

PENDEKATAN PSIKOLOGI KRISTEN DALAM MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK

Reslin

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja
Correspondensi author email: reslinlolongan@gmail.com

Yestik Timang

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja
timangesty@gmail.com

Selviani Suppak Langi'

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja
selvianisuppaklangi@gmail.com

Bunga Lestari Datu Bua'

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja
bungalestaridatubua@gmail.com

Leony

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja
leonymakale@gmail.com

Abstract

Academic anxiety is a psychological issue that can affect students' learning processes, academic performance, and overall growth. Pressures regarding grades, assignments, exams, parental demands, and societal expectations can trigger excessive fear and worry. This article aims to analyze a Christian psychological approach to addressing academic anxiety among students. The study employs a literature review method with a descriptive qualitative approach. Data were gathered through an examination of books, journal articles, and various literature relevant to Christian psychology, academic anxiety, education, and student support. The findings indicate that a Christian psychological approach can be implemented through self-acceptance, the management of thoughts and emotions, the development of self-regulation skills, the formation of healthy study habits, prayer, the strengthening of faith, and empathetic support. This approach helps students understand that their self-worth is not defined solely by academic achievement. Integrating psychological and spiritual aspects can foster resilience, self-confidence, faith growth, and the ability to cope with academic pressure in a healthy manner.

Keywords: Christian psychology, academic anxiety, students, mentoring, faith growth.

Abstrak

Kecemasan akademik merupakan salah satu persoalan psikologis yang dapat memengaruhi proses belajar, prestasi, dan pertumbuhan peserta didik secara menyeluruh. Tekanan terhadap nilai, tugas, ujian, tuntutan orang tua, serta harapan lingkungan dapat menimbulkan rasa takut dan kekhawatiran yang berlebihan. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis pendekatan psikologi Kristen dalam mengatasi kecemasan akademik pada peserta didik. Penelitian menggunakan metode studi kepustakaan dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data diperoleh melalui penelaahan buku, artikel jurnal, dan berbagai literatur yang relevan dengan psikologi Kristen, kecemasan akademik, pendidikan, dan pendampingan peserta didik. Hasil kajian menunjukkan bahwa pendekatan psikologi Kristen dapat dilakukan melalui penerimaan diri, pengelolaan

pikiran dan emosi, pengembangan kemampuan mengatur diri, pembentukan kebiasaan belajar yang sehat, doa, penguatan iman, serta pendampingan yang empatik. Pendekatan tersebut membantu peserta didik memahami bahwa keberhargaan dirinya tidak ditentukan oleh prestasi akademik semata. Integrasi aspek psikologis dan spiritual dapat mendukung ketahanan, kepercayaan diri, pertumbuhan iman, dan kemampuan peserta didik menghadapi tekanan akademik secara sehat.

Kata Kunci: psikologi Kristen, kecemasan akademik, peserta didik, pendampingan, pertumbuhan iman.

PENDAHULUAN

Peserta didik berada pada tahap perkembangan yang ditandai oleh berbagai tuntutan, baik dalam aspek akademik, sosial, emosional, maupun spiritual. Dalam lingkungan pendidikan, tuntutan untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas tepat waktu, mengikuti ujian, serta memenuhi harapan guru dan orang tua dapat menjadi sumber tekanan psikologis. Tekanan tersebut pada tingkat tertentu dapat mendorong peserta didik untuk belajar lebih giat, tetapi apabila tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi kecemasan akademik. Kecemasan akademik tidak hanya berkaitan dengan perasaan takut menghadapi ujian, tetapi juga mencakup gangguan pola pikir, respons fisiologis, perhatian, dan perilaku ketika menghadapi tuntutan akademik (Marsella, 2018). Kondisi ini menunjukkan bahwa persoalan akademik tidak dapat dipahami hanya dari sisi kemampuan intelektual peserta didik. Aspek psikologis perlu mendapatkan perhatian yang seimbang karena keadaan emosional turut memengaruhi proses belajar dan pencapaian akademik. Dengan demikian, kecemasan akademik menjadi persoalan yang penting untuk dikaji dalam rangka menciptakan proses pendidikan yang sehat dan manusiawi.

Kecemasan akademik dapat muncul dalam berbagai bentuk dan tingkat intensitas pada peserta didik. Sebagian peserta didik mungkin mengalami rasa takut ketika menghadapi ujian, sementara yang lain menunjukkan kekhawatiran berlebihan terhadap nilai, kesalahan, penilaian guru, atau kemungkinan tidak mampu memenuhi harapan orang lain. Dalam keadaan tertentu, kecemasan juga dapat memengaruhi konsentrasi, kenyamanan belajar, motivasi, dan prestasi akademik peserta didik. Prasetyaningtyas dkk. (2023) menjelaskan bahwa kecemasan akademik dapat berkaitan dengan tekanan untuk berprestasi, ketakutan mengalami kegagalan, serta kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya. Apabila berlangsung secara terus-menerus dan tidak memperoleh pendampingan yang memadai, tekanan tersebut dapat menghambat perkembangan akademik sekaligus kesejahteraan psikologis peserta didik. Penelitian mengenai hubungan *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat, sehingga kemampuan peserta didik mengatur proses belajarnya berkaitan dengan tingkat kecemasan yang dialaminya (Herawati, Makhmudah, & Suryawati, 2023). Oleh karena itu, penanganan kecemasan akademik membutuhkan pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada hasil belajar, tetapi juga memperhatikan kemampuan peserta didik dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya.

Persoalan kecemasan akademik semakin relevan karena peserta didik hidup dalam lingkungan pendidikan yang sering kali menempatkan prestasi sebagai salah satu ukuran keberhasilan. Nilai, peringkat, hasil ujian, tugas, dan pencapaian akademik dapat menjadi sumber kebanggaan, tetapi pada saat yang sama dapat menciptakan tekanan apabila peserta

didik merasa dirinya harus selalu berhasil. Dalam situasi demikian, kegagalan kecil dapat dipersepsikan sebagai ancaman terhadap harga diri dan masa depan, sehingga memunculkan kekhawatiran yang berlebihan. Penelitian Kusumastuti (2020) menunjukkan bahwa kecemasan memiliki keterkaitan dengan prestasi akademik, sehingga kondisi emosional peserta didik perlu dipertimbangkan dalam memahami keberhasilan belajar. Kecemasan yang tidak terkendali dapat membuat peserta didik sulit berkonsentrasi dan kurang optimal dalam mengaktualisasikan kemampuan yang sebenarnya dimiliki. Sebaliknya, kecemasan dalam tingkat tertentu masih dapat menjadi dorongan untuk mempersiapkan diri, selama peserta didik mampu mengelolanya secara adaptif. Karena itu, sekolah perlu melihat kecemasan akademik bukan sekadar sebagai persoalan individu, melainkan sebagai bagian dari dinamika pendidikan yang membutuhkan perhatian guru, konselor, keluarga, dan komunitas iman.

Dalam konteks pendidikan Kristen, persoalan kecemasan akademik perlu dipahami secara lebih utuh melalui pendekatan psikologi Kristen. Pendekatan ini memandang manusia bukan hanya sebagai makhluk yang memiliki kemampuan kognitif dan emosional, tetapi juga sebagai pribadi yang memiliki dimensi spiritual dan relasi dengan Allah. Pemahaman tersebut membuat pendampingan terhadap peserta didik tidak berhenti pada upaya mengurangi gejala kecemasan, tetapi juga diarahkan pada pembentukan cara pandang yang sehat mengenai diri, pendidikan, keberhasilan, kegagalan, dan penyertaan Tuhan. Psikologi dan konseling Kristen pada dasarnya dapat memanfaatkan pengetahuan psikologi dengan tetap menempatkan kebenaran Alkitab sebagai landasan iman dan kerangka nilai dalam proses pendampingan (Meier, 2004). Dalam perspektif ini, penggunaan prinsip-prinsip psikologi tidak harus dipertentangkan dengan iman Kristen, selama penerapannya dilakukan secara kritis dan selaras dengan prinsip-prinsip kekristenan. Pendekatan tersebut membuka ruang bagi peserta didik untuk mengenali sumber kecemasannya, mengelola pikiran dan emosinya, sekaligus membangun pengharapan berdasarkan relasinya dengan Allah. Dengan demikian, psikologi Kristen dapat menjadi salah satu pendekatan yang relevan untuk menghadapi persoalan kecemasan akademik dalam lingkungan pendidikan Kristen.

