

**KECEMASAN AKADEMIK SERTA DAMPAKNYA DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DAN BUDI PEKERTI: STUDI TENTANG
PENGALAMAN PESERTA DIDIK DI SMAN 5 KARAWANG**

Rumaita Syifa¹, Debibik Nabilatul Fauziah², Neng Ulya³

^{1,2,3}Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Singaperbangsa

¹2210631110186@student.unsika.ac.id

ABSTRACT

Mental health is an important aspect of education because it affects students' ability to participate optimally in the learning process. One of the mental health problems often found in schools is academic anxiety, a psychological condition marked by worry, fear of failure, fear of making mistakes, and low self-confidence in facing academic demands. This study aims to describe students' experiences of academic anxiety, its impact on Islamic Religious Education and Character Education learning, the factors that influence it, and the efforts made by teachers and the school environment to help students manage academic anxiety at SMAN 5 Karawang. This research used a qualitative approach with a case study method. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, then analyzed using the Miles, Huberman, and Saldana model, including data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings show that students experience anxiety in the form of fear of answering incorrectly, nervousness when performing in front of the class, worry about memorization and evaluation, and low self-confidence. Academic anxiety decreases concentration, lowers classroom participation, reduces self-confidence, and makes learning outcomes less optimal. Active learning, motivation, personal approaches, and a supportive learning environment help students manage anxiety during learning.

Keywords: Academic Anxiety, Islamic Religious Education, Students

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam pendidikan karena berpengaruh terhadap kemampuan peserta didik mengikuti proses pembelajaran secara optimal. Salah satu permasalahan yang sering muncul di lingkungan sekolah adalah kecemasan akademik, yaitu kondisi psikologis yang ditandai rasa khawatir, takut gagal, takut melakukan kesalahan, dan rendahnya kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman peserta didik terkait kecemasan akademik, dampaknya terhadap pembelajaran Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta upaya guru dan lingkungan sekolah dalam membantu peserta didik mengelola kecemasan akademik di SMAN 5 Karawang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa peserta didik mengalami kecemasan dalam bentuk takut salah menjawab pertanyaan, gugup tampil di depan kelas, khawatir menghadapi hafalan dan evaluasi, serta kurang percaya diri. Kecemasan tersebut berdampak pada penurunan konsentrasi, partisipasi, kepercayaan diri, dan hasil belajar. Upaya guru melalui pembelajaran aktif, motivasi, pendekatan personal, dan lingkungan belajar suportif membantu peserta didik mengelola kecemasan akademik.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Pembelajaran PAI, Peserta Didik.

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan isu penting dalam dunia pendidikan karena berkaitan langsung dengan kemampuan peserta didik untuk mengikuti pembelajaran secara optimal. Peserta didik tidak hanya berhadapan dengan tuntutan akademik, tetapi juga dengan tekanan sosial, harapan keluarga, perubahan emosi, dan tuntutan untuk menunjukkan performa belajar yang baik. Ketika tekanan tersebut tidak dikelola dengan tepat, peserta didik dapat mengalami kecemasan, stres, dan ketidakstabilan emosi yang berpengaruh terhadap proses belajar. World Health Organization mencatat bahwa sebagian remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental, namun banyak di antaranya belum terdiagnosis dan belum memperoleh penanganan yang memadai (Organization, 2021).

Salah satu bentuk tekanan psikologis yang sering muncul dalam

konteks pendidikan adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh rasa khawatir, takut gagal, takut melakukan kesalahan, serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tuntutan belajar. Novitria dan Khoirunnisa (2022) menjelaskan bahwa kecemasan akademik muncul ketika peserta didik merasa kurang yakin terhadap kemampuan diri dalam mengelola tugas-tugas akademik. Winarso dan Riyanto (2023) menambahkan bahwa kecemasan belajar dapat mengganggu kinerja akademik dan kesejahteraan peserta didik secara umum.

Dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) dan Budi Pekerti, kecemasan akademik memiliki posisi yang penting untuk dikaji. Pembelajaran PAI dan Budi Pekerti

tidak hanya menekankan penguasaan konsep keagamaan, tetapi juga menyangkut penghayatan nilai, pembentukan sikap, dan praktik ibadah. Oleh karena itu, kondisi emosional peserta didik menjadi bagian penting dalam keberhasilan pembelajaran. Ketika peserta didik merasa cemas, takut salah, atau kurang percaya diri, proses internalisasi nilai keislaman dan budi pekerti dapat terhambat. Mutaqin dan Rosada (2024) menyatakan bahwa Pendidikan Islam berperan dalam menjaga kesehatan mental peserta didik melalui penanaman nilai spiritual, pembentukan karakter, dan pembiasaan ibadah.

Fenomena kecemasan akademik pada peserta didik SMAN 5 Karawang terlihat dalam berbagai situasi pembelajaran PAI dan Budi Pekerti. Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan adanya peserta didik yang aktif dalam kegiatan kelas, tetapi ada pula peserta didik yang memiliki kemampuan akademik cukup baik namun cenderung pasif ketika harus bertanya, menjawab pertanyaan, atau tampil di depan kelas. Sebagian peserta didik menunjukkan rasa tegang ketika guru memberikan pertanyaan langsung, menyampaikan

tugas hafalan, atau meminta peserta didik melakukan praktik ibadah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keaktifan belajar tidak semata-mata dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh faktor psikologis yang menyertai proses pembelajaran.

Kecemasan akademik juga berkaitan dengan tuntutan evaluasi, hafalan, dan penilaian sosial dari lingkungan kelas. Peserta didik dapat merasa cemas ketika materi dianggap sulit, ketika waktu persiapan terbatas, atau ketika teman sebaya memberikan respons negatif terhadap kesalahan. Lizarte Simon et al. (2024) menjelaskan bahwa kecemasan dan kesejahteraan psikologis berhubungan dengan keterlibatan akademik. Dalam konteks PAI dan Budi Pekerti, keterlibatan akademik tidak hanya tampak dalam pencapaian nilai, tetapi juga dalam keberanian berdiskusi, bertanya, mengemukakan pendapat, serta mempraktikkan nilai-nilai keagamaan.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji kecemasan akademik dalam berbagai konteks. Sutja dan Lubis (2024) menemukan bahwa kecemasan akademik berpengaruh negatif terhadap keaktifan belajar mahasiswa. Warsah et al. (2023)

meneliti upaya guru dalam mengurangi kecemasan belajar siswa dalam pembelajaran PAI. Sementara itu, Maesaroh dan Kurahman (2025) membahas stres dan kecemasan belajar dari perspektif psikologi pendidikan dan pendidikan Islam. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus menelaah pengalaman peserta didik SMA terkait kecemasan akademik dalam pembelajaran PAI dan Budi Pekerti masih perlu diperdalam, terutama melalui pendekatan studi kasus yang melihat pengalaman siswa secara kontekstual.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan pada kecemasan akademik serta dampaknya dalam pembelajaran PAI dan Budi Pekerti di SMAN 5 Karawang. Fokus penelitian meliputi pengalaman peserta didik ketika mengalami kecemasan akademik, dampak kecemasan terhadap proses pembelajaran, faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan, serta upaya guru dan lingkungan sekolah dalam membantu peserta didik mengelola kecemasan akademik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris bagi guru PAI dan sekolah dalam

menciptakan pembelajaran yang lebih humanis, suportif, dan responsif terhadap kondisi psikologis peserta didik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian berupaya memahami makna, pengalaman, dan perspektif peserta didik terkait kecemasan akademik dalam konteks pembelajaran PAI dan Budi Pekerti. Metode studi kasus digunakan karena penelitian ini berfokus pada satu lokasi tertentu, yaitu SMAN 5 Karawang, sehingga fenomena kecemasan akademik dapat dikaji secara mendalam berdasarkan konteks kehidupan nyata peserta didik di sekolah.

