

Psikologi Resiliensi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Kristen (Perspektif Alkitabiah dalam Menghadapi Tantangan Akademik dan Kehidupan)

Siska Si'ki^{1*}, Veronika Resta², Desmiati Pea³, Jheane La'bi⁴, Desrima Natalia Belopadang⁵

¹⁻⁵ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, Prodi Psikologi, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja, Indonesia

E mail: sikisiska13@gmail.com¹, veronikaresta97@gmail.com², desmiatydra@gmail.com³, jheanedwilabi@gmail.com⁴, desrimanataliabelopadang@gmail.com⁵

*Korespondensi penulis: sikisiska13@gmail.com

Abstract. *Modern students face high academic, social, and personal pressures, but Christian Religious Education has not yet maximized the potential of religious-based resilience. This study aims to: (1) analyze how the biblical values of faith, hope, and love can strengthen the components of students' psychological resilience in the cognitive, emotional, and spiritual dimensions; and (2) identify the integration mechanism between biblical teachings and psychological strategies in Christian Religious Education learning that can increase students' resilience in facing academic and personal stress. The method used is descriptive qualitative with a literature study approach to various journals, articles, and related academic sources. The results of the study show that the biblical values of faith, hope, and love are fundamental pillars that strengthen students' psychological resilience as a whole. Faith provides a foundation of self-confidence and personal competence, hope activates optimism and sustained motivation, while love builds healthy social relationships and essential emotional support. These three values work synergistically to strengthen students' emotional regulation, problem analysis, empathy, and self-efficacy. The deep integration of biblical teachings and psychology in PAK learning through biblical narratives, secure parenting relationships, supportive communities, and reflective feedback has proven effective in holistically improving student resilience. In conclusion, PAK learning that explicitly integrates biblical values with psychological resilience strategies is a transformative instrument for shaping students into individuals who not only perform well academically but are also spiritually strong, psychologically resilient, and ready to face complex life situations in accordance with the principles of 1 Corinthians 13:13 regarding faith, hope, and love.*

Keywords: *Academic Stress; Biblical Values; Christian Religious Education; Emotional Resilience; Psychological Resilience*

Abstrak. Siswa modern menghadapi tekanan akademik, sosial, dan personal yang tinggi, namun pembelajaran Pendidikan Agama Kristen belum maksimal memanfaatkan potensi resiliensi berbasis keagamaan. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis bagaimana nilai-nilai Alkitabiah iman, pengharapan, dan kasih dapat memperkuat komponen-komponen resiliensi psikologis siswa dalam dimensi kognitif, emosional, dan spiritual; dan (2) mengidentifikasi mekanisme integrasi antara ajaran Alkitab dan strategi psikologis dalam pembelajaran PAK yang dapat meningkatkan ketahanan siswa menghadapi stres akademik dan personal. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi pustaka terhadap berbagai jurnal, artikel, dan sumber akademik terkait. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai-nilai Alkitabiah iman, pengharapan, dan kasih adalah pilar fundamental yang memperkuat ketahanan psikologis siswa secara menyeluruh. Iman memberikan fondasi kepercayaan diri dan kompetensi personal, pengharapan mengaktifkan optimisme dan motivasi berkelanjutan, sedangkan kasih membangun relasi sosial yang sehat dan dukungan emosional yang essential. Ketiga nilai ini bekerja sinergis memperkuat regulasi emosi, analisis masalah, empati, dan efikasi diri siswa. Integrasi mendalam antara ajaran Alkitab dan psikologi dalam pembelajaran PAK melalui narasi Alkitab, relasi pengasuhan aman, komunitas suportif, dan umpan balik reflektif terbukti efektif meningkatkan ketahanan siswa secara holistik. Kesimpulannya, pembelajaran PAK yang secara eksplisit mengintegrasikan nilai-nilai Alkitabiah dengan strategi psikologis resiliensi adalah instrumen transformatif untuk membentuk siswa menjadi individu yang tidak hanya berkinerja akademik baik tetapi juga kokoh secara spiritual, tangguh secara psikologis, dan siap menghadapi kehidupan yang kompleks sesuai dengan prinsip 1 Korintus 13:13 tentang iman, harapan, dan kasih.

Kata kunci: Ketahanan Emosional; Nilai Alkitabiah; Pendidikan Agama Kristen; Resiliensi Psikologis; Stres Akademik

1. LATAR BELAKANG

Setiap individu dalam menjalani kehidupan akan melalui serangkaian perubahan dan perkembangan yang terus-menerus, mulai dari masa kecil hingga dewasa. Selama proses perkembangan tersebut, manusia tidak lepas dari berbagai pengalaman yang menyenangkan maupun pengalaman yang penuh dengan tantangan dan kesulitan (Hendriani, 2018: 6). Ilmu psikologi telah lama mengakui bahwa kemampuan manusia untuk beradaptasi dan bertahan menghadapi kesulitan merupakan aspek yang sangat penting dalam menentukan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup seseorang secara menyeluruh. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi ketahanan mental, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih efektif dalam membantu individu mencapai kehidupan yang bermakna.

