

PENANGGULANGAN STRES ANAK MELALUI PEMBELAJARAN (PAK) KELAS X DI SMA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM

Mimpin Sembiring¹, Rania Betesda Br Ginting², Erikson Simbolon³

STP Santo Bonaventura Delitua Medan^{1,2,3}

Email : Mimpinsembiring@gmail.com¹, raniabetesda@gail.com²,
Eriksonsimbolon9@gmail.com³

ABSTRAK

Stres dan penanggulangan stres siswa merupakan isu penting dalam dunia pendidikan, khususnya di tingkat SMA. Siswa kelas X di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam mengalami tekanan akademik yang berasal dari banyaknya tugas, persaingan nilai, kecemasan menjelang ujian, serta kebingungan menentukan masa depan. Stres ini berdampak pada aspek kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis siswa yang mengganggu proses belajar mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana bentuk penanggulangan stres yang dialami siswa kelas X dan bagaimana pembelajaran Pendidikan Agama Katolik (PAK) berkontribusi dalam proses tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah guru PAK dan siswa kelas X. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penanggulangan stres dilakukan melalui pendekatan spiritual, motivasi moral, serta kegiatan reflektif dan doa yang dipandu oleh guru PAK. Pembelajaran PAK, khususnya pada materi "*Aku Pribadi yang Unik*" dan "*kesetaraan antara laki-laki dan perempuan*" membekali siswa untuk mengenal diri, menerima keunikan mereka, serta membangun relasi yang sehat dengan sesama dan Tuhan. Guru PAK juga memainkan peran sebagai pendamping rohani yang mendorong siswa untuk lebih terbuka, optimis, dan beriman dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, pembelajaran PAK terbukti efektif menjadi sarana penanggulangan stres siswa di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *Stres akademik, penanggulangan stres, pembelajaran PAK.*

ABSTRACT

Stress and the management of student stress are crucial issues in the field of education, especially at the high school level. Grade X students at SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam experience academic stress caused by heavy workloads, grade competition, exam anxiety, and uncertainty about their future education. This stress affects students cognitively, affectively, behaviorally, and physiologically, which in turn disrupts their learning process. This study aims to examine how stress is managed among Grade X students and how Catholic Religious Education (PAK) contributes to the coping process. This research employed a descriptive qualitative approach, with data collected through observation, in-depth interviews, and documentation. The subjects were Grade X students and the Catholic Religion teacher. The findings show that stress management is facilitated through spiritual guidance, moral motivation, and reflective activities such as prayer and sharing, led by the PAK teacher. The PAK learning materials, particularly "*I Am a Unique Individual*" and "*Equality between men and women*" help students to know themselves, accept their uniqueness, and build healthy relationships with others and with God. The PAK teacher also acts as a spiritual companion who encourages students to be more open, optimistic, and faithful in facing academic pressures. Thus, Catholic Religious Education has proven to be an effective means of helping students cope with academic stress in the school environment.

Keywords: *Academic stress, stress management, PAK learning.*

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan sebuah realitas psikologis yang semakin umum dihadapi oleh peserta didik dalam ekosistem pendidikan modern. Fenomena ini dapat didefinisikan sebagai suatu reaksi psikologis, emosional, dan fisiologis yang muncul ketika siswa dihadapkan pada berbagai tekanan yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Tuntutan ini dapat berupa banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat, ekspektasi tinggi untuk meraih nilai sempurna, kecemasan intensif menjelang ujian, serta ketidakpastian dalam merencanakan masa depan pasca-sekolah. Tekanan ini seringkali diperparah oleh lingkungan yang sangat kompetitif. Munculnya *stres* akademik ini adalah akibat dari tekanan berlebihan yang dialami siswa dalam usaha konstan mereka untuk menunjukkan keunggulan di tengah persaingan akademik yang ketat (Della, 2019). Dampaknya tidak dapat dianggap remeh, sebab kondisi ini dapat memengaruhi berbagai fungsi vital siswa, termasuk fungsi kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis. Pada akhirnya, *stres* akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat mengganggu pencapaian akademik dan mengorbankan kesejahteraan psikologis mereka (Nuraeni et al., 2024; Rahmawati, 2020).

