



## UPAYA GURU DALAM MENGATASI RASA KECEMASAN DALAM PROSES BELAJAR PAI DI SD NEGERI 091680 BOSAR MALIGAS

Alqoriyani<sup>1</sup>, Sartika<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Al-Ittihadiyah LabuhanbatuUtara<sup>1,2</sup>

[alqoriyaniandro@gmail.com](mailto:alqoriyaniandro@gmail.com)<sup>1</sup>, [tsartika470@gmail.com](mailto:tsartika470@gmail.com)<sup>2</sup>,

### ARTICLE INFO

#### Article History

Received : 15 Juni 2024

Revised : 17 Juni 2024

Accepted : 22 Juni 2024

#### Keywords

Keyword1, Keyword2,  
Keyword3, Keyword4,  
Keyword5

#### Kata Kunci

Kata1, Kata2, Kata3, Kata4,  
Kata5

### ABSTRACT

*This research aims to explore the forms of anxiety that students often experience when facing learning PAI at SD NEGERI 091680 Bosar Maligas, as well as the efforts made by teachers to overcome student anxiety. Data collection was carried out through interviews with teachers and students, and data was analyzed using qualitative descriptive analysis techniques. The results of the research show that the forms of student anxiety in facing learning include students' lack of interest in learning about religious knowledge, lack of mastery of the material, nervousness and trembling, fear that makes students lose concentration when studying, lack of self-confidence in studying religion, as well as feelings of anxiety and anxiety. worried. Teachers make efforts to overcome student anxiety by instilling more efficient learning concepts, providing regular practice, and using varied learning models. As a recommendation, it is recommended for teachers and parents to motivate and pay more attention to students so that they always study diligently while they are not at school. This is expected to increase students' readiness in facing learning at school. In conclusion, this research provides useful information for teachers and parents in helping students overcome anxiety when studying.*

*Anxiety, learning, education*

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bentuk-bentuk kecemasan yang sering dialami siswa ketika menghadapi pembelajaran PAI di SD NEGERI 091680 Bosar Maligas, serta upaya yang dilakukan guru untuk mengatasi kecemasan siswa. 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 antara lain siswa kurang berminat mempelajari ilmu agama, kurang menguasai materi, gugup dan gemetar, rasa takut yang membuat siswa kehilangan konsentrasi ketika belajar, kurang percaya diri. - rasa percaya diri dalam mempelajari agama, serta perasaan cemas dan cemas. khawatir. Guru melakukan upaya untuk mengatasi kecemasan siswa dengan menanamkan konsep pembelajaran yang lebih efisien, memberikan latihan secara teratur, dan menggunakan model pembelajaran yang bervariasi. Sebagai rekomendasi, disarankan bagi guru dan orang tua untuk memotivasi dan memberikan perhatian lebih kepada siswa agar selalu rajin belajar selama tidak berada di sekolah. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesiapan siswa dalam menghadapi pembelajaran di sekolah. Kesimpulannya, penelitian ini memberikan informasi yang berguna bagi guru dan orang tua dalam membantu siswa mengatasi kecemasan ketika belajar.

## **Pendahuluan**

Kecemasan adalah bagian integral dari kehidupan manusia, setiap orang pasti mengalaminya. Kecemasan dapat menjadi katalisator untuk kemajuan dan kesuksesan dalam hidup apabila tetap berada dalam batas normal (Dwyer, 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 eksternal yang dikendalikan oleh struktur sistem saraf otonom.(Prout, 2019). Ketegangan ini dihasilkan dari kekuatan internal atau eksternal yang dikendalikan oleh struktur sistem saraf otonom. Contohnya, dalam keadaan berbahaya atau mengerikan, jantung seseorang akan berdetak lebih cepat, napasnya lebih cepat, mulutnya kering, dan telapak tangannya berkeringat.

Reaksi ini disebut reaksi kecemasan. Kecemasan dapat mengganggu keseimbangan pribadi termasuk dalam konteks belajar. Belajar berarti berubah menjadi lebih baik. Belajar berarti berubah menjadi lebih baik. Banyak faktor memengaruhi apakah seorang siswa dapat belajar sesuai jadwal, salah satunya adalah dorongan untuk belajar. Beberapa gejala yang jelas dari kecemasan siswa termasuk berkeringat saat berada di kelas, cemas saat ditanya oleh pendidik, malas mengerjakan tugas yang diberikan pendidik, dan gugup saat berada di kelas, dan gemetar ketika harus mengerjakan tugas di depan kelas (Putranta, 2019). Guru harus memperhatikan kecemasan dalam belajar karena dapat berdampak negatif pada perkembangan belajar siswa. Menurut sejumlah literatur, menghilangkan kecemasan belajar, atau setidaknya meminimalkannya, adalah tindakan yang sangat penting (Bloom, 2019). Oleh karena itu, siswa yang mengalami kecemasan harus dirawat secara serius dengan intervensi yang dapat menurunkan kecemasan secara signifikan.