Dimensi spiritual menjadi bagian penting dalam pendekatan psikologi Kristen karena kecemasan sering kali tidak hanya berkaitan dengan situasi yang sedang dihadapi, tetapi juga dengan cara seseorang memaknai situasi tersebut. Peserta didik yang memandang kegagalan akademik sebagai akhir dari segala sesuatu dapat mengalami tekanan yang lebih besar dibandingkan peserta didik yang melihat kegagalan sebagai bagian dari proses pertumbuhan. Dalam iman Kristen, keberadaan manusia tidak ditentukan semata-mata oleh prestasi, nilai, ataupun pengakuan dari lingkungan, melainkan oleh identitasnya sebagai pribadi yang dikasihi dan berharga di hadapan Allah. Pemahaman tersebut dapat menjadi dasar bagi pembentukan penerimaan diri dan pengharapan ketika peserta didik menghadapi kegagalan atau tekanan akademik. Kajian terhadap Filipi 4:6–7 menunjukkan bahwa doa, permohonan, ucapan syukur, dan pengharapan kepada Allah dapat dipahami sebagai bagian penting dalam menghadapi kecemasan dari perspektif iman Kristen (Talu & Tewu, 2025). Namun, pendekatan spiritual tidak dimaksudkan untuk menggantikan intervensi psikologis yang diperlukan, terutama ketika kecemasan telah mengganggu fungsi belajar dan kehidupan sehari-hari. Integrasi antara pemahaman psikologis dan spiritual justru memungkinkan

pendampingan dilakukan secara lebih menyeluruh dengan memperhatikan kebutuhan manusia secara utuh.

Penerapan pendekatan psikologi Kristen dalam mengatasi kecemasan akademik juga menempatkan guru Pendidikan Agama Kristen dan konselor sebagai figur penting dalam proses pendampingan peserta didik. Guru tidak hanya berperan menyampaikan pengetahuan keagamaan, tetapi juga dapat menjadi pendengar, pembimbing, dan teladan yang membantu peserta didik menghadapi pergumulan psikologisnya. Penelitian mengenai peran guru Pendidikan Agama Kristen terhadap kesehatan mental peserta didik menunjukkan bahwa pembinaan spiritual melalui nilai-nilai Kristiani dapat memberikan dukungan terhadap perkembangan aspek psikologis, emosional, dan sosial peserta didik (Viyanti, 2025). Pendampingan yang dilakukan secara empatik dapat membantu peserta didik merasa diterima sehingga mereka memiliki keberanian untuk mengungkapkan ketakutan, tekanan, dan kekhawatiran yang dialaminya. Pada saat yang sama, guru dan konselor perlu menghindari respons yang terlalu sederhana terhadap persoalan kecemasan, misalnya hanya meminta peserta didik untuk lebih banyak berdoa tanpa memahami sumber masalah psikologis yang sedang dihadapinya. Pendekatan yang tepat justru menggabungkan keterampilan mendengarkan, pemahaman psikologis, pendampingan spiritual, serta strategi pengelolaan kecemasan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Dengan cara demikian, pelayanan pendidikan Kristen dapat menjadi ruang yang aman bagi peserta didik untuk bertumbuh secara akademik, emosional, sosial, dan spiritual.

Berdasarkan uraian tersebut, pendekatan psikologi Kristen memiliki relevansi yang kuat dalam upaya mengatasi kecemasan akademik pada peserta didik. Kecemasan akademik tidak semestinya dipandang sebagai kelemahan pribadi, kurangnya iman, atau ketidakmampuan peserta didik dalam belajar, tetapi sebagai persoalan yang perlu dipahami melalui proses pendampingan yang tepat. Pendekatan psikologi Kristen menawarkan ruang integrasi antara pemahaman mengenai proses psikologis manusia dengan nilai-nilai iman Kristen yang menekankan pengharapan, penerimaan, kasih, doa, dan ketergantungan kepada Allah. Integrasi tersebut penting agar peserta didik mampu mengembangkan cara berpikir yang lebih realistis terhadap tuntutan akademik serta memiliki kemampuan mengelola emosi ketika menghadapi tekanan. Di sisi lain, pendampingan juga perlu mendorong peserta didik membangun keterampilan belajar mandiri, karena kemampuan mengatur proses belajar terbukti memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan akademik (Herawati, Makhmudah, & Suryawati, 2023). Oleh sebab itu, kajian mengenai pendekatan psikologi Kristen dalam mengatasi kecemasan akademik menjadi penting untuk mempertemukan aspek psikologis, pedagogis, dan spiritual dalam proses pendidikan. Artikel ini diarahkan untuk membahas bagaimana prinsip-prinsip psikologi Kristen dapat digunakan sebagai pendekatan pendampingan yang membantu peserta didik menghadapi kecemasan akademik secara sehat, konstruktif, dan sesuai dengan nilai-nilai iman Kristen.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengkaji pendekatan psikologi Kristen dalam mengatasi kecemasan akademik pada peserta didik. Data penelitian diperoleh dari berbagai sumber

pustaka yang relevan, seperti buku psikologi Kristen, buku bimbingan dan konseling, artikel jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, serta sumber akademik lain yang memiliki keterkaitan dengan kecemasan akademik, perkembangan psikologis peserta didik, pendampingan pastoral, dan prinsip-prinsip iman Kristen. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran, identifikasi, seleksi, dan telaah terhadap literatur yang sesuai dengan fokus penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif-analitis dengan cara mengelompokkan informasi berdasarkan tema, membandingkan pandangan para ahli, menginterpretasikan temuan yang relevan, serta menghubungkannya dengan perspektif psikologi Kristen. Analisis diarahkan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai faktor penyebab dan dampak kecemasan akademik serta bentuk-bentuk pendekatan psikologis dan spiritual yang dapat digunakan dalam proses pendampingan peserta didik. Keabsahan informasi dijaga dengan menggunakan sumber-sumber akademik yang relevan dan membandingkan berbagai pandangan untuk memperoleh interpretasi yang objektif. Hasil analisis selanjutnya disusun secara sistematis untuk menunjukkan relevansi integrasi prinsip psikologi dan iman Kristen sebagai pendekatan dalam membantu peserta didik mengelola kecemasan akademik secara sehat dan konstruktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hakikat Kecemasan Akademik pada Peserta Didik

Kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk respons psikologis yang dapat muncul ketika peserta didik menghadapi tuntutan, tekanan, atau situasi yang dipersepsikan berkaitan dengan keberhasilan akademik. Kondisi ini dapat terlihat ketika peserta didik merasa takut menghadapi ujian, khawatir memperoleh nilai rendah, cemas terhadap tugas, atau merasa tidak mampu memenuhi tuntutan pembelajaran. Kecemasan pada dasarnya merupakan respons emosional yang wajar ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Namun, persoalan muncul ketika respons tersebut menjadi berlebihan dan mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan aktivitasnya. Prasetyaningtyas dkk. (2023) menjelaskan bahwa kecemasan akademik berkaitan dengan tekanan psikologis dalam konteks sekolah yang dapat memengaruhi konsentrasi, prestasi, dan kenyamanan siswa. Dengan demikian, kecemasan akademik tidak dapat dipahami hanya sebagai rasa takut sesaat menjelang ujian, tetapi sebagai kondisi psikologis yang berkaitan dengan cara peserta didik mempersepsikan dan merespons tuntutan akademik. Pemahaman tersebut penting agar kecemasan tidak langsung dianggap sebagai kelemahan atau kurangnya kemampuan belajar. Setiap peserta didik dapat mengalami kecemasan dalam bentuk dan intensitas yang berbeda sesuai dengan pengalaman, karakteristik pribadi, serta lingkungan belajarnya. Oleh karena itu, kecemasan akademik perlu dipahami sebagai bagian dari dinamika psikologis peserta didik dalam menjalani proses pendidikan.

