

Peran Pendidikan Agama Islam dalam Penguatan Koping Religius untuk Mengatasi Kecemasan Remaja

Zidny Hikmatiar^{1*}, Munawar Rahmat², Rindu Fajar Islamy³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Indonesia

*Email: zidnyhikmatiar31@upi.edu

Abstrak

Eskalasi persentase gangguan kecemasan remaja menuntut institusi pendidikan untuk segera mengoptimalkan mata pelajaran bermuatan karakter sebagai instrumen mitigasi yang melekat pada rutinitas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gagasan konstruktif terkait transformasi materi Pendidikan Agama Islam agar memiliki daya internalisasi nilai spiritual yang fungsional dalam mengelola kecemasan peserta didik. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap empat informan kunci yang terdiri dari akademisi ahli dan guru praktisi di tingkat sekolah menengah atas. Pengolahan data dilakukan secara manual menggunakan pendekatan hibrida yang mengintegrasikan analisis tematik dan metode komparasi konstan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja saat ini menghadapi stresor ekologis yang berlapis, mulai dari beban ekspektasi keluarga hingga disrupsi media sosial. Menghadapi kondisi tersebut, nilai-nilai spiritual seperti tawakal, sabar, dan ikhlas terbukti beroperasi secara efektif sebagai penilaian koping sekunder yang mampu mereduksi ketegangan psikologis. Efektivitas ini sangat bertolak belakang dengan pendekatan pedagogi usang yang berbasis pada dogma ancaman hukuman. Keberhasilan fungsionalisasi nilai sangat bergantung pada inovasi pendidik yang mengedepankan asesmen kebutuhan emosional awal, dialog personal dari hati ke hati, serta modifikasi metode pembelajaran yang berpusat pada pengalaman siswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa materi agama memiliki kapasitas transformatif sebagai sarana terapeutik jika didukung oleh pedagogi adaptif. Implikasi utama dari studi ini merekomendasikan perlunya transformasi kurikulum mikro dan penciptaan ekosistem kolaborasi yang terstruktur antara guru mata pelajaran dengan konselor sekolah guna membangun ketahanan mental remaja secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Internalisasi Nilai; Kecemasan Remaja; Ketahanan Mental; Pendidikan Agama Islam; Pendidikan Karakter.*



© 2026 Authors

PENDAHULUAN

Beban gangguan kecemasan pada populasi remaja secara global menunjukkan tren peningkatan yang persisten dan menuntut perhatian serius dari berbagai sektor. Sintesis data epidemiologis berskala internasional mengonfirmasi bahwa gangguan kecemasan merupakan salah satu kontributor utama terhadap disabilitas nonfatal pada kelompok usia muda, dengan jumlah kasus absolut yang terus bereskalasi akibat perubahan demografi (Yang et al., 2021). Kondisi ini semakin terakselerasi pasca tahun 2019, di mana periode pandemi bertindak sebagai katalisator yang memperburuk kerentanan psikologis anak dan remaja (Bie et al., 2024; Liu et al., 2025). Peningkatan beban penyakit ini juga berbanding lurus dengan eskalasi pencarian informasi daring mengenai gangguan kecemasan oleh publik, yang mengindikasikan adanya kekhawatiran dan kebutuhan kolektif yang mendesak akan literasi serta intervensi kesehatan mental (Alibudbud, 2024). Fakta global ini

menegaskan bahwa kecemasan bukan lagi isu klinis marginal, melainkan krisis kesehatan masyarakat yang membutuhkan intervensi sistemik (Liu et al., 2025; Yang et al., 2021).

Situasi kesehatan mental remaja di Indonesia memantulkan eskalasi krisis global tersebut secara nyata. Data dari survei nasional menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan tercatat sebagai diagnosis yang paling dominan dengan prevalensi mencapai angka 3,7 persen (Agustarika et al., 2023; Darlis et al., 2024). Bukti empiris di tingkat sekolah menengah juga memvalidasi tingginya proporsi siswa yang mengalami gejala kecemasan, terutama di tengah dinamika tekanan akademik dan perubahan model pembelajaran (Addini et al., 2022; Afiffah, 2023). Berbagai masalah psikososial seperti tekanan pertemanan, fenomena takut tertinggal tren, hingga ekspektasi keluarga yang membebani, telah menjadi stresor harian yang nyata bagi peserta didik. Realitas ini menuntut institusi pendidikan untuk menyediakan ekosistem pendukung yang tidak hanya berfokus pada capaian akademik, tetapi juga tanggap terhadap kebutuhan kesehatan mental siswa secara terstruktur (Putra et al., 2024; Tyas et al., 2023).

Menghadapi eskalasi masalah kecemasan tersebut, institusi pendidikan seharusnya mengambil peran mitigasi yang strategis melalui optimalisasi mata pelajaran yang bermuatan pendidikan karakter dan mempertimbangkan iklim psikososial siswa (Mujtaba et al., 2023; Putri et al., 2022; Umaroh et al., 2023). Pendidikan Agama Islam sejatinya memiliki mandat fundamental untuk membentuk ketahanan mental dan spiritual peserta didik melalui internalisasi nilai-nilai ketuhanan. Secara ideal, materi ajar agama harus mampu berfungsi sebagai instrumen afektif dan terapeutik yang membekali siswa dengan mekanisme pertahanan diri saat menghadapi berbagai tekanan psikologis (Aisyah & Rahman, 2022; Amatul, 2021; Aziz et al., 2021). Nilai-nilai keagamaan yang diajarkan di ruang kelas diharapkan tidak hanya menjadi konsep teoretis, tetapi bertransformasi menjadi panduan fungsional yang memberikan ketenangan batin, fleksibilitas psikologis, serta kemampuan mengelola emosi negatif di tengah realitas kehidupan remaja yang kompleks (Aisyah & Rahman, 2022; Aziz et al., 2021).

Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan yang tajam antara harapan ideal tersebut dengan praktik pendidikan agama yang berjalan saat ini. Kurikulum dan materi ajar Pendidikan Agama Islam di tingkat sekolah menengah masih sangat didominasi oleh pendekatan kognitif-normatif yang berpusat pada transfer pengetahuan tekstual dan hukum syariat, sehingga sering kali abai terhadap aspek kesejahteraan psikologis siswa (Ernawati, 2022; Mujtaba et al., 2023; Rachmawati, 2021). Materi yang disajikan sering kali berjarak dari realitas kebutuhan mental dan dinamika psikososial peserta didik sehari-hari. Pendekatan pembelajaran yang cenderung menonjolkan aspek ancaman hukuman tanpa diimbangi dengan aspek terapeutik justru berisiko meningkatkan tekanan mental pada remaja (Rachmawati, 2021; Suryatiningsih et al., 2024). Akibatnya, nilai-nilai spiritual kehilangan daya transformatifnya dan gagal berfungsi sebagai sarana pengelolaan kecemasan yang praktis bagi siswa (Mujtaba et al., 2023; Suryatiningsih et al., 2024).

