

USAHA GURU MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR SISWA DALAM PEMBELAJARAN PAI

**Idi Warsah¹, Eko Carles², Ruly Morganna³, Sela Anggraini⁴,
Shella Silvana⁵, Siti Maisaroh⁶**
^{1,2,3,4,5,6} Institut Agama Islam Negeri Curup
Email kontributor: idiwarsah@iaincurup.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bentuk kecemasan yang sering dialami siswa saat menghadapi pembelajaran PAI di MAN Rejang Lebong, serta usaha yang dilakukan oleh guru untuk mengatasi kecemasan siswa. Sampel penelitian terdiri dari satu guru PAI dan satu siswa kelas X MAN Rejang Lebong. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan guru dan siswa, dan data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk-bentuk kecemasan siswa dalam menghadapi pembelajaran PAI meliputi kurangnya minat belajar siswa tentang ilmu agama, kurangnya penguasaan materi, gugup dan gemetar, rasa takut yang membuat siswa hilang konsentrasi saat belajar, ketidakpercayaan diri dalam belajar agama, serta rasa gelisah dan was-was. Guru melakukan usaha untuk mengatasi kecemasan siswa dengan menanamkan konsep belajar yang lebih efisien, memberikan latihan secara rutin, dan menggunakan model pembelajaran yang bervariasi. Sebagai rekomendasi, disarankan bagi guru dan orang tua untuk memotivasi dan memberikan perhatian yang lebih kepada siswa agar selalu belajar dengan tekun selama mereka tidak di sekolah. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesiapan siswa dalam menghadapi pembelajaran PAI di sekolah. Dalam kesimpulannya, penelitian ini memberikan informasi yang berguna bagi guru dan orang tua dalam membantu siswa mengatasi kecemasan saat belajar agama.

Kata kunci: Kecemasan, belajar, pendidikan agama Islam

Abstract

This study aims to explore the forms of anxiety frequently experienced by students in facing religious learning at MAN Rejang Lebong, as well as the efforts made by teachers to overcome student anxiety. The study sample consisted of one Islamic Education teacher and one student from grade X at MAN Rejang Lebong. Data was collected through interviews with teachers and students and analyzed using descriptive qualitative analysis techniques. The results showed that the forms of student anxiety in facing religious learning included a lack of interest in learning about religion, lack of mastery of the material, nervousness and trembling, fear that distracts students during learning, lack of confidence in learning religion, as well as anxiety and worry. The teacher's efforts to overcome student anxiety were by instilling more efficient learning concepts, providing regular exercises, and using varied learning models. As a recommendation, it is suggested for teachers and parents to motivate and pay more

attention to students so that they can study diligently even outside of school. This is expected to improve the readiness of students to face religious learning at school. In conclusion, this study provides helpful information for teachers and parents in helping students overcome anxiety in learning religion.

Keywords: Anxiety, learning, Islamic education

A. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, artinya setiap individu memiliki pengalaman kecemasan. Kecemasan dapat menjadi katalisator untuk kemajuan dan kesuksesan dalam hidup apabila tetap berada dalam batas normal (Dwyer dkk., 2023). Namun, tingkat kecemasan yang berlebihan di atas ambang batas normal (kecemasan neurotik) dapat mengganggu stabilitas dan keseimbangan hidup seseorang (Lang, 2019). Oleh karena itu, diperlukan pengendalian yang tepat sesuai dengan kontrol kecemasan. Terdapat banyak program dan metode untuk mengelola kecemasan yang dirancang oleh psikoterapis dan ahli konseling yang dapat dimanfaatkan. Kecemasan adalah pengalaman yang tidak menyenangkan dan menyakitkan yang disebabkan oleh reaksi ketegangan internal atau dalam tubuh (Prout dkk., 2019). Ketegangan ini dihasilkan dari kekuatan internal atau eksternal yang dikendalikan oleh struktur sistem saraf otonom. Contohnya, ketika seseorang berada dalam situasi berbahaya atau mengerikan, jantungnya akan berdetak lebih cepat, napasnya menjadi lebih cepat, mulutnya menjadi kering, dan telapak tangannya berkeringat. Reaksi ini disebut reaksi kecemasan.

Kecemasan dapat mengganggu keseimbangan pribadi termasuk dalam konteks belajar. Belajar adalah perubahan tingkah laku yang menuju pada tingkah laku yang lebih baik. Apakah seorang siswa dapat belajar sesuai jadwal tergantung pada banyak faktor, salah satunya adalah dorongan untuk belajar. Dapat ditemukan beberapa gejala yang terlihat jelas pada siswa yang cemas seperti gugup di kelas, cemas saat ditanya oleh guru, malas mengerjakan latihan yang diberikan guru, berkeringat deras saat diajak pergi ke sekolah, dan gemetar ketika harus mengerjakan tugas di depan kelas (Putranta & Jumadi, 2019). Kecemasan dalam belajar merupakan masalah yang penting untuk diperhatikan oleh guru, karena dapat berdampak negatif pada perkembangan belajar siswa. Sejumlah literatur menegaskan bahwa menghilangkan atau setidaknya meminimalkan kecemasan belajar merupakan tindakan yang sangat penting (Bloom, 2019; Charoensukmongkol, 2019; Featherman dkk., 2021). Oleh karena itu, dibutuhkan penanganan serius bagi siswa yang mengalami kecemasan, dengan menggunakan intervensi yang diharapkan dapat menurunkan kecemasan secara signifikan.

Kecemasan yang berlebihan pada siswa dapat menurunkan prestasi akademik, sehingga penanganannya menjadi semakin penting. Namun, sebenarnya kecemasan belajar tidak selalu berdampak negatif, pada kondisi tertentu, kecemasan bahkan dapat memberikan dorongan untuk lebih baik (Torous dkk., 2021). Jika kecemasan tersebut mendorong semangat dan minat, siswa akan lebih berhati-hati dan berusaha untuk tidak gagal, sehingga dapat

mendorong mereka untuk lebih giat belajar. Kecemasan belajar sebenarnya merupakan bentuk emosi yang ideal, yang berfungsi memberikan informasi mengenai segala sesuatu yang akan dan sedang terjadi atau dialami, serta memberikan motivasi bagi siswa untuk mencapai tujuan tertentu. Hal ini dapat mengarahkan berbagai sikap, perilaku, dan tindakan dalam mencapai tujuan tersebut. Banyak faktor yang dapat memicu timbulnya kecemasan pada siswa di sekolah, seperti target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang ketat dan kurang adil. Selain itu, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes, dan kurang berkompeten juga dapat menjadi penyebab kecemasan pada siswa (Beltz, 2019). Selain itu, sarana dan prasarana belajar yang terbatas juga dapat memicu kecemasan pada siswa.