Kecemasan akademik memiliki karakteristik yang dapat dikenali melalui beberapa respons yang muncul pada diri peserta didik. Secara umum, kecemasan dapat melibatkan aspek kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku yang saling berhubungan dalam pengalaman individu. Pada aspek kognitif, peserta didik dapat mengalami pikiran negatif, kekhawatiran terhadap kegagalan, kesulitan berkonsentrasi, serta kecenderungan memikirkan kemungkinan buruk yang belum tentu terjadi. Pada aspek emosional, kecemasan dapat ditandai dengan rasa

takut, gelisah, tegang, dan perasaan tidak tenang ketika menghadapi situasi akademik. Sementara itu, respons fisiologis dapat berupa jantung berdebar, berkeringat, gemetar, sulit tidur, atau ketegangan tubuh ketika menghadapi tugas dan evaluasi. Aspek perilaku dapat terlihat melalui kecenderungan menghindari ujian, menunda pekerjaan, kehilangan motivasi, atau bahkan enggan mengikuti kegiatan pembelajaran. Sari, Rahman, dan Nurjamaludin (2026) menjelaskan bahwa kecemasan akademik pada peserta didik dapat dipahami melalui aspek fisik, kognitif, dan perilaku ketika menghadapi asesmen. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik merupakan pengalaman yang bersifat multidimensional. Karena itu, identifikasi kecemasan tidak cukup dilakukan hanya dengan melihat nilai akademik peserta didik, tetapi perlu memperhatikan perubahan perilaku, pikiran, dan kondisi emosional yang menyertainya.

Kemunculan kecemasan akademik tidak terlepas dari berbagai faktor yang berada di sekitar kehidupan peserta didik. Tuntutan untuk memperoleh nilai tinggi, banyaknya tugas, jadwal pembelajaran yang padat, ujian, serta persaingan akademik dapat menjadi sumber tekanan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang memadai. Selain faktor akademik, harapan orang tua dan guru juga dapat memengaruhi cara peserta didik memandang keberhasilan. Ketika prestasi akademik dianggap sebagai satu-satunya ukuran keberhasilan, peserta didik dapat merasa bahwa kegagalan merupakan sesuatu yang harus dihindari dengan segala cara. Kondisi tersebut semakin kuat ketika peserta didik sering membandingkan pencapaiannya dengan teman sebaya. Prasetyaningtyas dkk. (2023) menyebutkan bahwa tekanan untuk berprestasi, ketakutan terhadap kegagalan, dan perbandingan dengan teman merupakan beberapa keadaan yang dapat memperburuk kecemasan akademik. Faktor internal juga memiliki peran, misalnya rendahnya kepercayaan diri, pengalaman kegagalan sebelumnya, kesulitan mengatur waktu, serta kebiasaan belajar yang kurang teratur. Dengan demikian, kecemasan akademik terbentuk melalui interaksi antara faktor individu dan lingkungan pendidikan. Pemahaman mengenai faktor penyebab tersebut menjadi dasar penting bagi pendidik untuk menentukan bentuk pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Kecemasan akademik dalam tingkat tertentu sebenarnya tidak selalu bersifat negatif bagi peserta didik. Rasa khawatir terhadap ujian atau tugas dapat menjadi dorongan agar peserta didik mempersiapkan diri dengan lebih baik, mengatur waktu belajar, dan meningkatkan kesungguhan dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik. Dalam keadaan demikian, kecemasan berfungsi sebagai tanda bahwa terdapat sesuatu yang dianggap penting oleh individu sehingga mendorong munculnya kesiapan untuk bertindak. Persoalan terjadi ketika intensitas kecemasan melebihi kemampuan peserta didik untuk mengelolanya. Kecemasan yang terlalu tinggi dapat menghambat konsentrasi dan membuat peserta didik justru kesulitan menunjukkan kemampuan yang sebenarnya telah dimiliki. Prasetyaningtyas dkk. (2023) menegaskan bahwa kecemasan akademik pada dasarnya dapat memotivasi siswa untuk tampil lebih baik, tetapi kecemasan yang tidak dapat dikendalikan dapat mengganggu konsentrasi, prestasi, dan kenyamanan dalam situasi sekolah. Hal ini memperlihatkan bahwa yang menjadi persoalan bukan sekadar keberadaan kecemasan, melainkan bagaimana tingkat kecemasan tersebut memengaruhi fungsi akademik dan kesejahteraan peserta didik. Oleh sebab itu, pendidik perlu membedakan kecemasan yang bersifat adaptif dengan kecemasan

yang telah mengganggu proses belajar. Pendekatan yang tepat bukan menghilangkan seluruh rasa cemas, melainkan membantu peserta didik mengelolanya sehingga dapat menjadi energi yang konstruktif dalam belajar.

Dampak kecemasan akademik dapat terlihat dalam proses belajar maupun pencapaian akademik peserta didik. Peserta didik yang mengalami kecemasan berlebihan dapat mengalami kesulitan memusatkan perhatian, mengingat materi, menyelesaikan tugas, dan mengikuti evaluasi dengan tenang. Pikiran yang dipenuhi kekhawatiran dapat mengurangi ruang mental yang seharusnya digunakan untuk memahami materi pembelajaran. Akibatnya, peserta didik dapat memperoleh hasil yang tidak sesuai dengan kemampuan sebenarnya. Penelitian Rayatin, Edwardo, dan Purnamasari (2023) menunjukkan bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis yang ditandai ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap ketidakpastian, serta penelitian tersebut mengkaji keterkaitannya dengan prestasi akademik. Penelitian Nabila, Syahputra, dan Maryana (2025) juga menemukan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara kecemasan akademik dan prestasi belajar mahasiswa. Meskipun konteks kedua penelitian tersebut tidak sepenuhnya sama dengan peserta didik sekolah, temuan tersebut memberikan gambaran bahwa keadaan emosional memiliki hubungan penting dengan proses pencapaian akademik. Kecemasan yang dibiarkan berlarut-larut juga dapat memengaruhi kenyamanan peserta didik dalam menjalani kehidupan sekolah. Karena itu, perhatian terhadap kondisi psikologis peserta didik perlu ditempatkan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas pembelajaran, bukan sebagai persoalan yang berada di luar tanggung jawab pendidikan.

Kecemasan akademik juga perlu dipahami dalam kaitannya dengan kemampuan peserta didik mengatur proses belajarnya. Peserta didik yang mampu merencanakan kegiatan belajar, mengatur waktu, memantau perkembangan, dan mengevaluasi strategi belajarnya cenderung memiliki kontrol yang lebih baik terhadap tuntutan akademik. Sebaliknya, ketidakmampuan mengatur kegiatan belajar dapat membuat tugas menumpuk dan menciptakan tekanan yang semakin besar. Dalam kondisi tersebut, peserta didik bukan hanya menghadapi beban tugas, tetapi juga menghadapi kekhawatiran mengenai konsekuensi apabila tugas tersebut tidak dapat diselesaikan dengan baik. Herawati, Makhmudah, dan Suryawati (2023) menemukan adanya hubungan antara *self-regulated learning* dan kecemasan akademik pada peserta didik. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan mengelola proses belajar memiliki kaitan dengan kondisi kecemasan yang dialami peserta didik. Artinya, upaya memahami kecemasan akademik perlu memperhatikan keterampilan belajar, bukan hanya keadaan emosional peserta didik. Penguatan kemampuan mengatur diri dapat membantu peserta didik menghadapi tuntutan akademik secara lebih terencana dan realistis. Dengan pengelolaan belajar yang baik, tugas akademik tidak lagi dipandang sebagai tekanan yang datang secara bersamaan, tetapi sebagai tanggung jawab yang dapat diselesaikan secara bertahap. Hal ini menjadi salah satu dasar penting dalam merancang pendampingan yang bersifat preventif maupun kuratif terhadap kecemasan akademik.

