

**PENANGGULANGAN KECEMASAN AKADEMIK SISWA
MELALUI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA KATOLIK**

Mimpin Sembiring¹, Parlaungan Simamora², Vinsensius M. Junior Situmorang³
Stp Santo Bonaventura Delitua Medan^{1,2,3}
e-mail: Mimpinsembiring@gmail.com

Diterima: 04/03/2026; Direvisi: 10/03/2026; Diterbitkan: 15/03/2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk kecemasan akademik siswa serta peran pembelajaran Pendidikan Agama Katolik dalam menanggulangi kecemasan tersebut di SMA Negeri SMAK Samosir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini terdiri dari guru Pendidikan Agama Katolik dan sepuluh orang siswa yang dipilih secara purposif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik siswa muncul dalam tiga aspek, yaitu afektif, fisiologis, dan kognitif. Pada aspek afektif, gejala yang paling dominan adalah rasa tidak percaya diri; pada aspek fisiologis ditandai dengan detak jantung yang cepat; dan pada aspek kognitif muncul dalam bentuk pikiran negatif. Pembelajaran Pendidikan Agama Katolik memainkan peran signifikan dalam menanggulangi kecemasan akademik melalui materi "Suara Hati" yang menumbuhkan kesadaran moral serta materi "Aku Pribadi yang Unik" yang mendorong penerimaan diri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa Pendidikan Agama Katolik berkontribusi nyata dalam membentuk karakter siswa yang mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih reflektif, percaya diri, dan tangguh secara emosional.

Kata Kunci: *Kecemasan Akademik, Pendidikan Agama Katolik, Suara Hati, Penerimaan Diri, Siswa SMA*

ABSTRACT

This study aims to examine the forms of academic anxiety experienced by students and the role of Catholic Religious Education in overcoming such anxiety at SMA Negeri SMAK Samosir. This research employed a qualitative descriptive approach with data collected through observation, interviews, and documentation. Informants included the Catholic Religious Education teacher and ten purposively selected students. The findings indicate that students' academic anxiety manifests in three main aspects: affective, physiological, and cognitive. The affective aspect is dominated by a lack of self-confidence; the physiological aspect is marked by rapid heartbeat; and the cognitive aspect is characterized by negative thoughts. Catholic Religious Education plays a significant role in alleviating academic anxiety through the topic of "Conscience," which fosters moral awareness, and the topic of "I Am a Unique Person," which encourages self-acceptance. The study concludes that Catholic Religious Education contributes meaningfully to shaping student character, enabling them to face academic pressure with greater self-awareness, confidence, and emotional resilience.

Keywords: *academic anxiety, Catholic Religious Education, conscience, self-acceptance, high school students*

PENDAHULUAN

Proses pendidikan pada jenjang sekolah menengah atas menuntut peserta didik untuk mampu menghadapi berbagai tantangan akademik yang semakin kompleks. Tuntutan tersebut mencakup penyelesaian tugas, persiapan ujian, serta kompetisi akademik yang terjadi di lingkungan sekolah. Situasi tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis bagi siswa, terutama ketika mereka merasa kemampuan yang dimiliki belum sepenuhnya mampu memenuhi ekspektasi akademik yang diberikan oleh sekolah maupun lingkungan keluarga. Tekanan belajar yang tidak dikelola dengan baik dapat memunculkan respons emosional berupa kecemasan akademik yang berdampak pada proses belajar siswa. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dalam kegiatan belajar berkaitan dengan rendahnya perhatian dan dukungan dalam proses pendidikan serta dapat memengaruhi capaian hasil belajar siswa (A. Saragih et al., 2022).

Kecemasan akademik merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu menghadapi situasi belajar yang dianggap menantang atau mengancam. Kondisi ini biasanya ditandai dengan perasaan khawatir, gugup, dan ketegangan yang berlebihan ketika menghadapi tugas atau evaluasi akademik. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik dapat memengaruhi cara siswa memandang kemampuan dirinya sendiri serta memunculkan keraguan terhadap potensi yang dimiliki (H. Herdayanti et al., 2021). Ketika kecemasan ini tidak dikelola secara tepat, siswa dapat mengalami berbagai hambatan dalam proses belajar, seperti kesulitan berkonsentrasi, penundaan dalam menyelesaikan tugas, serta menurunnya kepercayaan diri (Irman, 2019).

