

MENGATASI STRES DAN KECEMASAN BELAJAR SISWA: PERSPEKTIF PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN ILMU PENDIDIKAN ISLAM

Ema Maesaroh,¹ Siti Robi'ah,² Opik Taufik Kurahman³

^{1,2,3} UIN Sunan Gunung Djati Bandung

¹emamaesaroh1988@gmail.com, ²sitirobiah41@guru.smp.belajar.id, ³opik@uinsgd.ac.id

Article Info

Article history:

Pengajuan 25 Oktober 2025
Diterima 30 Oktober 2025
Diterbitkan 1 November 2025

Keywords:

Kecemasan Akademik;
Kesejahteraan Mental
Pendidikan Islam;
Psikologi Pendidikan;
Stres Belajar.

ABSTRAK

Fenomena meningkatnya stres dan kecemasan belajar di kalangan siswa, yang berakar pada tuntutan akademik tinggi, kompetisi ketat, dan kurangnya dukungan psikologis, berdampak buruk pada performa akademik dan kesehatan mental siswa. Penelitian ini bertujuan merumuskan strategi holistik untuk mengatasi masalah ini melalui integrasi perspektif Psikologi Pendidikan dan Ilmu Pendidikan Islam. Metode yang digunakan adalah studi pustaka (*library research*) kualitatif, dengan menganalisis dan mensintesis literatur ilmiah yang relevan. Analisis data dilakukan melalui reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menguatkan bahwa stres adalah fenomena multidimensi yang membutuhkan solusi integratif. Strategi dari Psikologi Pendidikan meliputi pelatihan *self-regulated learning*, *growth mindset*, dan konseling. Sementara itu, Pendidikan Islam berkontribusi melalui penguatan nilai keimanan (tawakal, sabar, syukur), ibadah (shalat, dzikir), dan pembentukan ketenangan batin (*spiritual well-being*). Integrasi kedua pendekatan ini menciptakan model yang lebih kuat, di mana keterampilan kognitif dan ketahanan spiritual bersinergi, sehingga siswa menjadi lebih resilien dalam menghadapi tekanan. Pendekatan terpadu ini penting untuk mencapai keseimbangan antara kesejahteraan mental dan spiritual siswa.

Corresponding Author: Ema Maesaroh,
UIN Sunan Gunung Djati Bandung,
Email: emamaesaroh1988@gmail.com

Pendahuluan

Siswa sebagai peserta didik terkadang menghadapi berbagai permasalahan psikologis yang berkaitan dengan perkembangan diri mereka sepanjang menempuh pendidikan. Perubahan fisik, emosi, serta tuntutan sosial yang datang pada masa remaja sering kali membuat siswa rentan terhadap masalah psikologis. Salah satu masalah yang kerap muncul adalah kesulitan dalam mengelola stres dan kecemasan yang dapat mengganggu proses belajar. Masalah psikologis pada remaja dapat terlihat dalam bentuk ledakan emosi yang tidak dapat dikendalikan, rasa marah yang menggebu, atau bahkan keinginan untuk menarik diri dari interaksi sosial. Dampak dari permasalahan ini bisa cukup signifikan, salah satunya adalah penurunan nilai akademis di sekolah dan isolasi diri, yang pada akhirnya berisiko mengarah pada gangguan mental yang lebih serius (Syafitri & Rahmah, 2021).

Masalah psikologis yang sering dialami remaja, termasuk di kalangan siswa, dapat mencakup gangguan seperti Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), psikosis, gangguan makan, serta kecemasan dan emosi yang tidak terkendali (Syafitri & Rahmah, 2021).

Selain itu, gejala-gejala psikologis yang muncul dapat bervariasi tergantung pada usia, jenis masalah psikologis yang dialami, dan tingkat keparahan kondisi tersebut. Gejala-gejala ini meliputi kehilangan kontrol dalam menekan emosi, meningkatnya sensitivitas, perasaan tidak berharga, kebiasaan memberontak, kesulitan dalam bersosialisasi, serta penurunan kemampuan belajar yang berdampak pada nilai akademik siswa. Dampak psikologis ini tidak hanya mempengaruhi kondisi mental, tetapi juga dapat menyebabkan gangguan fisik seperti sakit kepala, nyeri otot, dan rasa lelah yang berlebihan (Syafitri & Rahmah, 2021).