Pada akhirnya, hakikat kecemasan akademik pada peserta didik perlu dipahami sebagai persoalan psikologis yang membutuhkan perhatian secara menyeluruh. Kecemasan tidak dapat langsung diberi label sebagai kelemahan, kemalasan, atau ketidakmampuan peserta didik dalam belajar karena pengalaman setiap individu terhadap tuntutan akademik berbeda-beda. Peserta

didik membutuhkan lingkungan yang memungkinkan mereka mengungkapkan kekhawatiran tanpa takut dihakimi atau dibandingkan dengan orang lain. Peran guru, orang tua, dan konselor menjadi penting dalam mengenali perubahan perilaku dan memberikan pendampingan sebelum kecemasan berkembang menjadi masalah yang lebih berat. Penanganan juga perlu mempertimbangkan sumber kecemasan, tingkat intensitasnya, kemampuan peserta didik dalam mengelola diri, serta dukungan sosial yang tersedia. Putra dan Perianto (2025) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa memahami sumber kecemasan, memperoleh dukungan emosional, dan mempelajari strategi coping yang lebih efektif. Dengan demikian, kecemasan akademik seharusnya ditempatkan dalam kerangka pendampingan yang menolong peserta didik berkembang, bukan sekadar mengejar penurunan gejala kecemasan. Pemahaman yang utuh mengenai hakikat kecemasan akademik menjadi pijakan penting untuk mengembangkan pendekatan psikologi Kristen yang mampu memperhatikan kebutuhan kognitif, emosional, sosial, dan spiritual peserta didik. Melalui pendampingan yang tepat, peserta didik diharapkan mampu memandang tuntutan akademik secara lebih sehat, mengembangkan kepercayaan diri, dan menjalani proses pendidikan dengan pengharapan yang lebih kuat.

Perspektif Psikologi Kristen terhadap Kecemasan Akademik

Perspektif psikologi Kristen memandang manusia sebagai pribadi yang memiliki dimensi yang utuh, meliputi aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, dan spiritual. Karena itu, kecemasan akademik pada peserta didik tidak cukup dipahami hanya sebagai persoalan psikologis yang muncul akibat tekanan tugas, ujian, nilai, atau tuntutan prestasi. Kecemasan juga perlu dilihat dari cara peserta didik memahami dirinya, lingkungan, keberhasilan, kegagalan, serta relasinya dengan Tuhan. Dalam kerangka psikologi Kristen, manusia dipandang sebagai ciptaan Allah yang memiliki martabat dan nilai yang melekat pada dirinya, bukan karena pencapaian akademik yang diperolehnya. Pemahaman ini penting karena tekanan akademik sering membuat peserta didik mengukur harga dirinya berdasarkan nilai dan pengakuan orang lain. Ketika nilai rendah diperoleh, peserta didik dapat merasa dirinya gagal secara keseluruhan, padahal kegagalan dalam satu bidang tidak menentukan seluruh keberadaan seseorang. Collins (2011) menegaskan bahwa konseling Kristen berusaha memahami manusia dan persoalannya dalam terang iman Kristen, sekaligus memperhatikan berbagai aspek kehidupan yang memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Dengan demikian, perspektif psikologi Kristen memberikan dasar bahwa kecemasan akademik harus dipahami secara menyeluruh dan tidak dipisahkan dari kebutuhan peserta didik untuk menemukan makna, penerimaan, dan pengharapan. Pendekatan ini menjadikan proses pendampingan bukan hanya usaha untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga membantu peserta didik membangun pemahaman yang sehat mengenai dirinya sebagai pribadi yang berharga di hadapan Allah.

Dalam perspektif psikologi Kristen, kecemasan merupakan pengalaman manusia yang tidak secara otomatis menunjukkan lemahnya iman seseorang. Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik tidak seharusnya langsung dinilai sebagai pribadi yang kurang percaya kepada Tuhan atau kurang tekun dalam berdoa. Pandangan semacam itu justru dapat menambah beban psikologis karena peserta didik merasa bersalah atas kecemasan yang sedang

dialaminya. Alkitab sendiri memperlihatkan bahwa manusia dapat mengalami ketakutan, kekhawatiran, kesedihan, dan pergumulan batin dalam berbagai situasi kehidupan. Karena itu, pengalaman kecemasan perlu diterima sebagai sesuatu yang harus dipahami dan dikelola secara tepat. Gunarsa dan Gunarsa (2007) menjelaskan bahwa pendekatan psikologis dalam proses konseling perlu memperhatikan keseluruhan pribadi individu dan dinamika masalah yang dihadapinya. Dalam konteks pendidikan Kristen, prinsip tersebut dapat diterapkan dengan memberikan ruang kepada peserta didik untuk mengungkapkan ketakutan dan kekhawatirannya tanpa merasa dihakimi. Pendamping perlu mendengarkan pengalaman peserta didik sebelum memberikan nasihat atau penilaian spiritual. Dengan sikap demikian, peserta didik dapat memahami bahwa meminta pertolongan ketika mengalami kecemasan bukanlah tanda kegagalan iman. Sebaliknya, kesadaran akan keterbatasan diri dapat menjadi bagian dari proses pertumbuhan yang mendorong seseorang untuk mencari pertolongan, membangun relasi yang sehat, dan semakin bergantung kepada Tuhan.

Kecemasan akademik dalam perspektif psikologi Kristen juga berkaitan dengan cara peserta didik memandang keberhasilan dan kegagalan. Dalam lingkungan pendidikan, keberhasilan sering kali diukur melalui nilai, peringkat, prestasi, atau kemampuan menyelesaikan tugas dibandingkan dengan peserta didik lainnya. Apabila ukuran tersebut menjadi satu-satunya dasar untuk menilai diri, peserta didik dapat mengembangkan keyakinan bahwa dirinya berharga hanya ketika berhasil. Pola pikir seperti ini dapat menimbulkan kecemasan yang semakin kuat ketika menghadapi ujian atau tugas yang sulit. Psikologi Kristen menawarkan pemahaman bahwa nilai manusia tidak ditentukan oleh prestasi akademik, melainkan oleh identitasnya sebagai ciptaan Allah. Kurniawan (2019) menjelaskan bahwa pendidikan Kristen tidak hanya berorientasi pada perkembangan intelektual, tetapi juga pada pembentukan manusia secara menyeluruh berdasarkan nilai-nilai iman Kristen. Oleh sebab itu, peserta didik perlu diarahkan untuk melihat prestasi sebagai bagian dari tanggung jawab dan proses pengembangan diri, bukan sebagai dasar utama untuk menentukan harga dirinya. Nilai yang baik patut dihargai, tetapi nilai yang kurang baik tidak seharusnya menjadi alasan untuk merendahkan diri. Pemahaman tersebut dapat membantu peserta didik membangun sikap yang lebih sehat terhadap keberhasilan dan kegagalan. Dengan demikian, kecemasan akademik dapat dikelola melalui perubahan cara pandang terhadap makna prestasi, tanggung jawab, dan identitas diri.

Perspektif psikologi Kristen juga menempatkan pengharapan kepada Tuhan sebagai salah satu sumber kekuatan dalam menghadapi kecemasan akademik. Pengharapan tersebut tidak berarti peserta didik menyerahkan seluruh tanggung jawab belajarnya kepada Tuhan tanpa melakukan usaha. Sebaliknya, iman Kristen mendorong adanya keseimbangan antara kepercayaan kepada Allah dan tanggung jawab manusia dalam menjalankan tugasnya. Peserta didik tetap perlu belajar, mengatur waktu, mempersiapkan ujian, menyelesaikan tugas, dan mencari bantuan ketika mengalami kesulitan. Pada saat yang sama, peserta didik perlu memahami bahwa hasil akademik bukan sesuatu yang sepenuhnya berada dalam kendalinya. Filipi 4:6–7 memberikan dasar penting mengenai sikap menghadapi kekhawatiran melalui doa, permohonan, dan ucapan syukur kepada Allah. Prinsip tersebut dapat membantu peserta didik mengalihkan perhatian dari kekhawatiran yang berlebihan menuju sikap percaya dan berserah secara aktif. Hutahaean (2021) menjelaskan bahwa kehidupan iman Kristen memiliki

keterkaitan dengan proses pembentukan manusia yang mampu menghadapi berbagai persoalan kehidupan melalui penghayatan nilai-nilai iman. Dalam konteks kecemasan akademik, pengharapan kepada Tuhan dapat menjadi sumber ketenangan batin sekaligus motivasi untuk tetap berusaha. Dengan demikian, spiritualitas bukan pelarian dari persoalan akademik, melainkan sumber kekuatan yang membantu peserta didik menghadapi persoalan tersebut secara lebih realistis dan bertanggung jawab.