Upaya untuk merespons masalah kecemasan di lingkungan sekolah sejatinya telah banyak dieksplorasi oleh para peneliti dan praktisi pendidikan. *State of the Art* dari literatur terkini menunjukkan bahwa penanganan kesehatan mental siswa mayoritas masih bertumpu pada optimalisasi layanan bimbingan dan konseling serta program psikoedukasi yang

dikelola secara khusus di luar jam pelajaran reguler (Addini et al., 2022; Tyas et al., 2023). Beberapa studi juga mulai menguji efektivitas intervensi psikologis klinis, seperti terapi penerimaan dan komitmen, untuk mereduksi gejala kecemasan dan perilaku disruptif pada remaja di lingkungan sekolah (Tobing & Nawangsari, 2023). Solusi-solusi ini berupaya membangun sistem rujukan dan dukungan sosial yang melibatkan tenaga kesehatan profesional serta orang tua peserta didik (Addini et al., 2022; Tyas et al., 2023).

Meskipun intervensi psikologis dan layanan bimbingan konseling terbukti efektif secara klinis, pendekatan tersebut memiliki batasan karena memposisikan penanganan kesehatan mental secara terpisah dari ekosistem pembelajaran mata pelajaran reguler (Addini et al., 2022; Tyas et al., 2023). Layanan konseling sering kali bersifat responsif ketika masalah sudah terjadi, sementara intervensi terapi psikologis membutuhkan keahlian klinis khusus yang tidak selalu dapat diakses secara masif oleh seluruh siswa setiap hari. Di sisi lain, potensi mata pelajaran reguler seperti Pendidikan Agama Islam, yang secara institusional hadir di setiap jenjang kelas dan berinteraksi langsung dengan siswa secara rutin, belum dieksplorasi secara optimal sebagai bagian terintegrasi dari ekosistem promotif dan preventif kesehatan mental di sekolah (Alibudbud, 2024).

Berdasarkan tinjauan literatur tersebut, ditemukan *Gap Penelitian* yang sangat mendasar mengenai fungsionalisasi dan internalisasi materi ajar agama. Hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara empiris mengkaji bagaimana komponen intervensi psikologis ditranslasikan secara aman ke dalam materi ajar Pendidikan Agama Islam untuk mereduksi kecemasan peserta didik (Tobing & Nawangsari, 2023). Ketiadaan bukti yang menghubungkan secara langsung antara materi ajar agama dengan indikator luaran kesehatan mental berbasis pengukuran objektif membuat efektivitas pendidikan agama dalam ranah terapeutik sulit divalidasi (Agustarika et al., 2023; Tyas et al., 2023). Literatur eksisting masih meninggalkan ruang kosong mengenai bagaimana nilai-nilai spiritual dapat direkonstruksi menjadi skenario pembelajaran yang menargetkan determinan keseharian pemicu kecemasan tanpa mereduksi materi tersebut menjadi sekadar nasihat normatif (Darlis et al., 2024; Liu et al., 2024).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gagasan konstruktif dari para ahli dan praktisi pendidikan mengenai transformasi materi ajar Pendidikan Agama Islam agar memiliki daya internalisasi nilai spiritual yang relevan dengan penanganan kecemasan remaja. Penelitian ini mengajukan kebaruan dengan memosisikan nilai-nilai spiritual secara eksplisit dan praktis sebagai penilaian koping sekunder yang fungsional bagi peserta didik dalam menghadapi stresor. Dengan mengeksplorasi pemaknaan dari empat informan kunci yang terdiri dari dosen ahli dan guru praktisi di tingkat sekolah menengah atas, penelitian ini memproyeksikan bahwa integrasi metode pembelajaran yang adaptif dan personal ke dalam kurikulum agama dapat menjadi instrumen mitigasi kecemasan yang efektif. Temuan dari studi ini diharapkan dapat meletakkan landasan bagi penciptaan ekosistem kolaborasi yang terstruktur antara pendidik mata pelajaran dan konselor sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi strategi koping religius dan proses internalisasi nilai di lingkungan sekolah. Pendekatan ini dipilih karena tujuan riset bukan untuk menguji hubungan kausalitas, melainkan untuk

memahami dan memetakan fenomena yang berlapis dan sangat terikat oleh konteks. Riset pendidikan yang berorientasi pada eksplorasi lazim menempatkan kualitatif deskriptif sebagai pilihan utama karena kemampuannya dalam menerka fenomena secara mendalam melalui data naratif dari berbagai pihak di dalam ekosistem sekolah (Yang et al., 2021). Selain itu, desain ini sangat relevan digunakan untuk mengorganisasi, menjelaskan, serta menangkap substansi gagasan dari para ahli dan praktisi yang kompleks dan tidak dapat direduksi menjadi sekadar angka statistik (Liu et al., 2024; Liu et al., 2025).

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari empat orang informan kunci yang dipilih menggunakan teknik penarikan sampel bertujuan. Pemilihan lokus penelitian di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Bandung didasarkan pada karakteristik institusi tersebut sebagai sekolah menengah umum negeri di kawasan perkotaan yang menampung demografi peserta didik yang sangat heterogen. Heterogenitas ini secara langsung menghadirkan variasi stresor psikososial yang nyata dan kompleks, mulai dari persaingan akademik, dinamika pergaulan, paparan disrupsi media sosial, hingga problematika ekspektasi finansial keluarga yang menuntut ketahanan mental siswa yang tinggi. Kondisi ekologis sekolah umum semacam ini memberikan representasi yang ideal untuk mengkaji efektivitas fungsionalisasi materi agama dalam merespons kecemasan peserta didik di kehidupan nyata. Keempat informan secara sengaja dibagi ke dalam dua kelompok utama, yakni kelompok praktisi dan kelompok ahli, guna mendapatkan keragaman perspektif yang komprehensif.