Subjek penelitian meliputi peserta didik, guru Pendidikan Agama Islam, dan guru Bimbingan Konseling di SMAN 5 Karawang. Pemilihan informan dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan keterlibatan langsung informan dalam proses pembelajaran PAI dan Budi Pekerti serta relevansi pengalaman mereka terhadap fokus penelitian. Peserta didik diposisikan sebagai

sumber utama untuk memahami pengalaman kecemasan akademik, sedangkan guru PAI dan guru BK menjadi sumber pendukung untuk melihat strategi pembelajaran, pendampingan, dan respons sekolah terhadap kondisi peserta didik.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk melihat secara langsung perilaku peserta didik selama pembelajaran, seperti keaktifan bertanya, respons terhadap pertanyaan guru, ekspresi ketika menghadapi tugas hafalan, dan interaksi dengan teman sebaya. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman peserta didik, pandangan guru PAI, dan keterangan guru BK mengenai bentuk kecemasan, faktor penyebab, dampak, serta upaya penanganannya. Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang memperkuat hasil observasi dan wawancara.

Analisis data dilakukan dengan model Miles, Huberman, dan Saldana yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Reduksi data dilakukan

dengan memilih data yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu pengalaman kecemasan akademik, dampak, faktor penyebab, dan upaya penanganan. Penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi tematik agar pola temuan dapat terlihat secara jelas. Penarikan kesimpulan dilakukan melalui interpretasi data dan verifikasi dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga temuan yang dihasilkan memiliki kredibilitas yang memadai.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

SMAN 5 Karawang merupakan sekolah menengah atas negeri yang beralamat di Jl. Jend. A. Yani No. 10, Kecamatan Karawang Timur, Kabupaten Karawang, Provinsi Jawa Barat. Sekolah ini memiliki NPSN 20237386, berstatus negeri, berbentuk pendidikan SMA, dan terakreditasi A (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2026). Dalam konteks penelitian ini, SMAN 5 Karawang menjadi lokasi yang relevan karena pembelajaran PAI dan Budi Pekerti berlangsung dalam lingkungan sekolah umum dengan karakter peserta didik yang

beragam. Keragaman latar belakang, kemampuan membaca Al-Qur'an, kesiapan belajar, dan keberanian tampil di kelas membuat pengalaman kecemasan akademik peserta didik dapat diamati secara kontekstual melalui kegiatan tanya jawab, hafalan, diskusi, evaluasi, dan praktik ibadah.

1. Pengalaman peserta didik terkait kecemasan akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik mengalami kecemasan akademik dalam pembelajaran PAI dan Budi Pekerti dengan bentuk yang beragam. Kecemasan tersebut terlihat dari rasa takut salah ketika menjawab pertanyaan, gugup ketika diminta tampil di depan kelas, khawatir menghadapi hafalan, dan rendahnya rasa percaya diri. Peserta didik yang merasa belum cukup memahami materi agama cenderung menilai dirinya kurang mampu, sehingga situasi belajar dipersepsikan sebagai ruang evaluatif yang dapat menimbulkan penilaian dari guru maupun teman sebaya.

Salah satu pengalaman yang sering muncul adalah rasa cemas ketika guru memberikan pertanyaan secara langsung. Sebagian peserta didik memilih diam, menghindari

kontak mata, atau menunjuk teman lain untuk menjawab pertanyaan. Perilaku ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak selalu muncul dalam bentuk kepanikan yang tampak jelas, tetapi dapat hadir dalam bentuk keraguan, kehati-hatian berlebihan, dan penghindaran partisipasi. Kondisi tersebut sejalan dengan pandangan Pekrun (2024) bahwa kecemasan akademik merupakan emosi pencapaian yang muncul dalam situasi belajar dan evaluasi serta dapat memengaruhi proses kognitif, motivasi, dan performa akademik.

