



**STRATEGI GURU PENDIDIKAN AGAMA KATOLIK DALAM  
MENANGGULANGI STRES AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA SANTO  
ANTONIUS BANGUN MULIA MEDAN**

**Mimpin Sembiring<sup>1</sup>, Gabriella Stefy Grav Sinaga<sup>2</sup>**

STP Santo Bonaventura Keuskupan Agung Medan<sup>1,2</sup>

e-mail: [mimpinsembiring@gmail.com](mailto:mimpinsembiring@gmail.com)<sup>1</sup>, [gabriellasinaga50@gmail.com](mailto:gabriellasinaga50@gmail.com)<sup>2</sup>

Diterima: 20/05/2026; Direvisi: 22/06/2026; Diterbitkan: 28/06/2026

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena tingginya tuntutan belajar yang memicu tekanan psikologis berupa stres akademik pada siswa, yang bermanifestasi pada gangguan fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis strategi Guru Pendidikan Agama Katolik (PAK) dalam menanggulangi stres akademik yang dialami oleh siswa kelas XI di SMA Santo Antonius Bangun Mulia Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas 12 informan, yaitu 10 siswa kelas XI, 1 guru PAK, dan 1 kepala sekolah, yang ditentukan menggunakan teknik snowball sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, dengan analisis data melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik siswa kelas XI tampak dari kelelahan fisik, gangguan tidur, mudah marah, sulit berkonsentrasi, pikiran negatif terhadap diri sendiri, serta prokrastinasi tugas sekolah. Untuk mengatasi kondisi tersebut, Guru PAK menerapkan strategi penanggulangan melalui perannya sebagai pendidik iman dan moral, pembimbing spiritual, teladan hidup Kristiani, fasilitator kegiatan keagamaan, pembangun komunitas beriman, serta pengembang Pendidikan Agama Katolik. Simpulan utama penelitian menunjukkan bahwa strategi pendekatan guru PAK yang humanis, reflektif, dan berbasis penguatan spiritualitas Kristiani mampu memberikan pengaruh positif dalam menguatkan ketahanan batin, memulihkan motivasi belajar, serta membangun ketenangan jiwa siswa di sekolah.

**Kata Kunci:** *Guru Pendidikan Agama Katolik, Stres Akademik, Strategi Penanggulangan Stres, Spiritualitas Kristiani, Siswa Kelas XI.*

**ABSTRACT**

This research is motivated by the phenomenon of high academic demands that trigger psychological pressure in the form of academic stress among students, which manifests in physical, emotional, cognitive, and behavioral disturbances. The purpose of this study is to analyze the strategies of Catholic Religious Education teachers in managing academic stress experienced by grade XI students at SMA Santo Antonius Bangun Mulia Medan. The research method used is descriptive qualitative. The research subjects consisted of 12 informants, namely 10 grade XI students, 1 Catholic Religious Education teacher, and 1 school principal, who were selected using the snowball sampling technique. Data collection techniques were conducted through observation, in-depth interviews, and documentation, with data analysis comprising data reduction, data display, and conclusion drawing. The trustworthiness of the data was tested using source triangulation and technique triangulation. The results showed that the academic stress of grade XI students was evident from physical fatigue, sleep disturbances, easy irritability, difficulty concentrating, negative thoughts about oneself, and procrastination of



school tasks. To overcome this condition, Catholic Religious Education teachers implement coping strategies through their roles as faith and moral educators, spiritual mentors, Christian life role models, facilitators of religious activities, builders of faith communities, and developers of Catholic Religious Education. The main conclusion of the study indicates that the humanistic, reflective, and Christian spirituality-based approach of Catholic Religious Education teachers can provide a positive influence in strengthening inner resilience, restoring learning motivation, and building students' peace of mind at school.

**Keywords:** *Catholic Religious Education Teacher, Academic Stress, Stress Coping Strategies, Christian Spirituality, Eleventh-Grade Students.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara optimal, baik dalam aspek intelektual, emosional, sosial, maupun spiritual (Abd Rahman et al., 2022). Dalam pelaksanaannya, pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis siswa. Namun, tuntutan akademik yang semakin tinggi sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang dikenal sebagai stres akademik. Stres akademik muncul akibat tekanan tugas, ujian, tuntutan prestasi, serta harapan dari orang tua maupun lingkungan sekolah (Rahmawati et al., 2021). Kondisi ini dapat memengaruhi aspek fisik, emosional, perilaku, dan kognitif siswa sehingga berdampak pada proses pembelajaran.

Menurut Putri & Yuline, (2021) stres akademik terjadi ketika siswa mengalami tekanan dalam mencapai tuntutan akademik, seperti memperoleh nilai yang baik, mempertahankan performa belajar, dan mengatur waktu antara kegiatan akademik dan nonakademik. Secara teoretis, Rogers dan Maslow menekankan pentingnya rasa aman, penghargaan, dan dukungan emosional dalam proses pendidikan. Selain itu, Piaget dan Vygotsky menjelaskan bahwa proses belajar harus disesuaikan dengan tahap perkembangan siswa dan didukung lingkungan belajar yang kondusif. Ketidaksiharian antara tuntutan akademik dan kesiapan siswa berpotensi menimbulkan stres akademik.

Fenomena stres akademik masih menjadi permasalahan yang banyak ditemukan pada siswa sekolah menengah. Berbagai tuntutan akademik, seperti beban tugas, ujian, serta harapan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, menyebabkan banyak siswa mengalami tekanan psikologis selama mengikuti proses pembelajaran. Rahmawati et al. (2021) melaporkan bahwa sebagian besar siswa SMA berada pada kategori stres akademik sedang hingga tinggi akibat meningkatnya tuntutan belajar. Selain itu, Rohmatillah dan Kholifah (2021) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik dapat berbeda berdasarkan jenis kelamin. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki respons yang tidak selalu sama terhadap tuntutan akademik, sehingga strategi penanganan stres perlu mempertimbangkan karakteristik masing-masing peserta didik. Lestari dan Wulandari (2021) juga menjelaskan bahwa rendahnya kemampuan manajemen waktu dan regulasi emosi memperburuk kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah yang bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh berbagai faktor personal maupun lingkungan.