Penanganannya menjadi semakin penting karena kecemasan yang berlebihan pada siswa dapat menurunkan prestasi akademik. Namun, sebenarnya kecemasan belajar tidak selalu berdampak negatif, pada kondisi tertentu, kecemasan bahkan dapat memberikan dorongan untuk lebih baik (Torous, 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 adalah jenis emosi ideal yang berfungsi untuk memberikan informasi tentang hal-hal yang akan dan sedang terjadi atau dialami serta mendorong siswa untuk mencapai tujuan tertentu. Kecemasan belajar juga dapat mengarahkan berbagai sikap, perilaku, dan tindakan siswa untuk mencapai tujuan tersebut. Di sekolah, siswa dapat merasa cemas

tentang banyak hal. ini termasuk sistem penilaian yang ketat dan tidak adil, lingkungan pembelajaran yang tidak nyaman, tujuan kurikulum yang terlalu tinggi, dan tugas yang sangat padat. Selain itu, guru dapat menimbulkan kecemasan pada siswa karena perlakuan dan sikap mereka yang tidak ramah, agresif, judes, dan tidak kompeten (Beltz, 2019). Selain itu, sarana dan prasarana belajar yang terbatas juga dapat memicu kecemasan pada siswa.

Selama tidak melampaui batas kewajaran, kecemasan dan kekhawatiran tentang kegagalan akademik akan menjadi hal yang wajar. Namun, masalah akan muncul apabila siswa merasa tertekan oleh tugas-tugas belajar dan lingkungan yang kurang kondusif. Oleh karena itu, guru dan pihak terkait perlu bertindak untuk mengatasi kecemasan belajar 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, 2021). Dengan meningkatkan layanan bimbingan dan konseling, kecemasan siswa di sekolah dapat dikurangi. 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, 2019).

Menurut (Kemp, 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. Selama latihan kerja-belajar, kecemasan dapat menghambat prosesnya dan menghambat perkembangan fungsi mental. Karena kurangnya perhatian selama praktik, ketidakmampuan untuk mengingat apa yang dipelajari di pusat, ketakutan akan gagal, dan kurangnya konsep pemecahan masalah, siswa yang cemas berprestasi buruk di sekolah.

Ketakutan, juga dikenal sebagai kecemasan, adalah jenis emosi yang dialami oleh seseorang ketika mereka merasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan

objek ancaman yang tidak jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat berfungsi sebagai motivasi positif, tetapi ketika sangat kuat dan bersifat negatif, itu akan berbahaya dan dapat mengganggu kondisi fisik dan mental orang tersebut. Tiga kategori kecemasan berbeda: kecemasan realistis, 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, 2019). Rasa takut bahwa suara hati, atau super ego, akan lepas dari kendali dan mendorongnya untuk melakukan sesuatu yang bisa membuatnya dihukum dikenal sebagai kecemasan neurotik (Berg, 2021). Sedangkan kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati (super ego) (Warsah, 2018). Super egois cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka bertindak atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan etika. Ada hubungan antara kecemasan neurotik dan kecemasan moral dengan pengalaman masa kanak-kanak yang melibatkan ancaman dan hukuman dari orang tua dan orang lain yang memiliki otoritas jika dia melakukan perbuatan impulsif.

Sampai ini dilakukan berbagai penelitian tentang kecemasan belajar. Salah satunya adalah penelitian yang meneliti penggunaan media pembelajaran berbasis kartun sebagai metode kualitatif untuk (Maharani, 2019) banyak siswa yang mengalami kecemasan berlebihan pada materi aritmatika sosial, sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan media pembelajaran berbasis kartun sebagai upaya mengurangi kecemasan siswa. Penelitian lainnya dilakukan oleh yang membahas penerapan pendekatan Brain Based Learning untuk menurunkan kecemasan belajar siswa di SD Negeri Bosar Maligas, khususnya pada mata pelajaran pendidikan agama islam masih banyak siswa yang merasa tegang dan gelisah meskipun guru mengajar dengan santai. (Mahfudh, 2021)