Kelompok praktisi diwakili oleh dua orang guru Pendidikan Agama Islam di institusi tersebut yang dipilih secara spesifik berdasarkan rekam jejak, inovasi, dan komitmen pedagogis mereka di lapangan. Praktisi pertama dipilih karena memiliki pengalaman mengajar yang sangat matang selama lima belas tahun melintasi jenjang pendidikan menengah, kepekaan observasional yang tajam terhadap perubahan gestur serta kecemasan siswa di ruang kelas, serta secara aktif mengimplementasikan modifikasi lingkungan belajar yang adaptif seperti teknik pemetaan pikiran visual (*mind mapping*), *ice breaking* kinestetik, dan pembelajaran di luar kelas guna memecah ketegangan psikologis. Praktisi kedua, yang memiliki kualifikasi magister linear di bidang Pendidikan Agama Islam, dipilih untuk merepresentasikan pendekatan pedagogis yang sangat empatik dan dialogis. Praktisi kedua ini secara sadar menerapkan metode interaksi personal yang menghindari penyampaian materi agama berbasis dogma ketakutan atau ancaman hukuman, sehingga secara fungsional mampu memosisikan nilai-nilai agama sebagai sumber penguatan alih-alih beban psikologis bagi peserta didik.

Sementara itu, kelompok ahli direpresentasikan oleh dua orang akademisi dan dosen yang dinilai sangat layak menjadi informan kunci berdasarkan rekam jejak mereka pada kajian pendidikan agama dan psikologi pendidikan. Ahli pertama dipilih karena memiliki fokus kajian pada integrasi nilai-nilai spiritual dengan kesejahteraan psikologis peserta didik. Kapasitas ini sangat relevan untuk membedah bagaimana konsep-konsep dasar seperti *ikhlas* dan *tawakal* diinternalisasikan guna membangun pola pikir positif dan mengelola kecemasan di ruang kelas. Ahli kedua merupakan akademisi paripurna dengan kualifikasi doktoral di bidang pendidikan nilai dan karakter yang juga memiliki rekam jejak panjang sebagai praktisi pengajar sejak awal era 2000-an di berbagai jenjang pendidikan. Kapasitas keilmuan ahli kedua ini sangat krusial untuk memberikan justifikasi teoretis mendalam mengenai bagaimana konsep eskatologis seperti *dosa* dan *tobat* atau terminologi *khauf* (ketakutan) dalam Al-Qur'an dapat direkonstruksi menjadi instrumen mitigasi stres yang

menenangkan, bukan sekadar alat untuk menakut-nakuti siswa. Konfigurasi dari keempat informan ini dirancang secara khusus untuk memfasilitasi dialog komparatif yang solid antara gagasan konseptual dari para akademisi dengan realitas empiris di lapangan.

Instrumen utama dalam pengumpulan data adalah peneliti sendiri yang dibekali dengan panduan wawancara mendalam tipe semiterstruktur. Panduan instrumen ini dikembangkan secara spesifik dengan merujuk pada teori transaksional stres dan koping serta teori internalisasi nilai. Kisi-kisi wawancara dirancang untuk menggali tiga dimensi fundamental, yakni bentuk dan faktor stresor kecemasan peserta didik, strategi penanganan yang selama ini diterapkan oleh guru, serta pemaknaan aktor pendidikan terhadap materi agama sebagai instrumen pengelolaan emosi. Sifat instrumen yang fleksibel memungkinkan peneliti untuk melakukan pelacakan pertanyaan lebih lanjut guna menangkap makna terdalam dari setiap pernyataan informan.

Untuk menjamin kualitas dan keabsahan data kualitatif yang diperoleh, penelitian ini secara ketat menerapkan prosedur triangulasi sumber. Langkah ini dieksekusi dengan cara menyalurkan serta membandingkan informasi dan klaim yang diberikan oleh kelompok guru praktisi dengan pandangan analitis dari kelompok ahli. Selain itu, peneliti melakukan prosedur pengecekan ulang kepada informan guna mengonfirmasi bahwa transkrip hasil wawancara beserta interpretasi awal telah selaras dengan maksud asli narasumber. Pengujian keabsahan ini merupakan standar rigoritas yang wajib dipenuhi untuk memastikan bahwa temuan penelitian memiliki tingkat kredibilitas dan keandalan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Prosedur pengumpulan data di lapangan dilaksanakan melalui tahapan wawancara mendalam yang mematuhi standar etika penelitian secara menyeluruh. Sebelum wawancara berlangsung, peneliti memberikan penjelasan komprehensif mengenai tujuan studi, ruang lingkup diskusi, dan menjamin kerahasiaan identitas maupun institusi jika diperlukan. Seluruh percakapan direkam menggunakan perangkat audio dengan persetujuan sadar dari masing-masing informan. Rekaman tersebut kemudian ditranskripsi secara persis kata demi kata menjadi bentuk teks dokumen untuk memfasilitasi proses penyandian data manual pada tahapan pengolahan selanjutnya.

Analisis data dilakukan secara manual menggunakan pendekatan hibrida yang mengintegrasikan Analisis Tematik dengan Constant Comparative Method (Metode Komparasi Konstan). Analisis tematik digunakan pada tahap awal untuk menyeleksi, menyandi, dan mengekstraksi kumpulan narasi wawancara menjadi peta tema yang sistematis terkait stresor kecemasan dan koping (Yang et al., 2021). Setelah tema terbentuk, metode komparasi konstan diaplikasikan dengan cara membandingkan persamaan dan perbedaan pandangan antara kelompok ahli dan praktisi secara terus-menerus terhadap setiap unit data (Bie et al., 2024). Perpaduan analitis ini memberikan landasan yang kuat bagi peneliti untuk merumuskan model konseptual internalisasi nilai spiritual yang teruji dari berbagai sudut pandang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Berdasarkan analisis tematik dan metode komparasi konstan terhadap data hasil wawancara mendalam, penelitian ini mengidentifikasi tiga tema utama yang saling beririsan.

Ketiga tema tersebut mencakup manifestasi dan determinan stresor kecemasan peserta didik, fungsionalisasi materi Pendidikan Agama Islam sebagai penilaian koping sekunder, serta inovasi strategi internalisasi nilai oleh pendidik di lapangan. Guna menjaga kerahasiaan identitas narasumber sesuai dengan etika penelitian kualitatif, pemaparan hasil wawancara menggunakan sistem koding tematik. Kelompok praktisi yang terdiri dari dua orang guru direpresentasikan dengan kode P1 dan P2, sedangkan kelompok ahli yang terdiri dari dua orang akademisi direpresentasikan dengan kode A1 dan A2. Tabel 1 merangkum distribusi perbandingan temuan empiris antara perspektif kelompok ahli dan kelompok praktisi berdasarkan sistem koding tersebut.