Dalam konteks pendidikan menengah, kecemasan akademik sering muncul menjelang kegiatan evaluasi belajar seperti ujian atau presentasi di kelas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi dapat menimbulkan rasa takut gagal serta kekhawatiran terhadap penilaian dari guru maupun teman sebaya. Penelitian mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi ujian menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi karena merasa tidak siap menghadapi tuntutan akademik yang ada (I. P. A. Apriliana, 2018). Selain itu, kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh persepsi siswa terhadap mata pelajaran tertentu yang dianggap sulit atau menantang (N. M. Jalal, 2020). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena yang kompleks karena berkaitan dengan faktor psikologis, pengalaman belajar, serta persepsi individu terhadap tuntutan pendidikan.

Selain faktor akademik, kecemasan siswa juga berkaitan dengan aspek psikologis yang lebih luas, seperti tingkat kepercayaan diri dan efikasi diri dalam belajar. Siswa yang memiliki keyakinan diri rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan ketika menghadapi tugas atau tantangan akademik (R. S. Ariyani, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan intelektual, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi emosional dan cara siswa memaknai pengalaman belajar mereka. Oleh karena itu, penanganan kecemasan akademik tidak dapat dilakukan hanya melalui pendekatan akademik semata, tetapi juga memerlukan pendekatan yang menyentuh aspek psikologis dan pembentukan karakter siswa.

Pendekatan yang bersifat holistik menjadi penting dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik secara konstruktif. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam konteks pendidikan adalah melalui pembelajaran berbasis nilai dan spiritualitas. Dalam pendidikan Katolik, pembelajaran agama tidak hanya bertujuan menyampaikan pengetahuan iman, tetapi juga membentuk kepribadian dan kematangan emosional peserta didik.

Pendampingan psikologi belajar dalam perspektif pendidikan agama Katolik menekankan pentingnya refleksi diri, penguatan nilai moral, serta pembentukan kesadaran diri sebagai pribadi yang memiliki makna dan tujuan hidup (H. Bhoki, 2024).

Nilai-nilai spiritual juga dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan akademik secara lebih positif. Perspektif teologi Kristen menekankan bahwa spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan bagi individu dalam menghadapi stres akademik maupun tantangan hidup lainnya (I. M. S. Gea et al., 2024). Dalam konteks pendidikan Katolik, spiritualitas iman dipandang sebagai fondasi yang dapat membantu individu membangun resiliensi dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan, termasuk tekanan akademik (K. Mendrofa, 2025). Dengan demikian, pembelajaran Pendidikan Agama Katolik memiliki potensi untuk menjadi pendekatan edukatif yang tidak hanya menanamkan nilai religius, tetapi juga membantu siswa mengembangkan ketahanan psikologis dalam menghadapi kecemasan akademik.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji kecemasan akademik dari berbagai perspektif, seperti faktor penyebab kecemasan, pengaruh tekanan ujian, serta intervensi psikologis untuk mengurangi kecemasan tersebut (Debi, 2018; Ramadinah et al., 2025; Sari et al., 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penerimaan diri yang positif dapat membantu individu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Ghaffar & Muryono, 2023). Meskipun demikian, kajian yang secara khusus mengaitkan pembelajaran agama, terutama Pendidikan Agama Katolik, dengan upaya penanggulangan kecemasan akademik siswa masih relatif terbatas. Padahal, pembelajaran agama memiliki potensi besar dalam membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, pengendalian emosi, serta pemaknaan spiritual terhadap pengalaman belajar mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan kajian yang menunjukkan bahwa penelitian mengenai kecemasan akademik selama ini lebih banyak difokuskan pada aspek psikologis dan pedagogis, sementara peran pembelajaran agama sebagai pendekatan holistik belum banyak diteliti secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji fenomena kecemasan akademik siswa serta menganalisis bagaimana pembelajaran Pendidikan Agama Katolik dapat berkontribusi dalam membantu siswa mengelola kecemasan tersebut.