Selain pengharapan, doa dapat menjadi bagian penting dalam proses menghadapi kecemasan akademik dari perspektif psikologi Kristen. Doa memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk menyampaikan ketakutan, kekhawatiran, dan pergumulan kepada Tuhan secara jujur. Dalam pengalaman spiritual, doa juga dapat membantu peserta didik menyadari bahwa dirinya tidak menghadapi persoalan seorang diri. Namun, doa dalam konteks pendampingan psikologi Kristen perlu dipahami secara tepat dan tidak digunakan sebagai pengganti seluruh bentuk pertolongan psikologis. Peserta didik yang mengalami kecemasan berat tetap membutuhkan pendampingan dari guru, konselor, orang tua, atau tenaga profesional sesuai dengan tingkat masalah yang dihadapi. Howard Clinebell (2006) menekankan pentingnya pendekatan konseling yang menyentuh keseluruhan kehidupan manusia, termasuk dimensi spiritual dan hubungan interpersonal. Prinsip tersebut menunjukkan bahwa pendampingan Kristen dapat menggabungkan perhatian terhadap kondisi psikologis dengan penguatan kehidupan spiritual. Melalui doa, peserta didik dapat belajar mengungkapkan kecemasan dan menyerahkan kekhawatiran kepada Tuhan, sementara melalui konseling peserta didik dapat mempelajari strategi konkret untuk mengelola pikiran dan emosinya. Perpaduan keduanya dapat menciptakan proses pendampingan yang lebih seimbang dan tidak bersifat simplistik. Dengan demikian, doa menjadi bagian dari proses penguatan spiritual yang berjalan bersama dengan usaha psikologis dan akademik.

Perspektif psikologi Kristen juga menekankan pentingnya kasih, penerimaan, dan relasi yang mendukung dalam membantu peserta didik menghadapi kecemasan akademik. Peserta didik membutuhkan lingkungan yang membuatnya merasa aman untuk mengakui kesulitan tanpa takut dicemooh, dibandingkan, atau dianggap tidak mampu. Guru Pendidikan Agama Kristen, konselor, orang tua, dan komunitas gereja dapat memainkan peranan penting dalam menciptakan lingkungan tersebut. Pendampingan yang dilandasi kasih Kristen memungkinkan peserta didik mengalami penerimaan sebagai pribadi, bukan hanya sebagai siswa yang dinilai berdasarkan prestasinya. Collins (2011) menjelaskan bahwa hubungan konseling yang baik membutuhkan penerimaan, empati, dan perhatian terhadap kebutuhan individu yang sedang mengalami persoalan. Dalam konteks kecemasan akademik, hubungan yang suportif dapat membantu peserta didik mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan keberanian untuk mencari pertolongan. Guru juga perlu menghindari penggunaan tekanan spiritual atau akademik yang dapat memperburuk kecemasan, misalnya dengan mengaitkan keberhasilan akademik secara langsung dengan kualitas iman peserta didik. Sebaliknya, peserta didik perlu dibimbing untuk memahami bahwa belajar merupakan bagian dari tanggung jawab dan pengembangan karunia yang diberikan Tuhan. Dengan relasi yang sehat, ruang kelas dapat menjadi tempat bertumbuh yang tidak hanya mengejar prestasi, tetapi juga membangun ketahanan emosional dan spiritual.

Pada akhirnya, perspektif psikologi Kristen terhadap kecemasan akademik menempatkan peserta didik sebagai pribadi yang perlu didampingi secara utuh. Kecemasan tidak dipandang semata-mata sebagai gangguan yang harus segera dihilangkan, tetapi sebagai pengalaman yang perlu dipahami sumbernya, dikelola secara psikologis, dan dimaknai dalam terang iman Kristen. Pendekatan ini membantu peserta didik memahami bahwa dirinya tetap berharga ketika memperoleh nilai rendah, mengalami kegagalan, atau menghadapi kesulitan dalam proses belajar. Identitas diri yang sehat dapat menjadi dasar bagi peserta didik untuk mengembangkan kepercayaan diri tanpa menggantungkan seluruh harga dirinya pada prestasi akademik. Pada saat yang sama, iman kepada Tuhan memberikan dasar pengharapan bahwa masa depan tidak sepenuhnya ditentukan oleh satu hasil ujian atau satu kegagalan akademik. Pendampingan psikologi Kristen karena itu perlu mengintegrasikan pemahaman psikologis, keterampilan pengelolaan kecemasan, dukungan sosial, pembentukan karakter, dan penguatan spiritual. Proses tersebut menolong peserta didik untuk tetap berusaha dengan sungguh-sungguh sekaligus menerima keterbatasan dirinya secara sehat. Dengan pendekatan demikian, pendidikan Kristen tidak hanya membantu peserta didik menjadi lebih berhasil secara akademik, tetapi juga membentuk pribadi yang matang dalam menghadapi tekanan, kegagalan, dan ketidakpastian. Pada akhirnya, kecemasan akademik dapat menjadi momentum untuk membangun ketahanan diri, kedewasaan iman, dan pengharapan yang lebih kuat kepada Tuhan.

Pendekatan Psikologi Kristen dalam Mengatasi Kecemasan Akademik

Pendekatan psikologi Kristen dalam mengatasi kecemasan akademik berangkat dari pemahaman bahwa peserta didik merupakan pribadi yang utuh dan memiliki kebutuhan psikologis sekaligus spiritual. Kecemasan akademik tidak cukup ditangani hanya dengan memberikan motivasi belajar atau meminta peserta didik untuk lebih banyak berdoa, tetapi membutuhkan proses pendampingan yang memahami sumber kecemasan secara mendalam. Collins (2011) menjelaskan bahwa konseling Kristen merupakan proses pertolongan yang membantu seseorang menghadapi persoalan hidup dengan memanfaatkan pemahaman psikologis dan nilai-nilai iman Kristen. Dalam konteks pendidikan, pendekatan tersebut dapat diterapkan dengan membantu peserta didik mengenali pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul ketika menghadapi tuntutan akademik. Peserta didik perlu dibantu untuk menyadari bahwa rasa takut terhadap ujian, kekhawatiran memperoleh nilai rendah, atau ketakutan mengecewakan orang tua bukanlah pengalaman yang harus disembunyikan. Pengakuan terhadap kondisi tersebut menjadi langkah awal untuk membangun kesadaran diri dan menemukan cara penyelesaian yang tepat. Pendamping juga perlu memahami latar belakang kecemasan karena setiap peserta didik dapat memiliki sumber tekanan yang berbeda. Dengan demikian, pendekatan psikologi Kristen tidak sekadar berusaha menghilangkan rasa cemas, tetapi menolong peserta didik memahami dirinya, mengelola tekanan, dan menemukan kekuatan untuk menghadapi tuntutan akademik secara sehat.

Langkah awal dalam pendekatan psikologi Kristen adalah membangun hubungan pendampingan yang aman, terbuka, dan penuh penerimaan. Hubungan yang baik memungkinkan peserta didik menyampaikan kecemasan tanpa merasa takut dihakimi oleh guru, konselor, orang tua, maupun pendamping rohani. Sikap penerimaan menjadi penting

karena peserta didik yang mengalami kecemasan akademik sering kali merasa malu terhadap keadaan dirinya atau takut dianggap tidak mampu. Clinebell (2006) menekankan bahwa pendampingan pastoral perlu memperhatikan kebutuhan manusia secara menyeluruh dan membangun hubungan yang memungkinkan individu mengalami pertumbuhan. Dalam praktiknya, guru atau konselor dapat memulai pendampingan melalui percakapan sederhana mengenai pengalaman belajar, kesulitan menghadapi tugas, perasaan menjelang ujian, dan harapan yang dirasakan dari lingkungan sekitar. Proses mendengarkan harus dilakukan dengan empati dan tidak terburu-buru memberikan nasihat. Peserta didik perlu mengalami bahwa dirinya diterima sebagai pribadi, bukan hanya dinilai berdasarkan hasil akademik. Ketika hubungan pendampingan telah terbentuk, peserta didik akan lebih mudah mengenali dan mengungkapkan sumber kecemasannya. Dari sinilah proses intervensi dapat diarahkan secara lebih tepat sesuai dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing peserta didik.

