



**STRATEGI GURU PENDIDIKAN AGAMA KATOLIK DALAM  
MENANGGULANGI *SADNESS* PADA SISWA KELAS XI DI SMA**

**Mimpin Sembiring<sup>1</sup>, Enjelita Br Depari<sup>2</sup>**

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

e-mail: [mimpinsembiring@gmail.com](mailto:mimpinsembiring@gmail.com), [enjelitadepari@gmail.com](mailto:enjelitadepari@gmail.com)

Diterima: 07/05/2026; Direvisi: 21/05/2026; Diterbitkan: 30/05/2026

**ABSTRAK**

Strategi Guru Pendidikan Agama Katolik (PAK) penting dalam mendampingi perkembangan emosional siswa, khususnya dalam menghadapi *sadness* yang dapat memengaruhi proses pembelajaran di sekolah. *Sadness* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memengaruhi aspek fisiologis, kognitif, dan afektif siswa dalam aktivitas belajar. Fokus kajian ini adalah mendeskripsikan *sadness* yang dialami siswa kelas XI serta mengkaji strategi guru Pendidikan Agama Katolik dalam menanggulangi *sadness* di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan subjek penelitian guru Pendidikan Agama Katolik, guru Bimbingan Konseling, Kepala Sekolah, dan siswa kelas XI. Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta diuji keabsahannya melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil kajian menunjukkan bahwa *sadness* siswa tampak pada aspek fisiologis seperti wajah murung dan respons tubuh, aspek kognitif berupa penurunan konsentrasi, perubahan cara berpikir, serta kemampuan menghafal, dan aspek afektif berupa menarik diri, rendahnya empati, serta penurunan motivasi belajar. Strategi guru PAK dilakukan melalui strategi sebagai pendidik iman dan moral, pembimbing spiritual, teladan hidup Kristiani, fasilitator kegiatan keagamaan, pembangun komunitas beriman, serta pengembang pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan emosional siswa. Strategi guru PAK berperan penting dalam membantu siswa mengelola *sadness*, meskipun dampaknya belum merata sehingga diperlukan pendekatan yang lebih personal dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** *Sadness*, Guru Pendidikan Agama Katolik, Strategi pendampingan emosional

**ABSTRACT**

The strategies of Catholic Religious Education (CRE) teachers are highly important in accompanying students' emotional and spiritual development, particularly in dealing with *sadness* that may influence the learning process at school. *Sadness* does not only affect psychological aspects, but also influences students' physiological, cognitive, and affective dimensions in learning activities. This study focuses on describing the *sadness* experienced by Grade XI students and examining the strategies of Catholic Religious Education teachers in addressing *sadness* at SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. A qualitative approach with a descriptive research design was employed. Data were collected through observation, interviews, and documentation involving Catholic Religious Education teachers, Guidance and Counseling teachers, the principal, and Grade XI students. Data analysis was conducted using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing, while data validity was ensured through source and technique triangulation. The findings indicate that students' *sadness* is reflected in physiological aspects such as sad facial expressions and bodily responses, cognitive aspects such as decreased concentration, changes

in thinking patterns, and reduced memory ability, as well as affective aspects such as social withdrawal, low empathy, and decreased learning motivation. The strategies of CRE teachers are implemented through their roles as faith and moral educators, spiritual mentors, role models of Christian living, facilitators of religious activities, builders of faith communities, and developers of emotionally responsive learning. These strategies play an important role in helping students manage *sadness*, although their impact is not yet evenly experienced; therefore, a more personal and sustainable approach is still needed.

**Keywords:** *Sadness, Catholic Religious Education teacher, Emotional support strategy*

## PENDAHULUAN

Emosi memiliki peran penting dalam perkembangan peserta didik karena memengaruhi cara siswa berpikir, berperilaku, serta berinteraksi di lingkungan sekolah. Kondisi emosional yang stabil dapat membantu siswa mengikuti pembelajaran secara optimal, sedangkan kondisi emosional yang terganggu berpotensi menurunkan motivasi, konsentrasi, dan keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar. Salah satu emosi yang sering dialami remaja pada masa sekolah menengah adalah *sadness* atau kesedihan. Menurut David Huron, *sadness* merupakan respons emosional yang muncul akibat pengalaman tidak menyenangkan dan ditandai dengan perubahan suasana hati, penurunan energi, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Emosi tersebut dapat muncul karena berbagai faktor, seperti tekanan akademik, konflik pertemanan, masalah keluarga, pengalaman kehilangan, maupun kekecewaan pribadi (Huron, 2024).

Pada masa remaja, kondisi emosional cenderung mengalami perubahan yang cukup dinamis karena adanya proses perkembangan psikologis dan sosial. Remaja sering mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif sehingga kesedihan yang dialami dapat memengaruhi aktivitas belajar maupun hubungan sosial di sekolah. Penelitian Balqis et al. (2025) menunjukkan bahwa tekanan akademik dan kondisi psikologis remaja memiliki hubungan dengan munculnya kecemasan, stres, dan depresi pada siswa sekolah menengah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persoalan emosional pada remaja perlu memperoleh perhatian serius dalam dunia pendidikan karena dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis peserta didik.

*Sadness* pada siswa tidak hanya tampak dalam bentuk perasaan sedih, tetapi juga dapat muncul melalui perubahan perilaku, kondisi fisik, maupun pola berpikir siswa. Huron (2024) menjelaskan bahwa kesedihan dapat terlihat melalui ekspresi wajah murung, menurunnya semangat, kecenderungan diam, hingga berkurangnya keterlibatan sosial. Selain itu, Nailiah et al. (2023) menyatakan bahwa kondisi emosional siswa berpengaruh terhadap kemampuan konsentrasi dan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran. Siswa yang mengalami kesedihan cenderung mengalami kesulitan fokus, mudah melamun, dan kurang aktif dalam kegiatan belajar di kelas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *sadness* bukan sekadar persoalan emosional pribadi, tetapi juga berpengaruh terhadap proses pendidikan secara keseluruhan.