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi bentuk dan faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa SMA Negeri SMAK Samosir, dan (2) menganalisis peran pembelajaran Pendidikan Agama Katolik dalam membantu menanggulangi kecemasan akademik siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian pendidikan agama dan psikologi pendidikan, sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi guru dalam merancang pembelajaran agama yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena kecemasan akademik yang dialami siswa serta menganalisis peran pembelajaran Pendidikan Agama Katolik dalam membantu menanggulangi kecemasan tersebut. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan pengalaman dan respons siswa secara kontekstual sesuai dengan situasi nyata di lingkungan sekolah. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri SMAK Samosir pada bulan April hingga Mei 2025. Subjek penelitian terdiri atas satu orang guru Pendidikan Agama Katolik dan sepuluh orang siswa kelas X yang dipilih secara purposive berdasarkan

pertimbangan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran serta rekomendasi dari pihak sekolah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi dilakukan selama proses pembelajaran Pendidikan Agama Katolik untuk mengamati perilaku dan respons siswa ketika mengikuti kegiatan belajar, khususnya pada materi yang bersifat reflektif seperti pembahasan tentang suara hati dan pengenalan diri. Wawancara dilakukan kepada guru dan siswa untuk menggali pengalaman mereka terkait kecemasan akademik yang muncul ketika menghadapi tuntutan belajar, serta untuk mengetahui pandangan guru mengenai kontribusi pembelajaran agama dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa perangkat pembelajaran, daftar kehadiran siswa, serta catatan atau foto kegiatan pembelajaran yang relevan.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara bertahap melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi, peneliti menyeleksi serta mengelompokkan data yang relevan dengan fokus penelitian sehingga informasi yang diperoleh menjadi lebih terarah. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian deskriptif yang sistematis untuk memudahkan pemahaman terhadap pola-pola yang muncul dari hasil penelitian. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan keterkaitan antar informasi yang diperoleh dari berbagai sumber data. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dan triangulasi teknik dengan cara membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi serta mencocokkannya dengan informasi yang diperoleh dari guru maupun siswa. Selain itu, peneliti juga melakukan perpanjangan pengamatan serta diskusi dengan pembimbing guna memastikan bahwa interpretasi data yang dihasilkan sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan. Melalui prosedur tersebut diharapkan penelitian ini mampu menghasilkan gambaran yang komprehensif mengenai kecemasan akademik siswa serta peran pembelajaran Pendidikan Agama Katolik dalam membantu mengelola kecemasan tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian diperoleh melalui proses observasi pembelajaran, wawancara mendalam dengan guru Pendidikan Agama Katolik, serta sepuluh siswa kelas X di SMA Negeri SMAK Samosir. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dan dikelompokkan berdasarkan tiga dimensi kecemasan akademik, yaitu aspek afektif, fisiologis, dan kognitif.

Bentuk Kecemasan Akademik Siswa

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi selama kegiatan pembelajaran, ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami kecemasan akademik ketika menghadapi tuntutan belajar, tugas, maupun evaluasi pembelajaran. Manifestasi kecemasan tersebut dapat diklasifikasikan ke dalam tiga aspek sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 1. Bentuk Kecemasan Akademik yang Dialami Siswa

Aspek Kecemasan	Indikator yang Ditemukan	Jumlah Siswa
Afektif	Tidak percaya diri, takut gagal, khawatir terhadap penilaian guru	7

Aspek Kecemasan	Indikator yang Ditemukan	Jumlah Siswa
Fisiologis	Detak jantung meningkat, tangan berkeringat, gelisah saat presentasi	6
Kognitif	Pikiran negatif, takut mengecewakan orang tua, merasa tidak mampu	8

Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa aspek kognitif menjadi bentuk kecemasan yang paling sering muncul pada siswa. Mayoritas siswa mengaku sering mengalami pikiran negatif sebelum menghadapi tugas atau ujian. Aspek afektif juga tampak melalui rendahnya kepercayaan diri saat diminta menjawab pertanyaan atau melakukan presentasi di kelas. Sementara itu, aspek **fisiologis** muncul dalam bentuk respon tubuh seperti jantung berdebar dan kegelisahan.