Pendekatan berikutnya dilakukan dengan membantu peserta didik mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak sehat terhadap prestasi akademik. Kecemasan sering kali diperkuat oleh pikiran seperti “saya harus selalu mendapat nilai tinggi”, “kalau saya gagal berarti saya tidak mampu”, atau “orang tua pasti kecewa apabila nilai saya rendah”. Pikiran semacam ini dapat membuat tuntutan akademik terlihat jauh lebih menakutkan daripada keadaan yang sebenarnya. Dalam konseling Kristen, pendamping dapat membantu peserta didik menguji kembali pikiran tersebut secara realistis sekaligus mengarahkannya kepada pemahaman yang sesuai dengan nilai iman Kristen. Collins (2011) menjelaskan bahwa konseling Kristen dapat membantu individu memahami persoalan secara lebih tepat dan menemukan pola kehidupan yang lebih sehat. Peserta didik dapat diarahkan untuk melihat bahwa nilai akademik merupakan salah satu bagian dari proses belajar dan bukan ukuran mutlak mengenai harga dirinya. Kegagalan dapat dipandang sebagai pengalaman yang memberikan kesempatan untuk memperbaiki strategi belajar, bukan sebagai bukti bahwa dirinya tidak berharga. Proses ini penting karena perubahan cara berpikir dapat memengaruhi perubahan emosi dan perilaku. Dengan pemahaman yang lebih realistis, peserta didik dapat menghadapi tugas dan ujian dengan tingkat ketakutan yang lebih terkendali.

Selain mengubah pola pikir, pendekatan psikologi Kristen perlu membekali peserta didik dengan keterampilan pengelolaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Kecemasan sering kali meningkat ketika peserta didik tidak memiliki perencanaan belajar yang baik, menunda pekerjaan, atau menghadapi banyak tugas dalam waktu yang bersamaan. Oleh karena itu, pendampingan dapat diarahkan pada pembentukan kebiasaan belajar yang teratur, pengelolaan waktu, penentuan prioritas, dan pembagian tugas menjadi bagian-bagian yang lebih mudah diselesaikan. Herawati, Makhmudah, dan Suryawati (2023) menunjukkan adanya hubungan antara self-regulated learning dan kecemasan akademik pada peserta didik. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan mengatur proses belajar memiliki kaitan dengan kondisi kecemasan yang dialami. Dalam perspektif Kristen, kemampuan mengatur diri dapat ditempatkan sebagai bagian dari tanggung jawab manusia dalam mengembangkan kemampuan yang telah diberikan Tuhan. Peserta didik tidak hanya diajarkan untuk berdoa ketika menghadapi ujian, tetapi juga didorong untuk mempersiapkan diri dengan sungguh-sungguh. Keseimbangan antara doa, perencanaan, kerja keras, dan evaluasi diri dapat membantu peserta didik menghadapi tuntutan akademik secara lebih realistis. Dengan demikian, kecemasan tidak

hanya ditangani melalui aspek emosional, tetapi juga melalui perubahan kebiasaan yang menjadi sumber tekanan.

Dimensi spiritual merupakan bagian yang membedakan pendekatan psikologi Kristen dari pendekatan psikologis yang tidak secara khusus menggunakan kerangka iman Kristen. Dalam menghadapi kecemasan akademik, peserta didik dapat diarahkan untuk membangun kehidupan doa, membaca dan merenungkan firman Tuhan, serta mengembangkan sikap percaya kepada penyertaan Allah. Filipi 4:6–7 memberikan dasar penting mengenai sikap menghadapi kekhawatiran melalui doa, permohonan, dan ucapan syukur. Prinsip tersebut dapat digunakan dalam pendampingan untuk membantu peserta didik mengungkapkan kecemasannya kepada Tuhan sekaligus membangun ketenangan batin. Namun, spiritualitas perlu ditempatkan secara proporsional. Pendamping tidak seharusnya mengatakan bahwa kecemasan akan hilang hanya karena peserta didik berdoa, sebab kecemasan dapat memiliki faktor psikologis, sosial, akademik, dan lingkungan yang membutuhkan penanganan secara konkret. Clinebell (2006) memandang pendampingan pastoral sebagai proses yang menyentuh berbagai dimensi kehidupan manusia, sehingga aspek spiritual dapat berjalan bersama dengan perhatian terhadap kondisi psikologis dan sosial. Dengan demikian, doa bukan pengganti konseling atau strategi belajar, melainkan salah satu sumber kekuatan dalam menghadapi persoalan. Melalui pendekatan tersebut, peserta didik belajar menyerahkan kekhawatiran kepada Tuhan tanpa meninggalkan tanggung jawab untuk melakukan usaha terbaik dalam kehidupannya.

Pendekatan psikologi Kristen juga dapat dilakukan melalui penguatan identitas dan penerimaan diri peserta didik. Kecemasan akademik sering menjadi lebih kuat ketika seseorang mengaitkan harga dirinya dengan pencapaian tertentu. Peserta didik yang terbiasa memperoleh nilai tinggi dapat mengalami ketakutan besar ketika prestasinya menurun karena merasa kehilangan identitas sebagai siswa berprestasi. Sebaliknya, peserta didik yang sering mengalami kegagalan dapat membentuk keyakinan bahwa dirinya memang tidak mampu. Dalam keadaan tersebut, pendamping perlu membantu peserta didik memahami bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh angka pada lembar ujian. Dalam perspektif iman Kristen, manusia memiliki nilai karena diciptakan dan dikasihi Allah. Pemahaman tersebut dapat menjadi dasar untuk mengembangkan penerimaan diri yang sehat. Kurniawan (2019) menegaskan bahwa pendidikan Kristen memiliki perhatian terhadap pembentukan manusia secara utuh, bukan hanya pengembangan kemampuan intelektual. Karena itu, peserta didik perlu dibimbing untuk mengenali kelebihan dan keterbatasannya tanpa merendahkan diri maupun membanggakan diri secara berlebihan. Penerimaan diri yang sehat dapat membuat peserta didik lebih siap menerima kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran. Dengan demikian, identitas yang kuat dapat menjadi salah satu benteng psikologis ketika peserta didik menghadapi tekanan akademik.

Pendekatan psikologi Kristen dalam mengatasi kecemasan akademik pada akhirnya membutuhkan kerja sama antara peserta didik, guru, konselor, orang tua, dan komunitas gereja. Kecemasan tidak selalu dapat diselesaikan melalui intervensi individual karena lingkungan tempat peserta didik belajar juga dapat menjadi sumber tekanan sekaligus sumber dukungan. Guru perlu menciptakan suasana pembelajaran yang tidak memperlakukan peserta didik ketika melakukan kesalahan, sedangkan orang tua perlu memberikan dukungan tanpa

menetapkan tuntutan prestasi yang tidak realistis. Konselor dapat membantu peserta didik mengembangkan keterampilan mengelola kecemasan, sementara gereja dapat menyediakan ruang pendampingan spiritual yang aman dan membangun. Collins (2011) menekankan pentingnya relasi dan dukungan dalam proses konseling karena manusia tidak menjalani kehidupannya secara terpisah dari lingkungan sosial. Pendampingan yang terintegrasi memungkinkan peserta didik mendapatkan bantuan dalam berbagai aspek kehidupan tanpa merasa bahwa masalahnya hanya menjadi tanggung jawab dirinya sendiri. Apabila kecemasan telah berada pada tingkat yang berat dan mengganggu fungsi belajar atau kehidupan sehari-hari, peserta didik juga perlu diarahkan untuk memperoleh bantuan profesional yang sesuai. Dengan demikian, pendekatan psikologi Kristen bukanlah pendekatan yang mengabaikan ilmu psikologi, tetapi berusaha mengintegrasikan pemahaman psikologis dengan nilai-nilai iman Kristen. Pada akhirnya, pendekatan tersebut diharapkan membantu peserta didik menghadapi tuntutan akademik dengan lebih tenang, memiliki strategi pengelolaan diri yang baik, serta tetap memiliki pengharapan dan kepercayaan kepada Tuhan.