Berbagai upaya telah dikembangkan untuk membantu siswa mengurangi dampak stres akademik di lingkungan sekolah. Layanan konseling terbukti mampu membantu siswa mengenali sumber tekanan sekaligus mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif (Rahmawati et al., 2021). Di sisi lain, komunikasi yang terbuka antara guru dan siswa serta penerapan pembelajaran yang lebih fleksibel juga dilaporkan dapat meningkatkan kenyamanan



belajar dan membantu siswa menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik (Lestari & Wulandari, 2021). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pendekatan konseling atau strategi pembelajaran secara umum. Kajian yang secara khusus mengkaji peran guru Pendidikan Agama Katolik dalam menanggulangi stres akademik siswa masih relatif terbatas, padahal guru PAK memiliki fungsi edukatif, spiritual, moral, dan pastoral yang berpotensi menjadi sumber dukungan psikologis bagi peserta didik. Kondisi inilah yang menjadi dasar pentingnya penelitian ini dilakukan.

Namun, penelitian mengenai peran guru Pendidikan Agama Katolik (PAK) dalam menanggulangi stres akademik masih terbatas. Padahal, guru PAK memiliki peran strategis dalam memberikan pendampingan moral, emosional, dan spiritual melalui penguatan nilai-nilai iman dan karakter siswa. Putnarubun (2021) menyatakan bahwa guru PAK perlu memiliki kemampuan memahami dan mengelola stres agar mampu membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara tepat. Meskipun demikian, kajian yang secara khusus mengeksplorasi strategi guru PAK dalam mendampingi siswa yang mengalami stres akademik masih relatif sedikit ditemukan, sehingga aspek tersebut perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, sebagian besar penelitian mengenai stres akademik berfokus pada faktor penyebab, tingkat stres yang dialami siswa, serta berbagai bentuk intervensi psikologis dan layanan konseling di sekolah. Penelitian-penelitian tersebut belum banyak mengkaji secara mendalam bagaimana strategi yang dilakukan guru Pendidikan Agama Katolik dalam mendampingi siswa yang mengalami stres akademik, khususnya melalui pendekatan spiritual, pembinaan iman, dan pendidikan karakter. Selain itu, penelitian yang secara spesifik dilakukan pada siswa kelas XI di sekolah menengah atas Katolik masih relatif terbatas.

Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian pada aspek peran dan strategi guru Pendidikan Agama Katolik dalam menanggulangi stres akademik siswa. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap strategi guru Pendidikan Agama Katolik dalam membantu siswa mengatasi stres akademik melalui integrasi pendampingan spiritual, penguatan nilai-nilai Kristiani, serta pembinaan karakter dalam konteks pendidikan Katolik. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi bentuk stres akademik yang dialami siswa, tetapi juga mengeksplorasi praktik nyata yang dilakukan guru PAK dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan spiritual siswa.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru Pendidikan Agama Katolik di SMA Santo Antonius Bangun Mulia Medan, ditemukan bahwa beberapa siswa kelas XI menunjukkan gejala stres akademik, seperti rasa takut gagal saat ujian, kecemasan terhadap hasil belajar, dan kelelahan akibat kurang mampu mengatur waktu belajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres akademik masih dialami siswa dan memerlukan perhatian khusus dari pihak sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi guru Pendidikan Agama Katolik dalam menanggulangi stres akademik siswa kelas XI di SMA Santo Antonius Bangun Mulia Medan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pendampingan siswa melalui pendekatan spiritual, emosional, dan pendidikan karakter.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai strategi guru Pendidikan Agama Katolik (PAK) dalam menanggulangi stres akademik siswa. Penelitian dilaksanakan di SMA Santo Antonius Bangun Mulia Medan. Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data



primer diperoleh melalui observasi dan wawancara, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah, arsip, dan berbagai dokumentasi yang relevan dengan fokus penelitian.

Subjek penelitian terdiri atas 12 informan, yaitu 10 siswa kelas XI, 1 guru Pendidikan Agama Katolik, dan 1 kepala sekolah. Informan ditentukan menggunakan teknik snowball sampling dengan mempertimbangkan keterlibatan dan pengetahuan mereka terkait permasalahan yang diteliti. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi untuk memperoleh informasi yang komprehensif. Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang didukung oleh pedoman wawancara, lembar observasi, alat perekam, dan dokumentasi pendukung.

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan memfokuskan data yang sesuai dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk uraian naratif untuk memudahkan proses interpretasi dan pemahaman terhadap temuan penelitian. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik dengan membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga diperoleh data yang valid dan dapat dipercaya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian diperoleh melalui proses observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan selama pelaksanaan penelitian di SMA Santo Antonius Bangun Mulia Medan. Analisis terhadap data yang terkumpul menghasilkan sejumlah temuan yang menggambarkan kondisi nyata peserta didik serta peran guru Pendidikan Agama Katolik dalam konteks pembelajaran. Temuan-temuan tersebut kemudian dikelompokkan sesuai fokus penelitian agar memudahkan penyajian dan interpretasi data secara sistematis. Secara umum, hasil penelitian mencakup dua fokus utama, yaitu gambaran stres akademik yang dialami peserta didik kelas XI dan strategi guru Pendidikan Agama Katolik dalam menanggulangi stres akademik tersebut.