Peran Pembelajaran Pendidikan Agama Katolik dalam Mengurangi Kecemasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Katolik memberikan kontribusi dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik. Guru menggunakan beberapa materi pembelajaran yang relevan dengan kondisi psikologis siswa, terutama pada tema “Suara Hati” dan “Aku Pribadi yang Unik.”

Tabel 2. Implementasi Pembelajaran PAK dalam Mengatasi Kecemasan Akademik

Materi Pembelajaran	Bentuk Kegiatan	Dampak pada Siswa
Suara Hati	Refleksi nilai moral dan diskusi pengalaman pribadi	Siswa lebih tenang dalam menghadapi kesalahan dan tekanan
Aku Pribadi yang Unik	Kegiatan mengenal potensi diri	Meningkatkan penerimaan diri dan rasa percaya diri

Hasil observasi pada Tabel 2 menunjukkan bahwa pendekatan reflektif yang digunakan dalam pembelajaran agama membantu siswa memahami dirinya secara lebih mendalam. Melalui proses refleksi tersebut, siswa mulai melihat tekanan akademik sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri mereka.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik yang dialami siswa di SMA Negeri SMAK Samosir muncul melalui tiga dimensi utama, yaitu aspek afektif, fisiologis, dan kognitif. Ketiga dimensi tersebut tidak berdiri sendiri, tetapi saling berkaitan dan membentuk pengalaman psikologis siswa ketika menghadapi tuntutan akademik. Kecemasan akademik pada dasarnya merupakan respon emosional yang muncul ketika individu menilai situasi belajar sebagai ancaman terhadap kemampuan atau harga dirinya. Kondisi ini sering muncul pada siswa yang menghadapi tuntutan evaluasi belajar, seperti ujian, presentasi, atau penyelesaian tugas yang dianggap sulit.

Pada aspek afektif, kecemasan akademik ditunjukkan melalui rasa tidak percaya diri, ketakutan gagal, serta kekhawatiran terhadap penilaian guru maupun teman sebaya. Temuan

penelitian menunjukkan bahwa sebagian siswa cenderung menjadi pasif ketika diminta berpartisipasi dalam pembelajaran, terutama ketika harus menjawab pertanyaan di depan kelas. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dapat memengaruhi kondisi emosional siswa secara langsung. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa kecemasan akademik sering berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri serta ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi ketika menghadapi tuntutan belajar (Ariyani, 2022). Ketika siswa merasa bahwa kemampuan dirinya tidak cukup untuk memenuhi ekspektasi akademik, maka muncul perasaan takut dan ragu yang menghambat partisipasi aktif dalam proses pembelajaran.

Selain itu, kecemasan afektif juga dipengaruhi oleh faktor pengalaman belajar sebelumnya. Siswa yang pernah mengalami kegagalan akademik atau menerima kritik keras dari lingkungan belajar cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Fenomena ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa pengalaman negatif dalam proses belajar dapat membentuk persepsi ancaman terhadap situasi akademik di masa depan (Permana et al., 2017). Dengan demikian, kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh situasi saat ini, tetapi juga oleh pengalaman psikologis yang telah dialami siswa sebelumnya.

Pada aspek fisiologis, kecemasan akademik ditunjukkan melalui berbagai reaksi tubuh, seperti detak jantung yang meningkat, tangan berkeringat, serta rasa gelisah ketika menghadapi tugas atau presentasi di depan kelas. Respon fisiologis ini merupakan bentuk reaksi alami tubuh terhadap situasi yang dianggap menekan atau mengancam. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis siswa, tetapi juga memengaruhi keseimbangan fisiologis tubuh mereka. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa tekanan akademik yang berlebihan dapat memicu respon stres yang mempengaruhi kondisi fisik siswa, terutama ketika individu merasa tidak mampu mengendalikan situasi yang dihadapi (Khofifah, 2024).