Tabel 1. Matriks Koding Tematik dan Distribusi Temuan Empiris

| Tema Utama | Sub-Tema Analisis | Distribusi Informan | Intisari Temuan Lapangan |
|---------------------------------------|----------------------|---------------------|--|
| Bentuk dan Faktor Stresor Kecemasan | Manifestasi Perilaku | P1, P2 | Kecemasan terwujud secara pasif (diam, melamun) maupun aktif (takut presentasi, penarikan diri secara sosial). |
| | Determinan Pemicu | P1, P2, A1, A2 | Pemicu mencakup faktor internal (karakter bawaan) dan eksternal (tuntutan akademik, ekspektasi keluarga, disrupsi media sosial/FOMO). |
| Relevansi PAI sebagai Koping Religius | Identifikasi Nilai | P1, P2, A1, A2 | Nilai akidah dan akhlak seperti tawakal, sabar, ikhlas, syukur, mahabbah, dan raja diposisikan sebagai pegangan psikologis utama. |
| | Kontras Pendekatan | P1, P2, A1, A2 | Pendekatan pedagogi berbasis dogma ancaman mengekskalasi stres, sedangkan pendekatan berimbang (konsep dosa dan pengampunan) memberikan rasa tenang. |
| Strategi Internalisasi Nilai | Modifikasi Pedagogi | P1, P2, A2 | Pelaksanaan asesmen emosi, pendekatan personal/dialogis, <i>ice breaking</i> kinestetik, dan metode pembelajaran di luar kelas. |
| | Ekosistem Dukungan | P1, P2, A1, A2 | Pengelolaan kecemasan menuntut kolaborasi dan sistem rujukan terstruktur antara guru mata pelajaran, wali kelas, dan guru bimbingan konseling. |

Paparan temuan berikut disajikan secara berurutan untuk membedah bagaimana nilai-nilai spiritual ditransformasikan dari sekadar teks normatif menjadi instrumen praktis pengelolaan kesehatan mental di lingkungan sekolah berlandaskan matriks pada Tabel 1.

1. Bentuk dan Faktor Stresor Kecemasan Peserta Didik

Informan praktisi di lapangan P2 dan P1 mengungkapkan :

"Kecemasan siswa yang paling sering terlihat biasanya berkaitan dengan tugas dan ujian, terutama soal nilai. Selain itu, ada juga yang berkaitan dengan pertemanan... Sekarang juga cukup terlihat kecemasan yang dipengaruhi media sosial, seperti membandingkan diri dengan orang lain atau takut tertinggal."

"Ternyata dia punya dasar-dasar bisnis di rumahnya yang terus bermain HP online, akhirnya tidurnya jam berapa? Dia bermain trading. Pantasan atuh wajah dia tuh jadi sakit-sakitan. Makanya dia kemarin paling banyak tidak hadirnya."

Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan pada peserta didik termanifestasi dalam berbagai bentuk respons perilaku yang mengganggu fungsi keseharian mereka di sekolah. Bentuk kecemasan yang paling sering teramati meliputi perilaku pasif seperti diam atau melamun di dalam kelas, ketakutan berlebihan saat menghadapi presentasi akademik, hingga kekhawatiran obsesif terhadap penurunan nilai rapor. Di samping itu, pendidik juga menemukan tekanan psikologis yang bersumber dari dinamika pergaulan teman sebaya dan fenomena takut tertinggal tren akibat paparan media sosial secara terus-menerus. Bukti empiris di lapangan bahkan mencatat kasus ekstrem di mana seorang siswa mengalami jatuh sakit akibat kelelahan mental dan fisik karena terbebani oleh ekspektasi finansial keluarga melalui aktivitas perdagangan aset digital. Temuan ini memvalidasi literatur terkini yang menegaskan bahwa gangguan kecemasan remaja bersifat multifaktorial dan didorong oleh kombinasi tekanan akademik, keluarga, serta disrupsi dunia digital (Bie et al., 2024; Yang et al., 2021).

Dinamika pemicu kecemasan ini diselaraskan oleh pandangan analitis A2 (Ahli 2) yang menempatkan interaksi antara kerentanan karakteristik individu dengan ketidakmampuan memenuhi ekspektasi lingkungan sebagai jalur utama yang memperburuk kecemasan dan perilaku menarik diri:

"Orang-orang yang tidak berada atau merasa secara fisik ada kekurangan di dirinya atau secara kemampuan tidak mampu bergaul sehingga di jenjang sekolah tuh banyak yang merasa siswa itu dikucilkan... Ketika dia merasa tidak mampu secara akademik, maka dia cemas ketika berhadapan dengan guru, menghadapi tugas, menghadapi ujian."

Hasil komparasi data menunjukkan adanya polarisasi pemicu kecemasan berdasarkan karakteristik internal dan eksternal peserta didik (P1, A1, A2). Faktor internal seperti karakter bawaan yang pendiam atau tertutup cenderung memicu kecemasan pasif yang sulit dideteksi secara langsung oleh guru. Sebaliknya, faktor eksternal yang mencakup perundungan, masalah ekonomi keluarga, serta tuntutan akademik yang di luar kapasitas siswa memicu tekanan aktif yang berujung pada penarikan diri dari lingkungan sosial. Dinamika ini selaras dengan temuan literatur yang menempatkan interaksi antara kerentanan individu, relasi teman sebaya, dan beban ekspektasi keluarga sebagai jalur utama yang memperburuk kecemasan (Addini et al., 2022; Darlis et al., 2024). Fakta lapangan ini membuktikan bahwa remaja usia sekolah menengah berhadapan dengan stresor berlapis yang membutuhkan intervensi terstruktur dan tepat sasaran dari para pendidik.

2. Relevansi Materi Pendidikan Agama Islam sebagai Koping Religius

Menghadapi kompleksitas stresor tersebut, para informan secara konsisten menyoroti relevansi muatan materi akidah dan akhlak sebagai instrumen koping religius yang potensial. Kelompok ahli secara spesifik mengidentifikasi konsep ketuhanan sebagai pilar utama ketahanan mental siswa:

A1 (Ahli 1):

"Yang paling penting nilai spiritualnya adalah Ikhlas dan Tawakkal, karena sang murid

menggantungkan harapannya bukan pada makhluk tapi pada Allah SWT. Karena jika telah ikhlas dan tawakal maka sabar dan syukur akan muncul." (A1)

Nilai-nilai spiritual ini tidak lagi diajarkan sebatas hafalan definisi, melainkan dikontekstualisasikan sebagai mekanisme pertahanan psikologis saat siswa menghadapi jalan buntu. Transformasi pemaknaan ini menempatkan materi agama sebagai penilaian koping sekunder yang memberikan pegangan logis bagi peserta didik:

P1 (Praktisi 1):