Kecemasan dan kekhawatiran akan ketidakberhasilan dalam belajar akan menjadi hal yang wajar apabila berada pada batas kewajaran. Namun, masalah akan muncul apabila siswa merasa tertekan oleh tugas-tugas belajar dan lingkungan yang kurang kondusif. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian dan tindakan dari guru dan pihak terkait untuk mengatasi masalah kecemasan belajar pada siswa. Berdasarkan teori, kecemasan terjadi karena siswa tidak yakin dengan kemampuan mereka dalam mengatasi tugas-tugas akademik seperti hasil belajar yang rendah atau pembelajaran yang tidak tuntas (Malone & Lepper, 2021). Upaya mencegah dan mengatasi kecemasan siswa di sekolah dapat dilakukan dengan mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling. Bimbingan konseling merupakan upaya bantuan yang diberikan seorang individu kepada seorang individu untuk mencapai tujuan permasalahan yang dihadapi dengan bantuan seorang konselor agar permasalahan tersebut dapat terselesaikan (Blustein dkk., 2019).

Menurut Kemp dkk. (2021), orang dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung gagal ketika dihadapkan pada soal ujian yang sulit atau ambigu, sehingga merasa stres terutama ketika menghadapi ujian yang menentukan. Kecemasan yang terjadi berpotensi menjadi penghambat berkurangnya proses praktek kerja-belajar dan mengganggu perkembangan fungsi mental selama praktik kerja-belajar. Siswa yang cemas berprestasi buruk di sekolah karena kurangnya perhatian selama praktik, ketidakmampuan mengingat materi yang diperoleh di pusat, takut gagal, dan kurangnya pembentukan konsep untuk pemecahan masalah.

Kecemasan atau anxiety merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Kecemasan dapat dibagi menjadi tiga tipe, yaitu kecemasan realistic, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral. Kecemasan realistic merupakan rasa takut terhadap ancaman atau bahaya-bahaya nyata yang ada di dunia luar atau lingkungan sekitarnya (Foa & Kozak, 2019). Kecemasan neurotik adalah rasa takut bahwa insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang bisa membuatnya dihukum (Berg, 2021). Sedangkan kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati (super ego) (Warsah, 2018). Orang-orang yang memiliki super ego yang baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berfikir sesuatu yang bertentangan

dengan moral. Kecemasan neurotik dan kecemasan moral berkembang berdasarkan pengalaman yang diperolehnya pada masa kanak-kanak, terkait dengan hukuman dan ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas, jika dia melakukan perbuatan impulsif.

Sampai saat ini, telah dilakukan berbagai penelitian tentang kecemasan belajar. Salah satunya adalah penelitian oleh Maharani dkk. (2019) yang meneliti penggunaan media pembelajaran matematika berbasis kartun sebagai metode kualitatif untuk menurunkan kecemasan siswa. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa masih banyak siswa kelas VII SMP yang mengalami kecemasan berlebihan pada materi aritmatika sosial, sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan media pembelajaran matematika berbasis kartun sebagai upaya mengurangi kecemasan siswa. Penelitian lainnya dilakukan oleh Mahfudh (2021) yang membahas penerapan pendekatan Brain Based Learning untuk menurunkan kecemasan belajar siswa kelas VI A MI Al-Ikhwan Pekanbaru, khususnya pada mata pelajaran Al-Qur'an Hadits. Masih banyak siswa yang merasa tegang dan gelisah meskipun guru mengajar dengan santai. Selain itu Bakhri dkk. (2019) mendeskripsikan kualitas siswa IPS dalam mengikuti pembelajaran kontekstual materi Program Linier dengan mempertimbangkan kecemasan belajar matematika. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas pembelajaran yang diterapkan pada siswa kelas XI IPS tidak berkualitas, tetapi masih lebih tinggi daripada kualitas pembelajaran yang umumnya terjadi di kelas yang sama. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa perlu ada peningkatan dalam kualitas pembelajaran, terutama dalam konteks materi Program Linier. Guru perlu mempertimbangkan kecemasan belajar matematika siswa dalam merancang pembelajaran, sehingga dapat membantu siswa untuk mengatasi kecemasan tersebut. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan pentingnya evaluasi terhadap kualitas pembelajaran yang diterapkan di kelas, sehingga dapat dilakukan perbaikan untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi pembelajaran. Dalam hal ini, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas. Terakhir, Halim (2019) penelitian Penelitian korelasional ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan belajar mahasiswa pendas di pokjar Jeneponto dan Takalar tahun 2018. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan kecemasan belajar mahasiswa, sementara pengaruh kepercayaan diri tidak dijelaskan. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya institusi pendidikan untuk meningkatkan dukungan sosial antar mahasiswa melalui kegiatan sosial, serta mengevaluasi program atau kebijakan yang berkaitan dengan dukungan sosial dalam mengatasi kecemasan belajar.

Berdasarkan hasil wawancara yang kami lakukan dengan salah satu siswa PAI di MAN Rejang Lebong pada tanggal 25 November 2022, ketika guru menyampaikan materi pembelajaran PAI, siswa yang kurang memahami atau belum mendalami pelajaran agama cenderung mengalami kecemasan saat belajar. Hal ini disebabkan oleh rasa takut jika ditunjuk oleh guru untuk menjelaskan materi yang berhubungan dengan agama, terutama ketika melakukan praktik seperti sholat, membaca Al-Qur'an, dan lain sebagainya. Masalah kecemasan siswa tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri siswa, seperti kurangnya minat belajar tentang ilmu agama dan peran keluarga yang kurang dalam mendidik anak untuk mempelajari ilmu agama. Selain itu, ada juga faktor

eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar, seperti tempat tinggal yang jauh dari tempat belajar mengaji atau masjid. Karena itu, siswa tersebut tidak memiliki pengalaman seperti anak-anak lain yang dapat belajar di masjid dan mengikuti kegiatan belajar mengaji, kemudian belajar sholat berjamaah. Hasil wawancara dengan dua siswa pada tanggal 25 November 2022 juga menunjukkan bahwa mereka sering merasa cemas dan kesulitan dalam memahami mata pelajaran PAI, sehingga sulit untuk menjawab soal-soal pada ujian.

Dalam mengatasi masalah ini, peneliti tertarik untuk mengungkap upaya guru dalam mengurangi kecemasan belajar siswa dalam pembelajaran PAI. Hal ini penting karena tingkat kecemasan yang rendah dan sedang dapat berpengaruh positif terhadap prestasi belajar siswa, termasuk meningkatkan motivasi belajar. Namun, tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu dan memperberat perilaku belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan usaha untuk mengurangi kecemasan siswa dalam pembelajaran PAI agar siswa dapat memahami dan menguasai mata pelajaran dengan lebih baik.

B. TINJAUAN PUSTAKA

1. Pembelajaran Pendidikan Agama Islam

Pembelajaran Pendidikan Agama Islam merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk mengajarkan ajaran-ajaran Islam kepada siswa dalam lingkungan pendidikan formal (Hasyim dkk., 2021). Tujuan utama dari proses pembelajaran ini adalah untuk mendukung siswa dalam memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai prinsip-prinsip dasar Islam dan nilai-nilai moral yang terkandung dalam ajaran agama Islam. Selain itu, proses pembelajaran juga diarahkan untuk mengembangkan sikap dan perilaku yang sesuai dengan ajaran agama tersebut, sehingga siswa mampu mengaplikasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka dengan baik dan benar. Dalam konteks ini, penting untuk memastikan bahwa proses pembelajaran dilakukan dengan cara yang efektif dan efisien, sehingga siswa dapat memperoleh manfaat yang maksimal dari pengalaman belajar mereka. Oleh karena itu, disarankan agar guru dan instruktur yang terlibat dalam proses pembelajaran ini memahami dengan baik materi yang diajarkan, serta mampu mengemasnya dengan cara yang menarik dan mudah dipahami oleh siswa. Dengan cara ini, diharapkan siswa dapat lebih mudah memahami dan menerapkan ajaran agama Islam dalam kehidupan sehari-hari mereka, sehingga dapat menjadi manusia yang lebih baik dan bermanfaat bagi lingkungan sekitarnya (Anggadwita dkk., 2021).