Fenomena peningkatan masalah kesehatan mental di kalangan pelajar semakin menjadi isu kritis yang perlu mendapatkan perhatian serius. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 10-20% anak dan remaja di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dengan sebagian besar kasus dimulai pada usia 14 tahun (Karisma et al., 2024). Di Indonesia, masalah ini juga dirasakan oleh banyak siswa yang merasa tertekan oleh tuntutan akademik yang tinggi dan kurangnya dukungan psikologis yang memadai di sekolah. Sebanyak 60% siswa melaporkan mengalami stres yang terkait dengan tugas sekolah dan ujian, yang akhirnya berdampak pada kesehatan mental mereka, seperti kecemasan dan depresi (A. Gafar Hidayat, 2024).

Stres adalah kondisi yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk siswa. Dalam pandangan psikologis, stres dapat dianggap sebagai respons terhadap tekanan atau tantangan yang dihadapi. Meskipun stres itu sendiri merupakan bagian dari kehidupan yang wajar dan tak terhindarkan, masalah muncul ketika stres menjadi berlebihan dan tidak terkendali. Stres yang berlebihan dapat memengaruhi kondisi fisik dan mental seseorang, serta menurunkan kualitas hidup. Dalam konteks pendidikan, stres yang berlebihan sering kali dialami oleh siswa akibat tuntutan akademik yang terus meningkat, seperti ujian, tugas sekolah, dan target yang harus dicapai. Dalam hal ini, stres bukan hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi prestasi akademis siswa (Ishmah Rosyidah et al., 2020).

Secara umum, stres bisa berperan sebagai pendorong dalam beberapa situasi, tetapi jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat menimbulkan efek negatif yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental individu. Zainul Hidayat (2016) menjelaskan bahwa stres yang tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti kecemasan, depresi, dan bahkan gangguan fisik. Dalam hal ini, siswa yang mengalami stres akademik perlu mendapatkan penanganan yang lebih sistematis dan dukungan yang memadai agar dampaknya tidak merugikan perkembangan mereka.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara stres, kecemasan, dan keberhasilan belajar siswa. Mufadhal dan Ifdil (2017) dalam penelitiannya menunjukkan

bahwa teknik pengelolaan stres berbasis kognitif-perilaku dapat menurunkan tingkat stres akademik siswa, yang pada gilirannya meningkatkan prestasi mereka. Penelitian lain oleh Afriantoni et al. (2025) menunjukkan bahwa guru Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki kontribusi signifikan dalam pembentukan karakter siswa melalui pendekatan yang menyentuh aspek emosional, sosial, dan spiritual siswa. Melalui pendekatan ini, siswa diajarkan untuk mengelola emosi dan stres dengan cara yang sesuai dengan ajaran Islam, yang mengutamakan keseimbangan antara dunia dan akhirat.

Namun, sebagian besar penelitian tersebut memisahkan antara pendekatan psikologi dan pendidikan Islam dalam mengatasi masalah stres dan kecemasan belajar. Penelitian ini mencoba untuk mengintegrasikan kedua perspektif tersebut ke dalam sebuah kerangka analisis yang lebih komprehensif, yaitu Psikologi Pendidikan dan Ilmu Pendidikan Islam. Pendekatan integratif ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai cara-cara efektif dalam menangani stres dan kecemasan yang dialami siswa dalam konteks pendidikan. Penelitian ini tidak hanya menekankan pada identifikasi penyebab stres dan kecemasan belajar, tetapi juga menawarkan solusi yang bersifat sinergis antara intervensi psikologis dan penguatan nilai-nilai keimanan.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan strategi yang dapat mengatasi stres dan kecemasan belajar siswa, dengan memadukan teori-teori psikologi pendidikan dan prinsip-prinsip dalam ilmu pendidikan Islam. Peneliti berharap bahwa dengan menggabungkan pendekatan psikologi dan pendidikan Islam, solusi yang diberikan dapat lebih efektif dalam membantu siswa mengelola stres dan kecemasan mereka, serta meningkatkan prestasi akademik mereka.