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa perlu ada peningkatan dalam kualitas pembelajaran, terutama dalam konteks materi Program Linier. Guru perlu mempertimbangkan kecemasan belajar siswa dalam merancang pembelajaran, sehingga dapat membantu siswa untuk mengatasi kecemasan tersebut. Studi ini juga menunjukkan betapa pentingnya menilai kualitas pembelajaran yang digunakan di kelas untuk melakukan perbaikan yang meningkatkan efisiensi dan efektivitas pembelajaran. Dalam hal ini, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kecemasan belajar siswa dan dukungan sosial teman sebaya. Namun, pengaruh kepercayaan diri tidak dijelaskan. Penelitian ini menunjukkan bahwa sekolah harus meningkatkan dukungan sosial kepada siswa melalui kegiatan sosial dan mengevaluasi program atau kebijakan yang berkaitan dengan dukungan sosial untuk mengatasi kecemasan belajar.

## **Metode Penelitian**

### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang dimaksudkan untuk mengetahui dan menggambarkan tentang Upaya guru dalam mengatasi rasa kecemasan dalam proses belajar pendidikan agama islam di SD Negeri 091680 Bosar Maligas. Pendekatan Kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan kualitatif adalah suatu proses penelitian yang dilakukan secara wajar dan natural sesuai dengan kondisi objektif di lapangan tanpa adanya manipulasi. Proses penelitian yang dimaksud antara lain melakukan observasi terhadap orang dalam kehidupannya sehari-hari berinteraksi dengan mereka, dan berupaya memahami bahasa dan tafsir (Zafi, 2021) mereka tentang dunia sekitarnya.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

1. Tempat penelitian adalah letak di mana penelitian akan dilakukan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan dan berkaitan dengan permasalahan penelitian. Adapun tempat penelitian yang diambil adalah SD Negeri 091680 Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun.
2. Waktu penelitian  
Penelitian ini akan dilaksanakan selama 2 bulan terhitung sejak proposal ini diajukan.

## **C. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah kepada guru Pendidikan Agama Islam dan siswa di SD Negeri 091680 Kecamatan Bosar Maligas Kabupaten Simalungun.

## **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan wawancara yaitu percakapan yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan informan atau narasumber yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Metode ini merupakan cara pengumpulan data yang dilakukan dengan jalan *face to face* yang disertai dengan pertanyaan-pertanyaan secara sistematis berlandaskan tujuan penelitian.

## **Pembahasan**

### **A. Kecemasan Siswa Dalam Proses Belajar**

#### **1. Definisi Kecemasan**

Kecemasan belajar adalah kecemasan yang muncul saat individu menghadapi situasi atau tugas-tugas yang berhubungan dengan belajar atau Pendidikan (Besser, 2022).

## **2. Faktor - faktor Penyebab Kecemasan**

Kecemasan belajar dapat disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi, tekanan sosial, pengalaman traumatis, masalah kesehatan mental, dan masalah di rumah atau di luar lingkungan akademik (Pascoe, 2020).

## **3. Dampak Kecemasan Terhadap Proses Belajar**

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.

Ketakutan belajar dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan belajar seseorang, sehingga menyebabkan kinerja akademik menjadi lebih buruk. Selain itu, kecemasan belajar dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, dan meningkatkan stres. Kecemasan belajar juga dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan masalah tidur. (Deng, 2021).

## **4. Pengaruh Kecemasan Dalam Pembelajaran disekolah**

Ketakutan dapat mendorong siswa untuk mencapai tujuan atau hasil belajar. Namun, di sisi lain kecemasan yang berlebihan atau tingkat kecemasan tinggi tentu akan mengganggu dalam proses belajar yang mengkhawatirkan akan prestasinya itu sendiri. Untuk itu ada kemungkinan, yaitu:

1. Siswa-siswa yang dengan tingkat kecemasan yang rendah berprestasi lebih baik daripada siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi sesuai dengan pendapat Spiel belger
2. tingkat kecemasan yang rendah biasanya mendorong belajar, sedangkan tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu proses belajar siswa belajar.
3. Siswa dengan tingkat kecemasan rendah lebih merasa aman menghadapi tes daripada siswa dengan tingkat kecemasan tinggi.
4. Kecemasan siswa akan berkurang jika mereka cukup mengenal jenis tes yang

akan mereka hadapi.