Temuan tersebut diperkuat oleh pernyataan salah satu peserta didik yang mengungkapkan, "Kalau guru bertanya langsung, saya sering deg-degan karena takut jawaban saya salah. Kadang sebenarnya saya tahu, tetapi saya malu kalau teman-teman memperhatikan atau menertawakan," (Wawancara dengan Peserta Didik 1, 2026).

Kecemasan juga muncul ketika peserta didik menghadapi tugas hafalan Al-Qur'an, praktik ibadah, atau evaluasi pembelajaran. Materi yang dianggap sulit, penggunaan bahasa Arab, tuntutan ketepatan bacaan, dan waktu persiapan yang terbatas membuat sebagian peserta didik

merasa tidak siap. Rasa takut salah membaca, salah hukum tajwid, atau tidak mampu menyetorkan hafalan dengan baik memicu ketegangan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik dalam pembelajaran PAI dan Budi Pekerti tidak hanya berkaitan dengan hasil nilai, tetapi juga dengan kesiapan mental dalam menampilkan pemahaman keagamaan di hadapan orang lain.

Kurangnya rasa percaya diri menjadi tema penting dalam pengalaman peserta didik. Peserta didik yang sebenarnya memahami materi tetap dapat merasa cemas karena ragu terhadap kemampuan menyampaikan jawaban. Dalam situasi seperti ini, peserta didik tidak sepenuhnya terhambat oleh ketidakmampuan akademik, tetapi oleh keyakinan diri yang rendah dan ketakutan terhadap respons lingkungan. Dengan demikian, kecemasan akademik perlu dipahami sebagai gejala yang berkaitan dengan hubungan antara pemahaman materi, persepsi diri, dan iklim psikologis di kelas.

2. Dampak kecemasan akademik terhadap pembelajaran

Kecemasan akademik berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar peserta didik. Ketika merasa cemas, peserta didik lebih banyak memikirkan kemungkinan gagal, kemungkinan salah menjawab, atau kemungkinan mendapatkan respons negatif dibandingkan memperhatikan penjelasan guru. Akibatnya, kemampuan peserta didik dalam menerima, mengolah, dan mengingat informasi menjadi kurang optimal. Dampak ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya mengganggu emosi, tetapi juga mengganggu proses kognitif yang diperlukan dalam pembelajaran.

Kondisi ini tampak dalam kutipan wawancara peserta didik berikut, "Saat sudah cemas, saya jadi susah fokus ke penjelasan guru. Pikiran saya malah ke takut dipanggil, takut salah, atau takut nilai saya jelek," (Wawancara dengan Peserta Didik 2, 2026).

Selain menurunkan konsentrasi, kecemasan akademik juga berdampak pada rendahnya partisipasi. Beberapa peserta didik kurang berani bertanya, jarang menjawab pertanyaan, dan enggan tampil di depan kelas. Pembelajaran PAI dan Budi Pekerti yang idealnya

berlangsung melalui diskusi, refleksi, tanya jawab, dan praktik nilai keagamaan menjadi kurang optimal apabila peserta didik merasa tidak aman secara psikologis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sutja dan Lubis (2024) yang menunjukkan bahwa kecemasan akademik dapat menurunkan keaktifan belajar.

Dampak lain yang ditemukan adalah menurunnya kepercayaan diri. Peserta didik yang terus-menerus mengalami kecemasan dapat mengembangkan persepsi negatif terhadap kemampuan diri. Ketika mereka gagal menjawab pertanyaan atau merasa kurang berhasil dalam hafalan, pengalaman tersebut dapat memperkuat rasa tidak mampu. Sebaliknya, rasa tidak mampu yang semakin kuat dapat meningkatkan kecemasan pada pembelajaran berikutnya. Jika siklus ini terus berlangsung, peserta didik berisiko mengalami penurunan motivasi dan keterlibatan belajar.