### Stress Akademik

Stres akademik merupakan kondisi yang muncul ketika peserta didik mengalami tekanan akibat tuntutan pembelajaran, tugas, maupun berbagai aktivitas akademik lainnya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di SMA Santo Antonius Bangun Mulia Medan, stres akademik yang dialami peserta didik ditemukan dalam beberapa aspek, yaitu fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Masing-masing aspek menunjukkan bentuk respons yang berbeda terhadap tekanan akademik yang dialami peserta didik selama proses pembelajaran. Ringkasan temuan penelitian mengenai stres akademik peserta didik disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Temuan Penelitian Aspek Stres Akademik Peserta Didik**

Aspek	Indikator Temuan	Hasil Penelitian
Fisiologis	Kelelahan fisik	Sebagian peserta didik mudah lelah, kurang bersemangat, mengantuk, dan mengalami penurunan konsentrasi selama pembelajaran.
	Gangguan tidur	Beberapa peserta didik tidur larut malam, sulit tidur, dan sering memikirkan tugas maupun ujian sehingga mengantuk di kelas.

Aspek	Indikator Temuan	Hasil Penelitian
	Respons fisiologis terhadap tekanan	Muncul gejala gugup, panik, tangan berkeringat, tegang, dan berbicara terbata-bata ketika diminta menjawab pertanyaan atau tampil di depan kelas.
Emosional	Kecemasan akademik	Peserta didik merasa cemas, takut salah, dan kurang percaya diri ketika menghadapi ujian maupun pertanyaan guru.
	Pengendalian emosi	Sebagian peserta didik mudah marah, tersinggung, dan menunjukkan reaksi emosional berlebihan ketika menghadapi kesulitan belajar.
	Suasana hati	Peserta didik tampak murung, bingung, dan kurang bersemangat ketika menghadapi materi atau tugas yang sulit.
	Motivasi belajar	Tekanan akademik menyebabkan sebagian peserta didik kehilangan semangat, pasif, dan menunda penyelesaian tugas.
Kognitif	Konsentrasi belajar	Peserta didik mudah kehilangan fokus, melamun, dan kesulitan memahami materi pembelajaran.
	Daya ingat	Masih ditemukan peserta didik yang lupa materi pelajaran maupun tugas yang harus dikumpulkan.
	Pikiran negatif	Sebagian peserta didik merasa tidak mampu, pesimis, dan takut gagal sebelum mencoba mengerjakan tugas.
Perilaku	Prokrastinasi akademik	Peserta didik menunda mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan.
	Menghindari aktivitas akademik	Sebagian peserta didik kurang aktif dalam diskusi, presentasi, maupun kegiatan pembelajaran.
	Penyelesaian tugas tergesa-gesa	Tugas dikerjakan terburu-buru sehingga hasil kurang teliti dan banyak kesalahan.
	Kebiasaan negatif	Peserta didik lebih sering mengeluh, melamun, dan kurang memperhatikan penjelasan guru.

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa stres akademik yang dialami peserta didik tidak hanya muncul dalam satu dimensi, tetapi mencakup aspek fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Temuan menunjukkan bahwa tekanan akademik memengaruhi kondisi fisik peserta didik melalui munculnya kelelahan, gangguan tidur, dan berbagai respons fisiologis ketika menghadapi situasi belajar yang menekan. Selain itu, tekanan tersebut juga berdampak pada kondisi emosional berupa kecemasan, ketidakstabilan emosi, suasana hati yang kurang baik, serta menurunnya motivasi belajar. Pada aspek kognitif, stres akademik terlihat melalui terganggunya konsentrasi, daya ingat, dan munculnya pikiran negatif terhadap kemampuan diri. Sementara itu, pada aspek perilaku, tekanan akademik tercermin melalui kebiasaan menunda tugas, menghindari aktivitas pembelajaran, menyelesaikan tugas secara tergesa-gesa, dan berkurangnya keterlibatan peserta didik dalam proses belajar. Secara keseluruhan, temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik memberikan dampak yang cukup luas terhadap proses belajar peserta didik sehingga memerlukan perhatian dan pendampingan secara berkelanjutan.

### Strategi Guru Pendidikan Agama Katolik

Guru Pendidikan Agama Katolik memiliki peran penting dalam membantu peserta didik menghadapi berbagai tekanan akademik melalui pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan karakter, pendampingan spiritual, dan penguatan nilai-nilai Kristiani. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, strategi yang diterapkan guru diwujudkan melalui beberapa peran utama yang saling melengkapi dalam mendukung perkembangan akademik maupun spiritual peserta didik. Ringkasan strategi yang diterapkan guru Pendidikan Agama Katolik dalam menanggulangi stres akademik peserta didik disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Temuan Strategi Guru Pendidikan Agama Katolik dalam Menanggulangi Stres Akademik**

Peran Guru	Strategi yang Dilakukan	Temuan Penelitian
Pendidik Iman dan Moral	Mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari, memberikan refleksi, motivasi, dan pembinaan karakter.	Peserta didik merasa lebih diperhatikan, percaya diri, bertanggung jawab, dan memiliki sikap positif dalam belajar.
Pembimbing Spiritual	Doa bersama, refleksi, dan momen hening sebelum pembelajaran.	Membantu peserta didik merasa lebih tenang, nyaman, serta siap mengikuti proses pembelajaran.
Teladan Hidup Kristiani	Menunjukkan sikap sabar, disiplin, adil, penuh kasih, dan menggunakan bahasa yang santun.	Suasana kelas menjadi lebih kondusif dan peserta didik belajar menghargai sesama melalui keteladanan guru.
Fasilitator Kegiatan Keagamaan	Mengorganisasi ibadah pagi, doa bersama, dan kegiatan rohani sekolah.	Kegiatan keagamaan berlangsung tertib, khidmat, serta mendukung pembinaan iman peserta didik.
Pembangun Komunitas Beriman	Membangun komunikasi hangat, pembelajaran kelompok, dan pendampingan diskusi.	Peserta didik lebih berani bertanya, bekerja sama, dan saling menghargai pendapat teman.
Pengembang Pendidikan Agama Katolik	Menggunakan PPT, diskusi kelompok, presentasi, dan aplikasi <i>spin wheel</i> .	Pembelajaran menjadi lebih menarik, interaktif, meningkatkan antusiasme, serta mengurangi kejenuhan belajar.