Untuk mencapai tujuan tersebut, pembelajaran Pendidikan Agama Islam dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip pendidikan Islam, yang mencakup aspek akhlak, aqidah, dan syariah (Assa'idi, 2021). Dengan memahami keseluruhan ajaran Islam secara holistik, siswa dapat lebih memahami dan mengaplikasikan ajaran-ajaran agama Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, pembelajaran Pendidikan Agama Islam juga mencakup pengenalan kepada siswa mengenai sejarah dan budaya Islam, tradisi keilmuan Islam, serta cara-cara menjalankan ibadah dengan benar (Mufid & Tabi'in, 2022). Materi pembelajaran mencakup berbagai topik, seperti aqidah, ibadah, akhlak, syariah, tafsir, dan sejarah Islam. Metode dan teknik pengajaran yang digunakan juga beragam, seperti ceramah, diskusi, presentasi, simulasi, serta pengamatan dan refleksi.

Selain sebagai pengajar, guru Pendidikan Agama Islam juga berperan sebagai model dan contoh bagi siswa dalam menjalankan ajaran-ajaran agama Islam di kehidupan sehari-hari (Zafi dkk., 2021). Hal ini penting untuk membentuk karakter siswa yang berakhlak mulia, berbudi pekerti luhur, dan memiliki kepekaan sosial yang tinggi. Selama proses pembelajaran, siswa diajak untuk mengembangkan sikap toleransi, menghormati perbedaan, serta meningkatkan pengalaman spiritual mereka. Dengan demikian, Pembelajaran Pendidikan Agama Islam berperan penting dalam membentuk karakter siswa yang baik, serta membantu siswa untuk mengembangkan diri secara holistik dalam aspek akademik, moral, dan spiritual.

2. Kecemasan Belajar

Kecemasan belajar adalah kecemasan yang muncul saat individu menghadapi situasi atau tugas-tugas yang berhubungan dengan belajar atau Pendidikan (Besser dkk., 2022). Kecemasan belajar bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dari lingkungan sosial, ketakutan akan kegagalan, atau ketidakmampuan untuk mengelola waktu dan tugas belajar dengan efektif (Francisco dkk., 2022). Kecemasan belajar bisa mempengaruhi motivasi dan kinerja akademik, dan bisa menjadi hambatan bagi perkembangan pribadi dan akademik individu.

Kecemasan belajar dapat dikenali melalui beberapa ciri-ciri atau indikator. Pertama, individu yang mengalaminya cenderung merasa sangat khawatir terhadap prestasi akademik mereka, yang seringkali disertai rasa tidak mampu dan kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Greenway & Eaton-Thomas, 2020). Kedua, mereka seringkali menghindari tugas-tugas akademik dan situasi-situasi yang memicu kecemasan mereka. Mereka juga dapat memprokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan yang harus dilakukan (Olleras dkk., 2022). Ketiga, kecemasan belajar juga dapat menyebabkan gejala fisik seperti sakit kepala, sakit perut, atau jantung berdebar-debar (Liu dkk., 2019). Keempat, gangguan tidur seperti sulit tidur atau bangun terlalu awal juga bisa menjadi tanda kecemasan belajar (Hombali dkk., 2019). Kelima, individu yang mengalami kecemasan belajar sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan fokus pada tugas-tugas akademik (Fitzgerald & Konrad, 2021). Terakhir, kecemasan belajar juga dapat menyebabkan perubahan perilaku, seperti meningkatnya agresivitas atau kecenderungan untuk mengisolasi diri dari lingkungan sosial (Fang dkk., 2022). Ciri-ciri atau indikator kecemasan belajar bisa bervariasi tergantung pada individu dan situasi yang dihadapinya. Namun, apabila kecemasan belajar tidak ditangani dengan tepat, dapat berdampak buruk pada prestasi akademik dan kesejahteraan mental individu tersebut. Oleh karena itu, penting bagi individu yang mengalami kecemasan belajar untuk mencari bantuan dan dukungan dari ahli kesehatan mental atau profesional pendidikan.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan belajar antara lain tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dari lingkungan sosial, pengalaman traumatis, kurangnya keterampilan belajar yang efektif, kondisi kesehatan mental, dan masalah di rumah atau di luar lingkungan akademik (Pascoe dkk., 2020). Tuntutan akademik yang tinggi dapat membuat individu merasa tertekan dan khawatir tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan, sedangkan tekanan dari lingkungan sosial seperti teman sekelas atau keluarga dapat memicu kecemasan belajar. Pengalaman traumatis seperti pelecehan atau kekerasan juga dapat menyebabkan kecemasan belajar (Minahan, 2019). Kurangnya keterampilan

belajar yang efektif dapat membuat individu merasa tidak mampu mengatasi tugas-tugas akademik, dan kondisi kesehatan mental seperti gangguan kecemasan atau depresi juga dapat memicu kecemasan belajar. Selain itu, masalah di rumah atau di luar lingkungan akademik seperti masalah keuangan atau hubungan interpersonal yang tidak sehat juga dapat memicu kecemasan belajar pada individu (Johnson & Lester, 2022). Memahami faktor-faktor ini dapat membantu individu, orang tua, dan profesional pendidikan untuk mengidentifikasi penyebab kecemasan belajar pada individu dan menawarkan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut.

Kecemasan belajar dapat memiliki dampak yang signifikan pada individu, terutama pada prestasi akademik dan kesejahteraan mental. Beberapa dampak kecemasan belajar antara lain menurunkan prestasi akademik, menyebabkan kelelahan dan kelelahan emosional, menyebabkan masalah kesehatan mental, memperburuk kesejahteraan mental, dan menurunkan rasa percaya diri (Pascoe dkk., 2020). Kecemasan belajar dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan belajar individu, sehingga dapat menurunkan kinerja akademik. Selain itu, kecemasan belajar dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, dan meningkatkan stres. Dampak lain dari kecemasan belajar adalah dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, depresi, dan masalah tidur (Deng dkk., 2021). Kecemasan belajar juga dapat memperburuk kesejahteraan mental individu dan mengganggu fungsi sosial, serta menurunkan rasa percaya diri dan mengurangi kepercayaan diri individu pada kemampuan belajar dan pencapaian akademik mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan mengatasi kecemasan belajar pada individu agar dapat memaksimalkan potensi akademik mereka dan memperbaiki kesejahteraan mental mereka.