Lumban Gaol (2016) mengemukakan bahwa pemahaman yang mendalam tentang fenomena stres sangat penting dalam merancang program intervensi yang efektif di lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan penjelasan tentang teori stres serta efek yang ditimbulkannya, serta menawarkan berbagai strategi yang dapat diterapkan oleh pendidik untuk membantu siswa mengatasi stres dan kecemasan yang dialami. Peneliti juga akan mengkaji bagaimana pendidikan Islam, dengan pendekatannya yang lebih mengedepankan keseimbangan spiritual dan emosional, dapat memberikan kontribusi dalam pengelolaan stres di kalangan siswa.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi dalam bidang psikologi pendidikan, tetapi juga memperkaya kajian pendidikan Islam, khususnya dalam upaya memperkenalkan pendekatan yang lebih komprehensif dan aplikatif dalam menangani stres dan kecemasan yang dialami siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru yang dapat diterapkan oleh pendidik, baik di sekolah umum maupun di

lembaga pendidikan Islam, untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung perkembangan psikologis siswa.

Metode Penelitian/Metode Kajian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka (library research) yang difokuskan untuk mengkaji, menganalisis, dan mensintesis literatur ilmiah mengenai fenomena stres dan kecemasan belajar siswa serta strategi penanganannya melalui perspektif Psikologi Pendidikan dan Ilmu Pendidikan Islam. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan untuk menggali berbagai teori, konsep, dan temuan terkini dari literatur yang ada, serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai pengelolaan stres di kalangan siswa. Dengan menggunakan studi pustaka, penelitian ini bertujuan untuk membangun sebuah kerangka konseptual yang mengintegrasikan pendekatan psikologi dan pendidikan Islam dalam menghadapi stres akademik siswa.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah merumuskan konsep integratif yang holistik, baik secara psikologis maupun spiritual, dalam mendukung kesejahteraan mental siswa di lingkungan pendidikan Islam. Dalam hal ini, kesejahteraan mental tidak hanya dilihat dari perspektif psikologi, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang terkandung dalam prinsip-prinsip pendidikan Islam. Oleh karena itu, konsep integratif yang diusulkan diharapkan dapat memberikan solusi yang seimbang dan komprehensif dalam menangani stres akademik siswa melalui intervensi psikologis yang terarah dan penguatan aspek spiritual yang bersumber dari ajaran Islam.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang relevan dengan topik stres dan kecemasan belajar siswa. Kriteria pemilihan literatur meliputi: relevansi dengan fenomena stres dan kecemasan akademik siswa, penggunaan pendekatan psikologi pendidikan atau pendidikan Islam, serta penyajian temuan yang dapat diintegrasikan ke dalam strategi pengelolaan stres siswa. Selain itu, literatur yang digunakan juga harus memiliki kualitas publikasi akademik yang baik, yang dinilai melalui proses peer-review. Dengan demikian, hanya literatur yang memiliki kredibilitas akademik tinggi yang akan dipertimbangkan dalam penelitian ini (Karisma et al., 2024; Afriantoni et al., 2025).

Prosedur analisis data dilakukan melalui tiga tahap utama sebagaimana dikembangkan oleh Miles dan Huberman (2014). Tahap pertama adalah reduksi data, yang mencakup pemilihan, pemfokusan, dan penyederhanaan informasi penting yang berkaitan dengan faktor penyebab stres, bentuk kecemasan akademik, serta strategi psikologis dan pendekatan Islami dalam pembelajaran. Dalam tahap ini, peneliti memilih literatur yang memberikan wawasan tentang penyebab stres yang dialami siswa, seperti tekanan akademik, harapan yang tidak

realistis, atau kurangnya dukungan emosional, serta strategi coping yang efektif yang dapat digunakan siswa untuk mengatasi kecemasan mereka.

Tahap kedua adalah penyajian data melalui klasifikasi tematik, yang mengorganisir temuan-temuan penelitian berdasarkan topik-topik utama, seperti strategi coping dalam psikologi, peran pendidik sebagai figur dukungan emosional, penguatan spiritual melalui ibadah, dan intervensi pendidikan berbasis akhlak. Dalam tahap ini, peneliti mengklasifikasikan berbagai temuan yang menunjukkan bagaimana aspek psikologis dan spiritual dapat diintegrasikan untuk membantu siswa mengatasi stres dan kecemasan akademik mereka. Sebagai contoh, temuan-temuan yang menunjukkan hubungan antara dukungan emosional dari guru dan pengurangan stres akan dianalisis lebih lanjut.

Tahap ketiga adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, di mana peneliti menemukan hubungan antar tema yang ada dan mensintesis kedua pendekatan—psikologi pendidikan dan ilmu pendidikan Islam—ke dalam suatu model integratif. Model ini bertujuan untuk memberikan solusi yang holistik dan aplikatif bagi pengelolaan stres akademik siswa, dengan memperhatikan keseimbangan antara intervensi psikologis dan penguatan nilai-nilai spiritual yang ada dalam ajaran Islam (Safa, 2024).