"Yang empat itu ya mahabbah cinta kepada Allah, raja mengharap sesuatu, khauf rasa takut, dan tawakal. Tawakal itu kan akhlak... Oh, berarti kalau saya di sini dibully sama teman berarti harus dirubah, karena saya ingin berharap kepada Allah harus dirubah sikapnya." (P1)

Temuan komparatif dari informan juga menegaskan adanya perbedaan dampak psikologis yang signifikan antara pendekatan pedagogi agama berbasis ancaman dengan pendekatan yang berimbang. Pendekatan yang menyandingkan konsep kesalahan dengan pintu pertobatan terbukti memberikan rasa aman dan ketenangan emosional bagi peserta didik:

A2 (Ahli 2):

"Ketika guru atau dosen menyampaikan sebuah materi yang berhubungan dengan Islam itu adalah satu kesatuan yang utuh. Jadi ketika berbicara tentang dosa maka nanti juga akan ada materi berbicara tentang tobat... Jadi konsep tobat itu sebenarnya bisa menjadi salah satu materi untuk menghilangkan kecemasan." (A2)

Meskipun literatur terkini belum secara spesifik membandingkan efektivitas nilai tawakal dengan pendekatan agama berbasis dogma ketakutan, bukti empiris secara umum mendukung premis bahwa faktor protektif bernuansa positif dan penuh penerimaan memiliki korelasi yang kuat dengan kesehatan mental yang lebih stabil pada remaja (Agustarika et al., 2023).

3. Strategi Internalisasi Nilai Spiritual oleh Pendidik

Proses internalisasi nilai spiritual menjadi keterampilan koping yang aplikatif sangat bergantung pada keahlian pedagogis pendidik di dalam dan di luar kelas. Keberhasilan strategi ini mutlak harus diawali dengan langkah pemetaan psikologis sebelum pembelajaran dimulai:

A2 (Ahli 2):

"Belajar yang tepat itu belajar sesuai kebutuhan. Nah, maka seorang guru, seorang dosen harus melakukan analisis kebutuhan... Maka penting bagi guru atau dosen mengenal siapa peserta didiknya, jadi ada asesmen awal tentang karakteristik peserta." (A2)

Berdasarkan asesmen tersebut, pendidik dituntut melakukan modifikasi metode belajar yang tidak konvensional guna memecah kebuntuan emosi siswa, sebagaimana diterapkan melalui pemanfaatan pendekatan visual dan variasi tata ruang pembelajaran:

P1 (Praktisi 1):

"Pembelajaran itu sama Bapak selalu dibuatkan dalam sebuah mind mapping ya... Mind mapping itu dibikin dari benda. Jadi mereka akan membayangkan tuh memainkan pesawat

terbang... Kalau di luar kelas kita ada namanya outing class. Bapak ngajar di kelas 12 AC-nya kan panas... bapak mengajak mereka untuk belajar di masjid supaya suasananya lebih adem." (P1)

Selain modifikasi ekosistem kelas, dialog personal dari hati ke hati dan pembingkai ulang (*re-framing*) materi sangat diperlukan agar siswa tidak merasa terhakimi. Pendekatan empatik ini terbukti mampu memberikan afirmasi positif saat siswa menghadapi tekanan:

P2 (Praktisi 2):

"Biasanya saya mencoba mengubah cara penyampaiannya. Kalau terasa siswa mulai tertekan, saya lebih banyak menekankan bahwa agama itu juga tentang proses, bukan hanya benar dan salah. Saya ajak siswa melihat bahwa belajar dan berusaha itu sudah bagian dari ibadah." (P2)

Keberhasilan inovasi ini sejalan dengan bukti literatur pada tingkat global yang menyimpulkan bahwa pembelajaran proaktif dan pendekatan pengalaman langsung memberikan manfaat terukur terhadap kesejahteraan emosional siswa (Liu et al., 2024; Liu et al., 2025). Pada akhirnya, seluruh informan bersepakat bahwa internalisasi nilai spiritual memerlukan ekosistem kolaborasi lintas sektoral yang kuat antara guru mata pelajaran, wali kelas, dan konselor sekolah agar proses pendidikan karakter tidak berhenti pada tataran kognitif semata.

B. Pembahasan

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa Pendidikan Agama Islam memiliki kapasitas strategis yang jauh melampaui sekadar transmisi pengetahuan moral, yakni sebagai instrumen fungsional dalam mengelola kecemasan remaja. Temuan lapangan yang disandingkan dengan tinjauan literatur mutakhir menghasilkan sintesis komprehensif mengenai bagaimana materi agama berinteraksi dengan kondisi psikologis siswa. Pembahasan ini diuraikan ke dalam tiga dimensi utama yang membedah stresor kecemasan, fungsionalisasi koping religius, hingga strategi internalisasi di ruang kelas. Tabel 2 menyajikan matriks triangulasi antara temuan lapangan berbasis koding informan dengan landasan teoretis yang mengonfirmasi fungsionalisasi nilai spiritual tersebut.

Tabel 2. Triangulasi Temuan Lapangan dan Landasan Teoretis

| Dimensi Analisis | Temuan Lapangan (Koding Informan) | Lensa Teoretis Utama | Implikasi Sintesis |
|-------------------------------------|---|--|---|
| Dinamika Stresor Ekologis | Stresor berlapis (akademik, ekspektasi, media sosial) memicu kecemasan kompleks (P1, P2, A1, A2). | Model Transaksional Stres & Koping (Lazarus & Folkman, 1984) | Kecemasan muncul sebagai akibat langsung dari ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan persepsi sumber daya individu. |
| Fungsionalisasi Nilai Spiritual | Nilai agama (sabar, tawakal) menenangkan dan merekonstruksi cara pandang siswa terhadap masalah (A1, A2, P1, P2). | <i>Secondary Appraisal</i> (Penilaian Koping Sekunder) | Nilai spiritual berfungsi sebagai sumber daya kognitif internal untuk mengubah makna ancaman menjadi sebuah proses yang dapat dikelola. |
| Strategi Internalisasi Pembelajaran | Ceramah monoton gagal; internalisasi membutuhkan praktik adaptif dan pengalaman terstruktur (P1, P2, A1, A2). | Hierarki Domain Afektif (Krathwohl et al., 1964) | Pembelajaran karakter harus bergerak secara progresif dari tahap penerimaan nilai menuju tahap pengorganisasian karakter. |
| Ekosistem Mitigasi | Guru bertindak sebagai detektor awal yang memerlukan sistem rujukan ke konselor (P1, P2, A1, A2). | Ekologi Ketahanan Mental Berbasis Sekolah | Dukungan sosial yang berlapis mutlak diperlukan untuk mencegah munculnya strategi koping yang maladaptif pada siswa. |