Berdasarkan Tabel 2, strategi guru Pendidikan Agama Katolik dalam menanggulangi stres akademik dilaksanakan melalui berbagai peran yang saling mendukung. Guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi pembelajaran, tetapi juga sebagai pendidik iman dan moral, pembimbing spiritual, teladan hidup Kristiani, fasilitator kegiatan keagamaan, pembangun komunitas beriman, serta pengembang pembelajaran Pendidikan Agama Katolik. Melalui pelaksanaan peran tersebut, guru mampu menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman, membangun hubungan yang positif dengan peserta didik, serta memberikan dukungan moral dan spiritual dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Selain itu, penggunaan metode pembelajaran yang bervariasi dan inovatif turut meningkatkan keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran. Temuan ini menunjukkan bahwa strategi guru Pendidikan Agama Katolik tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pembelajaran, tetapi juga berperan dalam membantu peserta didik mengelola stres akademik secara lebih positif dan konstruktif.



## **Pembahasan**

### **Stres Akademik**

#### **a. Aspek Fisiologis**

Aspek fisiologis menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis peserta didik, tetapi juga berdampak pada fungsi biologis tubuh. Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat menguras energi fisik sehingga kemampuan peserta didik untuk mempertahankan kesiapan belajar menjadi berkurang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa tubuh memberikan respons terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kapasitas individu dalam mengelolanya. Akibatnya, daya tahan fisik menurun dan efektivitas peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran ikut terganggu. Temuan ini sejalan dengan Rahmawati et al. (2021) yang menjelaskan bahwa tuntutan akademik yang tinggi dapat memunculkan manifestasi biologis berupa kelelahan fisik dan berkurangnya energi tubuh. Dengan demikian, kelelahan fisik tidak hanya dipahami sebagai konsekuensi aktivitas belajar yang padat, tetapi juga sebagai indikator bahwa tekanan akademik telah memengaruhi kemampuan peserta didik dalam mempertahankan konsentrasi, menyerap materi pembelajaran, serta berpartisipasi secara optimal selama proses belajar.

Selain menimbulkan kelelahan, stres akademik juga memengaruhi pola istirahat peserta didik. Tekanan yang terus dipikirkan, baik berkaitan dengan tugas, ujian, maupun tuntutan pencapaian akademik, menyebabkan proses relaksasi menjadi terganggu sehingga kualitas tidur menurun. Kondisi tersebut membentuk siklus yang kurang menguntungkan karena kurangnya waktu istirahat menghambat pemulihan energi, sedangkan aktivitas belajar pada hari berikutnya tetap membutuhkan kesiapan fisik dan mental yang optimal. Interpretasi ini sejalan dengan Shofia dan Trihandayani (2023) yang menunjukkan bahwa meningkatnya stres akademik berpengaruh terhadap penurunan kualitas tidur, sehingga peserta didik lebih rentan mengalami kelelahan fisik maupun penurunan kesiapan dalam menjalani aktivitas belajar. Oleh karena itu, gangguan tidur tidak hanya menjadi dampak dari tekanan akademik, tetapi juga berpotensi memperkuat munculnya berbagai gejala stres lainnya, seperti menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, dan kesiapan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran.

Manifestasi fisiologis lainnya terlihat melalui munculnya respons tubuh ketika peserta didik menghadapi situasi akademik yang dianggap menekan, seperti ujian, presentasi, maupun pertanyaan langsung dari guru. Respons berupa ketegangan, kepanikan, atau reaksi biologis lainnya menunjukkan bahwa peserta didik memersepsikan situasi akademik sebagai ancaman terhadap kemampuan yang dimiliki. Reaksi tersebut memperlihatkan bahwa kecemasan akademik tidak hanya dialami pada tingkat emosional, tetapi juga termanifestasi dalam perubahan kondisi fisik yang dapat menghambat performa belajar. Temuan ini didukung oleh Madani et al. (2025) yang menyatakan bahwa stres akademik pada peserta didik umumnya bermanifestasi dalam bentuk kecemasan dan ketegangan psikologis yang secara langsung memengaruhi kondisi fisiologis. Dengan demikian, berbagai respons biologis yang muncul dapat dipahami sebagai indikator bahwa kemampuan peserta didik dalam mengelola tekanan akademik masih memerlukan penguatan agar tuntutan belajar tidak berkembang menjadi hambatan yang lebih besar terhadap keberhasilan proses pembelajaran.

#### **b. Aspek Emosional**

Aspek emosional memperlihatkan bahwa stres akademik memengaruhi kemampuan peserta didik dalam mengelola perasaan ketika menghadapi tuntutan belajar. Tekanan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh banyaknya tugas atau evaluasi pembelajaran, tetapi juga oleh persepsi peserta didik terhadap kemampuan dirinya dalam memenuhi tuntutan tersebut. Ketika



keyakinan terhadap kemampuan diri menurun, peserta didik cenderung mengalami kecemasan, kekhawatiran berlebihan, serta rasa takut gagal yang akhirnya mengurangi kepercayaan diri dalam mengikuti proses pembelajaran. Kondisi ini sejalan dengan Condroningtyas dan Marsofiyati (2024) yang menjelaskan bahwa stres akademik merupakan bentuk tekanan psikologis akibat tuntutan akademik yang berlebihan sehingga memunculkan berbagai respons emosional, termasuk kecemasan. Dengan demikian, kecemasan dapat dipahami sebagai salah satu bentuk respons emosional yang muncul ketika peserta didik memandang tuntutan akademik melebihi kemampuan yang dimilikinya.

Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus juga berdampak pada kemampuan regulasi emosi peserta didik. Akumulasi tekanan menyebabkan individu menjadi lebih sensitif sehingga respons emosional lebih mudah muncul dalam berbagai situasi pembelajaran. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis peserta didik, tetapi juga berpotensi mengganggu kualitas interaksi dengan guru maupun teman sebaya. Temuan ini selaras dengan Rahmawati et al. (2021) yang menjelaskan bahwa tuntutan akademik yang tinggi tanpa kemampuan adaptasi yang baik dapat memicu kesulitan dalam mengendalikan emosi. Selain itu, Rosanti et al. (2022) menegaskan bahwa ketegangan psikologis akibat stres akademik turut memengaruhi hubungan sosial peserta didik di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, perubahan emosi yang lebih sensitif dapat dipahami sebagai konsekuensi dari akumulasi tekanan akademik yang memengaruhi stabilitas emosional peserta didik.

Stres akademik juga tercermin melalui perubahan afek yang ditunjukkan peserta didik selama mengikuti pembelajaran. Ekspresi murung, berkurangnya antusiasme, dan rendahnya keterlibatan dalam aktivitas belajar menunjukkan bahwa tekanan akademik telah mengurangi kenyamanan psikologis peserta didik. Perubahan tersebut mengindikasikan bahwa beban akademik tidak hanya memengaruhi kemampuan berpikir, tetapi juga memengaruhi suasana hati sehingga proses belajar tidak lagi dipersepsikan sebagai pengalaman yang menyenangkan. Kondisi ini didukung oleh Helmahani dan Biromo (2023) yang menjelaskan bahwa ketegangan psikologis akibat stres akademik berdampak pada menurunnya gairah individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Akumulasi berbagai tekanan tersebut pada akhirnya berimplikasi terhadap menurunnya motivasi belajar peserta didik. Ketika tekanan akademik berlangsung dalam waktu yang relatif lama, perhatian peserta didik lebih terfokus pada beban yang dirasakan daripada tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Akibatnya, keterlibatan dalam proses belajar menjadi menurun dan motivasi intrinsik untuk mencapai hasil belajar yang optimal ikut melemah. Temuan ini sejalan dengan Djoar dan Anggarani (2024) yang menjelaskan bahwa stres akademik muncul sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu sehingga dapat memengaruhi kondisi psikologis dan keterlibatan peserta didik dalam proses belajar. Dengan demikian, penurunan semangat belajar tidak hanya mencerminkan kelelahan emosional, tetapi juga menunjukkan bahwa stres akademik telah memengaruhi kesiapan psikologis peserta didik untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses pembelajaran.

### **c. Aspek Kognitif**

Aspek kognitif menunjukkan bahwa stres akademik memengaruhi proses berpikir peserta didik, terutama dalam mempertahankan perhatian, mengolah informasi, dan mengevaluasi kemampuan diri. Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus menyebabkan kapasitas kognitif peserta didik lebih banyak digunakan untuk mengelola



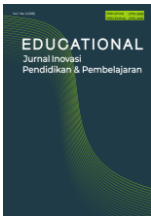
kecemasan daripada memproses materi pembelajaran. Akibatnya, efektivitas berpikir menjadi menurun sehingga peserta didik mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian, memahami materi, maupun menyelesaikan tugas secara optimal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi fungsi kognitif yang menjadi dasar keberhasilan proses belajar. Temuan ini sejalan dengan Dosista et al. (2025) yang menegaskan bahwa stres akademik dapat mengganggu cara berpikir rasional dan menurunkan kemampuan konsentrasi peserta didik. Dengan demikian, kesulitan mempertahankan fokus merupakan salah satu konsekuensi dari meningkatnya beban psikologis yang dialami selama proses pembelajaran.

Selain memengaruhi konsentrasi, tekanan akademik juga berimplikasi pada fungsi memori. Beban pikiran yang tinggi mengurangi kemampuan peserta didik dalam menyimpan, mengingat kembali, dan mengorganisasi informasi yang berkaitan dengan aktivitas akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres dapat menghambat proses pengolahan informasi sehingga peserta didik mengalami kesulitan dalam mengingat materi pembelajaran maupun berbagai tanggung jawab akademik yang harus diselesaikan. Interpretasi ini sejalan dengan Suhartini et al. (2025) yang menjelaskan bahwa stres akademik berpengaruh terhadap fungsi kognitif peserta didik sehingga kemampuan mengolah informasi dan performa akademik dapat mengalami penurunan. Oleh karena itu, gangguan memori tidak hanya dipahami sebagai kelemahan individu dalam mengingat informasi, tetapi juga sebagai konsekuensi dari tekanan akademik yang menghambat efektivitas proses belajar.

Stres akademik juga memengaruhi cara peserta didik memandang kemampuan dirinya sendiri. Tekanan yang terus-menerus dapat mendorong munculnya evaluasi diri yang negatif sehingga peserta didik lebih mudah meragukan kemampuan yang dimiliki ketika menghadapi tantangan akademik. Persepsi bahwa dirinya kurang mampu dibandingkan teman sebaya berpotensi menurunkan kepercayaan diri, mengurangi keberanian untuk mencoba, dan membatasi partisipasi aktif dalam pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan Prasetya et al. (2022) yang menjelaskan bahwa tekanan akademik yang berlebihan dapat memunculkan pikiran negatif terhadap diri sendiri serta menurunkan harga diri peserta didik. Dengan demikian, aspek kognitif stres akademik tidak hanya berkaitan dengan terganggunya kemampuan berpikir, tetapi juga dengan terbentuknya keyakinan negatif yang dapat memengaruhi motivasi, keberanian, dan pencapaian akademik peserta didik secara berkelanjutan.