Faktor penyebab *sadness* pada remaja juga beragam dan berkaitan erat dengan pengalaman hidup siswa sehari-hari. Khaira (2023) menjelaskan bahwa tekanan akademik menjadi salah satu faktor yang sering memicu munculnya stres emosional pada remaja sekolah. Selain itu, penelitian Latif et al. (2024) menunjukkan bahwa konflik relasi dan pengalaman kehilangan dalam hubungan sosial dapat memengaruhi stabilitas emosi siswa sehingga muncul perilaku menarik diri, perubahan suasana hati, dan penurunan motivasi belajar. Temuan

tersebut memperlihatkan bahwa siswa membutuhkan pendampingan emosional yang tepat agar mampu mengelola kesedihan secara sehat dan adaptif.

Dalam konteks pendidikan, guru memiliki posisi strategis dalam membantu siswa menghadapi persoalan emosional. Guru tidak hanya bertugas menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga berperan sebagai pembimbing, pendidik karakter, dan pendamping perkembangan sosial-emosional peserta didik. Rosida et al. (2022) menjelaskan bahwa peran guru dalam pengembangan kecerdasan emosional siswa sangat penting karena guru dapat membantu siswa mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosinya secara positif. Pendekatan guru yang empatik, terbuka, dan suportif dapat membantu siswa merasa aman dan dihargai di lingkungan sekolah.

Secara khusus, Guru Pendidikan Agama Katolik (PAK) memiliki tanggung jawab moral dan spiritual dalam mendampingi perkembangan siswa secara holistik. Guru PAK tidak hanya mengajarkan aspek kognitif keagamaan, tetapi juga membimbing siswa dalam pembentukan karakter, penghayatan nilai iman, dan pengelolaan kehidupan emosional. Lumbanbatu (2025) menjelaskan bahwa guru agama Katolik memiliki peran sebagai pendidik iman dan pendamping spiritual yang membantu peserta didik membangun pribadi yang beriman, dewasa, dan bertanggung jawab. Peran tersebut diperkuat oleh penelitian Sijabat (2023) yang menunjukkan bahwa guru Pendidikan Agama Katolik dapat membantu meningkatkan kecerdasan emosional siswa melalui pendekatan personal, motivasi, keteladanan, dan pembelajaran berbasis nilai Kristiani.

Pendampingan emosional melalui Pendidikan Agama Katolik dapat dilakukan melalui berbagai strategi, seperti dialog personal, refleksi iman, meditasi, doa bersama, serta pembelajaran yang mengaitkan pengalaman hidup siswa dengan nilai-nilai Kristiani. Fajar (2024) menjelaskan bahwa pendidikan agama memiliki kontribusi dalam pembentukan kecerdasan emosional karena membantu siswa memahami makna kehidupan, mengelola emosi, dan membangun relasi sosial yang sehat. Selain itu, Salenda et al. (2025) menyatakan bahwa pendekatan pastoral dan konseling berbasis nilai spiritual dapat membantu remaja menghadapi tekanan emosional dan memperoleh penguatan batin dalam menghadapi persoalan hidup.

Guru PAK juga memiliki fungsi sebagai teladan dalam membangun suasana pembelajaran yang aman dan penuh penghargaan. Hasanah et al. (2023) menyatakan bahwa strategi guru dalam mengembangkan ranah afektif peserta didik dapat dilakukan melalui pendekatan humanis, pembiasaan sikap positif, dan penciptaan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan emosional siswa. Dalam konteks Pendidikan Agama Katolik, pendekatan tersebut dapat diwujudkan melalui sikap empatik, perhatian, serta keteladanan hidup Kristiani yang ditunjukkan guru dalam interaksi sehari-hari dengan siswa. Lay et al. (2024) juga menegaskan bahwa guru agama Katolik memiliki tanggung jawab membangun relasi pembelajaran yang mendukung perkembangan karakter, moral, dan kesejahteraan emosional peserta didik.

Meskipun demikian, penelitian mengenai sadness pada siswa selama ini lebih banyak dikaji dari perspektif psikologi umum dan kesehatan mental remaja. Kajian yang secara khusus membahas strategi Guru Pendidikan Agama Katolik dalam menanggulangi sadness siswa masih relatif terbatas. Padahal, pendekatan spiritual dan pastoral yang dimiliki guru PAK memiliki potensi besar dalam membantu siswa mengelola emosi negatif secara lebih adaptif. Oleh karena itu, penelitian mengenai strategi Guru Pendidikan Agama Katolik dalam menanggulangi sadness siswa menjadi penting dilakukan sebagai bagian dari upaya pengembangan pendidikan yang memperhatikan aspek emosional, moral, dan spiritual peserta didik secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil wawancara awal di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam, ditemukan bahwa beberapa siswa kelas XI menunjukkan gejala *sadness* seperti wajah murung, penurunan semangat belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Kondisi tersebut terlihat memengaruhi keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran maupun interaksi sosial di sekolah. Guru Pendidikan Agama Katolik di sekolah tersebut juga telah melakukan berbagai bentuk pendampingan melalui pendekatan spiritual, motivasi, dan komunikasi personal kepada siswa yang mengalami kesedihan. Temuan awal tersebut menunjukkan perlunya kajian lebih mendalam mengenai bentuk *sadness* yang dialami siswa serta strategi Guru Pendidikan Agama Katolik dalam membantu siswa menghadapi kondisi emosional tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *sadness* siswa kelas XI di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam serta mengkaji strategi Guru Pendidikan Agama Katolik dalam menanggulangi *sadness* siswa melalui pendekatan pembelajaran, pendampingan emosional, dan penguatan spiritual di lingkungan sekolah.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif untuk mendeskripsikan strategi guru Pendidikan Agama Katolik (PAK) dalam menanggulangi *sadness* pada siswa kelas XI. Penelitian dilaksanakan di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Subjek penelitian terdiri atas guru Pendidikan Agama Katolik, guru Bimbingan Konseling (BK), kepala sekolah, dan siswa kelas XI. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk melihat kondisi *sadness* siswa dan strategi pendampingan guru PAK selama proses pembelajaran. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman serta bentuk pendampingan emosional yang diberikan kepada siswa, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung penelitian. Analisis data dilakukan melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik untuk memastikan data yang diperoleh sesuai dengan kondisi di lapangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### *Sadness* Siswa di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam

*Sadness* pada siswa merupakan kondisi emosional yang muncul akibat pengalaman yang tidak menyenangkan dan memengaruhi kondisi fisik, pola pikir, serta perilaku sosial siswa selama proses pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, *sadness* siswa kelas XI di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam ditemukan dalam aspek fisiologis, kognitif, dan afektif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kesedihan yang dialami siswa tidak hanya terlihat melalui ekspresi emosional, tetapi juga memengaruhi keterlibatan siswa dalam pembelajaran dan hubungan sosial di lingkungan sekolah.

#### Tabel 1. Hasil Temuan *Sadness* Siswa di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam

Aspek	Indikator	Temuan Penelitian
Fisiologis	Wajah murung	Siswa tampak kurang bersemangat, lebih pendiam, melamun, menundukkan kepala, dan kurang aktif dalam pembelajaran.

Aspek	Indikator	Temuan Penelitian
Fisiologis	Air mata/menangis	Siswa menunjukkan mata berkaca-kaca, suara bergetar, dan menangis ketika membicarakan masalah pribadi.
Fisiologis	Respons fisik	Siswa tampak gelisah, napas lebih cepat, sulit tenang, dan menunjukkan perubahan posisi duduk saat mengalami tekanan emosional.
Kognitif	Konsentrasi menurun	Siswa mudah terdistraksi, sulit fokus, dan membutuhkan waktu lebih lama dalam menyelesaikan tugas.
Kognitif	Perubahan berpikir	Siswa merasa ragu, kurang percaya diri, takut salah, dan menunda pengerjaan tugas pembelajaran.
Kognitif	Kemampuan mengingat menurun	Siswa mudah lupa terhadap materi dan membutuhkan pengulangan penjelasan dari guru.
Afektif	Menarik diri	Siswa menjadi lebih pendiam, mengurangi komunikasi, dan kurang terlibat dalam diskusi kelompok.
Afektif	Respons sosial menurun	Siswa kurang memberikan respons terhadap lingkungan sekitar dan lebih fokus pada masalah pribadi.
Afektif	Motivasi belajar menurun	Siswa kehilangan semangat belajar dan menjadi kurang aktif selama pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa *sadness* siswa muncul melalui berbagai perubahan perilaku dan kondisi emosional selama proses pembelajaran. Pada aspek fisiologis, *sadness* terlihat melalui ekspresi wajah murung, munculnya air mata, dan respons fisik berupa kegelisahan maupun perubahan pola napas. Pada aspek kognitif, *sadness* memengaruhi kemampuan siswa dalam berkonsentrasi, berpikir, dan memahami materi pembelajaran. Sementara itu, pada aspek afektif, *sadness* menyebabkan siswa cenderung menarik diri, mengalami penurunan keterlibatan sosial, serta menurunnya motivasi belajar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *sadness* memberikan pengaruh terhadap kondisi emosional maupun keterlibatan akademik siswa di lingkungan sekolah.

### Aspek Fisiologis Wajah Murung

Wajah murung pada siswa yang mengalami *sadness* terlihat melalui perubahan ekspresi dan perilaku selama proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil observasi, beberapa siswa tampak kurang bersemangat, lebih banyak diam, serta menunjukkan keterlibatan yang rendah di kelas. Selain itu, terdapat siswa yang menundukkan kepala, melamun, dan mengalami kesulitan fokus ketika guru menjelaskan materi pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesedihan memengaruhi ekspresi nonverbal siswa dalam kegiatan belajar di sekolah.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian siswa merasa sulit menunjukkan ekspresi ceria ketika sedang menghadapi masalah pribadi maupun tekanan tertentu. Namun demikian, terdapat pula siswa yang tetap berusaha mengikuti pembelajaran seperti biasa agar kondisi emosional yang dialami tidak diketahui oleh teman-temannya. Dengan demikian, wajah murung menjadi salah satu bentuk ekspresi *sadness* yang terlihat pada siswa meskipun ditunjukkan secara berbeda oleh setiap individu.

### **Air Mata atau Menangis**

Air mata atau keinginan menangis muncul sebagai respons emosional siswa terhadap pengalaman yang dianggap menyakitkan maupun tekanan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa siswa menunjukkan mata berkaca-kaca ketika menceritakan konflik keluarga, permasalahan pertemanan, maupun tekanan akademik yang dialami. Selain itu, terdapat siswa yang berbicara dengan suara bergetar dan tampak menahan tangis selama proses pendampingan berlangsung.

Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa tampak emosional ketika membahas pengalaman pribadi yang berkaitan dengan kesedihan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *sadness* tidak hanya dirasakan secara internal, tetapi juga muncul melalui perubahan ekspresi emosional berupa tangisan dan perubahan nada suara. Dengan demikian, menangis menjadi salah satu bentuk luapan emosi siswa ketika menghadapi tekanan emosional yang cukup berat.

### **Respons Fisik**

Respons fisik pada siswa yang mengalami *sadness* terlihat melalui perubahan perilaku tubuh selama proses pembelajaran maupun pendampingan berlangsung. Berdasarkan hasil observasi, beberapa siswa tampak gelisah, menarik napas panjang, dan beberapa kali mengubah posisi duduk ketika membicarakan masalah pribadi yang dialami. Selain itu, terdapat siswa yang terlihat sulit menenangkan diri ketika sedang berada dalam kondisi emosional tertentu.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian siswa merasakan tubuh menjadi tegang dan sulit merasa tenang ketika sedang mengalami kesedihan. Akan tetapi, terdapat pula siswa yang mengaku tidak mengalami perubahan fisik yang terlalu terlihat meskipun sedang menghadapi masalah pribadi. Dengan demikian, *sadness* tidak hanya memengaruhi kondisi emosional siswa, tetapi juga memunculkan respons fisik yang berbeda pada setiap individu.

### **Aspek Kognitif**

#### **Konsentrasi Menurun**

Penurunan konsentrasi pada siswa yang mengalami *sadness* terlihat melalui terganggunya fokus dan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan hasil observasi, beberapa siswa tampak kurang responsif terhadap penjelasan guru, mudah terdistraksi, serta mengalami kesulitan memahami materi pembelajaran. Selain itu, siswa terlihat membutuhkan waktu lebih lama dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa merasa pikirannya sering teralihkan pada masalah pribadi sehingga sulit berkonsentrasi penuh dalam pembelajaran. Namun demikian, terdapat pula siswa yang tetap berusaha mengikuti pembelajaran meskipun tidak dapat fokus secara optimal. Dengan demikian, *sadness* memengaruhi kemampuan konsentrasi siswa dan berdampak pada keterlibatan mereka selama proses pembelajaran.

#### **Perubahan Cara Berpikir**

Perubahan cara berpikir pada siswa yang mengalami *sadness* terlihat melalui munculnya keraguan, rasa takut melakukan kesalahan, dan kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Berdasarkan hasil observasi, beberapa siswa tampak pasif ketika diminta menjawab pertanyaan dan sering mengubah jawaban karena merasa tidak yakin dengan hasil pekerjaannya.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa membutuhkan waktu lebih lama dalam mengambil keputusan ketika sedang mengalami tekanan emosional. Selain itu, siswa juga merasa kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat selama proses pembelajaran.

berlangsung. Dengan demikian, *sadness* memengaruhi pola berpikir siswa dalam bentuk keraguan, kecemasan, dan keterlambatan dalam mengambil keputusan akademik.

### **Kemampuan Mengingat Menurun**

Kemampuan mengingat siswa yang mengalami *sadness* menunjukkan adanya kesulitan dalam memahami dan mengingat materi pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi, beberapa siswa tampak mudah lupa terhadap instruksi guru dan membutuhkan pengulangan penjelasan agar dapat memahami materi dengan baik.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa merasa sulit menyimpan informasi ketika pikiran sedang terganggu oleh masalah pribadi yang dialami. Selain itu, beberapa siswa membutuhkan bantuan teman maupun catatan pembelajaran untuk memastikan jawaban yang diberikan sudah benar. Dengan demikian, *sadness* cenderung memengaruhi kemampuan mengingat siswa meskipun dampaknya tidak sama pada seluruh siswa.

### **Aspek Afektif**

#### **Menarik Diri dan Kurangnya Keterlibatan Sosial**

Perilaku menarik diri pada siswa yang mengalami *sadness* terlihat melalui berkurangnya keterlibatan sosial dalam pembelajaran maupun interaksi sehari-hari di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil observasi, beberapa siswa tampak lebih pendiam, membatasi komunikasi dengan teman, dan kurang aktif dalam kegiatan diskusi kelompok.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian siswa memilih menyendiri ketika sedang sedih karena merasa tidak nyaman menceritakan masalah kepada orang lain. Akan tetapi, terdapat pula siswa yang merasa komunikasi dengan teman dapat membantu mengurangi kesedihan yang dialami. Dengan demikian, *sadness* memengaruhi keterlibatan sosial siswa meskipun bentuk respons sosial yang ditunjukkan berbeda pada setiap individu.

#### **Kurangnya Respons Sosial**

Kurangnya respons sosial pada siswa yang mengalami *sadness* terlihat melalui menurunnya kepedulian terhadap lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil observasi, beberapa siswa tampak kurang memberikan perhatian terhadap teman yang sedang berbicara dan lebih fokus terhadap kondisi emosional dirinya sendiri.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa merasa lebih sulit memberikan respons kepada orang lain ketika sedang menghadapi masalah pribadi. Namun demikian, sebagian siswa tetap berusaha menunjukkan kepedulian terhadap teman meskipun sedang mengalami kesedihan. Dengan demikian, *sadness* memengaruhi respons sosial siswa dengan tingkat yang berbeda pada setiap individu.