Kecemasan dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti kurangnya pemahaman terhadap materi ajar, ketakutan terhadap penilaian atau ujian, rasa tidak nyaman dengan guru, dan perbedaan keyakinan atau latar belakang agama (Putranta & Jumadi, 2019). Siswa yang mengalami kecemasan bisa merasa takut atau ketakutan dalam mempelajari materi agama Islam (Achour dkk., 2021). Untuk mengatasi kecemasan dalam pembelajaran PAI, siswa dapat melakukan beberapa hal. Pertama, memperbaiki pemahaman terhadap materi ajar dengan bertanya atau mencari bantuan dari guru atau rekan sekelas. Kedua, mempersiapkan diri dengan baik untuk ujian atau penilaian dengan mengulang kembali materi ajar, melakukan latihan soal, dan mencari bantuan jika diperlukan. Ketiga, berbicara dengan guru atau pihak sekolah jika merasa tidak nyaman dengan guru atau situasi kelas. Terakhir, meningkatkan toleransi dan pemahaman antar-agama dengan membaca atau mempelajari tentang agama lain dan berbicara dengan orang-orang yang memiliki keyakinan yang berbeda. Diharapkan dengan mengambil langkah-langkah tersebut, siswa dapat mengatasi kecemasan dalam pembelajaran PAI dan merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam mempelajari materi agama Islam. Jadi, penting bagi siswa untuk mengatasi kecemasan agar bisa meraih hasil belajar yang optimal dan mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang agama Islam.

3. Upaya guru dalam Mengurangi Kecemasan Belajar

Upaya guru dalam mengurangi kecemasan belajar siswa merupakan hal yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan mendukung perkembangan siswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru adalah menciptakan

suasana belajar yang nyaman (Putranta & Jumadi, 2019). Guru dapat menciptakan suasana belajar yang nyaman dengan menghadirkan lingkungan yang mendukung pembelajaran seperti ruang kelas yang bersih dan rapi. Guru juga harus mempertahankan tingkat kebisingan yang rendah dan memperlihatkan sikap positif terhadap siswa. Dengan menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, siswa dapat merasa lebih tenang dan fokus pada materi ajar.

Selain menciptakan suasana belajar yang nyaman, guru juga harus menyediakan informasi yang jelas dan terstruktur dalam materi ajar agar siswa dapat memahami dan mengingat informasi dengan lebih baik (Singh dkk., 2021). Guru juga harus memperlihatkan keterampilan dan pengetahuan yang baik dalam materi ajar. Dengan menyediakan informasi yang jelas dan terstruktur, siswa akan merasa lebih percaya diri dalam mempelajari materi ajar.

Teknik pengajaran yang bervariasi juga dapat membantu mengurangi kecemasan belajar siswa (Aprilia dkk., 2020). Guru dapat menggunakan media pembelajaran seperti video, gambar, atau presentasi yang menarik agar siswa tidak merasa bosan atau jenuh dalam pembelajaran. Dengan menggunakan teknik pengajaran yang bervariasi, siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih menarik dan bervariasi.

Selanjutnya, guru harus memberikan dukungan dan bantuan kepada siswa dalam mempelajari materi ajar (Warsah, 2021). Guru juga dapat membantu siswa yang mengalami kesulitan dalam memahami materi ajar atau memberikan bantuan tambahan seperti soal latihan. Dengan memberikan dukungan dan bantuan, siswa akan merasa lebih percaya diri dan dapat memahami materi ajar dengan lebih baik. Selain itu, guru juga harus memberikan umpan balik yang efektif kepada siswa (Asha dkk., 2022). Umpan balik yang efektif dapat membantu siswa memperbaiki kelemahan dalam belajar. Guru dapat memberikan pujian atau kritikan secara konstruktif agar siswa bisa merasa lebih percaya diri dalam belajar. Dengan memberikan umpan balik yang efektif, siswa akan memperoleh motivasi untuk terus memperbaiki diri dan meningkatkan hasil belajarnya. Terakhir, guru dapat membuat tugas yang realistis dan mendukung pembelajaran agar siswa merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi ujian atau penilaian (Warsah & Nashori, 2020). Dengan membuat tugas yang realistis dan mendukung pembelajaran, siswa akan merasa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi penilaian akhir.

Secara keseluruhan, upaya-upaya yang dilakukan oleh guru dalam mengurangi kecemasan belajar siswa dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan kondusif. Selain itu, upaya tersebut juga dapat membantu siswa meraih hasil belajar yang lebih baik dan mengembangkan potensi diri mereka.

Mengurangi kecemasan belajar siswa adalah sebuah tantangan besar bagi para guru. Ada berbagai kendala yang harus dihadapi oleh guru dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung perkembangan siswa dan mengurangi kecemasan mereka. Salah satu kendala tersebut adalah keterbatasan akses teknologi (Hasyim dkk., 2021). Dalam pembelajaran jarak jauh, guru harus dapat memanfaatkan teknologi untuk menciptakan suasana pembelajaran yang interaktif dan efektif. Namun, tidak semua siswa memiliki akses yang sama terhadap teknologi, seperti koneksi internet yang lambat atau perangkat yang tidak memadai. Hal ini dapat mengurangi efektivitas pembelajaran dan meningkatkan kecemasan siswa.

Kendala lainnya yang dihadapi guru adalah perbedaan kemampuan siswa. Setiap siswa memiliki kemampuan dan kebutuhan belajar yang berbeda-beda. Oleh karena itu, guru harus dapat mengadaptasi metode pembelajaran dan menyediakan bahan ajar yang dapat dipahami oleh semua siswa (Angdreani dkk., 2020). Namun, tugas ini bukanlah hal yang mudah karena dapat memerlukan waktu, usaha, dan sumber daya yang lebih besar. Selain itu, faktor eksternal seperti tekanan keluarga atau lingkungan sosial juga dapat menjadi kendala dalam mengurangi kecemasan belajar siswa. Tekanan yang berlebihan dari orang tua atau teman sebaya dapat menyebabkan siswa merasa tertekan dan kehilangan motivasi dalam belajar (Uyun dkk., 2021). Hal ini dapat mempengaruhi kecemasan siswa dan membuat mereka merasa tidak nyaman dalam kelas.

Kendala lainnya adalah kurangnya dukungan dan keterlibatan dari orang tua dalam pembelajaran. Orang tua yang tidak terlibat dalam proses pembelajaran dapat membuat siswa merasa kesepian dan tidak terdorong untuk belajar (Trianti dkk., 2020). Oleh karena itu, guru harus berusaha membangun kemitraan dengan orang tua dan melibatkan mereka dalam proses pembelajaran.

Dalam menghadapi berbagai kendala ini, guru harus dapat mencari solusi kreatif dan inovatif untuk mengurangi kecemasan belajar siswa (Warsah dkk., 2021). Hal ini dapat meliputi penggunaan teknologi yang lebih baik, pengembangan metode pembelajaran yang lebih efektif, atau membangun hubungan yang lebih baik dengan orang tua siswa. Dengan cara ini, guru dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan mendukung perkembangan siswa.