1. Dinamika Ekologis dan Transaksional Stresor Kecemasan

Sebagaimana dijabarkan pada Tabel 2, temuan lapangan menunjukkan bahwa siswa berhadapan dengan stresor yang sangat kompleks, mulai dari tuntutan akademik yang melampaui kapasitas hingga tekanan konformitas sosial di dunia maya. Manifestasi kecemasan yang muncul, baik dalam bentuk penarikan diri secara pasif maupun tekanan aktif, membuktikan bahwa krisis mental di lingkungan sekolah adalah fenomena ekologis yang berlapis. Realitas ini secara kuat mendukung literatur epidemiologis terkini yang menegaskan bahwa gangguan kecemasan remaja didorong oleh interaksi dinamis antara kerentanan individu, dinamika keluarga, dan disrupsi digital yang semakin terakselerasi pascapandemi (Bie et al., 2024; Liu et al., 2025; Yang et al., 2021). Kondisi tersebut menuntut paradigma baru di mana materi agama harus direkonstruksi kemanfaatannya untuk menjawab realitas krisis mental tersebut.

Secara teoretis, kompleksitas pemicu kecemasan yang dialami peserta didik dapat dibedah secara presisi menggunakan Teori Transaksional Stres dan Koping. Teori ini mempostulatkan bahwa stres bukanlah entitas statis, melainkan hasil transaksi antara individu dan lingkungannya yang dinilai mengancam kesejahteraan akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya (Brooks et al., 2022; Herry et al., 2025; Woods et al., 2023). Ketika siswa dihadapkan pada ekspektasi keluarga yang tinggi atau tuntutan akademik yang berlebihan, mereka secara kognitif melakukan penilaian awal untuk menakar tingkat

ancaman dari situasi tersebut. Jika siswa merasa tidak memiliki kendali atau dukungan yang memadai, penilaian awal ini akan memicu respons kecemasan yang berujung pada strategi koping maladaptif, sebagaimana terlihat pada kasus penarikan diri dari lingkungan pergaulan atau pelarian pada aktivitas digital yang merugikan (Addini et al., 2022; Tyas et al., 2023).

2. Fungsionalisasi Nilai Spiritual sebagai Penilaian Koping Sekunder

Dalam konteks transaksi psikologis inilah nilai-nilai spiritual Pendidikan Agama Islam menemukan urgensi fungsionalnya sebagai penilaian koping sekunder. Penilaian sekunder merupakan fase evaluasi kognitif di mana individu menginventarisasi sumber daya apa saja yang mereka miliki untuk mengatasi ancaman (Brudnik-Dąbrowska & Noworol, 2022; Spätaru et al., 2024). Temuan penelitian ini membuktikan bahwa konsep-konsep spiritual seperti tawakal, sabar, syukur, dan ikhlas beroperasi secara efektif sebagai sumber daya kognitif tersebut. Nilai religius tidak bekerja dengan cara menghapus masalah secara instan, melainkan dengan memfasilitasi rekonstruksi makna atas stresor itu sendiri. Ketika seorang siswa menginternalisasi nilai tawakal, ia pada hakikatnya sedang mengubah persepsi terhadap ancaman yang tidak dapat dikendalikan menjadi sebuah perjuangan bermakna atau ujian yang dapat diterima secara aktif (Song et al., 2025; Woods et al., 2023). Perubahan kerangka berpikir ini secara empiris mampu menurunkan intensitas kecemasan karena siswa merasa memiliki dukungan transendental yang memperkuat kapasitas mentalnya.

Lebih lanjut, temuan komparatif menyoroiti betapa berbahayanya pendekatan pedagogi agama yang bertumpu pada dogma ketakutan dan ancaman hukuman. Pendekatan semacam ini terbukti justru memperburuk kondisi psikologis peserta didik. Dalam kacamata teori transaksional, doktrin agama yang menakut-nakuti akan diinterpretasikan oleh kognisi siswa sebagai ancaman tambahan pada fase penilaian awal, bukan sebagai sumber daya pada penilaian sekunder (Skalski-Bednarz et al., 2022). Sebaliknya, pendekatan berimbang yang menyandingkan pengakuan atas kesalahan dengan harapan melalui konsep pertobatan memfasilitasi koping religius yang positif. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa religiositas hanya akan berdampak positif pada kesejahteraan mental apabila ia mampu menumbuhkan ekspektasi masa depan yang optimis, memberikan rasa kendali emosional, dan mendorong pemilihan strategi penyelesaian masalah yang adaptif sesuai dengan porsi kendali individu terhadap situasi yang dihadapinya (Herry et al., 2025; Mouzon, 2022; Ristić & Zlatković, 2021).

3. Strategi Internalisasi Nilai dan Ekosistem Kolaborasi Sekolah

Namun demikian, efektivitas nilai religius sebagai penilaian koping sekunder sangat bergantung pada keberhasilan proses internalisasinya di dalam ruang kelas. Pembelajaran agama yang monoton dan satu arah mutlak gagal membekali siswa dengan keterampilan koping. Transformasi nilai dari sekadar teks hafalan menjadi panduan penyelesaian masalah hanya dapat dijelaskan melalui hierarki domain afektif. Agar nilai spiritual berakar kuat, pendidik tidak boleh berhenti pada tahap meminta siswa menerima dan menghafal definisi materi (Jordan, 2022). Pendidik harus merancang ekosistem kelas yang memungkinkan siswa merespons nilai tersebut secara aktif melalui diskusi reflektif, hingga siswa secara sadar menghargai dan mengorganisasi nilai-nilai itu sebagai acuan internal saat menghadapi dilema nyata. Pada titik puncaknya, nilai seperti tawakal dan sabar akan mengkristal menjadi karakter yang secara spontan digunakan oleh siswa dalam mengambil keputusan di tengah

situasi penuh tekanan.

Proses hierarkis tersebut menjelaskan mengapa inovasi strategi mengajar, seperti pendekatan personal dari hati ke hati dan pembelajaran di luar kelas, memberikan dampak yang signifikan terhadap pengelolaan kecemasan. Modifikasi lingkungan belajar menjadi lebih berpusat pada siswa dan berbasis pengalaman nyata secara efektif meruntuhkan batasan kognitif yang kaku. Implementasi asesmen kebutuhan psikologis awal dan teknik pencair suasana berbasis kinestetik terbukti mampu memfasilitasi kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial siswa (Alibudbud, 2024; Liu et al., 2024). Fakta ini memperluas literatur pendidikan karakter dengan menegaskan bahwa internalisasi nilai religius bukanlah persoalan seberapa banyak materi yang ditransfer, melainkan seberapa adaptif pedagogi pemberdayaan dan iklim sekolah dirancang untuk memanusiakan kondisi emosional peserta didik.