5. Pada tes-tes yang mengukur daya ingat, siswa-siswa yang cemas memberi hasil-hasil yang lebih baik dari pada siswa yang kurang cemas.

## **B. Peran Guru Dalam Mengatasi Kecemasan**

### **1. 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 H. &., 2019).

Berikut beberapa upaya yang harus dilakukan guru di SD Negeri 091680 Bosar Maligas dalam mengatasi kecemasan siswa dalam proses belajar yaitu:

1. harus menciptakan lingkungan belajar yang kondusif
  - guru dapat menciptakan lingkungan belajar yang positif dan suportif dengan membangun hubungan yang baik dengan siswa, menunjukkan sikap yang ramah agar anak tersebut tidak cemas saat belajar.
  - Guru juga dapat membangun suasana kelas yang santai dan menyenangkan dengan menggunakan permainan edukatif dan aktivitas yang menarik
2. Memberikan persiapan yang matang
  - Guru dapat membantu siswa memahami materi dengan memberikan penjelasan yang jelas
3. Memberikan motivasi dan dukungan

- Guru dapat memberikan motivasi dan dukungan kepada siswa dengan mengingatkan mereka tentang kemampuan mereka dan memberikan pujian atas usaha belajar mereka.

**2. Daftar Wawancara**

Wawancara dengan Ibu/Bapak Guru PAI di SD Negeri 091680 Bosar Maligas

No.	Pertanyaan	Jawaban
1.	Selamat pagi, ibu. Terima kasih telah meluangkan waktu untuk wawancara ini. Bisa Anda ceritakan sedikit tentang latar belakang Anda sebagai guru PAI SD Negeri 091680 Bosar Maligas?	Selamat Pagi. Saya telah mengajar Pendidikan Agama Islam SD Negeri 091680 Bosar Maligas selama lebih dari 10 tahun. Saya sangat menikmati mengajar dan berinteraksi dengan siswa-siswa disini.
2.	Bagaimana menurut Anda kondisi kecemasan yang dialami oleh siswa dalam proses belajar ?	Kecemasan siswa dalam belajar cukup bervariasi. beberapa siswa merasa cemas karena khawatir tidak bisa mengingat pembelajaran yang dikasih guru . Ada juga yang merasa cemas saat harus berbicara Di depan kelas atau saat mengikuti ujian.
3.	Apa saja tanda- tanda kecemasan yang biasanya anda lihat pada siswa?	Tanda – tanda kecemasan bisa berupa keringat dingin, gemetar , tidak bisa focus, sering ke toilet , atau bahkan menangis. Beberapa siswa juga menjadi sangat pendiam atau justru terlaluaktif untuk menutupi rasa cemas mereka.

**Alqoriyani, Sartika & Muhammad Zein Damanik:** Upaya Guru Dalam Mengatasi Rasa Kecemasan Dalam Proses Belajar Pai Di SD Negeri 091680 Bosar Maligas

---

4.	Apa strategi yang anda gunakan untuk mengatasi rasa kecemasan tersebut?	Saya mencoba berbagai pendekatan. Pertama saya berusaha menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan tidak menakutkan. Saya juga memberikan dorongan positif dan motivasi agar siswa merasa lebih percaya diri. Selain itu, saya menggunakan metode pembelajaran yang menyenangkan seperti permainan edukatif atau diskusi kelompok untuk mengurangi ketegangan.
5.	Apakah anda menggunakan teknik relaksi atau teknik lain untuk membantu siswa mengatasi kecemasan?	Ya, saya sering mengajak siswa untuk melakukan teknik pernapasan dalam sebelum mulai pelajaran atau ujian. Kadang – kadang saya juga memutar music yang menenangkan atau memberikan waktu sejenak untuk beristirahat dan melepaskan ketegangan sebelum melanjutkan pembelajaran.
6.	Bagaimana respons siswa terhadap pendekatan dan strategi yang anda gunakan?	Sebagian besar siswa menunjukkan respons yang positif. Mereka merasa lebih tenang dan lebih percaya diri dalam belajar. Saya