#### **Minat dan Motivasi Belajar Menurun**

Minat dan motivasi belajar siswa yang mengalami *sadness* terlihat melalui menurunnya semangat dan keterlibatan dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil observasi, beberapa siswa tampak kurang aktif dalam diskusi, lebih pasif selama pembelajaran, dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian siswa merasa kesulitan mempertahankan semangat belajar karena pikiran lebih terfokus pada masalah pribadi dibandingkan pembelajaran di kelas. Namun demikian, terdapat pula siswa yang tetap berusaha mempertahankan motivasi belajar dengan memisahkan masalah pribadi dari kegiatan akademik. Dengan demikian, *sadness* cenderung memengaruhi minat dan motivasi belajar siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

### Strategi Guru Pendidikan Agama Katolik

Strategi guru Pendidikan Agama Katolik dalam penelitian ini merupakan upaya pembelajaran dan pendampingan yang dilakukan guru untuk membantu siswa menghadapi kondisi emosional, spiritual, dan sosial ketika mengalami *sadness*. Strategi tersebut dilakukan melalui pendekatan emosional, spiritual, keteladanan hidup Kristiani, kegiatan keagamaan, pembentukan komunitas belajar yang suportif, serta pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan emosional siswa.

**Tabel 2. Strategi Guru Pendidikan Agama Katolik dalam Mengatasi *Sadness* Siswa**

Aspek Strategi Guru PAK	Temuan Penelitian
Pendidik iman dan moral	Guru memberikan motivasi, membangun komunikasi personal, dan mendampingi siswa dengan sikap empatik serta tidak menghakimi.
Pembimbing spiritual	Guru membimbing siswa melalui doa, meditasi, refleksi, dan penguatan spiritual dalam pembelajaran.
Teladan hidup Kristiani	Guru menunjukkan sikap sabar, tenang, bertanggung jawab, dan mampu mengendalikan emosi di depan siswa.
Fasilitator keagamaan	Guru melaksanakan kegiatan doa, ibadah, dan meditasi untuk membantu siswa memperoleh ketenangan emosional.
Pembangun komunitas beriman	Guru menciptakan suasana kelas yang mendukung, menghargai, dan mendorong kepedulian antarsiswa.
Pengembang pembelajaran responsif	Guru mengaitkan materi pembelajaran dengan pengalaman hidup dan kondisi emosional siswa.

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa guru Pendidikan Agama Katolik memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi *sadness* melalui berbagai bentuk pendampingan emosional dan spiritual. Strategi tersebut tidak hanya berfokus pada penyampaian materi pembelajaran, tetapi juga membantu siswa memperoleh rasa aman, dukungan sosial, dan penguatan spiritual dalam menghadapi masalah pribadi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa strategi guru Pendidikan Agama Katolik membantu siswa merasa lebih tenang, diperhatikan, dan lebih mampu mengelola kondisi emosional selama proses pembelajaran berlangsung.

### Pembahasan

#### *Sadness* Siswa di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sadness* yang dialami siswa kelas XI di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam muncul dalam bentuk perubahan fisiologis, kognitif, dan afektif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesedihan pada remaja tidak hanya berkaitan dengan perasaan emosional semata, tetapi juga memengaruhi perilaku, pola pikir, serta keterlibatan sosial siswa dalam kehidupan sekolah. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa siswa yang mengalami *sadness* cenderung menunjukkan ekspresi murung, kurang bersemangat, mudah terdistraksi, serta mengalami penurunan motivasi belajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa emosi sedih memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap proses perkembangan remaja di lingkungan pendidikan.

Pada aspek fisiologis, *sadness* terlihat melalui ekspresi wajah murung, munculnya air mata, serta perubahan respons fisik ketika siswa mengalami tekanan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa tampak lebih pendiam, kurang aktif, sering melamun, dan menunjukkan ekspresi emosional tertentu ketika menghadapi masalah pribadi maupun tekanan akademik. Temuan tersebut sejalan dengan pandangan Huron dalam *The Science of Sadness* yang menjelaskan bahwa kesedihan merupakan emosi yang dapat memengaruhi ekspresi tubuh, perubahan perilaku, dan respons fisiologis individu ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan. Kesedihan tidak hanya dirasakan secara psikologis, tetapi juga muncul melalui perubahan ekspresi wajah, intonasi suara, dan respons tubuh yang terlihat dalam interaksi sehari-hari (Huron, 2024).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami kegelisahan, perubahan pola napas, dan kesulitan menenangkan diri ketika membicarakan masalah pribadi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan emosional yang dialami siswa memunculkan reaksi fisik tertentu sebagai bentuk respons terhadap kesedihan yang dirasakan. Temuan ini memperlihatkan bahwa kondisi emosional remaja memiliki keterkaitan dengan kondisi fisiologis tubuh. Dalam kajian pengenalan emosi berbasis suara, Ihsan An-Nashir dan Henryanu Prasetio (2022) menjelaskan bahwa emosi tertentu dapat dikenali melalui perubahan ekspresi vokal dan respons fisiologis individu. Hal tersebut menunjukkan bahwa *sadness* pada siswa dapat terlihat melalui tanda-tanda fisik maupun perubahan perilaku selama proses pembelajaran berlangsung.

Pada aspek kognitif, hasil penelitian menunjukkan bahwa *sadness* memengaruhi kemampuan siswa dalam berkonsentrasi, mengingat materi, serta mengambil keputusan akademik. Siswa yang mengalami kesedihan cenderung mudah terdistraksi, kurang fokus terhadap penjelasan guru, serta membutuhkan waktu lebih lama dalam menyelesaikan tugas pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah emosional memiliki pengaruh terhadap kesiapan mental siswa dalam menerima pembelajaran di kelas. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khaira (2023) yang menyatakan bahwa tekanan emosional dan stres akademik pada remaja dapat menyebabkan terganggunya fokus belajar serta menurunnya kemampuan siswa dalam memahami materi pembelajaran.