Konsep ketahanan psikologis atau *resilience* dalam bahasa Inggris, mengacu pada kemampuan seseorang untuk dapat bangkit, pulih, dan beradaptasi dengan baik meskipun menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan, kesulitan, atau bahkan trauma (Azzahra, 2017: 80-85). Penelitian bertahun-tahun menunjukkan bahwa ketahanan ini bukanlah sifat bawaan yang tidak dapat diubah, melainkan sesuatu yang dapat dipelajari dan dikembangkan melalui berbagai proses dan intervensi. Menurut Luthar, Cicchetti, dan Becker, ketahanan merujuk pada proses dinamis yang melibatkan adaptasi positif dalam konteks kesulitan yang signifikan dan berlangsung sepanjang waktu (Azzahra, 2017: 84). Hal ini berarti bahwa ketahanan bukanlah keadaan akhir yang statis, tetapi merupakan perjalanan terus-menerus dalam mengembangkan kapasitas diri untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Dalam konteks dunia pendidikan modern, siswa Indonesia mengalami tekanan akademik, sosial, dan personal yang semakin kompleks dari sebelumnya. Beban pembelajaran yang tinggi, tuntutan untuk meraih nilai akademik terbaik, perbandingan sosial melalui media sosial, dan ketidakpastian masa depan menjadi sumber stres yang nyata bagi generasi muda saat ini (Nasruddin dkk., 2024: 138-139). Data menunjukkan bahwa tekanan akademik ini tidak hanya mempengaruhi performa belajar, tetapi juga berdampak signifikan pada kesehatan mental siswa, mulai dari munculnya kecemasan, depresi, hingga peningkatan risiko perilaku yang merugikan diri sendiri. Disertai dengan tantangan sosial seperti perundungan, kesulitan dalam membangun relasi yang sehat, dan krisis identitas diri di era digital, siswa membutuhkan lebih dari sekadar akademik yang kuat mereka membutuhkan fondasi psikologis yang kokoh (Kumalasari, 2023: 4953-4959).

Dalam situasi demikian, sekolah-sekolah Kristen menghadirkan Pendidikan Agama Kristen (PAK) sebagai salah satu mata pelajaran yang diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter dan kesehatan mental siswa. PAK bukan hanya sekadar transfer pengetahuan teologi, tetapi merupakan instrumen vital dalam membina

karakter, kesadaran spiritual, dan ketahanan emosional siswa menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Lestariningsih, 2024: 204-213). Melalui ajaran-ajaran Alkitab, siswa diajak untuk memahami diri mereka sebagai individu yang bernilai dan memiliki tujuan hidup yang bermakna di hadapan Tuhan. Nilai-nilai seperti iman, pengharapan, dan kasih yang terdapat dalam Alkitab dirancang untuk memperkuat identitas diri dan menciptakan hubungan sosial yang sehat dan harmonis.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran protektif yang kuat dalam membangun ketahanan individu. Studi oleh Boiliu menemukan bahwa integrasi spiritualitas berbasis Pendidikan Agama Kristen dengan psikologi positif menghasilkan sinergi yang efektif dalam memperkuat resiliensi anak usia dini melalui pengembangan kekuatan karakter seperti syukur, harapan, pengampunan, dan optimisme (Boiliu, 2025: 22-46). Lebih lanjut, penelitian oleh Kartika dan Ritonga menunjukkan bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Kristen membekali siswa dengan pemahaman nilai diri di hadapan Tuhan, memperkuat identitas diri, dan menyediakan dukungan spiritual serta komunitas yang peduli, sehingga siswa mampu mempertahankan kesehatan mental dan mengembangkan resiliensi ketika mengalami stigma dan tekanan sosial (Kartika & Ritonga, 2025: 110-129). Penelitian-penelitian ini membuktikan bahwa ketahanan psikologis dapat diperkuat melalui pemahaman dan penghayatan nilai-nilai keagamaan yang mendalam.

Meskipun penelitian tentang resiliensi telah berkembang pesat, dan hubungan antara spiritualitas dengan ketahanan juga sudah diteliti, masih terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan di lapangan. Belum ada penelitian yang secara spesifik menganalisis bagaimana nilai-nilai Alkitabiah tertentu khususnya iman, pengharapan, dan kasih secara langsung dapat memperkuat resiliensi psikologis siswa dalam menghadapi stres akademik dan personal. Penelitian-penelitian sebelumnya cenderung membahas resiliensi secara umum atau spiritualitas dalam konteks yang luas, tanpa melihat hubungan yang detail dan terukur antara nilai-nilai Alkitab yang spesifik dengan komponen-komponen resiliensi psikologis. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan dalam menggabungkan pendekatan psikologi resiliensi dengan analisis mendalam terhadap ajaran Alkitab untuk konteks pendidikan Indonesia.