Reaksi fisiologis tersebut juga dapat memengaruhi kualitas proses belajar. Ketika siswa mengalami ketegangan fisik yang berlebihan, kemampuan konsentrasi mereka cenderung menurun. Akibatnya, siswa kesulitan memahami materi pelajaran secara optimal. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadinah dan rekan-rekan menunjukkan bahwa kecemasan akademik dapat memengaruhi performa belajar melalui gangguan pada sistem kognitif dan fisiologis siswa (Ramadinah et al., 2025). Oleh karena itu, penanganan kecemasan akademik perlu memperhatikan aspek psikologis sekaligus kondisi fisik siswa.

Selanjutnya, pada aspek kognitif, kecemasan akademik tercermin dari munculnya berbagai pikiran negatif dalam diri siswa. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka sering merasa takut tidak mampu menyelesaikan tugas, khawatir memperoleh nilai rendah, atau merasa akan mengecewakan orang tua dan guru. Pikiran-pikiran tersebut dapat mengganggu proses berpikir rasional siswa sehingga menurunkan motivasi belajar. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa kecemasan akademik sering dipicu oleh pola pikir irasional yang membuat individu menilai dirinya secara negatif ketika menghadapi tantangan belajar (Herdayanti et al., 2021).

Selain itu, pikiran negatif juga dapat menyebabkan siswa menghindari situasi belajar yang dianggap menekan. Dalam beberapa kasus, siswa memilih menunda pengerjaan tugas atau menghindari kegiatan presentasi karena takut mengalami kegagalan. Fenomena ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya mempengaruhi kondisi emosional siswa, tetapi juga berdampak pada perilaku belajar mereka. Penelitian lain menjelaskan bahwa kecemasan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar serta kecenderungan untuk menghindari tantangan akademik (Debi, 2018).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan interaksi antara faktor emosional, fisiologis, dan kognitif. Oleh karena itu, upaya penanggulangan kecemasan akademik tidak dapat dilakukan hanya melalui pendekatan akademik semata, tetapi juga memerlukan pendekatan yang menyentuh aspek psikologis dan spiritual siswa. Dalam konteks penelitian ini, pembelajaran Pendidikan Agama Katolik memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik secara lebih konstruktif.

Pembelajaran Pendidikan Agama Katolik memberikan ruang bagi siswa untuk melakukan refleksi terhadap pengalaman hidup mereka, termasuk pengalaman yang berkaitan dengan tekanan akademik. Melalui materi tentang suara hati, siswa diajak untuk memahami nilai moral yang menjadi dasar dalam pengambilan keputusan. Proses reflektif ini membantu siswa mengembangkan kesadaran diri serta kemampuan untuk mengevaluasi tindakan secara lebih bijaksana. Pendekatan reflektif tersebut dapat membantu siswa memandang kesalahan atau kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri mereka.

Selain itu, materi tentang “aku pribadi yang unik” mendorong siswa untuk mengenali potensi dan kelebihan yang dimiliki oleh dirinya. Materi ini membantu siswa membangun penerimaan diri yang positif sehingga mereka tidak lagi membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu faktor penting yang dapat mengurangi kecemasan akademik, karena individu yang mampu menerima dirinya secara positif cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tekanan belajar (Ghaffar & Muryono, 2023).

Peran pembelajaran agama dalam mengurangi kecemasan juga dapat dilihat dari perspektif spiritualitas. Nilai-nilai spiritual memberikan makna yang lebih luas terhadap pengalaman hidup, termasuk pengalaman menghadapi tantangan akademik. Ketika siswa memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses pertumbuhan, mereka akan lebih mampu menghadapi tekanan dengan sikap yang lebih tenang dan reflektif. Penelitian dalam bidang pendidikan teologi menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat membantu individu mengembangkan resiliensi psikologis ketika menghadapi tekanan hidup (Gea et al., 2024).