Selain itu, siswa dalam penelitian ini menunjukkan keraguan terhadap kemampuan diri, takut melakukan kesalahan, dan mengalami penurunan rasa percaya diri ketika mengikuti pembelajaran. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa *sadness* memengaruhi cara berpikir siswa dalam mengambil keputusan akademik maupun sosial. Penelitian Balqis, Septiana, dan Harahap (2025) menjelaskan bahwa kondisi emosional negatif yang dialami remaja berkaitan dengan meningkatnya stres akademik dan munculnya kecemasan yang berdampak pada proses belajar siswa. Dengan demikian, *sadness* yang dialami siswa tidak hanya memengaruhi kondisi emosional, tetapi juga memengaruhi pola pikir dan kemampuan akademik siswa selama pembelajaran berlangsung.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan mengingat materi pembelajaran ketika sedang menghadapi masalah pribadi. Siswa membutuhkan pengulangan penjelasan dan lebih sulit memahami materi karena pikiran mereka terfokus pada tekanan emosional yang sedang dialami. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa emosi memiliki hubungan dengan kemampuan kognitif siswa dalam menerima dan mengolah informasi pembelajaran. Nailiah, Apriliya, dan Mulyadiprana (2023) menjelaskan bahwa kondisi emosional peserta didik memiliki pengaruh terhadap kemampuan mereka dalam memahami, mengingat, dan mengekspresikan pengalaman belajar. Oleh karena itu, pengelolaan emosi menjadi bagian penting dalam mendukung keberhasilan pembelajaran siswa di sekolah.

Pada aspek afektif, *sadness* terlihat melalui kecenderungan siswa menarik diri, kurang aktif dalam interaksi sosial, dan mengalami penurunan motivasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih pendiam, membatasi komunikasi dengan teman, serta kurang terlibat dalam kegiatan kelompok ketika sedang mengalami kesedihan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *sadness* memengaruhi kemampuan siswa dalam menjalin hubungan sosial di lingkungan sekolah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Latif dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa remaja yang mengalami tekanan emosional cenderung menunjukkan perilaku menarik diri dan mengalami perubahan dalam interaksi sosial sehari-hari.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa *sadness* menyebabkan siswa mengalami penurunan minat dan motivasi belajar. Siswa tampak kurang aktif dalam diskusi, kehilangan semangat belajar, serta membutuhkan waktu lebih lama dalam menyelesaikan tugas pembelajaran. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa masalah emosional dapat memengaruhi keterlibatan siswa dalam proses akademik di sekolah. Shalahuddin dkk. (2024) menjelaskan bahwa kesehatan mental remaja memiliki hubungan erat dengan motivasi belajar, keterlibatan sosial, dan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, kondisi emosional siswa perlu mendapatkan perhatian serius agar tidak menghambat perkembangan akademik maupun sosial mereka.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak semua siswa menunjukkan respons *sadness* dengan cara yang sama. Sebagian siswa memilih menyendiri, sedangkan siswa lain tetap berusaha mengikuti pembelajaran seperti biasa meskipun sedang mengalami tekanan emosional. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa setiap siswa memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang berbeda-beda sesuai pengalaman dan kondisi pribadinya. Putri Mukhlisa dkk. (2023) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional memengaruhi kemampuan individu dalam memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kemampuan siswa dalam mengelola *sadness* dipengaruhi oleh kondisi psikologis, dukungan sosial, dan pengalaman emosional yang dimiliki masing-masing individu.

Dalam perspektif pendidikan dan spiritualitas, *sadness* juga dapat dipahami sebagai bagian dari pengalaman emosional manusia yang membutuhkan pendampingan dan pengelolaan yang tepat. Zamimah dan Dinda (2021) menjelaskan bahwa emosi sedih perlu dikelola melalui pendekatan spiritual, refleksi diri, dan penguatan batin agar individu mampu menghadapi tekanan hidup secara lebih baik. Dengan demikian, pengelolaan *sadness* pada siswa tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga membutuhkan pendekatan spiritual dan sosial dalam proses pendampingannya.

### **Strategi Guru Pendidikan Agama Katolik dalam Mengatasi *Sadness* Siswa**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru Pendidikan Agama Katolik memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi *sadness* melalui berbagai bentuk pendampingan emosional, spiritual, dan sosial. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pengajar materi pembelajaran, tetapi juga sebagai pendamping yang membantu siswa memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara positif. Temuan penelitian menunjukkan bahwa strategi guru dilakukan melalui pendekatan personal, pembimbingan spiritual, keteladanan hidup Kristiani, kegiatan keagamaan, pembentukan komunitas belajar yang suportif, serta pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan emosional siswa.

Dalam aspek pendampingan emosional, guru menunjukkan sikap empatik, sabar, dan tidak menghakimi ketika menghadapi siswa yang sedang mengalami kesedihan. Guru berusaha membangun komunikasi personal dengan siswa, memberikan motivasi, dan menciptakan

suasana yang aman agar siswa merasa nyaman menyampaikan masalah yang dihadapi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hubungan emosional yang baik antara guru dan siswa memiliki pengaruh penting terhadap kenyamanan psikologis siswa di sekolah. Hasanah, Darwisa, dan Zuhriyah (2023) menjelaskan bahwa strategi guru dalam mengembangkan ranah afektif peserta didik dapat dilakukan melalui pendekatan yang humanis, perhatian emosional, serta pembinaan hubungan interpersonal yang positif di lingkungan pembelajaran.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa guru Pendidikan Agama Katolik membantu siswa mengelola emosi melalui kegiatan spiritual seperti doa, meditasi, dan refleksi diri. Guru menghubungkan materi pembelajaran dengan pengalaman hidup siswa sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna secara emosional maupun spiritual. Strategi tersebut membantu siswa memperoleh ketenangan batin dan ruang refleksi ketika menghadapi masalah pribadi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fajar (2024) yang menjelaskan bahwa pendidikan agama memiliki peran penting dalam membentuk kecerdasan emosional peserta didik melalui pembelajaran reflektif, penguatan nilai spiritual, dan pembinaan sikap emosional yang positif.