Kecemasan akademik juga memengaruhi hasil belajar, khususnya pada tugas yang membutuhkan kesiapan mental seperti hafalan, praktik ibadah, dan evaluasi lisan. Peserta didik yang memiliki pemahaman materi belum

tentu dapat menunjukkan kemampuan secara maksimal apabila berada dalam kondisi cemas. Dalam konteks PAI dan Budi Pekerti, kondisi ini dapat menghambat pencapaian tujuan pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga pada keberanian mempraktikkan nilai dan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.

3. Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal meliputi rendahnya keyakinan diri, kurangnya kesiapan belajar, dan pengalaman negatif sebelumnya. Peserta didik yang merasa kurang menguasai materi atau pernah mengalami kesalahan di depan kelas cenderung lebih mudah merasa cemas ketika menghadapi situasi serupa. Kesiapan belajar yang rendah, misalnya belajar secara mendadak sebelum evaluasi, juga meningkatkan rasa panik dan mengurangi keyakinan peserta didik terhadap kemampuannya.

Rendahnya kepercayaan diri menjadi faktor internal yang paling menonjol. Peserta didik yang kurang

yakin terhadap kemampuan diri cenderung memandang pertanyaan guru, tugas hafalan, atau praktik ibadah sebagai ancaman. Mereka khawatir apabila jawaban tidak sesuai, bacaan keliru, atau teman-teman menertawakan kesalahan yang dilakukan. Taufik et al. (2025) menekankan bahwa perasaan insecure dapat membuat siswa merasa rendah diri dan menghindari situasi yang menuntut keterlibatan sosial. Dalam konteks penelitian ini, rasa tidak percaya diri membuat peserta didik memilih diam dan menghindari partisipasi.

Faktor eksternal mencakup tuntutan hafalan, keterbatasan waktu, metode pembelajaran yang dipersepsikan kaku, suasana kelas, dan respons teman sebaya. Target hafalan yang banyak dalam waktu terbatas membuat peserta didik merasa terbebani. Ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan atau kesiapan, kecemasan menjadi respons yang muncul secara wajar. Selain itu, respons negatif dari teman sebaya, seperti menertawakan atau menyoraki ketika ada siswa yang salah, dapat memperkuat ketakutan terhadap penilaian sosial.

Salah satu peserta didik menyampaikan, "Saya paling cemas kalau hafalan belum lancar, apalagi kalau waktunya dekat. Kalau teman-teman ramai atau ada yang menertawakan, saya jadi makin takut maju," (Wawancara dengan Peserta Didik 3, 2026). Pernyataan ini menunjukkan bahwa tekanan tugas dan respons teman sebaya dapat memperkuat kecemasan akademik.

Sebaliknya, lingkungan kelas yang suportif dapat menurunkan kecemasan akademik. Peserta didik menjadi lebih berani ketika teman dan guru memberikan dukungan, memberi kesempatan untuk memperbaiki kesalahan, dan tidak mempermalukan siswa yang belum mampu menjawab dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik bukan semata-mata persoalan individual peserta didik, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas interaksi sosial dan iklim pembelajaran yang dibangun di kelas.

4. Upaya guru dan lingkungan sekolah dalam membantu peserta didik

Guru PAI memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengelola kecemasan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru melakukan beberapa strategi,

seperti menerapkan pembelajaran aktif, diskusi dua arah, permainan edukatif, pemberian motivasi, dan apresiasi terhadap proses belajar. Strategi tersebut membuat suasana kelas menjadi lebih santai, interaktif, dan tidak terlalu menekan. Peserta didik merasa lebih nyaman ketika guru tidak hanya menuntut jawaban benar, tetapi juga memberi ruang untuk mencoba, salah, dan memperbaiki diri.

Guru PAI menjelaskan strategi tersebut melalui pernyataan, “Kalau ada siswa yang terlihat takut atau diam, saya biasanya tidak langsung memaksa. Saya beri pertanyaan yang lebih ringan dulu, saya beri apresiasi, lalu pelan-pelan saya ajak untuk berani menjawab atau mencoba hafalan,” (Wawancara dengan Guru PAI, 2026).