Implikasi Pendekatan Psikologi Kristen bagi Pendampingan dan Pertumbuhan Peserta Didik

Pendekatan psikologi Kristen memiliki implikasi penting bagi proses pendampingan peserta didik karena menempatkan manusia sebagai pribadi yang memiliki dimensi kehidupan yang saling berkaitan. Peserta didik tidak hanya dipandang sebagai individu yang perlu mencapai kompetensi akademik, tetapi juga sebagai pribadi yang mengalami perkembangan emosional, sosial, moral, dan spiritual. Pemahaman tersebut membuat pendampingan tidak berhenti pada upaya menyelesaikan masalah belajar atau mengurangi kecemasan akademik, tetapi diarahkan pada pertumbuhan peserta didik secara utuh. Collins (2011) menjelaskan bahwa konseling Kristen berusaha memahami persoalan manusia dengan memperhatikan kondisi psikologis sekaligus keyakinan dan nilai-nilai Kristen yang dianutnya. Dalam konteks pendidikan, prinsip tersebut memberikan ruang bagi guru dan konselor untuk memahami bahwa kecemasan akademik dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan peserta didik. Peserta didik yang mengalami kecemasan mungkin bukan hanya mengalami kesulitan berkonsentrasi, tetapi juga kehilangan kepercayaan diri, menarik diri dari lingkungan, dan meragukan kemampuannya sendiri. Oleh karena itu, pendampingan perlu dilakukan dengan melihat peserta didik secara menyeluruh dan tidak hanya berfokus pada gejala yang tampak. Pendekatan yang demikian dapat membantu menciptakan proses pendidikan yang lebih manusiawi, karena keberhasilan peserta didik tidak hanya diukur melalui nilai akademik, tetapi juga melalui perkembangan kepribadian dan kematangan dalam menghadapi kehidupan.

Implikasi berikutnya terlihat pada perubahan peran guru dan konselor dalam memberikan pendampingan kepada peserta didik. Guru tidak hanya berfungsi sebagai penyampai materi pembelajaran, tetapi juga dapat menjadi figur yang memberikan rasa aman, dukungan, dan motivasi ketika peserta didik menghadapi tekanan akademik. Demikian pula, konselor tidak hanya hadir ketika masalah peserta didik telah menjadi berat, tetapi dapat melakukan tindakan preventif melalui pengenalan gejala kecemasan sejak dini. Clinebell (2006) menekankan bahwa pendampingan pastoral merupakan pelayanan yang bertujuan membantu manusia mengalami pertumbuhan dan pemulihan dalam berbagai dimensi kehidupannya.

Prinsip ini relevan diterapkan dalam lingkungan pendidikan Kristen dengan membangun relasi yang terbuka antara guru, peserta didik, dan konselor. Guru perlu menciptakan suasana kelas yang memungkinkan peserta didik melakukan kesalahan tanpa merasa dipermalukan. Ketika peserta didik merasa aman, mereka akan lebih berani bertanya, mengakui kesulitan, dan mencari bantuan. Pendampingan yang bersifat preventif juga memungkinkan guru mengenali perubahan perilaku seperti penurunan motivasi, ketakutan berlebihan menghadapi ujian, kecenderungan menghindari tugas, atau perubahan interaksi sosial. Dengan demikian, pendekatan psikologi Kristen mendorong terbentuknya budaya pendidikan yang lebih peduli terhadap kondisi psikologis peserta didik.

Implikasi lainnya adalah terbentuknya pemahaman yang lebih sehat mengenai identitas dan harga diri peserta didik. Kecemasan akademik sering kali berkembang ketika peserta didik menganggap nilai sebagai ukuran utama keberhargaan dirinya. Nilai yang rendah kemudian dipahami sebagai bukti ketidakmampuan, sedangkan keberhasilan akademik dipandang sebagai satu-satunya sumber penerimaan dari orang lain. Perspektif psikologi Kristen menawarkan pemahaman bahwa keberhargaan manusia tidak ditentukan oleh prestasi akademik, tetapi melekat pada keberadaannya sebagai ciptaan Allah. Pemahaman tersebut dapat membantu peserta didik membangun penerimaan diri dan mengembangkan sikap yang lebih sehat terhadap keberhasilan maupun kegagalan. Gunarsa dan Gunarsa (2007) menjelaskan bahwa proses bimbingan perlu memperhatikan perkembangan pribadi individu secara menyeluruh, termasuk kemampuan memahami dan menerima dirinya. Dalam konteks pendidikan Kristen, peserta didik dapat diarahkan untuk mengenali kelebihan dan keterbatasannya tanpa menjadikan keduanya sebagai dasar untuk menentukan nilai dirinya. Prestasi tetap penting sebagai bagian dari tanggung jawab belajar, tetapi prestasi tidak boleh menjadi pusat identitas peserta didik. Ketika identitas dibangun secara sehat, tekanan akademik tidak mudah mengguncang rasa percaya diri. Peserta didik dapat belajar bahwa kegagalan merupakan pengalaman yang dapat memberikan pelajaran, bukan akhir dari perjalanan hidupnya.

Pendekatan psikologi Kristen juga memiliki implikasi terhadap perkembangan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi dan tekanan akademik. Pendampingan tidak cukup hanya memberikan nasihat agar peserta didik tidak cemas, tetapi perlu membantu mereka mengenali penyebab kecemasan dan mengembangkan strategi yang tepat untuk menghadapinya. Peserta didik dapat dilatih mengenali pikiran negatif, mengatur waktu belajar, menentukan prioritas, melakukan relaksasi, membangun kebiasaan belajar yang teratur, serta mencari dukungan ketika mengalami kesulitan. Herawati, Makhmudah, dan Suryawati (2023) menemukan adanya hubungan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik, sehingga kemampuan mengatur proses belajar memiliki relevansi dalam mengurangi tekanan akademik. Dalam perspektif Kristen, kemampuan mengelola diri dapat dipahami sebagai bagian dari tanggung jawab peserta didik dalam menggunakan kemampuan yang telah diberikan Tuhan. Peserta didik tidak diarahkan untuk menghindari tuntutan akademik, tetapi dibantu agar mampu menghadapinya secara terencana. Strategi pengelolaan emosi juga perlu disertai dengan pembentukan sikap realistis terhadap hasil belajar. Peserta didik perlu memahami bahwa usaha maksimal tidak selalu menghasilkan hasil yang sempurna. Pemahaman ini membantu mengurangi kecenderungan perfeksionisme yang dapat menjadi salah satu sumber kecemasan. Dengan demikian, pendampingan dapat menghasilkan peserta

didik yang bukan hanya lebih tenang, tetapi juga lebih mandiri dalam menghadapi tekanan akademik.

Implikasi yang tidak kalah penting adalah penguatan kehidupan spiritual peserta didik sebagai sumber daya dalam menghadapi tekanan. Pendekatan psikologi Kristen memberikan ruang bagi doa, refleksi iman, pembacaan Alkitab, dan pengembangan relasi dengan Tuhan dalam proses pendampingan. Namun, kegiatan spiritual tersebut perlu ditempatkan secara tepat dan tidak digunakan untuk menggantikan bantuan psikologis ketika peserta didik membutuhkannya. Doa dapat membantu peserta didik mengungkapkan kekhawatiran dan membangun pengharapan, sementara konseling membantu mereka memahami serta mengelola sumber kecemasannya. Clinebell (2006) menempatkan dimensi spiritual sebagai bagian penting dalam proses pendampingan manusia secara utuh. Dalam konteks kecemasan akademik, peserta didik dapat diarahkan untuk memahami bahwa keberhasilan belajar merupakan bagian dari tanggung jawab, tetapi masa depan tidak sepenuhnya berada dalam kendali manusia. Filipi 4:6–7 memberikan dasar spiritual bahwa kekhawatiran dapat dibawa kepada Allah melalui doa, permohonan, dan ucapan syukur. Penghayatan terhadap prinsip tersebut dapat membantu peserta didik membangun ketenangan dan pengharapan ketika menghadapi ketidakpastian. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya menjadi kegiatan tambahan dalam pendidikan Kristen, tetapi dapat menjadi sumber kekuatan batin yang mendukung ketahanan psikologis peserta didik.