Untuk memastikan validitas temuan, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber, yaitu membandingkan hasil yang diperoleh dari berbagai literatur untuk memastikan konfirmasi akademik dan keberterimaan konsep. Triangulasi ini penting untuk meningkatkan keandalan hasil penelitian dan memastikan bahwa temuan yang dihasilkan tidak hanya berasal dari satu perspektif atau sumber saja, tetapi merupakan hasil yang konsisten dari berbagai sumber yang relevan dan kredibel (Ishmah Rosyidah et al., 2020).

Proses triangulasi ini dilakukan dengan membandingkan temuan-temuan terkait stres akademik, kecemasan, dan strategi penanganannya dari berbagai literatur yang ada, baik yang menggunakan pendekatan psikologi pendidikan maupun pendidikan Islam. Dengan membandingkan hasil-hasil ini, penelitian ini bertujuan untuk menemukan kesamaan dan perbedaan yang dapat memperkaya pemahaman mengenai cara-cara efektif dalam mengatasi stres dan kecemasan yang dialami siswa.

Melalui prosedur yang sistematis ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif mengenai strategi pengelolaan stres dan kecemasan belajar siswa. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memperteguh posisi nilai-nilai Islam sebagai fondasi dalam menjaga kesehatan mental siswa di lingkungan pendidikan Islam. Dengan mengintegrasikan perspektif psikologi pendidikan dan ilmu pendidikan Islam, penelitian ini berharap dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan model pendidikan

yang lebih holistik, yang tidak hanya memperhatikan aspek intelektual siswa tetapi juga kesejahteraan mental dan spiritual mereka.

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai pentingnya peran pendidik dalam memberikan dukungan emosional kepada siswa, serta bagaimana penguatan spiritual dapat berfungsi sebagai bagian dari strategi coping yang efektif. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan solusi yang lebih komprehensif dalam mengatasi masalah stres dan kecemasan akademik siswa, yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan Islam di Indonesia dan negara-negara Muslim lainnya.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini menghasilkan temuan yang menguatkan bahwa stres dan kecemasan belajar bukan hanya fenomena psikologis individual, tetapi merupakan problem akademik-sosial yang membutuhkan pendekatan komprehensif melalui integrasi Psikologi Pendidikan dan Pendidikan Islam. Temuan penelitian dikelompokkan ke dalam empat bagian berikut.

Faktor Penyebab Stres dan Kecemasan Belajar Siswa di Lingkungan Pendidikan Modern

Sumber data yang dianalisis menunjukkan bahwa stres dan kecemasan belajar berakar pada berbagai faktor internal dan eksternal. Tekanan akademik menjadi pemicu paling dominan. Dalam konteks sekolah perkotaan, ada budaya kompetisi ketat, tuntutan ranking, serta ekspektasi keluarga yang tinggi terhadap prestasi. Academic achievement on individual and class level were related to individual and classroom levels of stress and anxiety (Becker & Börnert-Ringleb, 2024).

Lingkungan belajar yang tidak ramah kesalahan membuat siswa takut mencoba, takut bertanya, dan takut gagal. Selain itu, sistem evaluasi yang berorientasi nilai sering memunculkan performance anxiety yang meningkat menjelang ujian. Hambatan internal pun memperberat kondisi, seperti rendahnya percaya diri, kurang kemampuan manajemen waktu, serta kemampuan self-regulated learning yang belum matang. Ketika siswa merasa pelajaran makin sulit, kecemasan pun meningkat. An increase in student perception of difficulty by the end of the semester was related to decreased course performance. (Becker & Börnert-Ringleb, 2024). Media sosial juga memberikan tekanan sosial seperti perbandingan pencapaian dan fear of missing out (FOMO). Situasi ini memperlihatkan bahwa stres belajar merupakan fenomena multidimensi yang perlu intervensi dari berbagai pihak.