Pendekatan personal juga menjadi upaya penting. Peserta didik yang cenderung pasif memerlukan perhatian khusus agar keberaniannya tumbuh secara bertahap. Guru dapat memberikan pertanyaan yang lebih sederhana, memberi waktu berpikir, menghindari komentar yang memperlakukan, dan memberikan umpan balik positif. Dengan pendekatan seperti ini, peserta didik

memperoleh pengalaman belajar yang lebih aman secara psikologis sehingga rasa percaya diri dapat meningkat.

Lingkungan sekolah turut mendukung pengelolaan kecemasan akademik melalui kegiatan literasi, presentasi, kerja kelompok, layanan bimbingan konseling, dan program pengembangan diri. Kegiatan kelompok membantu peserta didik merasa memiliki dukungan dari teman sebaya sehingga lebih berani menyampaikan pendapat. Guru BK dapat membantu siswa mengenali sumber kecemasan, menyusun strategi belajar, dan mengelola emosi ketika menghadapi tugas akademik. Marianty et al. (2025) menegaskan bahwa sekolah perlu mengembangkan program pencegahan dan intervensi yang terstruktur untuk mendukung kesehatan mental peserta didik.

Upaya guru dan sekolah tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran PAI dan Budi Pekerti perlu dirancang secara humanis. Pembelajaran yang humanis tidak berarti menurunkan target akademik, tetapi menyeimbangkan tuntutan belajar dengan dukungan psikologis. Guru tetap dapat menuntut peserta didik

menguasai materi, hafalan, dan praktik ibadah, tetapi prosesnya perlu dilakukan secara bertahap, suportif, dan memperhatikan kondisi emosional peserta didik. Dengan demikian, pembelajaran PAI dan Budi Pekerti dapat menjadi ruang penguatan pengetahuan, karakter, spiritualitas, dan kesehatan mental siswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa peserta didik di SMAN 5 Karawang mengalami kecemasan akademik dalam pembelajaran PAI dan Budi Pekerti dalam bentuk rasa takut salah menjawab pertanyaan, gugup tampil di depan kelas, khawatir menghadapi hafalan dan evaluasi, serta rendahnya rasa percaya diri. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran PAI dan Budi Pekerti tidak hanya dipengaruhi oleh penguasaan materi, tetapi juga oleh kondisi emosional peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran.

Kecemasan akademik berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, rendahnya partisipasi, berkurangnya kepercayaan diri, dan hasil belajar

yang kurang optimal. Faktor yang memengaruhi kecemasan meliputi faktor internal berupa rendahnya keyakinan diri, pengalaman negatif, dan kurangnya kesiapan belajar, serta faktor eksternal berupa tuntutan hafalan, keterbatasan waktu, suasana kelas, dan respons teman sebaya. Guru dan sekolah dapat membantu peserta didik melalui pembelajaran aktif, motivasi, pendekatan personal, kegiatan kolaboratif, layanan bimbingan, serta penciptaan lingkungan belajar yang suportif. Oleh karena itu, pembelajaran PAI dan Budi Pekerti perlu memperhatikan keseimbangan antara pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis peserta didik agar proses belajar menjadi lebih nyaman, bermakna, dan efektif.

Saran yang dapat diberikan adalah guru PAI perlu terus mengembangkan metode pembelajaran yang komunikatif, empatik, dan memberi ruang bagi peserta didik untuk berproses tanpa tekanan berlebihan. Sekolah perlu memperkuat layanan pendampingan psikologis, kegiatan pengembangan diri, serta iklim kelas yang menghargai keberanian siswa untuk mencoba. Peserta didik juga perlu membangun