#### **d. Aspek Perilaku**

Aspek perilaku memperlihatkan bahwa stres akademik tidak hanya memengaruhi kondisi internal peserta didik, tetapi juga tercermin melalui perubahan tindakan selama mengikuti proses pembelajaran. Salah satu bentuk respons perilaku yang muncul adalah kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik. Prokrastinasi merupakan mekanisme penghindaran yang dilakukan ketika peserta didik memandang tugas sebagai sumber tekanan, sehingga perhatian lebih diarahkan pada upaya mengurangi ketidaknyamanan daripada menyelesaikan tanggung jawab akademik. Temuan ini selaras dengan Sari et al. (2022) yang menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan dengan meningkatnya prokrastinasi akademik pada siswa, sehingga semakin tinggi tekanan yang dirasakan, semakin besar kecenderungan peserta didik untuk menunda penyelesaian tugas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas bukan sekadar persoalan manajemen waktu, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan peserta didik dalam menghadapi tekanan akademik.



Perubahan perilaku juga tampak melalui kecenderungan menghindari berbagai aktivitas akademik yang dianggap menimbulkan kecemasan. Perilaku menghindar merupakan bentuk strategi koping yang berorientasi pada pengurangan tekanan sesaat, meskipun dalam jangka panjang justru berpotensi memperburuk permasalahan akademik yang dihadapi. Temuan ini mendukung Dosista et al. (2025) yang menjelaskan bahwa stres akademik dapat mendorong peserta didik menjauh dari lingkungan belajar maupun aktivitas sekolah yang dipersepsikan sebagai sumber tekanan. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan, semakin besar pula kecenderungan peserta didik untuk mengurangi keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran.

Tekanan akademik juga memengaruhi kualitas penyelesaian tugas. Ketika fokus peserta didik lebih tertuju pada upaya menyelesaikan tuntutan akademik secepat mungkin daripada memahami materi yang dipelajari, proses belajar menjadi kurang bermakna. Pergeseran orientasi tersebut menunjukkan bahwa stres akademik dapat mengubah tujuan belajar dari penguasaan kompetensi menjadi sekadar memenuhi kewajiban administratif. Kondisi ini sejalan dengan Septiana (2021) yang menjelaskan bahwa stres berkontribusi terhadap menurunnya kualitas motivasi belajar sehingga peserta didik lebih berorientasi pada penyelesaian tugas daripada pencapaian pemahaman yang mendalam.

Lebih lanjut, akumulasi tekanan akademik juga memunculkan berbagai kebiasaan yang kurang mendukung proses belajar. Berkurangnya keterlibatan dalam pembelajaran, meningkatnya kecenderungan mengeluh, serta munculnya perilaku yang mengalihkan perhatian dari aktivitas belajar menunjukkan bahwa peserta didik berusaha mengurangi tekanan melalui mekanisme pelarian perilaku. Temuan ini sejalan dengan Lestari dan Wulandari (2021) yang menjelaskan bahwa stres akademik dapat mendorong munculnya berbagai perilaku penghindaran sebagai bentuk adaptasi terhadap tuntutan belajar yang dirasakan terlalu berat. Dengan demikian, perubahan perilaku tersebut menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya memengaruhi aspek psikologis dan kognitif, tetapi juga berdampak pada pola keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran serta kualitas perilaku belajar yang mereka tampilkan sehari-hari.

## **Strategi Guru Pendidikan Agama Katolik dalam Menanggulangi Stres Akademik Siswa Kelas XI**

### **a. Sebagai Pendidik Iman dan Moral**

Peran guru Pendidikan Agama Katolik sebagai pendidik iman dan moral tampak tidak hanya berorientasi pada penyampaian ajaran iman, tetapi juga pada pembentukan cara pandang siswa dalam menyikapi tekanan akademik. Nilai-nilai Kristiani yang ditanamkan membantu siswa memaknai kesulitan belajar sebagai bagian dari proses pertumbuhan pribadi sehingga tekanan akademik tidak selalu dipersepsikan sebagai ancaman. Pemaknaan tersebut memperlihatkan bahwa penguatan moral berfungsi sebagai sumber daya internal yang mendorong siswa lebih mampu mengendalikan kecemasan dan mempertahankan motivasi belajar. Temuan ini sejalan dengan Linda dan Pius X (2023) yang menjelaskan bahwa pendidikan iman melalui pembelajaran Pendidikan Agama Katolik diarahkan untuk membentuk karakter serta cara hidup peserta didik berdasarkan nilai-nilai Kristiani sehingga mereka mampu menghadapi berbagai persoalan kehidupan secara lebih dewasa. Penguatan moral tersebut juga selaras dengan temuan Silitonga dan Sembiring (2024) yang menegaskan bahwa motivasi berbasis iman mampu meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.