Dampak Stres dan Kecemasan terhadap Performa Akademik dan Kesehatan Mental

Temuan menunjukkan bahwa konsekuensi stres dan kecemasan tidak hanya berhenti pada menurunnya performa akademik, tetapi juga berdampak signifikan pada kondisi fisik dan

emosional siswa. Siswa menjadi mudah lelah, sulit tidur, kehilangan motivasi, dan tidak mampu mempertahankan perhatian dalam jangka panjang. Academic stress in college is significantly correlated to psychological well-being in the students. Dari sisi akademik, kecemasan menyabotase fungsi eksekutif otak seperti memori kerja dan pemecahan masalah. Siswa yang berada dalam kondisi cemas tidak mampu mengasimilasi informasi secara optimal, sehingga pembelajaran menjadi semakin berat. Siklus ini kemudian memperburuk kecemasan.

Beberapa artikel menegaskan bahwa kecemasan sosial seperti communication anxiety bisa berdampak ganda: meningkatkan performa bagi sebagian siswa, namun merusaknya bagi siswa lain. An increase in communication anxiety was associated with increased course performance (Becker & Börnert-Ringleb, 2024).

Temuan ini menunjukkan bahwa ketidakseimbangan emosi menjadi pusat krisis belajar siswa. Apabila tidak ditangani, siswa berisiko mengalami burnout akademik dan menarik diri dari lingkungan belajar.

Strategi Psikologi Pendidikan dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan

Literatur menyebut berbagai strategi pedagogis mampu mengurangi kecemasan dan mengembalikan kendali belajar pada siswa. Strategi tersebut antara lain: pelatihan growth mindset, metode pembelajaran kooperatif, konseling sekolah, teknik relaksasi pernapasan, penguatan dukungan sosial di kelas. Study preparation showed a reduction in test anxiety and improved student performance

Guru menjadi agen kunci dalam mengefektifkan strategi ini. Guru yang empatik akan menciptakan ruang aman bagi siswa untuk berekspresi dan bertanya tanpa rasa takut dihakimi.

Pendekatan psikologi pendidikan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pencegahan lebih efektif daripada penanganan, sehingga pembelajaran sebaiknya dirancang untuk membentuk ketahanan emosional sebelum masalah muncul.

Pendekatan ini menempatkan siswa sebagai subjek belajar aktif yang memiliki kapasitas mengelola emosinya melalui keterampilan regulasi diri dan penguatan hubungan interpersonal.

Peran Pendidikan Islam dalam Manajemen Kecemasan dan Pembentukan Spiritualitas

Mayoritas sumber literatur sepakat bahwa spiritualitas adalah faktor protektif dalam menghadapi stres. Pendidikan Islam memposisikan manusia sebagai makhluk yang memerlukan keseimbangan antara usaha (ikhtiar) dan berserah kepada Allah (tawakal). Proses mengingat Allah melalui ibadah seperti shalat dan dzikir menghasilkan ketenangan yang menjadi modal pembelajaran. Faith provides a sense of security and meaning in life, which reduces anxiety (Al-Qadhi, 2022). TIDAK MENDELEY

Prinsip-prinsip seperti bersyukur, sabar, dan saling menasihati merupakan bentuk intervensi spiritual yang relevan dengan kebutuhan perkembangan psikologis remaja. Hal ini sesuai dengan firman Allah pada Q.S. Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”.

Lebih jauh, pendidikan Islam memperkuat rasa harga diri dan tujuan hidup (purpose in life). Siswa yang beriman memiliki pandangan positif terhadap tantangan akademik sebagai bagian dari ujian hidup yang bisa meningkatkan kualitas dirinya.

Berdasarkan keempat temuan utama, dapat disimpulkan bahwa:

Tabel 1. Temuan utama

Dimensi	Permasalahan	Solusi Integratif
Psikologis	Kecemasan, overthinking, rendah percaya diri	<i>Self-regulated learning</i> , konseling, <i>growth mindset</i>
Akademik	Penurunan nilai, takut gagal	Lingkungan belajar suportif, inovasi metode
Sosial	Kompetisi tidak sehat, tekanan sosial	Dukungan teman sebaya dan guru
Spiritual	Hilangnya ketenangan batin	Pendekatan ibadah, dzikir, nilai-nilai iman

Model integratif menunjukkan hasil yang lebih kuat daripada pendekatan monodisipliner karena melibatkan fungsi kognitif dan spiritual secara bersamaan untuk mengatasi stres. Hal ini menjadikan siswa lebih resilien dalam menghadapi tekanan belajar.