Selain itu, spiritualitas juga berperan dalam membentuk sikap optimisme dan harapan dalam diri siswa. Keyakinan bahwa setiap individu memiliki nilai dan tujuan hidup yang bermakna dapat meningkatkan motivasi belajar serta memperkuat kepercayaan diri siswa. Dalam konteks pendidikan Katolik, nilai iman memberikan landasan moral dan spiritual yang membantu siswa memandang tantangan akademik sebagai kesempatan untuk bertumbuh secara pribadi. Penelitian lain menunjukkan bahwa spiritualitas iman dapat menjadi fondasi penting dalam membangun resiliensi mahasiswa maupun siswa dalam menghadapi tekanan akademik (Mendrofa, 2025).

Peran guru Pendidikan Agama Katolik juga menjadi faktor penting dalam proses penanggulangan kecemasan akademik. Guru tidak hanya bertugas menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga berperan sebagai pendamping yang membantu siswa memahami pengalaman emosional mereka. Melalui pendekatan dialogis dan reflektif, guru dapat menciptakan suasana belajar yang lebih suportif sehingga siswa merasa aman untuk mengungkapkan perasaan mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterlibatan guru dalam membangun kecerdasan emosional siswa dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola tekanan akademik (Sembiring & Sijabat, 2023).

Selain itu, lingkungan pembelajaran yang suportif juga menjadi faktor penting dalam mengurangi kecemasan akademik. Ketika siswa merasa diterima dan dihargai dalam lingkungan belajar, mereka akan lebih berani untuk mencoba, bertanya, dan berpartisipasi dalam kegiatan kelas. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan yang humanis dan berorientasi pada pembentukan karakter memiliki peran strategis dalam menciptakan kesejahteraan psikologis siswa. Pendampingan psikologi belajar yang memadukan aspek akademik, emosional, dan spiritual dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan pendidikan (Bhoki, 2024).

Dengan demikian, pembelajaran Pendidikan Agama Katolik dapat berfungsi sebagai pendekatan edukatif yang tidak hanya menanamkan nilai-nilai religius, tetapi juga membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, penerimaan diri, serta ketahanan psikologis. Integrasi antara pendidikan nilai, refleksi spiritual, dan dukungan emosional menjadikan pembelajaran agama sebagai sarana yang efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik secara lebih konstruktif. Pendekatan ini menunjukkan bahwa pendidikan tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan kognitif, tetapi juga membentuk pribadi siswa yang matang secara emosional dan spiritual.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa di SMA Negeri SMAK Samosir mengalami kecemasan akademik yang muncul dalam tiga dimensi utama, yaitu aspek afektif, fisiologis, dan kognitif. Pada aspek afektif, kecemasan terlihat dari rendahnya kepercayaan diri dan rasa takut gagal ketika menghadapi tuntutan akademik. Pada aspek fisiologis, kecemasan ditunjukkan melalui reaksi tubuh seperti detak jantung yang meningkat dan rasa gelisah ketika harus berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Sementara itu, pada aspek kognitif, kecemasan muncul dalam bentuk pikiran negatif yang berkaitan dengan ketakutan terhadap kegagalan maupun kekhawatiran mengecewakan orang tua dan guru.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Katolik memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik. Melalui materi pembelajaran yang menekankan refleksi nilai, kesadaran moral, dan penerimaan diri, siswa didorong untuk memahami dirinya secara lebih positif serta mengembangkan ketahanan psikologis dalam menghadapi tekanan akademik. Pendekatan reflektif dan spiritual yang diterapkan dalam pembelajaran agama memberikan ruang bagi siswa untuk memaknai pengalaman belajar secara lebih konstruktif.