Mengatasi kendala saat berusaha mengurangi kecemasan belajar siswa merupakan tantangan besar bagi guru. Namun, ada beberapa solusi yang dapat dilakukan oleh guru untuk membantu mengurangi kecemasan belajar siswa. Salah satu solusi adalah memaksimalkan penggunaan teknologi dalam pembelajaran (Al-Marroof dkk., 2020). Guru dapat memanfaatkan platform pembelajaran online, video pembelajaran, atau aplikasi interaktif untuk membuat suasana pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa. Selain itu, guru juga dapat menyediakan alternatif pembelajaran yang dapat diakses secara offline, seperti buku-buku dan materi cetak, bagi siswa yang tidak memiliki akses internet atau perangkat digital.

Solusi lain adalah memahami perbedaan kemampuan siswa dan memberikan dukungan yang sesuai (Yanto dkk., 2021). Guru harus berusaha memahami kebutuhan belajar setiap siswa dan mengadaptasi metode pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan mereka. Selain itu, guru juga harus memastikan bahwa semua siswa dapat mengakses bahan ajar dan memberikan dukungan ekstra bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam belajar.

Guru juga dapat membantu mengatasi kendala eksternal seperti tekanan keluarga atau lingkungan sosial dengan membangun hubungan yang baik dengan orang tua dan teman sebaya siswa (Sutarto dkk., 2022). Guru dapat berkomunikasi secara teratur dengan orang tua siswa dan meminta dukungan mereka dalam proses pembelajaran. Selain itu, guru juga dapat membantu siswa membangun hubungan yang sehat dengan teman sebayanya dan memotivasi mereka untuk belajar.

Solusi terakhir adalah melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran (Hani dkk., 2020). Guru dapat menggunakan metode pembelajaran yang interaktif dan menarik,

seperti diskusi kelompok, simulasi, atau pembelajaran berbasis proyek, untuk meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran. Hal ini dapat membantu siswa merasa lebih termotivasi dan merasa lebih nyaman dalam kelas.

Dalam menghadapi kendala yang dihadapi dalam mengurangi kecemasan belajar siswa, guru harus tetap kreatif dan inovatif dalam mencari solusi yang tepat. Dengan menggabungkan beberapa solusi yang disebutkan di atas, guru dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan membantu mengurangi kecemasan belajar siswa.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif agar dapat menghasilkan informasi dan catatan, serta data deskriptif yang diambil dari teks yang diteliti. Dalam penelitian kualitatif dibutuhkan analisis deskriptif sehingga dapat memberikan penjelasan dan juga gambaran secara jelas, sistematis, objektif dan juga kritis tentang moderasi beragama dalam bingkai toleransi (Fraenkel dkk., 2012). Dan sumber data yang dipergunakan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu sumber data primer yang berupa wawancara dengan sumber informasi satu yaitu guru dan sumber informasi yang kedua yaitu murid yang belajar pendidikan agama Islam sumber sekunder berupa buku penunjang dan jurnal-jurnal yang berhubungan dengan penelitian ini.

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengungkap usaha guru dalam mengatasi kecemasan belajar siswa pada pembelajaran PAI dan juga mengetahui perspektif siswa terhadap upaya yang dilakukan guru untuk mengatasi kecemasan belajar siswa dalam pembelajaran PAI. Dari kecemasan belajar bisa menciptakan seorang siswa untuk lebih menjadi seorang yang percaya diri ketika berhubungan dengan orang lain serta berani mengambil resiko atas tindakannya sendiri. Adapun sampel dari penelitian ini ialah Siswa yang mengikuti pembelajaran pendidikan agama Islam di sekolah MAN rejang Lebong yang berperan aktif dalam pembelajaran. Dan Guru yang mengajar PAI di MAN Rejang Lebong yang turut memberikan informasi terkait masalah tersebut.

Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan teknik wawancara. Data penelitian ini dianalisis menggunakan model interaktif (Miles dkk., 2014). Analisis terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu: reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan/verifikasi.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Upaya guru dalam mengatasi kecemasan siswa dalam pembelajaran PAI

Data penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara yang dilakukan kepada guru PAI. Mereka diwawancarai terkait dengan upaya guru dalam mengatasi kecemasan siswa dalam pembelajaran PAI.

Tabel 1: Penemuan Data Wawancara

Orientasi Data	Hasil Kodifikasi Data
1. Usaha guru mengurangi kecemasan belajar siswa dalam pembelajaran PAI	Menginfokan materi yang akan disampaikan saat sebelum pembelajaran dimulai.

Menanamkan konsep yang kuat.

Memberi latihan dan menggunakan model pembelajaran yang bervariasi.

Data hasil wawancara dengan guru PAI menunjukkan beberapa strategi yang merepresentasikan usaha guru dalam mengatasi kecemasan belajar siswa pada pembelajaran PAI. Upaya-upaya tersebut meliputi menginfokan materi yang akan disampaikan saat sebelum pembelajaran dimulai, menanamkan konsep yang kuat, Memberi latihan dan menggunakan model pembelajaran yang bervariasi. Terkait dengan menginfokan materi yang akan disampaikan saat sebelum pembelajaran dimulai guru PAI memberitahukan materi yang akan disampaikan dengan maksud agar siswa akan ada persiapan walaupun sebenarnya materi itu kadang-kadang ada juga yang tidak perlu diberitahukan. Hal tersebut harus dilakukan supaya para siswa setiap hari akan belajar, bukan hanya pada waktu jam di kelas saja belajarnya. Hal ini digambarkan dalam cuplikan transkrip wawancara berikut:

Sebagai pendidik dan pengajar saya dapat mengatasi bentuk-bentuk kecemasan yang dialami oleh siswa dalam proses pembelajaran PAI dengan memberitahukan siswa sebelum waktu pembelajaran tersebut dimulai. Seperti memberitahukan materi yang akan disampaikan, jadi siswa akan ada persiapan walaupun sebenarnya materi itu kadang-kadang ada juga yang tidak perlu diberitahukan. Hal tersebut harus dilakukan supaya para siswa setiap hari akan belajar, bukan hanya pada waktu jam di kelas saja belajarnya. (*wawancara dengan guru PAI*).

Kemudian terkait dengan Menanamkan konsep yang kuat serta Memberi latihan dan menggunakan model pembelajaran yang bervariasi Guru PAI menanamkan konsep yang kuat, karena konsep dasar yang kuat akan membuat siswa mudah untuk memahami mata pelajaran untuk bab yang lebih rumit. Bisa juga dilakukan dengan sering memberi latihan, try out dan model pembelajaran yang bervariasi, seperti NHT (Number Hight Together) bentuk permainan, dan teknik pembelajaran yang berbeda. Hal ini digambarkan dalam cuplikan transkrip wawancara berikut:

Menurut saya cara mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi proses pembelajaran PAI dengan menanamkan konsep yang kuat, karena konsep dasar yang kuat akan membuat siswa mudah untuk memahami mata pelajaran untuk bab yang lebih rumit. Bisa juga dilakukan dengan sering memberi latihan, try out dan model pembelajaran yang bervariasi, seperti NHT (Number Hight Together) bentuk permainan, dan teknik pembelajaran yang berbeda. (*wawancara dengan Guru PAI*).