Berbagai penelitian terdahulu yang dilakukan di Indonesia telah mengonfirmasi bahwa *stres* akademik merupakan masalah yang cukup serius dan nyata di lingkungan sekolah. Sumber *stres* ini bervariasi, namun umumnya berakar dari proses pembelajaran itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2020) di tingkat Madrasah Tsanawiyah, misalnya, menyoroti bagaimana tugas-tugas sekolah seringkali tidak lagi dipandang sebagai sarana belajar, melainkan telah berubah menjadi beban yang memberatkan. Persepsi ini pada akhirnya menimbulkan tekanan emosional yang signifikan pada siswa. Selain beban tugas harian, iklim evaluasi yang penuh tekanan juga menjadi pemicu utama. Ditemukan bahwa kecemasan siswa yang meningkat tajam menjelang ujian, seperti ujian kenaikan kelas, dapat menjadi penyebab utama munculnya *stres* yang bersifat kronis atau berkepanjangan (Wardani et al., 2020). Kumpulan tekanan dari tugas dan ujian ini menciptakan sebuah siklus yang dapat mengikis motivasi intrinsik siswa, mengubah fokus mereka dari belajar untuk memahami menjadi belajar untuk sekadar bertahan dari tuntutan.

Selain tekanan yang bersumber dari internal sekolah, *stres* akademik juga seringkali diperburuk oleh faktor-faktor eksternal, terutama dari lingkungan keluarga. Tuntutan dari orang tua terhadap pencapaian nilai yang tinggi, misalnya, dapat memberikan tekanan psikologis tambahan yang sangat berat bagi siswa. Alih-alih termotivasi, tekanan keluarga yang berlebihan ini justru dapat membuat siswa kehilangan fokus belajar, merasa cemas akan kegagalan, dan bahkan terdorong untuk mengambil jalan pintas demi memenuhi ekspektasi tersebut (Putnarubun, 2021). Fenomena *stres* ini pun tidak terbatas pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Penelitian lain menekankan bahwa *stres* akademik bukan hanya dialami oleh siswa di sekolah, tetapi juga sangat umum dirasakan oleh mahasiswa di perguruan tinggi. Beban akademik di level ini, terutama saat menghadapi tugas akhir seperti skripsi, seringkali menjadi puncak dari akumulasi *stres* yang mereka alami selama bertahun-tahun (Manginte', 2019). Hal ini menunjukkan bahwa *stres* akademik adalah masalah yang pervasif dan berkelanjutan di berbagai tingkatan pendidikan.

Menghadapi realitas tingginya tingkat *stres* akademik di kalangan peserta didik, dunia pendidikan dituntut untuk tidak hanya berfokus pada pencapaian kognitif semata. Pendidikan yang ideal seharusnya bersifat holistik, yaitu sebuah proses yang menyeimbangkan pengembangan intelektual dengan kematangan emosional dan spiritual. Fungsi pendidikan tidak boleh direduksi menjadi sekadar transfer pengetahuan atau ajang kompetisi nilai. Sebaliknya, pendidikan harus berfungsi sebagai wahana untuk membentuk manusia yang utuh, yang mampu mengenali potensinya, mengelola emosinya, dan menemukan makna dalam

proses belajarnya. Dalam konteks ini, mata pelajaran yang berfokus pada pengembangan karakter dan spiritualitas memegang peranan yang sangat strategis. Mata pelajaran tersebut diharapkan dapat menjadi penyeimbang (*counter-balance*) dari tekanan mata pelajaran akademik lainnya, memberikan siswa ruang untuk "bernapas", berefleksi, dan membangun ketahanan mental (*resilience*) yang mereka butuhkan untuk menghadapi tantangan (Hartoyo et al., 2025; Isnaini et al., 2024).

