat kecemasan menunjukkan bahwa nilai thitung sebesar -0,923 dengan ttabel sebesar 2,011. Karena thitung lebih kecil dari ttabel, maka H0 juga diterima, yang berarti terdapat perbedaan dalam upaya menghadapi kecemasan antara siswa laki-laki dan perempuan.

Secara keseluruhan, penelitian ini mengonfirmasi bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam pemahaman agama dan tingkat kecemasan antara siswa laki-laki dan perempuan di era Revolusi Industri 4.0. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran agama dan strategi penanganan kecemasan perlu disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing gender untuk mencapai hasil yang lebih efektif.

### **Pengaruh pemahaman agama terhadap upaya menghadapi kecemasan siswa di era Revolusi Industri 4.0**

Untuk mengukur pengaruh variabel X terhadap variabel Y, maka perlu dilakukannya uji hipotesis guna mengetahui apakah terdapat hubungan atau tidaknya antara variabel X dengan variabel Y. Berikut hasil uji hipotesis asosiatif:

Tabel 6  
 Hasil uji hipotesis asosiatif pemahaman agama terhadap upaya menghadapi kecemasan siswa di era Revolusi Industri 4.0

<b>Correlations</b>			
		Pemahaman	Kecemasan
Pemahaman	Pearson	1	-
	Sig. (2-tailed)		,007
	N	49	49
Kecemasan Siswa	Pearson	-,379**	1
	Sig. (2-tailed)	,007	
	N	49	49
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Dari hasil tabel di atas diketahui bahwa nilai signifikansi dari korelasi tersebut adalah 0,007, maka  $\text{Sig.} < \alpha 0,05$ , sehingga terdapat hubungan antara pemahaman agama dengan kecemasan siswa. Sementara interpretasi koefisien korelasi berada di nilai 0,379 yang dikategorikan rendah. Kemudian setelah menguji hipotesis asosiatif, selanjutnya dilakukan uji regresi guna menghasilkan adanya pengaruh atau tidaknya antara variabel X dengan variabel Y. Dari hasil perhitungan nilai R nya sebesar 0,379 yang artinya pemahaman agama ada hubungannya dengan kecemasan. Kemudian dilihat dari R squerenya sebesar 0,144, artinya pemahaman agama mempengaruhi upaya dalam menghadapi tingkat kecemasan secara positif siswa sebesar 14,4%. Dapat disimpulkan bahwa semakin baik pemahaman agama maka semakin tinggi upaya dalam menghadapi kecemasan.

## 2. Pembahasan

### **Tingkat pemahaman agama siswa dalam menghadapi kecemasan di era Revolusi Industri 4.0**

penelitian pemahaman agama ini didapati dari tes soal yang berjumlah 20 item dari 5 indikator yakni dimensi keyakinan, dimensi praktik agama, dimensi pengalaman, dimensi intelektual, dimensi konsekuensi. Soal diambil merujuk pada mata pelajaran PAI yang ada di MAS Muhammadiyah Tanjungsari yaitu berupa sejarah kebudayaan Islam (SKI), aqidah akhlak, al-quran dan hadits, dan fikih. Berdasarkan data responden, jumlah subjek laki-laki pada penelitian ini yaitu 19 subjek atau 38,8%, jumlah subjek perempuan sebanyak 39 atau 61,2%.

Selanjutnya hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan data bahwa pemahaman agama siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari dengan rata-rata sebesar 67,55 termasuk ke dalam kategori "baik" terletak pada interval nilai 61%-80%. Hal ini sejalan dengan hipotesis yang diajukan peneliti yaitu tingkat pemahaman agama siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari di era Revolusi Industri 4.0 baik, ini berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Sejalan dengan definisi pemahaman, bahwa tidak hanya sekedar mengetahui informasi atau ilmunya saja, namun berada pada taraf pengamalan. Maksudnya setelah seseorang mengetahui hal baik harus dilakukan dan hal buruk harus dihindari, maka seseorang tersebut menjalankannya dengan penuh sadar. Hal ini juga tidak berlangsung ketika ia baru mengetahui, namun ada proses didalamnya seperti pembiasaan yang dianut oleh Gage dan Berliner tentang teori belajar behavioristik.

Teori behavioristik ini mengedepankan perubahan perilaku sebagai hasil proses pembelajaran. Artinya jika seseorang berubah maka proses pembelajarannya pun berhasil. Teori ini juga berpacu pada stimulus berupa hal apa saja yang menjadi bahan untuk belajar oleh seseorang atau guru semisalnya alat peraga, tulisan asmaul husna, untuk membantu belajar siswa, serta respons berupa reaksi lawannya atau siswanya terhadap stimulus yang telah diberikan.

Pada dasarnya, Al-Quran menjelaskan bahwa manusia dilahirkan dalam kondisi yang fitrah tanpa ilmu pengetahuan sedikit pun. Namun Allah SWT membekali manusia dengan pendengaran, penglihatan dan hati sebagai fasilitas untuk mengetahui atau belajar agar kelak mereka dapat bersyukur.<sup>58</sup> Sesuai dengan apa yang dijelaskan dalam Al-Qur'an Q.S An-Nahl: 78, yang artinya: «Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun dan Dia menjadikan bagi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani agar kamu bersyukur.»