Transkrip wawancara di atas merepresentasikan strategi guru PAI mengurangi kecemasan belajar siswa dengan menginfokan kepada siswa tentang materi yang akan dipelajari agar siswa bisa mencari referensi bahan terkait materi yang akan dipelajari. Guru PAI juga memiliki upaya lain untuk mengurangi kecemasan belajar siswa yang mana guru PAI menanamkan konsep yang kuat agar membuat siswa mudah memahami mata pelajaran untuk bab-bab yang lebih rumit. Guru PAI juga kreatif menggunakan model pembelajaran yang bervariasi, memberi latihan dalam bentuk permainan agar siswa tidak merasa tegang saat proses pembelajaran.

2. Perspektif Siswa tentang Usaha Guru Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa dalam Pembelajaran PAI

Data penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara yang dilakukan kepada siswa yang belajar PAI. Mereka diwawancarai terkait dengan perspektif siswa tentang usaha guru mengurangi kecemasan belajar siswa dalam pembelajaran PAI.

Data-data tersebut ditabulasikan ke dalam tabel, untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 2: Penemuan Data Wawancara

	Orientasi Data	Hasil Kodifikasi data
1.	Perspektif siswa tentang usaha guru mengurangi kecemasan belajar siswa dalam pembelajaran PAI	Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan Terjadinya kejenuhan belajar

Data hasil wawancara dengan siswa yang belajar PAI menunjukkan terhadap beberapa strategi yang digunakan guru dalam mengatasi kecemasan belajar siswa pada pembelajaran PAI. Upaya-upaya tersebut meliputi menginfokan materi yang akan disampaikan saat sebelum pembelajaran dimulai, menanamkan konsep yang kuat, Memberi latihan dan menggunakan model pembelajaran yang heterogen. Terkait dengan menginfokan materi yang akan disampaikan saat sebelum pembelajaran dimulai siswa mengatakan bahwa upaya ini sedikit kurang efektif karena meskipun sudah diinfokan materi yang akan disampaikan terdapat beberapa siswa yang masih juga tidak belajar, mungkin karena jika dirumah maka siswa lepas dari pengawasan guru sehingga ia merasa bebas dan berfikir bahwa waktu dirumah ialah waktu istirahat. Maka perlu adanya kerjasama antara guru dengan orang tua siswa untuk mengawasi dan menyuruh anaknya belajar juga ketika dirumah. Peran orang tua juga sangat begitu penting untuk mengatasi kecemasan belajar siswa maka dibutuhkan dukungan yang begitu besar dari orang tua. Kemudian terkait pemberian try out ataupun tugas latihan dianggap efektif karena bisa menjadikan siswa itu terbiasa. Kemudian untuk Penggunaan model pembelajaran yang bervariasi dianggap penting agar siswa tidak bosan dan jenuh pada saat proses pembelajaran berlangsung.

3. Pembahasan

Penelitian ini menemukan beberapa strategi yang diterapkan oleh guru PAI dalam upaya mengatasi kecemasan belajar siswa. Strategi-strategi tersebut terdiri Perencanaan pembelajaran yang efektif, menanamkan konsep yang kuat, memberi latihan dan menggunakan model pembelajaran yang heterogen.

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Afrianti (2022), guru PAI dapat mengatasi kecemasan belajar siswa melalui beberapa strategi seperti perencanaan pembelajaran yang efektif, menanamkan konsep yang kuat, memberikan latihan, dan menggunakan model pembelajaran yang heterogen. Strategi perencanaan pembelajaran yang efektif mencakup langkah-langkah seperti memahami kebutuhan siswa, menetapkan tujuan pembelajaran yang jelas, dan merancang kegiatan pembelajaran yang bervariasi dan menarik (Franklin & Harrington, 2019). Strategi menanamkan konsep yang kuat dapat dilakukan

dengan mengajarkan konsep-konsep dasar dengan cara yang sistematis dan berulang-ulang (Aprilia dkk., 2020). Selain itu, memberikan latihan secara teratur dan menggunakan model pembelajaran yang heterogen seperti cooperative learning juga dapat membantu mengatasi kecemasan belajar siswa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Tika (2021) menunjukkan bahwa strategi pembelajaran berbasis masalah (PBM) juga efektif dalam mengatasi kecemasan belajar siswa. PBM membantu siswa untuk terlibat secara aktif dalam pembelajaran, mengembangkan kemampuan pemecahan masalah, dan meningkatkan motivasi belajar. Selain itu, PBM juga memungkinkan siswa untuk belajar secara mandiri dan bekerja sama dengan teman sekelas.

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada beberapa strategi yang dapat diterapkan oleh guru PAI untuk mengatasi kecemasan belajar siswa. Dalam hal ini, guru dapat menggunakan perencanaan pembelajaran yang efektif, menanamkan konsep yang kuat, memberikan latihan secara teratur, dan menggunakan model pembelajaran yang heterogen atau berbasis masalah.

Penelitian yang sekarang ini juga menemukan beberapa upaya yang dilakukan guru PAI untuk mengatasi kecemasan belajar siswa. Upaya-upaya tersebut meliputi menginformasikan materi yang akan disampaikan saat sebelum pembelajaran dimulai, menanamkan konsep yang kuat, Memberi latihan dan menggunakan model pembelajaran yang heterogen.

Penelitian tersebut memberikan gambaran singkat tentang beberapa upaya yang dilakukan oleh guru PAI untuk mengatasi kecemasan belajar siswa. Namun, tidak ada rincian lebih lanjut mengenai bagaimana upaya-upaya tersebut dilakukan dan apakah mereka efektif dalam mengatasi kecemasan belajar siswa. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperdalam pemahaman tentang bagaimana guru PAI dapat mengatasi kecemasan belajar siswa secara efektif. Sebagai contoh, Warsah dkk. (2021) mengeksplorasi pengaruh metode pembelajaran kooperatif. Salah satu implikasi dari penelitian mereka menggarisbawahi bahwa pembelajaran kolaboratif dapat mengurangi kecemasan belajar siswa. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Herzamzam (2021) menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran berbasis masalah dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dan mengurangi kecemasan belajar mereka. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa model pembelajaran berbasis masalah lebih efektif dalam mengurangi kecemasan belajar siswa daripada model pembelajaran konvensional.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aprilia dkk. (2020), strategi-strategi yang diterapkan oleh guru PAI untuk mengatasi kecemasan belajar siswa meliputi memberikan pendekatan yang inovatif, membuat suasana pembelajaran yang kondusif, mengadakan kegiatan-kegiatan positif, memberikan motivasi dan penghargaan, serta memberikan dukungan emosional. Dalam hal ini, perlu dicatat bahwa upaya-upaya yang dilakukan oleh guru PAI tidak hanya sebatas pada aspek pembelajaran yang teknis, tetapi juga melibatkan faktor-faktor psikologis dan emosional yang dapat memengaruhi proses pembelajaran siswa.