Dalam kerangka pendidikan holistik tersebut, Pendidikan Agama Katolik (PAK) memegang peranan yang unik dan penting. Fungsi PAK di sekolah tidak hanya berhenti sebagai sarana transfer nilai-nilai religius atau pengetahuan doktrinal. Jauh dari itu, PAK berperan sentral dalam membentuk karakter siswa secara holistik, terutama dalam hal pengelolaan emosi dan pendewasaan spiritualitas. Nilai-nilai inti yang diajarkan dalam PAK, seperti pentingnya penerimaan diri (*self-acceptance*), menumbuhkan rasa syukur, menjunjung tinggi kesetaraan martabat manusia, serta memperjuangkan keadilan sosial, dapat menjadi modal psikologis yang sangat penting. Nilai-nilai ini, jika diinternalisasi dengan baik, dapat membantu siswa dalam mengatasi tekanan belajar dan *stres* akademik. Melalui berbagai kegiatan pendukung seperti doa bersama, refleksi iman, dan pembinaan rohani, siswa secara aktif diberi ruang yang aman untuk menenangkan diri, mengolah perasaan mereka, serta membangun kepercayaan diri yang kokoh dalam menghadapi tantangan akademik (Zakaria et al., 2021).

Meskipun Pendidikan Agama Katolik (PAK) secara ideal memiliki potensi besar sebagai sarana pembentukan karakter dan pengelolaan emosi, *kesenjangan (gap)* antara harapan teoretis dan kenyataan di lapangan masih sering terjadi. *Stres* akademik tetap menjadi fenomena yang nyata di kalangan siswa, bahkan di sekolah-sekolah berbasis keagamaan. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam, ditemukan sebuah indikasi yang jelas mengenai adanya *stres* akademik. Peneliti menemukan bahwa masih banyak siswa, khususnya di kelas X, yang menunjukkan reaksi *stres* yang kentara. Reaksi ini muncul terutama saat mereka menerima tugas-tugas yang dianggap berat atau saat mereka menghadapi jam pelajaran yang menuntut fokus kognitif yang tinggi. Siswa tampak cemas, mudah terdistraksi, atau bahkan menunjukkan keengganan. Kondisi ini menunjukkan bahwa potensi PAK sebagai media penanggulangan *stres* belum tergarap secara optimal di lingkungan tersebut.

Berangkat dari kesenjangan antara potensi ideal PAK dan realitas *stres* siswa di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam, penelitian ini dirumuskan. *Nilai kebaruan (novelty)* dari penelitian ini terletak pada upayanya untuk mengeksplorasi secara spesifik bagaimana pembelajaran PAK dapat dioptimalkan menjadi media yang efektif dalam penanggulangan *stres* siswa. Penelitian ini tidak hanya akan melihat PAK sebagai mata pelajaran, tetapi sebagai sebuah intervensi. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana materi ajar tertentu dalam kurikulum PAK, seperti materi tentang "Aku Pribadi yang Unik" (yang berfokus pada penerimaan diri) dan "Kesetaraan antara Laki-laki dan Perempuan" (yang berfokus pada martabat), dapat dimanfaatkan. Selain itu, penelitian ini akan mengkaji peran guru PAK, tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pendamping spiritual bagi siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan tidak hanya mengisi kekosongan literatur dalam bidang pendidikan agama dan psikologi pendidikan, tetapi juga memberikan wawasan praktis bagi guru dan sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif dan sehat secara mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif. Metodologi ini dipilih karena tujuannya adalah untuk memahami, menggambarkan, dan

