

## ABSTRACT

*Ujian Nasional* is one of the biggest stressor for the 12<sup>th</sup> grade high school students. Previous studies found that high school students who took the *Ujian Nasional* experience stress. Religiosity is known to have negative relationship to one's stress state. The purpose of this study is to test the relationship between religiosity and exam stress on 12<sup>th</sup> grade high school students who will have to take the *Ujian Nasional*. The Product Moment correlation technique by Pearson is used to examine the relationship between two variables. 183 students from SMAN 3 Surakarta were asked to fill the scale. *Skala Religiusitas* was used to examine subject's religiosity. It's adapted from Kistyanti's religiosity scale (2015) which was made based on five religiosity dimensions by Glock and Stark. *Skala Stres menghadapi Ujian* was used to examine subject's exam stress. It's adapted from Silmiawan's stress scale (2014) which was made based on four responses to stress by Sarafino dan Smith.

The reliability of *Skala Religiusitas* is  $\alpha=0,826$ , and *Skala Stres menghadapi Ujian*'s reliability is  $\alpha=0,894$ . Result of this research is that there's a significant negative relationship between religiosity and student's exam stress ( $p < 0,01$ ,  $r = 0,212$ ). The effective contribution of religiosity to exam stress is 4,5%.

Keywords: exam stress, religiosity, stress, *Ujian Nasional*

## ABSTRAK

Ujian Nasional adalah salah satu stressor terbesar bagi siswa SMA kelas XII. Banyak penelitian yang menemukan bahwa siswa SMA yang mengikuti Ujian Nasional mengalami stres. Religiusitas diketahui memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara religiusitas dengan stress menghadapi ujian pada siswa SMA kelas XII yang akan menghadapi Ujian Nasional. Peneliti menggunakan teknik korelasi *product moment* Pearson untuk meneliti hubungan kedua variabel. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XII SMAN 3 Surakarta dengan subjek sebanyak 183 orang. Variabel religiusitas diukur dengan Skala Religiusitas yang merupakan adaptasi dari skala yang disusun Kistyanti (2015) berdasarkan lima dimensi religiusitas menurut Glock dan Stark. Variabel stres menghadapi ujian diukur dengan Skala Stres menghadapi Ujian yang merupakan adaptasi dari skala yang disusun Silmiawan (2014) berdasarkan empat respon terhadap stress menurut Sarafino dan Smith.

Hasil uji reliabilitas alat ukur saat penelitian adalah  $\alpha=0,826$  untuk Skala Religiusitas dan  $\alpha=0,894$  untuk Skala Stres menghadapi Ujian. Hasil uji hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara religiusitas dengan stress menghadapi ujian ( $p < 0,01$ ,  $r = 0,212$ ). Sumbangan efektif religiusitas terhadap stress menghadapi ujian adalah sebesar 4,5%.

Kata kunci: religiusitas, stres, stres menghadapi ujian, Ujian Nasional