Selain itu, kegiatan doa, meditasi, dan refleksi yang dilakukan guru membantu siswa mengenali dan mengekspresikan emosi secara lebih baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pendekatan spiritual mampu menjadi sarana penguatan emosional bagi remaja yang sedang menghadapi tekanan hidup. Salenda, Oba, dan Christina (2025) menjelaskan bahwa pendidikan emosional dalam pastoral konseling membantu remaja memahami kondisi emosionalnya, memperoleh dukungan psikologis, dan membangun ketahanan diri ketika menghadapi masalah kehidupan. Dengan demikian, pendekatan spiritual dalam pembelajaran Pendidikan Agama Katolik memiliki kontribusi penting dalam membantu siswa menghadapi *sadness*.

Guru Pendidikan Agama Katolik dalam penelitian ini juga menunjukkan keteladanan hidup Kristiani melalui sikap sabar, tenang, dan bertanggung jawab ketika menghadapi dinamika pembelajaran di kelas. Guru berusaha menunjukkan cara mengelola emosi secara dewasa dan komunikatif sehingga siswa dapat belajar melalui contoh yang diberikan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keteladanan guru memiliki pengaruh terhadap pembentukan karakter dan pengelolaan emosi siswa. Fui dan Lega (2025) menjelaskan bahwa guru Pendidikan Agama Katolik memiliki peran penting dalam membentuk karakter religius siswa melalui keteladanan hidup, sikap moral, dan interaksi yang mencerminkan nilai-nilai Kristiani.

Selain menjadi teladan, guru juga memfasilitasi berbagai kegiatan keagamaan seperti doa bersama, meditasi, dan ibadat sekolah untuk membantu siswa memperoleh ketenangan emosional. Sebagian besar siswa merasa kegiatan tersebut membantu mereka merasa lebih tenang dan nyaman ketika menghadapi masalah pribadi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kegiatan spiritual dapat menjadi media penguatan emosional bagi siswa. Saputra dan Negeri (2025) menjelaskan bahwa pendampingan pastoral dalam lingkungan pendidikan memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan emosional dan spiritual remaja melalui kegiatan reflektif dan pembinaan iman secara berkelanjutan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa guru berusaha menciptakan suasana kelas yang inklusif, saling menghargai, dan mendukung antar siswa. Guru mendorong siswa untuk saling membantu dan memberikan ruang yang aman bagi siswa untuk menyampaikan pendapat tanpa takut disalahkan. Strategi tersebut membantu siswa merasa diterima dan memperoleh dukungan sosial di lingkungan sekolah. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rosida, Rahmawati, dan Studi (2022) yang menjelaskan bahwa guru memiliki peran penting dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa melalui pembentukan lingkungan belajar yang suportif dan hubungan sosial yang positif di kelas.

Selain itu, guru juga mengembangkan pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan emosional siswa dengan mengaitkan materi pembelajaran pada pengalaman hidup sehari-hari. Guru menggunakan diskusi, refleksi, dan cerita kehidupan nyata agar siswa lebih mudah memahami materi sekaligus mengenali kondisi emosionalnya sendiri. Strategi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Katolik tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga memperhatikan perkembangan emosional siswa. Lay, Ndoa, dan Marbun (2024) menjelaskan bahwa guru agama Katolik di era modern perlu mengembangkan pembelajaran yang relevan dengan kehidupan siswa agar pembelajaran mampu menjawab kebutuhan psikologis, sosial, dan spiritual peserta didik.

Dalam konteks pembentukan karakter dan penguatan iman, guru Pendidikan Agama Katolik memiliki tanggung jawab membimbing siswa menjadi pribadi yang mampu mengelola emosi secara sehat dan membangun relasi sosial yang positif. Lumbanbatu (2025) menjelaskan bahwa guru agama Katolik tidak hanya bertugas menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga membentuk pribadi beriman, dewasa secara emosional, dan memiliki kepedulian sosial dalam kehidupan sehari-hari. Pendapat tersebut diperkuat oleh Samaloisa (2023) yang menyatakan bahwa guru pendidikan agama memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan kestabilan emosional siswa melalui pembinaan moral dan spiritual secara berkelanjutan.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi guru Pendidikan Agama Katolik memiliki kontribusi penting dalam membantu siswa menghadapi *sadness* melalui pendampingan emosional, pembinaan spiritual, keteladanan hidup Kristiani, kegiatan keagamaan, serta pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan emosional siswa. Strategi tersebut membantu siswa merasa lebih diperhatikan, memperoleh dukungan sosial dan spiritual, serta lebih mampu memahami dan mengelola emosinya dalam kehidupan sehari-hari.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa *sadness* pada siswa kelas XI di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam merupakan kondisi emosional yang bersifat kompleks dan multidimensional yang memengaruhi aspek fisiologis, kognitif, dan afektif siswa dalam proses pembelajaran. Kondisi ini tidak hanya tampak melalui ekspresi fisik seperti perubahan wajah dan respons tubuh, tetapi juga terlihat dari penurunan konsentrasi, perubahan cara berpikir, menurunnya motivasi belajar, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial.