Copyright (c) 2025 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran

menganalisis secara mendalam fenomena penanggulangan stres akademik dalam konteks alaminya (*natural setting*). Fokus penelitian adalah mengungkap bagaimana proses pembelajaran Pendidikan Agama Katolik (PAK) diimplementasikan dan berkontribusi sebagai sarana penanggulangan stres yang dialami siswa. Lokasi penelitian ditetapkan secara *purposive* di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang. Subjek penelitian terdiri dari informan kunci, yaitu siswa kelas X yang mengalami stres akademik, serta informan pendukung, yaitu guru PAK dan kepala sekolah. Pemilihan informan menggunakan teknik *snowball sampling*, di mana informan awal merekomendasikan informan berikutnya hingga data yang terkumpul dianggap jenuh dan memadai untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Prosedur pengumpulan data dilaksanakan selama periode Maret hingga April 2025 dengan menggunakan strategi triangulasi metode untuk menjamin kekayaan dan kredibilitas data. Teknik utama adalah observasi partisipatif (*participant observation*), di mana peneliti terlibat langsung dalam mengamati proses pembelajaran PAK dan interaksi siswa di kelas untuk melihat gejala stres dan implementasi strategi penanggulangan (Ummah, 2019). Teknik kedua adalah wawancara mendalam semi-terstruktur (*semi-structured interview*) dengan guru dan siswa. Wawancara ini dipandu oleh pedoman yang disusun berdasarkan indikator stres (kognitif, afektif, perilaku, fisiologis) dan materi PAK yang relevan, seperti "Aku Pribadi yang Unik". Teknik ketiga adalah studi dokumentasi (*documentation*), yang melibatkan pengumpulan data pendukung seperti RPP PAK, catatan refleksi siswa, dan foto kegiatan pembelajaran, untuk memperkuat temuan dari observasi dan wawancara.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kualitatif dan interaktif selama dan setelah proses pengumpulan data di lapangan. Peneliti menerapkan model analisis yang terdiri dari tiga tahapan utama yang saling berkaitan. Tahap pertama adalah reduksi data (*data reduction*), yang melibatkan proses seleksi, pemfokusan, penyederhanaan, dan pengorganisasian data mentah dari transkrip wawancara dan catatan lapangan ke dalam tema-tema yang relevan. Tahap kedua adalah penyajian data (*data display*), di mana data yang telah tereduksi disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, matriks, atau bagan alur untuk memudahkan pemahaman pola dan hubungan antar-tema. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan (*conclusion drawing*) atau verifikasi, di mana peneliti menginterpretasikan data secara mendalam untuk menjawab rumusan masalah. Keabsahan data dipastikan melalui ketekunan pengamatan, triangulasi sumber (membandingkan data dari siswa dan guru), dan triangulasi teknik (membandingkan data wawancara, observasi, dan dokumen).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

A. Manifestasi Kognitif dan Afektif Stres Akademik

Temuan penelitian ini mengidentifikasi bahwa stres akademik di kalangan siswa kelas X SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam memanifestasikan dirinya secara signifikan pada domain kognitif. Melalui wawancara mendalam, terungkap bahwa siswa secara konstan mengalami *overthinking* terkait tuntutan tugas dan ekspektasi ujian. Beban pikiran ini berdampak langsung pada terganggunya pola tidur, di mana banyak siswa mengaku sulit beristirahat karena terus memikirkan tanggung jawab akademik. Di dalam kelas, observasi peneliti mencatat adanya gangguan konsentrasi yang nyata; siswa terlihat tidak fokus saat guru mata pelajaran lain sedang mengajar, sering melamun, dan kesulitan menyerap materi baru. Gejala kognitif ini diperparah oleh ketakutan yang mendalam akan kegagalan. Rasa cemas ini menciptakan siklus negatif di mana kekhawatiran menghambat kinerja, dan kinerja yang terhambat semakin memperkuat kekhawatiran. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik telah mengganggu fungsi kognitif dasar siswa yang esensial untuk proses belajar.

Pada domain afektif, dampak stres akademik terlihat jelas melalui ketidakstabilan emosional yang dilaporkan dan teramati pada siswa. Peneliti mencatat bahwa siswa cenderung merasa sedih, cemas berlebihan, dan dalam beberapa kasus, mengalami keputusasaan ketika dihadapkan pada tenggat waktu atau ujian yang menantang. Emosi ini tidak hanya bersifat internal; dalam interaksi sehari-hari, beberapa siswa menunjukkan gejala emosi yang tidak stabil, seperti menjadi lebih mudah marah atau tersinggung oleh hal-hal kecil. Wawancara juga mengungkap adanya perasaan ingin menyerah dalam proses belajar, yang mengindikasikan kelelahan emosional yang serius. Aspek afektif ini sangat mengkhawatirkan karena secara langsung merusak motivasi intrinsik siswa. Lingkungan yang seharusnya mendukung pembelajaran justru dirasakan sebagai sumber tekanan emosional, membuat siswa merasa terbebani secara batin dan kehilangan minat dalam aktivitas sekolah yang sebelumnya mereka nikmati.