Pembahasan

Stres belajar muncul dari interaksi multidimensional antara faktor pribadi, akademik, dan lingkungan. Tekanan akademik seperti target nilai, persaingan ranking, serta tugas yang menumpuk menjadi pemicu dominan. Boyle menemukan semakin tinggi tuntutan akademik, kesejahteraan mental siswa semakin turun karena beban psikologis yang tidak tertangani dengan baik. Mereka menyatakan bahwa: stres akademik secara signifikan berkorelasi dengan melemahnya kesehatan mental mahasiswa (Boyle dkk., 2022). Selain itu, Pascoe menjelaskan bahwa kecemasan muncul akibat persepsi berlebihan terhadap kesulitan pelajaran serta minimnya keterampilan menghadapi tekanan akademik. Ketika siswa menilai bahwa apa yang dipelajarinya terlalu sulit, kecemasan meningkat dan efektivitas belajar menurun (Pascoe et al, 2020). Pada ranah lingkungan sosial, perbandingan diri melalui media sosial turut menciptakan tekanan psikologis tersendiri. Identitas belajar menjadi rentan ketika pencapaian akademik dianggap sebagai tolok ukur harga diri.

Jika stres tidak dikelola, siswa akan mengalami penurunan fokus, motivasi, dan ingatan jangka pendek. Pascoe menegaskan stres dapat menurunkan motivasi belajar serta meningkatkan kemungkinan siswa menarik diri dari kegiatan akademik (Pascoe et al., 2020). Kecemasan yang kronis menghambat kemampuan berpikir tingkat tinggi seperti analisis, evaluasi, dan kreativitas. Kondisi ini menciptakan lingkaran setan, di mana kegagalan memperkuat kecemasan dan akhirnya menurunkan intensi belajar. Dampak pada kesehatan mental seperti gangguan tidur, mudah marah, serta depresi ringan semakin memperlihatkan bahwa persoalan kecemasan tidak hanya bersifat akademik tetapi klinis. Mahmoud dan Barakat menjelaskan melalui ulasan mereka bahwa kecemasan memiliki dampak signifikan pada keseimbangan emosional dan produktivitas belajar (Mahmoud dan Barakat, 2018).

Psikologi pendidikan menawarkan intervensi yang bersifat preventif dan kuratif. Keterampilan *self-regulated learning* dipandang sebagai strategi inti untuk membentuk kemandirian akademik. Mahmoud dan Barakat menegaskan bahwa kemampuan regulasi diri siswa terbukti menurunkan kecemasan ujian dan meningkatkan capaian akademik. Strategi lain meliputi pelatihan *mindfulness*, konseling akademik, serta pembelajaran kolaboratif yang memperkuat dukungan sosial antarsiswa. Guru berperan sebagai fasilitator emosional, bukan sekadar penyampai materi. Guru perlu menciptakan iklim kelas yang aman untuk gagal dan bereksplorasi. Dukungan teman sebaya menjadi faktor pelindung terhadap kecemasan, terutama pada masa remaja. Dalam konteks asesmen, penilaian yang humanis lebih membantu mengurangi tekanan dibanding sistem berbasis kompetisi ketat.

Dalam perspektif pendidikan Islam, pembelajaran bukan hanya proses kognitif, tetapi ibadah yang menghadirkan nilai keberkahan. Spiritualitas menjadi fondasi ketenangan batin yang berdampak pada kestabilan psikologis. Dalam tinjauan Javaid, coping religius terbukti meningkatkan rasa kontrol serta memberi makna pada tekanan akademik sehingga stres dapat dikelola lebih positif. Pendekatan religius membantu individu Muslim menilai stres secara lebih positif dan meningkatkan ketenangan batin (Javaid et al., 2023). Penerapan nilai seperti tawakal, sabar, dan syukur memberi siswa perspektif yang sehat bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar, bukan akhir dari segalanya. Zikir dan shalat berfungsi sebagai relaksasi kognitif dan emosional yang menurunkan kecemasan melalui ketenangan spiritual. Bahkan penelitian klinis menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an secara signifikan menurunkan kecemasan subjek penelitian (Saleh dan Vengadaragava, 2023). Dengan demikian, Pendidikan Islam melengkapi strategi psikologi modern melalui pendekatan transendental yang menenangkan pusat emosi.