		<p>juga melihat peningkatan dalam partisipasi dan hasil belajar mereka. Namun , tentu saja , ada beberapa siswa yang membutuhkan pendekatan yang lebih intensif dan personal.</p>
7.	<p>Apakah ada dukungan dari pihak sekolah atau orang tua dalam mengatasi kecemasan siswa?</p>	<p>Pihak sekolah sangat mendukung dengan menyediakan pelatihan bagi guru mengenai manajemen stress dan kecemasan. Kami juga sering berkomunikasi dengan orang tua untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya mendukung anak- anak mereka dirumah, terutama dalam hal pendidikan.</p>
8.	<p>Terima kasih banyak Ibu, atas waktu dan informasi yang Anda berikan. Apakah ada pesan terakhir yang ingin disampaikan mengenai topik ini?</p>	<p>Saya berharap semua guru bisa lebih peka terhadap tanda- tanda kecemasan pada siswa dan berusaha menciptakan lingkungan belajar yang tapi dengan pendekatan yang tepat, kita bisa membantu siswa mengatasinya dan mencapai potensi mereka yang maksimal.</p>
9.	<p>Terima kasih banyak. Ibu. Semoga wawancara ini bermanfaat untuk jurnal kami.</p>	<p>Terima kasih kembali. Semoga sukses dengan jurnalnya.</p>

## **KESIMPULAN**

Kecemasan dalam proses belajar di SD Negeri 091680 Bosar Maligas disebabkan oleh beberapa faktor, seperti tekanan akademis, ketidakpahaman materi, dan lingkungan belajar yang kurang kondusif.

### **1. Upaya Guru**

Guru telah menerapkan berbagai metode untuk mengatasi kecemasan siswa, termasuk pendekatan personal, penggunaan metode pengajaran yang menarik, dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung.

### **2. Efektivitas pendekatan**

Upaya yang dilakukan oleh guru telah menunjukkan hasil yang positif dalam mengurangi kecemasan siswa. Siswa menjadi lebih tenang dan fokus dalam belajar, yang pada gilirannya meningkatkan pemahaman dan prestasi akademis mereka.

## **Saran**

### **1. Pelatihan Guru**

Disarankan agar sekolah memberikan pelatihan lanjutan bagi guru mengenai teknik- teklinik manajemen kecemasan dan strategi pengajaran inovatif untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan.

### **2. Kerjasama dengan pihak luar**

Membangun kerjasama dengan psikolog atau lembaga yang bergerak dibidang kesehatan mental untuk memberikan workshop atau seminar yang dapat membantu siswa dan guru memahami dan mengatasi kecemasan.

**Daftar Pustaka**

- 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*. Routledge.: In *Fear, Punishment Anxiety and the Wolfenden Report* (pp. 51–82).
- Besser, A. F.-H. (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. (2019). *The psychology of working in practice: A theory of change for a new era*. *The Career Development Quarterly*, 67(3), 236–254.
- Deng, J. Z. (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. (2023). *Struggling to make sense of it all: The emotional process of sensemaking following an extreme incident*. *Human Relations*: 76(3), 420-451.
- Foa, E. B. (2019). *Treatment of anxiety disorders: Implications for psychopathology*. In *Anxiety and the anxiety disorders* (pp. 421–452). Routledge.
- Kemp, E. B. (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. (2019). *The cognitive psychophysiology of emotion: Fear and anxiety and the anxiety disorders*. Routledge: (pp.131-170).
- Maharani, A. R. (2019). *Pengaruh Penggunaan Media Interaktif Animasi Terhadap Minat Belajar Peserta Didik*. *Pedagogi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(17).
- Mahfudh, A. S. (2021). Universitas Islam Riau.
- Malone, T. W. (2021). *Making learning fun: A taxonomy of intrinsic motivations for learning*. Routledge: In *Aptitude, learning, and instruction* (pp. 223–254).

**Alqoriyani, Sartika & Muhammad Zein Damanik:** Upaya Guru Dalam Mengatasi Rasa Kecemasan Dalam Proses Belajar Pai Di SD Negeri 091680 Bosar Maligas

---

- Pascoe, M. C. (2020). *The impact of stress on students in secondary school and higher education.* . International Journal of Adolescence and International Journal of Adolescence and .
- Prout, T. A. (2019). *Resilience, defense mechanisms, and implicit emotion regulation in psychodynamic child psychotherapy.* Journal of Contemporary Psychotherapy, 49, 235–244.
- Putranta, H. &. (2019). *Physics teacher efforts of Islamic high school in Yogyakarta to minimize students' anxiety when facing the assessment of physics learning outcomes.* Yogyakarta: Journal for the Education of Gifted Young Scientists, 7(2), 119–136.
- Putranta, H. &. (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.
- Torous, J. B.-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.
- 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>.
- Zafi, A. A. (2021). *Islamic Religious Education Teacher of Learning Strategy in Implementing Religious Values Through Whatsapp.* Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam, 4(3), 700–711.