Di sisi lain, hasil penelitian oleh Balakrishnan et al (2022) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kecemasan belajar siswa tidak hanya berasal dari lingkungan pembelajaran, tetapi juga melibatkan faktor-faktor personal dan sosial. Oleh karena itu, penanganan kecemasan belajar siswa tidak dapat dilakukan secara parsial atau terpisah, melainkan harus mempertimbangkan semua faktor yang terlibat. Dari penelitian-

penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa strategi yang diterapkan oleh guru PAI untuk mengatasi kecemasan belajar siswa perlu dilakukan secara holistik, melibatkan semua faktor yang terkait. Selain itu, upaya-upaya tersebut perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik siswa yang berbeda-beda, sehingga dapat memberikan hasil yang optimal dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

E. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan kecemasan belajar merupakan masalah yang harus diperhatikan guru karena dapat berdampak pada perkembangan belajar siswa. Literatur sudah mapan bahwa sangat penting untuk mencoba menghilangkan kecemasan, setidaknya untuk meminimalkannya. Oleh karena itu, diperlukan penanganan yang lebih serius bagi mereka yang mengalami kecemasan komunikasi, menggunakan intervensi lain yang diharapkan dapat menurunkan kecemasan siswa secara signifikan. Adapun kecemasan belajar siswa yang terjadi pada siswa di Kelas X MAN Rejang Lebong ialah di mana siswa merasa sulitnya memahami mata pelajaran tersebut, karena jika ada ujian yang bersifat PAI maka mereka akan kesulitan dalam menjawab soal-soalnya, bisa dikatakan belum memiliki pemahaman yang mendalam terhadap mata pelajaran PAI.

Perlu adanya upaya-upaya yang harus dilakukan guru untuk mengatasi kecemasan belajar. Dalam penelitian ini upaya yang dilakukan oleh guru untuk mengatasi kecemasan belajar siswa yaitu dengan menginfokan materi yang akan disampaikan saat sebelum memulai pelajaran, menanamkan konsep yang kuat, kemudian guru sering memberi latihan dan menggunakan model pembelajaran yang bervariasi. Selain itu guru harus bekerja sama dengan orang tua siswa untuk mengawasi dan selalu memberi dukungan kepada siswanya. Kemudian guru juga harus bisa menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan karna dengan suasana belajar yang menyenangkan dapat mengurangi kejenuhan pada siswanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Achour, M., Souici, D., Bensaid, B., Binti Ahmad Zaki, N., & Alnahari, A. A. A. (2021). Coping with anxiety during the COVID-19 pandemic: A case study of academics in the muslim world. *Journal of Religion and Health*, 60, 4579–4599.
- Afrianti, D. (2022). *Strategi Active Learning Model Index Card Match Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas XI IPA 4 Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bangorejo Kabupaten Banyuwangi Tahun Ajaran 202/2022* [PhD Thesis]. UIN KH Achmad Siddiq Jember.
- Al-Marroof, R. S., Salloum, S. A., Hassanien, A. E., & Shaalan, K. (2020). Fear from COVID-19 and technology adoption: The impact of Google Meet during Coronavirus pandemic. *Interactive Learning Environments*. <https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1830121>
- Angdreani, V., Warsah, I., & Karolina, A. (2020). Implementasi metode pembiasaan: Upaya penanaman nilai-nilai Islami siswa SDN 08 Rejang Lebong. *At-Ta'lim: Media Informasi Pendidikan Islam*, 19(1), 1–21.

- Anggadwita, G., Dana, L.-P., Ramadani, V., & Ramadan, R. Y. (2021). Empowering Islamic boarding schools by applying the humane entrepreneurship approach: The case of Indonesia. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*.
- Aprilia, I., Nelson, Rahmaningsih, S., & Warsah, I. (2020). Implementasi metode pembelajaran bervariasi pada materi ski di Madrasah Ibtidaiyyah. *JIP: Jurnal Ilmiah PGMI*, 6(1), 52–72.
- Asha, L., Hamengkubuwono, H., Morganna, R., Warsah, I., & Alfarabi, A. (2022). Teacher Collaborative Metacognitive Feedback as the Application of Teacher Leadership Concept to Scaffold Educational Management Students' Metacognition. *European Journal of Educational Research*, 11(2), 981–993. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.11.2.981>
- Assa'idi, S. (2021). Religious Education Curriculum in Indonesian Islamic University in the Digital Age: Incepting Thematic Alquran of Fadlur Rahman. *Journal of Social Studies Education Research*, 12(3), 294–311.
- Bakhri, S., Sari, A. F., & Ernawati, A. (2019). Kualitas Pembelajaran Kontekstual Siswa IPS Materi Program Linier yang Memiliki Kecemasan Belajar Matematika. *Kreano, Jurnal Matematika Kreatif-Inovatif*, 10(2), 186–192.
- Balakrishnan, B., Krishnan Muthaiah, V. P., Peters-Brinkerhoff, C., & Ganesan, M. (2022). Stress, anxiety, and depression in professional graduate students during COVID 19 pandemic. *Educational and Developmental Psychologist*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/20590776.2022.2114341>
- Beltz, S. (2019). *How Early Career Women Community College Faculty Use Impression Management Strategies to Prevent or Mitigate Gender-Based Backlash in the Classroom* [PhD Thesis]. The Chicago School of Professional Psychology.
- Berg, C. (2021). The Psychology of Punishment. In *Fear, Punishment Anxiety and the Wolfenden Report* (pp. 51–82). Routledge.
- Besser, A., Flett, G. L., & Zeigler-Hill, V. (2022). Adaptability to a sudden transition to online learning during the COVID-19 pandemic: Understanding the challenges for students. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 8(2), 85.
- Bloom, E. M. (2019). Horizontal violence among nurses: Experiences, responses, and job performance. *Nursing Forum*, 54(1), 77–83.
- Blustein, D. L., Kenny, M. E., Autin, K., & Duffy, R. (2019). The psychology of working in practice: A theory of change for a new era. *The Career Development Quarterly*, 67(3), 236–254.
- Charoensukmongkol, P. (2019). The role of mindfulness in reducing English language anxiety among Thai college students. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, 22(4), 414–427.
- Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Silver, Z., Wong, C. Y., Chang, O., Drakos, A., Zuo, Q. K., & Huang, E. (2021). The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 301, 113863.
- Dwyer, G., Hardy, C., & Tsoukas, H. (2023). Struggling to make sense of it all: The emotional process of sensemaking following an extreme incident. *Human Relations*, 76(3), 420–451.