B. Dampak Stres Akademik pada Perilaku dan Fisiologis

Secara perilaku, temuan penelitian menunjukkan adanya perubahan drastis sebagai akibat dari stres yang dialami. Gejala yang paling menonjol adalah kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Siswa yang sebelumnya dikenal aktif dan partisipatif di kelas, selama observasi menunjukkan sikap yang sangat pendiam dan pasif. Mereka menghindari kontak mata, enggan bertanya, dan tidak berinisiatif dalam diskusi. Lebih lanjut, peneliti menemukan adanya peningkatan signifikan dalam perilaku menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi) sebagai mekanisme koping untuk menghindari sumber stres. Dalam kasus yang lebih ekstrem, beberapa siswa menunjukkan perubahan sikap yang drastis dan sering absen dari sekolah tanpa alasan yang jelas. Partisipasi dalam kerja kelompok juga menurun, di mana siswa cenderung menyerahkan tanggung jawab kepada teman atau tidak berkontribusi secara maksimal, yang mengindikasikan hilangnya energi sosial dan motivasi untuk berkolaborasi.

Dampak stres tidak hanya terbatas pada psikologis, tetapi juga bermanifestasi secara fisik pada siswa. Pada aspek fisiologis, keluhan yang paling umum dicatat selama wawancara adalah kelelahan kronis. Siswa melaporkan merasa lelah sepanjang hari, meskipun mereka tidak melakukan aktivitas fisik yang berat. Kelelahan ini diyakini sebagai akibat langsung dari tekanan mental dan emosional yang berkelanjutan. Selain itu, banyak siswa yang mengeluh sering mengalami sakit kepala, terutama menjelang atau selama periode ujian. Gangguan pola tidur, yang telah diidentifikasi sebagai gejala kognitif, juga merupakan masalah fisiologis yang signifikan. Kurangnya tidur yang berkualitas ini semakin memperburuk kondisi fisik mereka, menciptakan lingkaran setan kelelahan dan penurunan daya tahan tubuh. Dokumentasi lapangan oleh peneliti menangkap visual siswa yang tampak lesu dan kurang bersemangat di dalam kelas (Gambar 1).



Gambar 1. Dokumentasi Observasi Siswa yang Tampak Lelah dan Kurang Fokus di Ruang Kelas

C. Peran Pembelajaran PAK sebagai Mekanisme Koping

Di tengah temuan mengenai stres akademik yang serius, penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Katolik (PAK) memainkan peran penting dan positif sebagai mekanisme koping bagi siswa. Observasi di kelas PAK menunjukkan suasana yang sangat berbeda dibandingkan mata pelajaran lain. Guru PAK menerapkan pendekatan yang bersifat reflektif dan sangat personal. Pembelajaran tidak berfokus pada hafalan, melainkan pada pemaknaan diri dan eksistensi siswa. Peneliti mencatat bahwa penggunaan materi seperti “Aku Pribadi yang Unik” secara efektif membantu siswa membangun kembali citra diri yang positif. Materi ini secara langsung melawan perasaan gagal dan tidak mampu yang ditimbulkan oleh tekanan akademik. Selain itu, pembahasan tentang “Kesetaraan antara Laki-laki dan Perempuan” digunakan sebagai media untuk menanamkan rasa saling menghargai dan membangun komunitas kelas yang suportif, mengurangi iklim kompetitif yang tidak sehat.

Lebih dari sekadar pengajar, guru PAK secara nyata bertindak sebagai pendamping rohani bagi siswa. Temuan ini didukung oleh observasi di mana guru secara aktif membuka ruang diskusi yang aman, sesi berbagi pengalaman (*sharing*), dan memimpin doa bersama. Dalam sesi-sesi ini, siswa diberi kesempatan untuk menyalurkan perasaan, mengungkapkan beban batin, dan berbagi kekhawatiran mereka tanpa takut dihakimi. Peneliti mencermati bahwa aktivitas ini berfungsi sebagai katarsis emosional yang efektif. Setelah sesi refleksi dan doa bersama selesai, para siswa tampak lebih tenang, wajah mereka terlihat lebih rileks, dan mereka tampak lebih termotivasi untuk melanjutkan aktivitas. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran PAK di sekolah tersebut berhasil menyediakan dukungan spiritual dan emosional yang sangat dibutuhkan siswa untuk menanggulangi stres yang mereka hadapi (Gambar 2).