Meskipun guru Pendidikan Agama Islam menempati posisi strategis sebagai garda terdepan dalam mendeteksi dan mengintervensi perubahan emosi siswa di kelas, penelitian ini secara tegas menemukan bahwa upaya tersebut tidak dapat berdiri sendiri. Intervensi kesehatan mental yang berkelanjutan mutlak membutuhkan ekosistem kolaborasi yang terstruktur antara guru mata pelajaran, wali kelas, dan guru bimbingan konseling. Guru mata pelajaran memiliki keunggulan observasional karena intensitas interaksi harian mereka dengan siswa, sehingga mampu mengenali gejala awal stres akademik dari perubahan perilaku (Konieczna & Collins, 2025). Akan tetapi, penanganan masalah psikologis yang lebih mendalam, aman, dan membutuhkan koordinasi dengan pihak keluarga atau tenaga medis berada di bawah ranah kompetensi serta otoritas guru bimbingan konseling (Putra et al., 2024). Tanpa adanya sistem rujukan internal yang jelas, intervensi guru mata pelajaran berisiko melampaui batas kewenangan profesionalnya atau justru membiarkan gejala kecemasan kian memburuk tanpa penanganan yang memadai.

Ekosistem kolaborasi ini pada akhirnya menciptakan sistem dukungan sosial berlapis yang sangat krusial bagi mitigasi kecemasan remaja. Lapisan pertama hadir di ruang kelas reguler berupa penyesuaian tuntutan akademik dan integrasi nilai spiritual sebagai strategi koping oleh guru agama. Sementara itu, lapisan kedua disediakan melalui layanan responsif dan psikoedukasi intensif oleh guru bimbingan konseling. Ketersediaan dukungan sosial ganda ini terbukti menjadi faktor penentu yang memitigasi kecenderungan koping maladaptif pada remaja, sekaligus memastikan bahwa pendekatan penanganan berjalan secara komprehensif melintasi domain akademik, sosial, dan keluarga (Agustarika et al., 2023; Darlis et al., 2024). Keseluruhan temuan ini memberikan implikasi teoretis berupa perluasan model transaksional koping ke dalam ranah pedagogi agama, serta implikasi praktis bagi pemangku kebijakan sekolah untuk segera merumuskan pedoman integrasi pendidikan karakter dengan layanan kesehatan mental siswa secara sistemik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa materi ajar Pendidikan Agama Islam memiliki kapasitas transformatif sebagai instrumen pengelolaan kecemasan remaja apabila nilai-nilai spiritual diinternalisasikan secara adaptif dan terintegrasi dengan pendekatan psikologis. Di tengah paparan stresor ekologis yang berlapis mulai dari tuntutan akademik hingga disrupsi media sosial nilai-nilai ketuhanan seperti tawakal, sabar, dan ikhlas terbukti tidak hanya berfungsi sebagai dogma normatif. Nilai-nilai tersebut beroperasi secara efektif sebagai

penilaian koping sekunder yang menenangkan dan memberikan kerangka makna baru bagi peserta didik dalam menghadapi krisis mental. Keberhasilan fungsionalisasi nilai spiritual tersebut sangat ditentukan oleh kemampuan pendidik dalam merancang pedagogi yang berpusat pada siswa, memodifikasi lingkungan belajar menjadi lebih partisipatif, serta secara sadar meninggalkan pendekatan pembelajaran usang yang hanya berfokus pada ancaman hukuman. Implikasi teoretis dari temuan ini mempertegas bahwa model transaksional stres dapat dikontekstualisasikan secara holistik ke dalam praktik pendidikan karakter. Secara praktis, institusi pendidikan dituntut untuk segera melakukan transformasi kurikulum mikro di tingkat pendidik dengan mengintegrasikan metode asesmen kebutuhan emosional ke dalam kerangka rencana pembelajaran harian. Penelitian ini merekomendasikan pembentukan ekosistem kolaborasi yang terstruktur dan bersinergi antara guru mata pelajaran, wali kelas, serta guru bimbingan konseling guna menciptakan sistem rujukan internal yang responsif dan terukur. Kolaborasi lintas sektoral ini merupakan prasyarat mutlak agar mitigasi krisis mental remaja tidak berjalan secara terfragmentasi. Untuk studi lanjutan, peneliti menyarankan pelaksanaan riset kuasi-eksperimental yang menguji luaran penurunan tingkat kecemasan secara objektif setelah model kolaborasi dan pedagogi adaptif ini diimplementasikan di berbagai tipologi sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Addini, S., Syahidah, B., Putri, B., & Setyowibowo, H. (2022). Kesehatan Mental Siswa SMP-SMA Indonesia Selama Masa Pandemi dan Faktor Penyebabnya. *Psychopolytan Jurnal Psikologi*, 5(2), 107-116. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2134>
- Afiffah, N. (2023). Resiliensi Akademik Dengan Stres, Kecemasan dan Depresi Remaja SMA Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (Jppni)*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i1.366>
- Agustarika, B., Fabanyo, R., & Situmorang, P. (2023). Deteksi Dini dan Peningkatan Pengetahuan tentang Kesehatan Jiwa pada Remaja di SMP YPPKK Moria Sorong. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(12), 5404-5418. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i12.12470>
- Aisyah, S., & Rahman, I. (2022). Psikoedukasi Islami untuk meningkatkan resiliensi tenaga kesehatan di masa krisis. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 15(3), 485. <https://doi.org/10.32832/tawazun.v15i3.7994>
- Alibudbud, R. (2024). Global Utilization of Online Information for Anxiety Disorders From 2004 to 2022: An Infodemiological Study of Google and Wikipedia. *Sage Open*, 14(4). <https://doi.org/10.1177/21582440241299925>
- Amatul, A. (2021). Konsep ketahanan keluarga dalam Islam. *Maqashid: Jurnal Hukum Islam*, 4(2), 65-77. <https://doi.org/10.35897/maqashid.v4i2.723>
- Aziz, A., Rani, A., Lee, U., Mahyuddin, M., Imaduddin, A., & Jusoh, M. (2021). Konsep dan perspektif tauhidik dalam meningkatkan kebahagiaan sendiri. *International Journal of Humanities Technology and Civilization*, 6(1), 42-50. [https://doi.org/10.15282/ijhtc.v6i\(s1\).6231](https://doi.org/10.15282/ijhtc.v6i(s1).6231)
- Bie, F., Yan, X., Xing, J., Wang, L., Xu, Y., Wang, G., ... & Rao, Z. (2024). Rising global burden of anxiety disorders among adolescents and young adults: trends, risk factors, and the impact of socioeconomic disparities and COVID-19 from 1990 to 2021. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1489427>
- Brooks, M., Creely, E., & Laletas, S. (2022). Coping through the unknown: School staff wellbeing during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Educational*