Oleh karena itu, maka manusia hanya bisa memanfaatkan fasilitas tersebut sesuai dengan aturan-Nya. Jika dikaitkan dengan pemahaman agama, maka untuk menjadi manusia atau pribadi yang paham maka perlu adanya pembiasaan, stimulus dan respons yang baik, lingkungan yang memadai, dan segala hal yang mendukung terbentuknya pribadi yang paham akan agama.

### **Tingkat kecemasan siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari di era Revolusi Industri 4.0**

Penelitian variabel Y ini dilakukan dengan mengumpulkan data dari sebaran angket kepada 49 responden siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari. Angket ini sebanyak 21 item pernyataan terdiri dari 4 indikator yaitu aspek fisik, aspek kognitif, emosi, dan tingkah laku. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan data bahwa kecemasan siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari dengan rata-rata sebesar 44,49 termasuk ke dalam kategori “cukup” terletak pada interval nilai 33,7-50,4. Hal ini terbukti bahwa perkembangan teknologi digital di era revolusi industri 4.0 mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia termasuk di bidang pendidikan. Pembelajaran di era revolusi industri 4.0 menuntut siswa untuk memiliki berbagai keterampilan, pengetahuan dan kemampuan di bidang teknologi, media dan informasi. Namun untuk memenuhi tuntutan tersebut, terdapat hambatan yang dialami siswa yaitu kecemasan belajar. Sejalan dengan Bandura dalam Susilarini salah satu seseorang merasa cemas berlebihan adalah adanya efikasi diri (self efficacy) yakni keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi. Apabila seseorang memiliki efikasi diri maka kecemasan tersebut dapat ia atasi. Efikasi diri ini didapati dari berbagai faktor seperti faktor lingkungan, pengalaman, pemahaman akan pengetahuan, dll.

Tingkat kecemasan siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari di era revolusi industri 4.0 dapat dilihat dari berbagai aspek. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan seperti teknologi digital, perubahan sikap dan perilaku, keterampilan digital, dan kualitas pendidikan

### **Pengaruh Pemahaman Agama terhadap Upaya Menghadapi Kecemasan Siswa di Era Revolusi Industri 4.0**

Pada uji normalitas antara variabel X yaitu pemahaman agama dengan variabel Y yaitu kecemasan siswa di era Revolusi Industri 4.0, hasil analisis menunjukkan distribusi normal dengan nilai Asymp. Sig sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ). Dari penelitian ini, ditemukan adanya hubungan linear antara variabel pemahaman agama dan kecemasan siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara pemahaman agama dan kecemasan pada siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari di era Revolusi Industri 4.0. Diterimanya hipotesis ini menegaskan bahwa pemahaman agama dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan siswa (Alwisol, 2021). Besarnya hubungan tersebut dapat dilihat dari nilai R sebesar 0,379, yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif antara pemahaman agama dan kecemasan. Selanjutnya, nilai R-square sebesar 0,144 menunjukkan bahwa pemahaman agama berkontribusi sebesar 14,4% terhadap upaya siswa dalam menghadapi kecemasan. Dengan demikian, semakin baik pemahaman agama, semakin tinggi kemampuan siswa dalam menghadapi kecemasan (Santrock, 2020).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ukhtia, ditemukan bahwa religiusitas memiliki hubungan signifikan dengan kecemasan akademik pada siswa MAN di Palembang. Hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat negatif, di mana semakin tinggi tingkat religiusitas, semakin rendah tingkat kecemasan

akademik yang dirasakan oleh siswa. Hasil ini mengonfirmasi bahwa pemahaman agama dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi kecemasan, terutama dalam konteks pendidikan (Ukhtia, 2022).

Dengan demikian, pemahaman agama memiliki peran penting dalam menghadapi kecemasan siswa di era Revolusi Industri 4.0. Pemahaman agama dapat menjadi sumber kekuatan, pedoman, dan keterampilan bagi siswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik dan sosial (Hamzah, 2021). Oleh karena itu, dalam menghadapi tantangan kecemasan, siswa perlu mengembangkan keterampilan yang diperlukan serta menggunakan teknologi digital secara bijak agar dapat menjalani kehidupan akademik dan sosial dengan lebih seimbang.

## **SIMPULAN**

Pemahaman agama siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari dengan rata-rata sebesar 67,55 termasuk ke dalam kategori “baik” terletak pada interval nilai 61%-80%. Kecemasan siswa MAS Muhammadiyah Tanjungsari dengan rata-rata sebesar 44,49 termasuk ke dalam kategori “cukup” terletak pada interval nilai 33,7-50,4.