Gambar 2. Suasana Diskusi Reflektif dan Doa Bersama dalam Pembelajaran PAK di Kelas X

Pembahasan

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan masalah nyata dan multidimensional yang dialami oleh siswa kelas X SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam. Tekanan yang berasal dari beban tugas, ekspektasi ujian, dan persaingan nilai berdampak signifikan tidak hanya pada kesehatan mental tetapi juga fisik siswa. Temuan ini mengidentifikasi manifestasi stres dalam empat domain utama: kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis. Secara kognitif, siswa dilaporkan terus-menerus mengalami *overthinking* terkait

Copyright (c) 2025 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran

tanggung jawab akademik, yang berdampak langsung pada terganggunya pola tidur. Observasi di kelas juga mencatat adanya gangguan konsentrasi yang nyata, di mana siswa terlihat tidak fokus, sering melamun, dan kesulitan menyerap materi baru. Gejala kognitif ini diperparah oleh ketakutan mendalam akan kegagalan, menciptakan siklus negatif di mana kekhawatiran menghambat kinerja.

Pada domain afektif, dampak stres akademik terlihat jelas melalui ketidakstabilan emosional yang dilaporkan dan teramati pada siswa. Peneliti mencatat bahwa siswa cenderung merasa sedih, cemas berlebihan, dan dalam beberapa kasus, mengalami keputusasaan ketika dihadapkan pada tenggat waktu. Emosi ini tidak hanya bersifat internal; dalam interaksi sehari-hari, beberapa siswa menunjukkan gejala emosi yang tidak stabil, seperti menjadi lebih mudah marah atau tersinggung oleh hal-hal kecil. Wawancara juga mengungkap adanya perasaan ingin menyerah dalam proses belajar, yang mengindikasikan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yang serius. Aspek afektif ini sangat mengkhawatirkan karena secara langsung merusak motivasi intrinsik siswa, membuat lingkungan belajar dirasakan sebagai sumber tekanan emosional yang konstan (Maelissa et al., 2024; Siahaan & Simbolon, 2025).

Secara perilaku, temuan penelitian menunjukkan adanya perubahan drastis sebagai akibat dari stres yang dialami. Gejala yang paling menonjol adalah kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial (*social withdrawal*). Siswa yang sebelumnya dikenal aktif, selama observasi menunjukkan sikap yang sangat pendiam, pasif, menghindari kontak mata, dan enggan berinisiatif dalam diskusi. Lebih lanjut, peneliti menemukan adanya peningkatan signifikan dalam perilaku menunda-nunda pekerjaan (*prokrastinasi*) sebagai mekanisme koping penghindaran. Dalam kasus yang lebih ekstrem, beberapa siswa menunjukkan perubahan sikap dan sering absen dari sekolah. Partisipasi dalam kerja kelompok juga menurun, yang mengindikasikan hilangnya energi sosial dan motivasi untuk berkolaborasi akibat tekanan yang dirasakan.

Dampak stres tidak hanya terbatas pada psikologis, tetapi juga bermanifestasi secara fisik pada siswa, sebagaimana terekam dalam dokumentasi observasi (Gambar 1). Pada aspek fisiologis, keluhan yang paling umum dicatat selama wawancara adalah kelelahan kronis. Siswa melaporkan merasa lelah sepanjang hari, meskipun tidak melakukan aktivitas fisik yang berat. Kelelahan ini diyakini sebagai akibat langsung dari tekanan mental dan emosional yang berkelanjutan. Selain itu, banyak siswa yang mengeluh sering mengalami sakit kepala, terutama menjelang atau selama periode ujian. Gangguan pola tidur, yang telah diidentifikasi sebagai gejala kognitif, juga merupakan masalah fisiologis yang signifikan, menciptakan lingkaran setan kelelahan dan penurunan daya tahan tubuh yang semakin memperburuk kemampuan kognitif mereka.

Di tengah temuan mengenai stres yang serius ini, penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Katolik (PAK) memainkan peran positif sebagai mekanisme koping. Observasi di kelas PAK menunjukkan suasana yang sangat berbeda. Guru PAK menerapkan pendekatan yang bersifat reflektif dan sangat personal, di mana pembelajaran tidak berfokus pada hafalan, melainkan pada pemaknaan diri dan eksistensi siswa. Penggunaan materi seperti “Aku Pribadi yang Unik” secara efektif membantu siswa membangun kembali citra diri yang positif. Materi ini secara langsung melawan perasaan gagal dan tidak mampu yang ditimbulkan oleh tekanan akademik dari mata pelajaran lain, serta menanamkan rasa saling menghargai dalam komunitas kelas yang suportif (la’bi’ & Topayung, 2025; Sinaga & Simbolon, 2025; Tarrapa, 2021; Titi et al., 2024).