Praktik terbaik dalam pendidikan di Indonesia seharusnya memadukan pendekatan ilmiah dan spiritual karena keduanya memiliki kekuatan saling melengkapi:

Tabel 2. Intergarsi psikologi pendidikan dan pendidikan Islam

Psikologi Pendidikan	Pendidikan Islam
Fokus pada regulasi diri dan penguatan keterampilan belajar	Fokus pada tata hati, makna hidup, dan ketenangan batin
Membentuk mindset perkembangan	Membentuk kesabaran, syukur, tawakal
Mengelola kecemasan dari perspektif kognitif	Mengelola kecemasan dari perspektif ruhani

Model integratif ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yang menekankan pembentukan manusia beriman, berilmu, dan berakhlak.

Pembahasan memperlihatkan bahwa mengatasi stres dan kecemasan belajar bukan tugas tunggal konselor atau guru agama, melainkan kerja kolaboratif seluruh ekosistem sekolah. Intervensi komprehensif mencakup peningkatan literasi emosi, konseling akademik dan spiritual, menciptakan ruang belajar yang aman dan suportif, menanamkan nilai religius sebagai sumber ketahanan psikologis. Hal ini sejalan dengan prinsip Islam bahwa keberhasilan belajar bukan sekadar prestasi duniawi, tetapi modal keberhasilan hidup dan akhirat.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres dan kecemasan belajar siswa bukan sekadar fenomena psikologis individual, melainkan juga merupakan masalah akademik-sosial yang membutuhkan penanganan komprehensif. Melalui penelitian ini, ditemukan bahwa stres belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal siswa, seperti rendahnya rasa percaya diri dan kemampuan regulasi diri, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang terkait dengan lingkungan pendidikan modern. Salah satu pemicu utama adalah tekanan akademik yang disebabkan oleh tuntutan untuk mencapai hasil akademik yang tinggi, budaya kompetisi yang ketat, serta ekspektasi keluarga yang tinggi terhadap prestasi siswa. Di lingkungan perkotaan, khususnya, faktor-faktor ini semakin diperburuk dengan adanya sistem evaluasi yang berfokus pada hasil yang berbasis pada angka, yang meningkatkan kecemasan terkait ujian dan penilaian.

Penurunan performa akademik akibat stres dan kecemasan ini juga berimbas pada kesehatan mental dan fisik siswa. Gejala yang muncul antara lain rasa lelah yang berlebihan, gangguan tidur, penurunan motivasi, dan kesulitan mempertahankan perhatian dalam jangka panjang. Kecemasan yang mengganggu kinerja otak, seperti memori kerja dan kemampuan dalam memecahkan masalah, membuat siswa kesulitan untuk mengasimilasi informasi dengan baik. Fenomena ini menciptakan siklus kecemasan yang memperburuk kondisi akademik mereka. Penelitian ini juga menyoroti bahwa kecemasan sosial, seperti ketakutan

berkomunikasi, dapat berdampak ganda, meningkatkan performa bagi sebagian siswa, namun merugikan bagi siswa lainnya.

Dari segi intervensi, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologi pendidikan memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola stres dan kecemasan mereka. Berbagai strategi pedagogis seperti pelatihan *growth mindset*, metode pembelajaran kooperatif, dan konseling sekolah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan akademik. Lebih penting lagi, guru berperan sebagai agen kunci dalam mengefektifkan strategi ini. Guru yang empatik dapat menciptakan ruang belajar yang aman, tempat di mana siswa merasa bebas untuk berekspresi dan bertanya tanpa rasa takut dihakimi. Pendekatan psikologi pendidikan dalam penelitian ini juga menekankan pentingnya pencegahan. Dengan membentuk ketahanan emosional siswa sebelum masalah kecemasan muncul, pembelajaran dapat diarahkan untuk membekali siswa dengan keterampilan regulasi diri yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan akademik.

Pendidikan Islam, di sisi lain, memberikan kontribusi yang signifikan dalam manajemen kecemasan dan pembentukan spiritualitas siswa. Sebagian besar literatur yang dianalisis sepakat bahwa spiritualitas dapat bertindak sebagai faktor protektif yang membantu siswa mengatasi stres. Pendidikan Islam memandang manusia sebagai makhluk yang harus menjaga keseimbangan antara usaha (ikhtiar) dan berserah kepada Allah (tawakal). Proses ibadah seperti shalat dan dzikir memberikan ketenangan batin yang mendukung kesejahteraan mental siswa. Selain itu, prinsip-prinsip seperti bersyukur, sabar, dan saling menasihati membantu siswa menghadapi tantangan akademik dengan perspektif yang sehat. Dengan mengintegrasikan pendekatan psikologi pendidikan dengan nilai-nilai spiritual dalam pendidikan Islam, siswa dapat mengelola kecemasan mereka dengan cara yang lebih positif dan produktif.