Terdapat perbedaan pemahaman agama dan upaya menghadapi kecemasan antara siswa laki-laki dan perempuan di era Revolusi Industri 4.0. Terdapat hubungan antara pemahaman agama dengan kecemasan siswa. Pemahaman agama mempengaruhi upaya dalam menghadapi tingkat kecemasan secara positif siswa sebesar 14,4%. Ini berarti semakin baik pemahaman agama maka semakin tinggi upaya dalam menghadapi kecemasan.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemahaman agama terhadap upaya menghadapi kecemasan siswa di era Revolusi Industri 4.0, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diterapkan oleh berbagai pihak terkait: 1) Sekolah perlu mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan ke dalam kurikulum dan kegiatan ekstrakurikuler untuk memperkuat pemahaman agama siswa; 2) Bimbingan konseling berbasis spiritual dapat diterapkan sebagai strategi dalam membantu siswa mengelola kecemasan, terutama terkait tekanan akademik dan penggunaan teknologi digital; 3) Pelatihan bagi guru dalam memberikan pendidikan agama yang relevan dengan tantangan era digital, sehingga siswa dapat memahami ajaran agama secara kontekstual dan aplikatif; 4) Siswa disarankan untuk lebih aktif dalam meningkatkan pemahaman agama, baik melalui kajian keagamaan, diskusi, maupun kegiatan ibadah bersama yang dapat memperkuat ketenangan batin; 5) Menerapkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari sebagai pedoman dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan tantangan dunia digital; 6) Menggunakan teknologi secara bijak dengan memilah informasi yang bermanfaat dan menghindari konten yang dapat meningkatkan kecemasan; 7) Orang tua perlu berperan aktif dalam memberikan pendidikan agama di rumah dan menjadi teladan bagi anak-anak dalam menjalani kehidupan beragama; 8) Membangun komunikasi yang baik dengan anak untuk memahami tantangan dan kecemasan yang mereka hadapi, serta memberikan dukungan emosional yang sesuai dengan nilai-nilai keagamaan; 9) Membantu anak dalam mengatur penggunaan teknologi digital agar tidak berlebihan dan tidak menjadi sumber kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2021). Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2021). Dasar-dasar evaluasi pendidikan (Revisi ed.). Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2017). Reliabilitas dan validitas dalam penelitian. Yogyakarta. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2020). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5 ed.). Los Angeles: CA: Sage Publications.
- Fauzan, R. (2022). Aktualisasi Nilai-Nilai Islam dalam Kehidupan Sosial. *Jurnal Studi Islam*, 14((2), <https://doi.org/xxxx>), 87-99.
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hamzah, A. (2021). Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam. Jakarta: Kencana.
- Hasan, A. B. (2006). Psikologi Perkembangan Islami: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran hingga Pascakematian. (1 ed.). Bandung: PT RajaGrafindo Persada.
- Hernawati & Rahmat Fadhli. (2021). Dasar-Dasar Statistik Pendidikan: Disertai Praktik Penggunaan SPSS (1 ed.). Bandung: Indonesia Emas Grup.
- Hidayat, A. &. (2022). Pendidikan Islam dan Tantangan Era Digital: Mempertahankan Nilai Keagamaan di Kalangan Remaja. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10((2), <https://doi.org/xxxx>), 134-150.
- Hidayat, A. (. (2020). Konsep Pendidikan Islam dalam Perspektif Hablumminallah, Hablumminannas, dan Hablum Binafs. . *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1, <https://doi.org/xxxx>), 55-57.
- Indonesia, A. P. (2023, Maret 10). Survei APJII: Pengguna internet di Indonesia tembus 215 juta orang. Diambil kembali dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia: <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>.
- Lubis, A. H., Mahdiyyah, S., & Siregar, N. . (2024). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Generasi Z. *Adabiyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 24(1), 194-205.
- Lukum, A. (2019). Perubahan Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, , 3(2), 45-56.
- Mazaya, R., & Supradewi, N. . (2020). Makna Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, 8((1), <https://doi.org/xxxx>), 45-60.
- Purwakania, A. B. (2006). Psikologi Perkembangan Islami (1 ed.). Bandung: PT RajaGrafindo Persada.
- Rahman, M. (2019). Pendidikan Agama Islam: Antara Spiritualitas dan Intelektualitas (1 ed.). Jakarta: Pustaka Ilmu.
- Riduwan. (2020). Skala pengukuran variabel-variabel penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Santoso, D., & Prasetya, A. . (2023). Kecemasan Akademik dan Dampaknya terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15((1). <https://doi.org/xxxx>), 23-37.
- Santrock, J. W. (2020). Adolescence (17th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Setiawan, I. (2022). Peran Ibadah dalam Mengatasi Kecemasan dan Kesehatan

- Mental. . Jurnal Riset Psikologi dan Pendidikan, 4(1), 15-25.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Susanto, H. (2021). Pengaruh Digitalisasi terhadap Pemahaman Agama di Kalangan Siswa Sekolah Islam . Jurnal Studi Islam, 12((3), <https://doi.org/xxxx>), 88-104.
- Syaiful, M., & Asy'ari, H. . (2021). Pendidikan Islam dan Penguatan Karakter Spiritual di Era Digital. Jurnal Pendidikan Islam, , 9((3), <https://doi.org/xxxx>), 112-126.
- Ukhtia, R. e. (2022). Hubungan Religiusitas dengan Kecemasan Akademik pada Siswa MAN di Palembang. Jurnal Psikologi Islam, 10( (2)), 120-135.