Lebih dari sekadar pengajar, guru PAK secara nyata bertindak sebagai *pendamping rohani* bagi siswa. Temuan ini didukung oleh observasi di mana guru secara aktif membuka ruang diskusi yang aman, sesi berbagi pengalaman (*sharing*), dan memimpin doa bersama, Copyright (c) 2025 LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran

seperti yang ditunjukkan pada Gambar 2. Dalam sesi-sesi ini, siswa diberi kesempatan untuk menyalurkan perasaan, mengungkapkan beban batin, dan berbagi kekhawatiran mereka tanpa takut dihakimi. Peneliti mencermati bahwa aktivitas ini berfungsi sebagai *katarsis* emosional yang efektif. Setelah sesi refleksi dan doa bersama selesai, para siswa tampak lebih tenang, wajah mereka terlihat lebih rileks, dan mereka tampak lebih termotivasi untuk melanjutkan aktivitas belajar mereka (Nainggolan & Sihotang, 2025; Pelmelay, 2023; Sembiring et al., 2025; Wea & Toron, 2025).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran PAK di sekolah tersebut bukan hanya mata pelajaran keagamaan biasa, tetapi telah berhasil menjadi media pastoral yang menyentuh dimensi terdalam kehidupan siswa. Pendekatan yang bersifat dialogis, personal, dan reflektif dalam PAK terbukti mampu memberikan dukungan spiritual dan emosional yang sangat dibutuhkan siswa. Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, momen-momen reflektif ini menjadi titik balik penting dalam proses pemulihan mental. PAK berhasil menjadikan siswa lebih tangguh menghadapi tekanan akademik, lebih percaya diri, serta memiliki semangat baru untuk belajar dengan memvalidasi nilai diri mereka di luar pencapaian akademik.

KESIMPULAN

Penanggulangan stres siswa kelas X di SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam menunjukkan bahwa siswa kelas X mengalami stres akademik dalam bentuk kecemasan, sulit fokus, kelelahan, overthinking, dan tekanan dari tugas sekolah. Untuk menanggulangi stres tersebut, guru dan sekolah menciptakan suasana pembelajaran yang nyaman, mengajak siswa untuk terbuka, memberikan waktu istirahat yang cukup, serta melakukan bimbingan secara personal. Selain itu, siswa juga didorong untuk menyalurkan beban mereka melalui kegiatan rohani seperti doa, refleksi, dan sharing kelompok. Dengan demikian, stres yang dialami siswa dapat dikelola secara bertahap dan tidak mengganggu proses belajar mereka secara berkelanjutan. Pembelajaran Pendidikan Agama Katolik (PAK) terbukti berkontribusi langsung dalam mengurangi stres akademik siswa kelas X melalui materi ajar. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, materi seperti “*Aku Pribadi yang Unik*” dan “*kesetaraan antara laki-laki dan perempuan*” membantu siswa mengenal dan menerima diri, membangun rasa syukur, serta menumbuhkan kepercayaan diri. Kegiatan doa dan liturgi dalam PAK membentuk suasana batin yang damai, serta memberikan ruang refleksi yang membuat siswa merasa diterima dan didengar. Guru PAK juga hadir sebagai pendamping yang bukan hanya mengajar, tetapi juga mendampingi siswa secara emosional dan spiritual. Dengan pendekatan ini, PAK tidak hanya menjadi mata pelajaran, tetapi menjadi sarana pemulihan bagi siswa yang mengalami tekanan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Della, C. T. (2019). Pengaruh Persepsi Siswa Terhadap Full Day School Pada Stress Akademik Siswa Sma Negeri 1 Karanganom Klaten The Effect Of Perception Student On Full Day School Of Academic Stress On The Students Of Senior High School 1 Karanganom Klaten. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(7), 488–502. <http://iwankuswandi.wordpress.com>
- Hartoyo, A., et al. (2025). Intervensi Nilai Berkeadilan Sosial Pada Pembelajaran Matematika Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa Sekolah Dasar. *Science Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika Dan IPA*, 5(1), 30. <https://doi.org/10.51878/science.v5i1.4343>