Temuan penelitian ini menekankan bahwa pengelolaan stres dan kecemasan belajar siswa memerlukan kolaborasi antara pendekatan ilmiah dan spiritual. Model integratif yang dihasilkan dari penelitian ini menawarkan solusi yang lebih holistik dan efektif dalam menangani stres. Ketika faktor psikologis dan spiritual dipadukan, siswa menjadi lebih resilien dalam menghadapi tekanan belajar. Ini juga menciptakan ruang bagi siswa untuk tumbuh baik secara akademik maupun emosional, serta memungkinkan mereka untuk mengembangkan ketahanan mental yang dibutuhkan untuk menghadapi tantangan masa depan.

Sebagai kesimpulan, penelitian ini menunjukkan bahwa mengatasi stres dan kecemasan belajar bukanlah tugas individu atau satu pihak saja, melainkan merupakan kerja kolaboratif seluruh ekosistem pendidikan. Intervensi yang efektif harus melibatkan peningkatan literasi emosional, penyediaan dukungan akademik dan spiritual, serta

penciptaan lingkungan belajar yang aman dan suportif. Prinsip-prinsip yang diajarkan dalam pendidikan Islam, seperti tawakal, sabar, dan syukur, dapat memberikan kekuatan tambahan bagi siswa dalam mengelola stres. Dengan demikian, model integratif yang diusulkan dalam penelitian ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional, yang menekankan pembentukan manusia yang tidak hanya berilmu dan berakhlak, tetapi juga beriman dan memiliki kesejahteraan mental yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Gafar Hidayat, A. A. (2024). *Insights : Journal of Primary Education Research*. 1(1), 1–10.
<https://ejournal.imbima.org/index.php/insights/article/download/211/200>
- Al-Qadhi, M. (2022). Religious coping and anxiety among Muslim students: The role of faith-based practices in mental well-being. *Journal of Islamic Psychology*, 7(1), 55–70.
- Afriantoni, Dhea, A.-Z. V., Sari, W., & Nuria. (2025). Online Journal System 01. *MANJERIAL: Jurnal Inovasi Manajemen Dan Supervisi Pendidikan*, 5(1), 10–17.
<https://jurnalp4i.com/index.php/manajerial/article/download/4904/3726>
- Becker, S. J., & Börnert-Ringleb, M. (2024). Stress and anxiety in schools: a multilevel analysis of individual and class-level effects of achievement and competitiveness. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1519161>
- Boyle, M., et al. (2022). Academic stress and mental well-being in college students. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Ishmah Rosyidah, Andi Rizal Efendi, Muh. Amri Arfah, Putri Amalia Jasman, & Nur Pratami. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Abdi*, 2(1), 33–39.
<https://core.ac.uk/display/287297367?msclid=547abde7a93211ec9abc57c66c7fa12a>
- Javaid, Z. K., Naeem, S., Haroon, S. S., & Mobeen, S. (2023). Religious coping and mental well-being among Muslim university students: A systematic review. *Journal of Muslim Mental Health*, 17(1), 1-21.
- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2024). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560–567.
<https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>
- Khovi, N., Baharun, H., Yahya, R., Fatimah, S., & Syah, H. (2025). *Manajemen Mutu Terhadap Kesejahteraan*. 55–69. <https://journal.pijarpelita.com/jpp/article/download/18/14>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Mahmoud, S., & Barakat, R. (2018). Self-regulated learning strategies and academic anxiety: a

- meta-analysis. *International Journal of Educational Psychology*, 7(2), 145-160.
- Mufadhal, Ifdil, N. (2017). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Dikes Prov Bali tahun 2017. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(5), 143–148.
- Pascoe, M., Hetrick, S., & Parker, A. (2020). Stress, mental symptoms and well-being in students. *Frontiers in Psychology*, 10, 3120. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03120>
- Saleh, A., & Vengadaragava, S. (2023). Religiosity and spirituality in the management of anxiety in youth: A review. *BMC Psychiatry*, 23, 5091.
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299>
- Zainul Hidayat. (2016). Pengaruh Stres Dan Kelelahan Kerja Terhadap Kinerja Guru Smpn 2 Sukodono. *Jurnal Penelitian Ilmu Ekonomi WIGA*, 6(1), 36–44.