### **b. Sebagai Pembimbing Spiritual**

Dimensi spiritual menjadi salah satu kekuatan yang membedakan peran guru Pendidikan Agama Katolik dalam mendampingi siswa yang mengalami stres akademik. Pendampingan spiritual yang diberikan guru menjadi sarana bagi siswa untuk memperoleh ketenangan batin, menata kembali pikiran, serta mempersiapkan diri mengikuti proses pembelajaran dengan kondisi psikologis yang lebih stabil. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan spiritual tidak dapat dipisahkan dari upaya menjaga kesehatan mental peserta didik di lingkungan sekolah. Hasil ini didukung oleh Lumbanbatu (2025) yang menegaskan bahwa kedekatan individu dengan Tuhan melalui doa dan kontemplasi mampu memberikan ketenangan eksistensial serta meredakan kecemasan emosional pada remaja. Temuan ini juga sejalan dengan Madani et al. (2025) yang menyatakan bahwa pendekatan spiritual mampu membantu memulihkan konsentrasi belajar siswa yang terganggu akibat stres akademik.

### **c. Sebagai Keteladanan Hidup Kristiani**

Keteladanan guru dalam bersikap dan berinteraksi dengan siswa menjadi salah satu faktor yang memperkuat upaya penanggulangan stres akademik di lingkungan sekolah. Sikap sabar, empatik, dan menghargai siswa menciptakan suasana belajar yang lebih aman secara psikologis sehingga siswa merasa diterima dan tidak takut menghadapi kesulitan belajar. Lingkungan kelas yang demikian mendukung terbentuknya hubungan interpersonal yang positif antara guru dan siswa, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan tekanan emosional. Temuan ini sejalan dengan pandangan Lumbanbatu (2025) yang menyatakan bahwa guru PAK merupakan cerminan nilai-nilai Kristiani melalui sikap hidup yang mampu menghadirkan ketenangan bagi peserta didik. Selain itu, penelitian Sipangkar et al. (2022) juga menegaskan bahwa figur guru yang hangat dan suportif berperan dalam mereduksi ketegangan psikologis sekaligus meningkatkan harga diri siswa.

### **d. Sebagai Fasilitator Kegiatan Keagamaan**

Pelaksanaan berbagai kegiatan keagamaan di sekolah tidak hanya berfungsi sebagai pembinaan iman, tetapi juga menjadi sarana penguatan kondisi psikologis siswa. Kegiatan tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk melepaskan ketegangan akademik, memperkuat relasi dengan Tuhan, dan membangun keseimbangan antara kebutuhan spiritual dan tuntutan belajar. Dengan demikian, aktivitas keagamaan berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan mental siswa ketika menghadapi berbagai tekanan akademik. Hasil ini sejalan dengan Lumbanbatu (2025) yang menjelaskan bahwa perayaan iman dalam komunitas sekolah mampu memperkuat daya tahan psikologis remaja saat menghadapi berbagai tekanan hidup. Temuan tersebut juga didukung oleh Madani et al. (2025) yang menegaskan pentingnya penguatan spiritual sebagai salah satu strategi dalam mengurangi dampak stres akademik.

### **e. Sebagai Pembangun Komunitas Beriman**

Terbangunnya komunitas belajar yang dilandasi semangat kebersamaan dan kepedulian menjadi salah satu bentuk dukungan sosial yang membantu siswa menghadapi stres akademik. Hubungan yang hangat antara guru dan siswa serta interaksi yang terbuka dalam proses pembelajaran membantu mengurangi perasaan terisolasi ketika menghadapi tekanan akademik. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa dukungan sosial di lingkungan sekolah menjadi salah satu faktor protektif dalam mengurangi stres akademik. Temuan ini sejalan dengan pandangan Lumbanbatu (2025) yang menekankan bahwa komunitas iman di sekolah harus menjadi ruang yang aman bagi peserta didik untuk saling menguatkan dan berbagi pengalaman. Hasil



penelitian ini juga didukung oleh Nisa (2018) yang menyatakan bahwa hubungan sosial yang positif di sekolah berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres emosional pada remaja.

#### **f. Sebagai Pengembang Pendidikan Agama Katolik**

Inovasi dalam pembelajaran Pendidikan Agama Katolik menunjukkan bahwa strategi pedagogis yang bervariasi dapat mendukung kesejahteraan psikologis siswa selama proses belajar. Variasi metode, pemanfaatan media pembelajaran, serta penggunaan teknologi mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik sehingga keterlibatan siswa dalam pembelajaran meningkat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa inovasi pembelajaran tidak hanya berpengaruh terhadap pencapaian akademik, tetapi juga berkontribusi dalam menjaga kesehatan psikologis siswa selama mengikuti proses belajar. Temuan ini sejalan dengan Silitonga dan Sembiring (2024) yang menegaskan bahwa kreativitas guru PAK dalam mengembangkan pembelajaran mampu meningkatkan motivasi dan antusiasme belajar peserta didik. Selain itu, Rahmawati et al. (2021) juga menjelaskan bahwa variasi metode pembelajaran merupakan salah satu strategi yang efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar (*learning burnout*) pada remaja.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, gambaran stres akademik siswa kelas XI menunjukkan kondisi yang perlu diperhatikan dalam aspek fisik, emosional, kognitif, dan perilaku. Beberapa siswa mulai menunjukkan hambatan seperti mudah merasa lelah, mengalami gangguan tidur, emosi yang sensitif atau mudah marah, sulit berkonsentrasi di kelas, serta sering lupa jadwal tugas. Selain itu, siswa juga menunjukkan kecenderungan pikiran negatif terhadap diri sendiri, melakukan prokrastinasi akademik dengan menunda-nunda tugas, menghindari kelas, serta mengerjakan tugas secara tergesa-gesa tanpa memperhatikan kualitas. Namun demikian, tingkat stres akademik tersebut belum sepenuhnya merata karena sebagian siswa lainnya masih mampu menunjukkan kontrol diri yang cukup baik, tetap berusaha fokus, serta berupaya mengikuti kegiatan pembelajaran secara mandiri. Oleh karena itu, kondisi stres akademik siswa kelas XI masih memerlukan perhatian, pembinaan, dan pendampingan secara berkelanjutan agar ketahanan mental dan semangat belajar mereka dapat berkembang lebih optimal.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa strategi Guru Pendidikan Agama Katolik memiliki peran penting dalam menanggulangi stres akademik siswa. Guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi pembelajaran, tetapi juga menjalankan perannya sebagai pendidik iman dan moral, pembimbing spiritual, teladan hidup Kristiani, fasilitator kegiatan keagamaan, pembangun komunitas beriman, serta pengembang Pendidikan Agama Katolik. Melalui pendekatan reflektif yang terbuka, pembiasaan momen hening dan doa bersama, pemberian motivasi penuh kasih, fasilitasi ibadah, penciptaan diskusi kelompok yang solid, serta penggunaan media teknologi inovatif seperti gim *spin*, guru membantu siswa merasa diterima, ditenangkan batinnya, didukung, dan kembali fokus dalam belajar. Strategi tersebut juga membantu siswa mengurangi ketegangan fisik, mengelola emosi secara positif, mengatasi pikiran negatif, serta mengusir kejenuhan belajar di lingkungan sekolah.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa strategi Guru Pendidikan Agama Katolik memberikan pengaruh positif terhadap penanggulangan stres akademik siswa kelas XI, terutama dalam membangun ketenangan batin, ketahanan mental (*resilience*), motivasi belajar, dan pemulihan kondisi fisik yang lelah di sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi guru Pendidikan Agama Katolik untuk terus mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih kreatif, inovatif, humanis, dan mendukung perkembangan psikologis