kesiapan belajar, membiasakan diri bertanya, serta mengelola kecemasan melalui persiapan yang lebih teratur dan dukungan dari guru maupun teman sebaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. (2024). Indonesian EFL learners' speaking anxiety: Insights from a meta-synthetic analysis, 12(2), 509-518.
- Al, K., Rachmat, F., Aziz, M. F., & Innayah, S. F. (2025). Kecemasan akademik dalam perspektif mahasiswa muslim.
- Atmayanti, L., Elviana, D., Iksan, M., & Pd, M. (2025). Teacher strategies in overcoming students' anxiety during tests, 1(2), 68-72.
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S. R. I., Honesti, L., Wahyuni, S. R. I., Mouw, E., Mashudi, I., Hasanah, N. U. R., Maharani, A., & Ambarwati, K. (2022). Metodologi penelitian kualitatif. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Huda, M. (2024). Mental health concept in Islamic education, 1(3), 172-182.
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2026). Profil sekolah SMAN 5 Karawang. <https://sekolah.data.kemendikdasmen.go.id/profil-sekolah/2EA1E5A4-0BD0-4AFC-8A88-AACFC0F827D2>
- Lizarte Simon, E. J., Gijon Puerta, J., Galvan Malagon, M. C., & Khaled Gijon, M. (2024). Influence of self-efficacy, anxiety and psychological well-being on academic engagement during university education. *Education Sciences*, 14(12). <https://doi.org/10.3390/educsci14121367>
- Maesaroh, E., & Kurahman, O. T. (2025). Mengatasi stres dan kecemasan belajar siswa: Perspektif psikologi pendidikan dan ilmu pendidikan Islam, 2(1), 13-25.
- Marianty, D., Hidayati, A., Widodo, P. B., & Diponegoro, U. (2025). Peran guru dan upaya sekolah dalam menangani kesehatan mental siswa di Indonesia: Tinjauan literatur sistematis, 3(1), 49-63.
- Miswanto, Pristanti, N. A., Nuaraini, Armitasari, & Sinaga, S. M. (2025). Cognitive behavior therapy with mindfulness dalam konseling. *Eureka Media Aksara*.
- Mutaqin, A. Z., & Rosada, W. K. (2024). Peran pendidikan Islam dalam menjaga kesehatan mental di lingkungan sekolah di era Society 5.0. *HASBUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 229-244.
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20.
- Organization, W. H. (2021). Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: Helping adolescents thrive: Executive summary.
- Pekrun, R. (2024). Control-value theory: From achievement emotion to a general theory of human emotions. *Educational Psychology Review*, 36(3).

- <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09909-7>
- Permata, K. A., & Wideasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 1.
- Qomaruddin, Q., & Sa'diyah, H. (2024). Kajian teoritis tentang teknik analisis data dalam penelitian kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman. *Journal of Management, Accounting, and Administration*, 1(2), 77-84.
- Safarudin, R., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian kualitatif, 3, 9680-9694.
- Sudi Raharjo. (2025). The influence of Islamic education learning on strengthening university students' mental health at public higher education institutions. *International Journal for Science Review*, 2(5).
- Ta'dib: *Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, 31-48.
- Winarso, W., & Riyanto, O. R. (2023). Treatment of learning anxiety: A bibliometric review in Islamic psychology. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Agama*, 15(2), 871-886. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v15i2.3098>
- <https://doi.org/10.71364/ijfsr.v2i5.42>
- Susanto, A. (2018). Bimbingan dan konseling di sekolah: Konsep, teori, dan aplikasinya. Kencana.
- Sutja, A., & Lubis, M. A. (2024). Pengaruh kecemasan akademik terhadap keaktifan belajar pada mahasiswa, 8(1), 100-106. <https://doi.org/10.26539/teraputik.812722>
- Taufik, M. D., Pandang, A., Amirullah, M., & Hikmah, M. S. (2025). Perilaku insecure, faktor penyebab, dan penanganannya: Studi kasus di SMK Kota Makassar. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*, 5(3), 376-390.
- Warsah, I., Carles, E., Morganna, R., Anggraini, S., Silvana, S., & Maisaroh, S. (2023). Usaha guru mengurangi kecemasan belajar siswa dalam pembelajaran PAI. At-