Guru Pendidikan Agama Katolik (PAK) memiliki peran penting dalam mendampingi siswa melalui berbagai strategi yang mencakup peran sebagai pendidik iman dan moral, pembimbing spiritual, teladan hidup Kristiani, fasilitator kegiatan keagamaan, pembangun komunitas beriman, serta pengembang pembelajaran yang responsif terhadap kebutuhan emosional siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga mencakup dimensi emosional dan spiritual secara holistik. Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa implementasi strategi tersebut belum sepenuhnya memberikan dampak yang merata kepada seluruh siswa, karena adanya perbedaan kondisi emosional dan tingkat keterbukaan individu. Oleh karena itu, diharapkan adanya penguatan pendekatan yang lebih personal, adaptif, dan berkelanjutan dalam pendampingan siswa agar kebutuhan emosional mereka dapat lebih terakomodasi secara optimal.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan model pendampingan emosional dalam pembelajaran Pendidikan Agama Katolik yang lebih kontekstual dan humanis. Selain itu, penelitian ini juga dapat diaplikasikan dalam

pengembangan strategi kolaboratif antara guru, sekolah, dan lingkungan keluarga dalam mendukung kesehatan emosional peserta didik, khususnya dalam mengelola emosi negatif seperti *sadness* di lingkungan pendidikan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Balqis, D., Septiana, N., & Harahap, I. M. (2025). Hubungan resiliensi akademik dengan tingkat ansietas, stres akademik, depresi remaja di sekolah menengah atas Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 338–347. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v11i1.4749>
- Fajar, S. F. (2024). The role of religious education in cultivating emotional intelligence. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 14(3). <https://doi.org/10.23960/jpp.v14.i3.20241>
- Fui, G. A. V. O., & Lega, F. S. (2025). Peran guru pendidikan agama Katolik dalam membentuk karakter religius siswa kelas VII. *CREDENDUM: Jurnal Pendidikan Agama*, 7(1), 80–100. <https://doi.org/10.34150/credendum.v7i1.934>
- Hasanah, N., Darwisa, D., & Zuhriyah, I. A. (2023). Analisis strategi guru dalam mengembangkan ranah afektif peserta didik di sekolah dasar. *Academy of Education Journal*, 14(2). <https://doi.org/10.47200/aoej.v14i2.1828>
- Huron, D. (2024). *The science of sadness*. MIT Press.
- Ihsan An-Nashir, M., & Henryanu Prasetio, B. (2022). Sistem pengenalan intensitas emosi marah melalui ucapan menggunakan ekstraksi wavelet-based frequency cepstral coefficients dan algoritma K-nearest neighbor berbasis Raspberry Pi 4. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*. <http://j-ptiik.ub.ac.id>
- Khaira, W. (2023). Faktor penyebab stres akademik siswa remaja. *FITRAH: International Islamic Education Journal*, 5(1), 123–135. <https://doi.org/10.22373/fitrah.v5i1.2992>
- Latif, S., Hikma, N., Makassar, U. N., Makassar, U. N., & Makassar, U. N. (2024). Studi kasus tentang dinamika emosi dan perilaku remaja pasca putus cinta dan penanganannya di SMAN 5 Toraja Utara. *Indonesian Journal of Social Counseling*. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/IJOSC>
- Lay, S., Ndoa, P. K., & Marbun, M. R. (2024). Peran guru agama Katolik di era digital dalam pembelajaran pendidikan agama Katolik. In *Veritate Lux: Jurnal Ilmu Kateketik Pastoral Teologi, Pendidikan, Antropologi, dan Budaya*, 7(1), 18–32. <https://doi.org/10.63037/ivl.v7i1.74>
- Lumbanbatu, J. S. (2025). *Guru agama Katolik: Peran dan kompetensi dalam membentuk pribadi beriman*. Tangguh Denara Jaya Publisher.
- Nailiah, I. M., Apriliya, S., & Mulyadiprana, A. (2023). Saya senang, tapi sedih juga: Studi literasi emosi peserta didik sekolah dasar dalam pembelajaran. *Collase (Creative of Learning Students Elementary Education)*, 6(5). <https://doi.org/10.22460/collase.v6i5.18354>
- Putri Mukhlisa, S., Yohenda, S., Yanti, U., & Yarni, L. (2023). Kecerdasan emosional/emotional intelligence (EQ). *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora*, 2(1). <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.656>
- Rosida, W., Rahmawati, M., & Studi, P. (2022). Peran guru dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(2). <https://doi.org/10.51454/jpp.v3i2.478>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian*. Penerbit KBM Indonesia.



- Salenda, R., Oba, M. E. G., & Christina, S. (2025). Pendidikan emosional dalam pastoral konseling untuk remaja. *ATOHEMA: Jurnal Teologi Pastoral Konseling*, 2(1), 14–21. <https://doi.org/10.70420/atohema.v2i1.92>
- Samaloisa, H. A. S. (2023). Pentingnya guru pendidikan agama Kristen dalam pembentukan karakter siswa. *Sinar Kasih*. <https://doi.org/10.55606/sinarkasih.v1i2.155>
- Saputra, Y. C. K., & Negeri, S. T. A. K. (2025). Pendampingan pastoral dalam Gereja Katolik: Peran katekis dalam mewujudkan evangelisasi dan formasi iman yang berkelanjutan. *Jurnal Pelayanan Pastoral*, 6(1). <https://doi.org/10.53544/jpp.v6i1.678>
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Purnama, D., Sumarni, N., & Witdiawati, W. (2024). Pendidikan dan promosi kesehatan mengenai kesehatan mental pada siswa kelas XII SMAN 1 Pangandaran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5). <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i5.14290>
- Sijabat, E. S. (2023). Peran guru pendidikan agama Katolik dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa kelas XI IPA di SMA Santo Antonius Bangun Mulia Medan. *Helper: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper>
- Zamimah, I., & Dinda, D. A. P. (2021). Manajemen emosi sedih menurut Al-Qur'an. *Qof*, 5(2). <https://doi.org/10.30762/qof.v5i2.13>