serta kesehatan mental siswa. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian mengenai stres akademik siswa dengan melibatkan peran lingkungan keluarga, teman sebaya, maupun penggunaan pendekatan pastoral-edukatif yang lebih variatif sehingga penanggulangan stres akademik siswa dapat dilakukan secara lebih menyeluruh.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abd Rahman, B. P., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani, Y. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan. *Al-Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1-8. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/alurwatul/article/view/7757>
- Condroningtyas, S. A., & Marsofiyati, M. (2024). Pengaruh Tekanan Atau Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Cendikia: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(6), 205–212. Retrieved from <https://jurnal.kolibi.org/index.php/cendikia/article/view/1697>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52-59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Dosista, E., Kartikowati, R. S., & Maulida, E. (2025). Pengaruh stres akademik dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik di SMK Negeri 48 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Dirgantara*, 2(3), 236–255. <https://doi.org/10.61132/jupendir.v2i3.592>
- Helmahani, M. A., & Biromo, A. R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017. *Ebers Papyrus*, 28(2), 31-40. <https://doi.org/10.24912/ep.v28i2.20653>
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di masa pandemi covid-19 semester genap tahun ajaran 2019/2020. *Psimphoni*, 2(1), 93-98. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174>
- Linda, & Pius X, I. (2023). Peran Guru Pendidikan Agama Katolik dalam Pendidikan Iman dan Karakter Anak di Sekolah. *Jurnal Teologi Injili dan Pendidikan Agama*, 2(1). <https://doi.org/10.55606/jutipa.v2i1.243>
- Lumbanbatu, J. S. (2025). Guru Agama Katolik: Peran dan Kompetensi dalam Membentuk Pribadi Beriman. *Tangguh Denara Jaya Publisher*.
- Madani, P., Wahidah, E. Y., Wahyono, Z., & Kusnadi, A. (2025). Implementasi Psikoterapi pada Stress Akademik dalam Dinamika Dunia Pendidikan. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, 3(2), 55-62. <https://jurnalcendekia.id/index.php/jipp/article/view/497>
- Nisa, A. (2018). Analisis Kenakalan Siswa Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Konseling. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 102-123. <https://doi.org/10.22373/je.v4i2.3282>
- Prasetya, A. L., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Hardiness dan stres akademik mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh. *Journal Of Psychology Students*, 1(1), 11-24. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.16792>
- Putnarubun, A. (2021). Peranaan Guru PAK dalam Mengatasi Stres Siswa (Studi SMA Negeri 12 Ambon). *SOSCIED*, 4(1), 13-22. <https://jurnal.poltekstpaul.ac.id/index.php/jsoscied/article/view/337>
- Putri, A., & Yuline, Y. (2021). Stress akademik dan coping mahasiswa menghadapi pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 7(2), 55-61. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v7i2.5313>



- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi COVID-19 di SMK X Kota Bekasi. *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135-153. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124>
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(1), 38-52. <https://doi.org/10.35891/jip.v8i1.2648>
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). Studi Tentang Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11(9), 1576–1583. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/58102>
- Sari, L. A., Santoso, D. B., & Zen, E. F. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 447–459. <https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p447-459>
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 2(1), 49-64. <https://doi.org/10.30762/sittah.v2i1.2915>
- Shofia, S., & Trihandayani, D. (2023). The Effect of Academic Stress on Sleep Quality of Students in Jabodetabek. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 9(1), 23–34. <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/jipp/article/view/11387>
- Silitonga, I. T., & Sembiring, M. (2024). Peran Guru Pendidikan Agama Katolik (PAK) dalam Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik. *Edusaintek: Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 11(4), 2159-2168.
- Sipangkar, I., Ginting, A. W., Sembiring, M., & Sitepu, A. G. (2022). Peran Guru Pendidikan Agama Katolik dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Peserta Didik SMA St. Maria Kabanjahe. *SAPA: Jurnal Kateketik dan Pastoral*, 7(1), 37–45. <https://doi.org/10.53544/sapa.v7i1.349>
- Suhartini, S. M., Setyawati, R. F. E., Lestari, W., Perwita, P. Y., & Gunawan, B. (2025). The Effect of Academic Stress on the Cognitive Function of Medical Students . *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(2), 904–916. <https://doi.org/10.51276/edu.v6i2.1230>