- Research Open*, 3, 100146. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100146>
- Brudnik-Dąbrowska, M., & Noworol, C. (2022). Coping with Stress and Burnout in the Physical Education Teaching Profession. *Journal for Perspectives of Economic Political and Social Integration*, 27(1), 29-58. <https://doi.org/10.18290/pepsi-2021-0002>
- Darlis, I., T.A, T., Putri, A., Kas, S., Yanti, P., Allo, A., ... & Mustakim, M. (2024). Edukasi Remaja dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Kesehatan Mental di SMAN 8 MAROS. *Window of Community Dedication Journal*, 4(2), 67-74. <https://doi.org/10.33096/wocd.v4i2.1727>
- Ernawati, E. (2022). Peran guru pendidikan agama Islam dalam mengatasi persoalan bullying di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Andragogi: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 83-95. <https://doi.org/10.33474/ja.v4i2.19178>
- Herry, A., Malcolm, B., & Smith, P. (2025). Did Religion Help Me?: Coping During the COVID-19 Pandemic in Grenada. *Journal of Religion and Health*, 64(6), 5042-5057. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02272-z>
- Jordan, K. (2022). The intersection of environmental and sustainability education, and character education: An instrumental case study. *British Educational Research Journal*, 49(2), 288-313. <https://doi.org/10.1002/berj.3843>
- Konieczna, L., & Collins, G. (2025). Supporting Stressed Students: How Veteran Educators Recognize and Address Academic Stress. *Sage Open*, 15(2). <https://doi.org/10.1177/21582440251338682>
- Krathwohl, D. R., Bloom, B. S., & Masia, B. B. (1964). Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. Handbook II: Affective domain. David McKay Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Liu, X., Yang, F., Huang, N., Zhang, S., & Guo, J. (2024). Thirty-year trends of anxiety disorders among adolescents based on the 2019 Global Burden of Disease Study. *General Psychiatry*, 37(2), e101288. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2023-101288>
- Liu, Y., Ren, Y., Liu, C., Chen, X., Li, D., Peng, J., ... & Ma, Q. (2025). Global burden of mental disorders in children and adolescents before and during the COVID-19 pandemic: evidence from the Global Burden of Disease Study 2021. *Psychological Medicine*, 55. <https://doi.org/10.1017/s0033291725000649>
- Mouzon, D. (2022). Chronic Stress, Coping, and Mental Health Among Older African Americans. *Journal of Aging and Health*, 34(3), 347-362. <https://doi.org/10.1177/08982643221085805>
- Mujtaba, I., Rosyidin, D., & Andriyani, A. (2023). Desain pembelajaran Pendidikan Agama Islam di masa pandemi COVID-19 untuk mempertahankan student wellbeing's kelas 2 SD Lab School FIP UMJ. *Jurnal Holistika*, 5(1), 1-10. <https://doi.org/10.24853/holistika.5.1.1-10>
- Putra, D., Andriani, D., Maisarah, M., Nurlita, M., Madini, M., Fitria, N., ... & Lestari, P. (2024). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Kondisi Kesehatan Mental pada Remaja SMK Farmasi di Pekanbaru. *Medika*, 3(2), 88-94. <https://doi.org/10.31004/c2p6wt09>
- Putri, B., Syahidah, B., & Setyowibowo, H. (2022). Memelihara Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19: Rancangan Pengembangan Panduan Pendampingan Psikososial Siswa SMA. *Psikodimensia*, 21(1), 49-61. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.4049>
- Rachmawati, H. (2021). Pengaruh profesionalisme guru terhadap kecerdasan emosional (EQ) siswa. *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(2), 40-59. <https://doi.org/10.34005/tahdzib.v4i2.1629>

- Ristić, M., & Zlatković, B. (2021). Coping with test situations and exam performance among students. *Teme*, 1245. <https://doi.org/10.22190/teme190626075r>
- Skalski-Bednarz, S., Konaszewski, K., Muszyńska, J., Maier, K., & Surzykiewicz, J. (2022). Negative situation appraisal and mental well-being among refugees in Germany: Serial mediation by religious coping and sense of coherence. *International Migration*, 61(4), 139-151. <https://doi.org/10.1111/imig.13087>
- Song, S., Chen, S., & Kim, H. (2025). Coping with anti-Asian sentiment: A qualitative study of appraisals and coping strategies against discrimination. *Asian American Journal of Psychology*, 16(4), 326-338. <https://doi.org/10.1037/aap0000380>
- Spătaru, B., Podină, I., Tulbure, B., & Maricuțoiu, L. (2024). A longitudinal examination of appraisal, coping, stress, and mental health in students: A cross-lagged panel network analysis. *Stress and Health*, 40(5). <https://doi.org/10.1002/smi.3450>
- Suryatiningsih, S., Mariyati, L., & Ansyah, E. (2024). Resiliensi, religiusitas dan psychological well-being pada santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 903-916. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5226>
- Tobing, E., & Nawangsari, N. (2023). Hubungan Ekspresi Emosi Orang Tua dan Kecenderungan Perilaku Disruptif pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*, 3(2), 136-146. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v3i2.49394>
- Tyas, D., Pertiwi, A., & Nisa, V. (2023). Identifikasi jenis layanan bimbingan konseling dalam upaya memberikan informasi kesehatan mental pada peserta didik. *Psycomedia Jurnal Psikologi*, 3(1), 23-34. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v3i1.23-34>
- Umaroh, S., Mariskha, S., Masithah, M., & Arnelita, E. (2023). Peran iklim sekolah terhadap kesejahteraan psikologis siswa fullday school SMP-IT X di Samarinda. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 6(1), 51. <https://doi.org/10.31293/mv.v6i1.6818>
- Woods, S., Sebastian, J., Herman, K., Huang, F., Reinke, W., & Thompson, A. (2023). The relationship between teacher stress and job satisfaction as moderated by coping. *Psychology in the Schools*, 60(7), 2237-2256. <https://doi.org/10.1002/pits.22857>
- Yang, X., Fang, Y., Chen, H., Zhang, T., Yin, X., Man, J., ... & Lü, M. (2021). Global, regional and national burden of anxiety disorders from 1990 to 2019: results from the Global Burden of Disease Study 2019. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 30. <https://doi.org/10.1017/s2045796021000275>