Pendekatan psikologi Kristen juga berimplikasi pada terbentuknya lingkungan pendidikan yang lebih suportif dan berorientasi pada pertumbuhan. Lingkungan sekolah memiliki pengaruh besar terhadap cara peserta didik mengalami dan mengelola kecemasan akademik. Tekanan dari guru, orang tua, teman sebaya, maupun budaya kompetisi dapat memperkuat kecemasan apabila tidak dikelola dengan baik. Sebaliknya, lingkungan yang penuh penerimaan, penghargaan, dan komunikasi terbuka dapat membantu peserta didik merasa lebih aman. Collins (2011) menekankan pentingnya hubungan interpersonal dalam proses konseling dan pertumbuhan individu. Karena itu, guru dan orang tua perlu membangun komunikasi yang tidak hanya membahas nilai, tetapi juga menanyakan pengalaman belajar, kesulitan, perasaan, dan kebutuhan peserta didik. Orang tua juga perlu menghindari perbandingan berlebihan antara anak dengan saudara atau teman sebayanya. Di sekolah, keberhasilan peserta didik sebaiknya dihargai melalui proses dan usaha, bukan hanya melalui hasil akhir. Guru dapat memberikan umpan balik yang membangun sehingga kesalahan dipahami sebagai bagian dari proses belajar. Ketika lingkungan pendidikan berubah menjadi ruang yang aman dan mendukung, peserta didik memiliki kesempatan lebih besar untuk mengembangkan ketahanan emosional dan keberanian menghadapi tantangan. Kondisi tersebut pada akhirnya mendukung pertumbuhan peserta didik secara lebih sehat dan seimbang.

Pada akhirnya, implikasi pendekatan psikologi Kristen bagi pendampingan dan pertumbuhan peserta didik terletak pada terciptanya proses pendidikan yang memperhatikan manusia secara utuh. Pendekatan ini membantu menggeser perhatian dari sekadar pencapaian nilai menuju perkembangan pribadi yang mencakup kemampuan akademik, kematangan emosional, hubungan sosial, pembentukan karakter, dan pertumbuhan spiritual. Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik tidak dipandang sebagai individu yang gagal, melainkan

sebagai pribadi yang sedang membutuhkan dukungan untuk memahami dan menghadapi tekanan yang dialaminya. Pendampingan yang dilakukan secara empatik dapat membantu peserta didik mengembangkan penerimaan diri, pengendalian emosi, kemampuan mengatur belajar, serta pengharapan kepada Tuhan. Guru Pendidikan Agama Kristen dan konselor memiliki peran strategis dalam menciptakan ruang pendampingan yang memungkinkan peserta didik merasa diterima dan dihargai. Pada saat yang sama, keluarga dan gereja dapat menjadi lingkungan pendukung yang memperkuat proses pertumbuhan tersebut. Apabila kecemasan telah mengganggu fungsi belajar dan kehidupan sehari-hari secara signifikan, pendampingan perlu melibatkan tenaga profesional sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Dengan demikian, pendekatan psikologi Kristen tidak hanya diarahkan untuk membuat peserta didik bebas dari kecemasan, tetapi membantu mereka memiliki kemampuan menghadapi tekanan secara matang. Pertumbuhan yang diharapkan bukan sekadar meningkatnya prestasi akademik, melainkan terbentuknya pribadi yang memiliki ketahanan, tanggung jawab, kepercayaan diri, dan pengharapan yang berakar pada iman Kristen.

KESIMPULAN

Pendekatan psikologi Kristen memiliki peran penting dalam mengatasi kecemasan akademik pada peserta didik karena memandang manusia secara utuh, mencakup aspek kognitif, emosional, sosial, fisik, dan spiritual. Kecemasan akademik tidak semestinya dipahami sebagai tanda kelemahan atau kurangnya iman, melainkan sebagai kondisi yang membutuhkan pemahaman, penerimaan, dan pendampingan yang tepat. Melalui pendekatan psikologi Kristen, peserta didik dapat dibantu mengenali sumber kecemasan, mengubah pola pikir yang tidak sehat, mengembangkan kemampuan mengatur diri, membangun kebiasaan belajar yang baik, serta meningkatkan kemampuan mengelola emosi. Pada saat yang sama, penguatan spiritual melalui doa, refleksi iman, pengharapan kepada Tuhan, dan pemahaman mengenai identitas diri sebagai pribadi yang berharga di hadapan Allah dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan akademik. Peran guru, konselor, orang tua, dan komunitas gereja menjadi penting dalam menciptakan lingkungan yang aman, penuh penerimaan, dan mendukung pertumbuhan peserta didik. Dengan demikian, pendekatan psikologi Kristen tidak hanya bertujuan mengurangi kecemasan akademik, tetapi juga mendorong terbentuknya peserta didik yang memiliki ketahanan psikologis, kepercayaan diri, kemampuan mengelola tekanan, tanggung jawab belajar, serta pertumbuhan iman yang sehat. Integrasi antara prinsip psikologi dan nilai-nilai Kristen pada akhirnya dapat menjadikan proses pendidikan lebih manusiawi dan membantu peserta didik menghadapi tuntutan akademik secara sehat, realistis, dan penuh pengharapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Clinebell, H. (2006). *Tipe-Tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*. Yogyakarta: Kanisius.
- Collins, G. R. (2011). *Konseling Kristen yang Efektif*. Malang: Literatur SAAT.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. D. (2007). *Psikologi untuk Membimbing*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

- Herawati, I., Makhmudah, U., & Suryawati, C. T. (2023). Hubungan antara self-regulated learning dengan kecemasan akademik pada peserta didik. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1).
- Hutahaean, W. S. (2021). *Teologi dan Pendidikan Kristen*. Malang: Ahlimedia Press.
- Kurniawan, D. (2019). *Pendidikan Kristen dalam Perspektif Alkitab dan Konteks Pendidikan*. Yogyakarta: Andi.
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan prestasi akademik pada mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Marsella, F. P. (2018). Uji validitas konstruk pada instrumen academic anxiety dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 4(2). <https://doi.org/10.15408/jp3i.v4i2.9290>
- Meier, P. D. (Ed.). (2004). *Pengantar Psikologi dan Konseling Kristen*. Yogyakarta: Yayasan ANDI.
- Nabila, J., Syahputra, Y. T., & Maryana. (2025). Pengaruh kecemasan terhadap prestasi akademik pada mahasiswa umum. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(3). <https://doi.org/10.37776/jizp.v7i3.1866>
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2023). Kecemasan akademik siswa di sekolah: Suatu tinjauan singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114. <https://doi.org/10.46637/jlis.v2i3.32>
- Putra, R. C. K., & Perianto, E. (2025). Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan akademik siswa di MTs Negeri 3 Bantul. *Educational of Indonesian Journal*, 2(1), 23–39. <https://doi.org/10.31316/edunesiajournal.v2i01.8118>
- Rayatin, L., Edwardo, E., & Purnamasari, E. (2023). Tingkat kecemasan saat pandemi dan prestasi akademik pada mahasiswa keperawatan di universitas swasta Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 6(1). <https://doi.org/10.31000/jiki.v6i1.7479>
- Sari, I. P., Rahman, M. A., & Nurjamaludin, M. (2026). Analisis tingkat kecemasan akademik peserta didik kelas V dalam menghadapi asesmen sumatif di SDIT Atikah Musaddad Al-Wasilah Garut. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1).
- Talu, S. J., & Tewu, P. S. (2025). Studi eksegesis atas Filipi 4:6–7 dalam konteks anxiety disorder zaman modern. *EULOGIA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 5(2).
- Viyanti, I. R. (2025). Peran guru Pendidikan Agama Kristen dalam meningkatkan spiritualitas terhadap kesehatan mental peserta didik. *DIDAKTIKOS: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 8(1).