- Fang, M., Tapalova, O., Zhiyenbayeva, N., & Kozlovskaya, S. (2022). Impact of digital game-based learning on the social competence and behavior of preschoolers. *Education and Information Technologies*, 1–14.
- Featherman, M., Jia, S. J., Califf, C. B., & Hajli, N. (2021). The impact of new technologies on consumers beliefs: Reducing the perceived risks of electric vehicle adoption. *Technological Forecasting and Social Change*, 169, 120847.
- Fitzgerald, A., & Konrad, S. (2021). Transition in learning during COVID-19: Student nurse anxiety, stress, and resource support. *Nursing Forum*, 56(2), 298–304.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (2019). Treatment of anxiety disorders: Implications for psychopathology. In *Anxiety and the anxiety disorders* (pp. 421–452). Routledge.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (p. 710). McGraw-Hill Companies, Inc. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Francisco, M. J., Quijano, G., Pasoc, M. G., Dela Cruz, S. B., Antes, N., Delos Santos, M., Abequibel, B., Deran, J. J., Ricohermoso, C., & Estigoy, E. (2022). Learning during the Pandemic: Factors Contributing to Academic Stress among Special Needs Education Pre-Service Teachers. *Specialusis Ugdymas*, 1(43), 8057–8074.
- Franklin, H., & Harrington, I. (2019). A review into effective classroom management and strategies for student engagement: Teacher and student roles in today's classrooms. *Journal of Education and Training Studies*.
- Greenway, C. W., & Eaton-Thomas, K. (2020). Parent experiences of home-schooling children with special educational needs or disabilities during the coronavirus pandemic. *British Journal of Special Education*, 47(4), 510–535.
- Halim, F. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendas di Pokjar Jeneponto dan Takalar Tahun 2018. *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 2(2), 129–146.
- Hani, D., Sugiatno, Rini, & Warsah, I. (2020). Strategi Pembelajaran Aktif Tipe Peer Lesson: Upaya Menanamkan perilaku positif Siswa Sekolah Dasar Active Learning Strategy Through Peer Lesson: An Effort to Instill Positive Behavior in Elementary School. *Pedagogik Journal of Islamic Elementary School*, 3(2), 1–14. <https://doi.org/10.24256/pijies.v3i2.1450>
- Hasyim, I., Warsah, I., & Istan, M. (2021). Kompetensi Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Pemanfaatan Teknologi untuk Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *JOEAI: Journal of Education and Instruction*, 4(2), 623–632.
- Herzamzam, D. A. (2021). Peningkatkan motivasi dan self efficacy belajar matematika melalui model pembelajaran berbasis masalah pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2133–2144.
- Hombali, A., Seow, E., Yuan, Q., Chang, S. H. S., Satghare, P., Kumar, S., Verma, S. K., Mok, Y. M., Chong, S. A., & Subramaniam, M. (2019). Prevalence and correlates of sleep disorder symptoms in psychiatric disorders. *Psychiatry Research*, 279, 116–122.
- Johnson, A. P., & Lester, R. J. (2022). Mental health in academia: Hacks for cultivating and sustaining wellbeing. *American Journal of Human Biology*, 34, e23664.

- Kemp, E., Bui, M., & Porter, M. (2021). Preparing for a crisis: Examining the influence of fear and anxiety on consumption and compliance. *Journal of Consumer Marketing*, 38(3), 282–292.
- Lang, P. J. (2019). The cognitive psychophysiology of emotion: Fear and anxiety. In *Anxiety and the anxiety disorders* (pp. 131–170). Routledge.
- Liu, Y., Zhao, J., Fan, X., & Guo, W. (2019). Dysfunction in serotonergic and noradrenergic systems and somatic symptoms in psychiatric disorders. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 286.
- Maharani, A., Rini, R., & Sugiman, S. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Interaktif Animasi Terhadap Minat Belajar Matematika Peserta Didik. *Pedagogi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(17).
- Mahfudh, A. S. (2021). *Penerapan Pendekatan Brain Based Learning Dalam Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Al-Qur'an Hadits Kelas Vi A Mi Al-Ikhwan Pekanbaru* [PhD Thesis]. Universitas Islam Riau.
- Malone, T. W., & Lepper, M. R. (2021). Making learning fun: A taxonomy of intrinsic motivations for learning. In *Aptitude, learning, and instruction* (pp. 223–254). Routledge.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (p. 341). SAGE Publications, Inc.
- Minahan, J. (2019). Trauma-informed teaching strategies. *Educational Leadership*, 77(2), 30–35.
- Mufid, M., & Tabi'in, A. (2022). Eksistensi Ma'had Al-Jami'ah Dalam Penguatan Moderasi Beragama Pada Era Revolusi Industri 4.0. *At-Ta'lim: Media Informasi Pendidikan Islam*, 20(1), 40–53.
- Olleras, J. L., Dagwayan, M., Dejacto, A. M., Mangay, J. R., Ebarsabal, M., Diaz, D. J., Putian, C., Lendio, A., Nadera, J., & Taneo, J. (2022). The Life of the Laters: Students Procrastination in Accomplishing Academic Deadlines in Online Learning. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 2(5), 444–454.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.
- Prout, T. A., Malone, A., Rice, T., & Hoffman, L. (2019). Resilience, defense mechanisms, and implicit emotion regulation in psychodynamic child psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 49, 235–244.
- Putranta, H., & Jumadi, J. (2019). Physics teacher efforts of Islamic high school in Yogyakarta to minimize students' anxiety when facing the assessment of physics learning outcomes. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 7(2), 119–136.
- Singh, J., Steele, K., & Singh, L. (2021). Combining the best of online and face-to-face learning: Hybrid and blended learning approach for COVID-19, post vaccine, & post-pandemic world. *Journal of Educational Technology Systems*, 50(2), 140–171.
- Sutarto, S., Warsah, I., Khotimah, K., Prastuti, E., & Morganna, R. (2022). Adaptation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS-R) to Indonesian Version and Its

- Validation: Muslim Mothers-Data Driven. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(1), 40–55.
- Tika, W. (2021). *Pengaruh model pembelajaran berbasis masalah pada pembelajaran biologi terhadap self efficacy dan keterampilan berpikir tinggi kelas XI di SMA Negeri 6 Bandar Lampung* [PhD Thesis]. UIN Raden Intan Lampung.
- Torous, J., Bucci, S., Bell, I. H., Kessing, L. V., Faurholt-Jepsen, M., Whelan, P., Carvalho, A. F., Keshavan, M., Linardon, J., & Firth, J. (2021). The growing field of digital psychiatry: Current evidence and the future of apps, social media, chatbots, and virtual reality. *World Psychiatry*, 20(3), 318–335.
- Trianti, D., Nuzuar, Siswanto, Warsah, I., & Endang. (2020). Problematika Orangtua Pendidikan Anak Pasca Perceraian. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 106–121.
- Uyun, M., Daheri, M., Sutarto, Nashori, F., Warsah, I., & Morganna, R. (2021). Parenting styles in dealing with children's online gaming routines. *Elementary Education Online*, 20(2), 44–53. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.02.08>
- Warsah, I. (2018). Pendidikan Keimanan Sebagai Basis Kecerdasan Sosial Peserta Didik: Telaah Psikologi Islami. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 4(1), 1–16. <https://doi.org/10.19109/psikis.v4i1.2156>
- Warsah, I. (2021). Islamic religious teachers' efforts to motivate students and implement effective online learning. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 283–394.
- Warsah, I., Morganna, R., Uyun, M., Hamengkubuwono, & Afandi, M. (2021). The Impact of Collaborative Learning on Learners' Critical Thinking Skills. *International Journal of Instruction*, 14(2), 443–460.
- Warsah, I., & Nashori, H. F. (2020). Model of everyone is a teacher here: Solution to build up students' self-confidence. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(2), 1–17.
- Yanto, M., Warsah, I., Morganna, R., Muttaqin, I., & Destriani, D. (2021). Intercultural Sensitivity of Educational Management Students as the Future's Educational Leaders in Indonesia. *International Journal of Sociology of Education*.
- Zafi, A. A., Maroh, M. T., Siswanto, S., & Fathurrochman, I. (2021). Islamic Religious Education Teacher of Learning Strategy in Implementing Religious Values Through Whatsapp. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(3), 700–711.