- Isnaini, M., et al. (2024). Implementasi Model Problem Based Learning (PBL) Dalam Meningkatkan Kolaborasi. *Learning Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(3), 501. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i3.3127>
- La'bi', A. T., & Topayung, S. L. (2025). Peran Kurikulum Pendidikan Agama Kristen Dalam Meningkatkan Spiritualitas Pemuda. *Jurnal Pendidikan Agama Dan Teologi*, 3(1), 105. <https://doi.org/10.59581/jpat-widyakarya.v3i1.4544>
- Maelissa, N., et al. (2024). Penggunaan Media Dalam Pembelajaran PAK Di Era Digital. *Learning Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(3), 523. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i3.3121>
- Manginte', A. B. (2018). Hubungan Antara Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Program S1 Keperawatan Semester VIII Stikes Tana Toraja Tahun 2015. *AgroSainT*, 6(3), 182–192. <https://doi.org/10.47178/agro.v6i3.326>
- Nainggolan, E., & Sihotang, D. O. (2025). Ketersediaan Sarana Pembelajaran Pendidikan Agama Katolik Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Di SD Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan. *Learning Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 1081. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.5691>
- Nuraeni, D., et al. (2024). Implementasi Neurofisiologis Dan Neurosains Dalam Pengembangan Karakter Bagi Peserta Didik Di Asrama. *Science Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika Dan IPA*, 4(2), 136. <https://doi.org/10.51878/science.v4i2.3022>
- Pelmelay, E. (2023). Korelasi Antara PAK Keluarga Dengan Pembentukan Karakter Anak. *Rei Mai: Jurnal Ilmu Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.69748/jrm.v1i1.22>
- Putnarubun, A. (2021). Peranaan Guru PAK Dalam Mengatasi Stres Siswa (Studi SMA Negeri 12 Ambon). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(1).
- Rahmawati, W. K. (2016). Keefektifan Peer Support Untuk Meningkatkan Self-Discipline Siswa Smp. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Sembiring, M., et al. (2025). Penguatan Kontrol Diri Siswa Melalui Pembelajaran Pendidikan Agama Katolik. *Learning Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 1314. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.6640>
- Siahaan, G. J. P., & Simbolon, E. (2025). Pemanfaatan Aplikasi Canva Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Agama Katolik Di Sekolah Menengah Atas. *Learning Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 1236. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.6125>
- Sinaga, G. X., & Simbolon, E. (2025). Penerapan Pembelajaran Mendalam Dalam Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa Pada Pelajaran Agama Katolik Di Sekolah Menengah Negeri 1 Delitua. *Learning Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 1192. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.6127>
- Tarrapa, S. (2021). Implementasi Pendidikan Agama Kristen Yang Relevan Dalam Masyarakat Majemuk Sebagai Dimensi Misi Gereja. *Kurios*, 7(2). <https://doi.org/10.30995/kur.v7i2.308>
- Titi, S., et al. (2024). Pentingnya Pendidikan Agama Kristen (PAK) Dalam Pembentukan Karakter Mahasiswa. *Jurnal Magistra*, 2(2), 130. <https://doi.org/10.62200/magistra.v2i2.103>
- Ummah, M. S. (2019). Buku Metologi Peneliti. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1). <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf>

- Wardani, G. Y., et al. (2020). Perbedaan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMAN 1) Dengan Siswa Sekolah Menengah Atas Berbasis Agama (MAN) Di Sendawar. *Jurnal Motivasi*, 8(1), 36–39. <http://ejurnal.untagsmd.ac.id/index.php/MTV/article/view/7252>
- Wea, F., & Toron, V. B. (2025). Implementasi Pendidikan Karakter Dalam Kurikulum Merdeka Di SMP Katolik: Tinjauan Teoretis Dan Reflektif Berdasarkan Iman Katolik. *Learning Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 5(3), 1281. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i3.6630>
- Zakaria, M. Z., et al. (2021). Coping Mechanism Towards Academic Stress Among Students: An Analysis From Islamic Perspective. *Ulum Islamiyyah*, 33(1), 31. <https://doi.org/10.33102/uij.vol33no1.194>