Dengan demikian, pembelajaran Pendidikan Agama Katolik tidak hanya berfungsi sebagai sarana pembelajaran nilai-nilai religius, tetapi juga sebagai pendekatan pendidikan yang berkontribusi dalam membentuk keseimbangan perkembangan intelektual, emosional, dan spiritual siswa. Integrasi antara pendidikan nilai, refleksi diri, dan pendampingan guru menjadi strategi penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis serta mengurangi kecemasan akademik siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Apriliana, I. P. A. (2018). Tingkat kecemasan siswa SMK menghadapi ujian nasional berbasis komputer tahun 2018. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 37–45.
<https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.2341>

- Ariyani, R. S. (2022). The relationship between anxiety and self-confidence in English language learning. *Journal of English Education*, 7(1), 28–35. <https://doi.org/10.31327/jee.v7i1.1642>
- Bhoki, H. (2024). *Pendampingan psikologi belajar anak buruh migran: Tinjauan pendidikan agama Katolik*. CV. Ruang Tentor.
- Debi, I. (2018). Identifikasi faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 629–635.
- Gea, I. M. S., Sanosa, K., Bangun, R., & Ndraha, A. (2024). Menghadapi stres akademik: Solusi dari perspektif teologi Kristen untuk mahasiswa. *Jurnal Budi Pekerti Agama Kristen dan Katolik*, 2(3), 68–80. <https://doi.org/10.61132/jbpakk.v2i3.603>
- Ghaffar, Y. A., & Muryono, S. (2023). Efektivitas terapi shalat bahagia untuk meningkatkan self acceptance pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(1), 403–410. <https://doi.org/10.29210/1202323094>
- Herdayanti, H., Rachman, A., & Makaria, E. (2021). Efektivitas teknik cognitive restructuring untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa kelas XI MIA di SMA Negeri 12 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 4(3), 223–234. <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/jpbk/article/view/3885>
- Husnullail, M., Risnita, R., Jailani, M. S., & Asbui, A. (2024). Teknik pemeriksaan keabsahan data dalam riset ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15, 1–23. <https://ejournal.uncm.ac.id/index.php/gm/article/view/1148>
- Irman, I. (2019). Pengelolaan kecemasan akademik siswa melalui pelatihan regulasi emosi. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 62–71. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v6i2.814>
- Jalal, N. M. (2020). Kecemasan siswa pada mata pelajaran matematika. *J-PiMat: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(2), 256–264. <https://doi.org/10.31932/j-pimat.v2i2.886>
- Khofifah, I. (2024). Gambaran kecemasan dalam menghadapi sidang akhir kelulusan pada siswa SMA Swasta Iskandar Muda. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 2(2), 245–254. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Maulidani, M., Abdullah, A., & Nurjannah, N. (2023). Analisis hubungan komplikasi kehamilan dengan kejadian bayi berat lahir rendah di Indonesia (Analisis data sekunder survei demografi kesehatan Indonesia tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 332–342. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss2.1359>
- Mendrofa, K. (2025). Spiritualitas iman Katolik sebagai fondasi resiliensi mahasiswa dalam kehidupan akademik. *Jurnal Magistra*, 3(3), 28–42. <https://doi.org/10.62200/magistra.v3i3.220>
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2017). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 13(2), 51–68. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Ramadinah, N., Tastiara, T., Prameswari, D. R. P., Kalyca, A. N., & Dewi, R. S. (2025). Strategi dalam mengatasi tingkat kecemasan akademik siswa menjelang pelaksanaan ujian berbasis cognitive behavioral therapy (CBT). *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 3(2), 310–330. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i2.1318>

- Rijali, A. (2019). Analisis data kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81–95. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Saragih, A., Sibagariang, S. A., & Simatupang, L. F. (2022). Hubungan antara kecemasan belajar dan perhatian orang tua terhadap hasil belajar siswa kelas VIII. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(5), 7068–7075. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3969>
- Sari, K. I. P., Muthoharoh, S., & Widiyawati, R. (2023). Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan; Literature Review. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(3), 166-175. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i3.265>
- Sanusi, A., Sulaiman, F., Andrysyah, A., Husna, A., & Rianda, S. (2019). The effect of implementation electronic performance management (MKE) on employee achievement of PT Indonesia Port I Belawan Branch. *Proceedings of the International Conference*, 471–473. <https://doi.org/10.4108/eai.18-7-2019.2288639>
- Sembiring, M., & Sijabat, E. S. (2023). Peran guru pendidikan agama Katolik dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas XI IPA di SMA Santo Antonius Bangun Mulia Medan. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 40(2), 55–76. <https://doi.org/10.36456/helper.vol40.no2.a7569>