Urgensi penelitian ini terletak pada kenyataan bahwa pembelajaran Pendidikan Agama Kristen di sekolah-sekolah Kristen Indonesia belum maksimal memanfaatkan potensi full resiliensi berbasis keagamaan dalam membantu siswa menghadapi tantangan akademik dan kehidupan. Guru dan pendidik PAK memerlukan pemahaman yang lebih jelas tentang bagaimana mengintegrasikan ajaran Alkitab dengan strategi pengembangan resiliensi

psikologis yang terukur dan efektif. Siswa modern membutuhkan lebih dari sekadar pengetahuan akademik mereka membutuhkan kerangka kerja spiritual dan psikologis yang solid untuk tidak hanya lulus akademik, tetapi juga mampu bertahan dan berkembang menghadapi kesulitan hidup, baik dalam hubungan interpersonal, kesehatan mental, maupun pencapaian diri (Rahayu & Rahayu, 2025: 01-18). Dengan pemahaman yang komprehensif, pembelajaran PAK dapat menjadi kekuatan transformatif yang mengubah cara siswa memandang tantangan dan memberikan mereka alat-alat spiritual untuk membangun ketahanan yang berkelanjutan.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis bagaimana nilai-nilai Alkitabiah iman, pengharapan, dan kasih dapat memperkuat komponen-komponen resiliensi psikologis siswa dalam dimensi kognitif, emosional, dan spiritual; dan (2) mengidentifikasi mekanisme integrasi antara ajaran Alkitab dan strategi psikologis dalam konteks pembelajaran Pendidikan Agama Kristen yang dapat meningkatkan ketahanan siswa menghadapi stres akademik dan personal.

2. KAJIAN TEORITIS

Resiliensi Psikologis

Ketahanan psikologis atau *resilience* merupakan kemampuan dinamis yang melibatkan proses adaptasi positif ketika individu menghadapi kesulitan, trauma, atau situasi yang penuh tekanan (Azzahra, 2017: 84). Konsep ini berkembang dari penelitian longitudinal Werner selama 30 tahun terhadap anak-anak suku Kauai di Hawaii yang hidup dalam kondisi tidak ideal, namun sepertiga dari mereka menunjukkan perkembangan positif dan disebut sebagai anak resilien (Hendriani, 2018: 6). Resiliensi bukanlah sifat kepribadian yang tetap, melainkan melibatkan perilaku, pikiran, dan tindakan yang dapat dipelajari oleh siapa saja sepanjang hidupnya (Azzahra, 2017: 84). Dengan pemahaman ini, ketahanan menjadi sesuatu yang dapat dikembangkan melalui berbagai intervensi, dukungan, dan pembelajaran yang tepat.

Komponen-Komponen Pembentuk Resiliensi

Resiliensi terdiri dari beberapa aspek utama yang saling terkait untuk membentuk ketahanan individu secara menyeluruh. Connor dan Davidson mengidentifikasi lima komponen resiliensi: kompetensi personal dengan standar tinggi, kepercayaan diri dengan toleransi terhadap stres, penerimaan terhadap perubahan dengan relasi yang aman, pengendalian diri, dan pengaruh spiritual berupa kepercayaan kepada Tuhan (Azzahra, 2017: 85). Sementara itu, Reivich dan Shatte menambahkan tujuh kemampuan: pengaturan emosi, kontrol impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian atau

pembelajaran dari pengalaman buruk (Azzahra, 2017: 85). Kedua pendekatan ini menunjukkan bahwa resiliensi melibatkan dimensi kognitif, emosional, spiritual, dan sosial yang terintegrasi. Pemahaman mendalam tentang komponen-komponen ini penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam meningkatkan ketahanan siswa.

Resiliensi Psikologis dalam Konteks Akademik dan Personal Siswa

Ketahanan akademik merujuk pada kemampuan siswa untuk bangkit, pulih, dan menyesuaikan diri terhadap kesusahan dalam proses belajar sambil meningkatkan prestasi meskipun menghadapi hambatan dari lingkungan (Tarong dkk., 2024: 32-33). Studi menunjukkan bahwa siswa dengan resiliensi akademik tinggi lebih mampu mengatasi tekanan akademik, memiliki motivasi yang kuat, dan tidak menghindari tugas-tugas pembelajaran yang sulit (Tarong dkk., 2024: 32-33). Tekanan akademik di sekolah modern mencakup beban belajar tinggi, tuntutan nilai akademik, perbandingan sosial, dan konflik interpersonal yang secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Nasruddin dkk., 2024: 138-139). Dengan mengembangkan resiliensi yang kuat, siswa dapat tidak hanya mencapai kesuksesan akademik tetapi juga mempertahankan kesehatan mental dan kesejahteraan emosional dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Peran Pendidikan Agama Kristen dalam Membangun Ketahanan Spiritual

Pendidikan Agama Kristen memiliki peran signifikan dalam membentuk spiritualitas dan kesadaran diri siswa yang pada gilirannya memperkuat ketahanan emosional dan mental mereka. Melalui narasi iman, praktik ritual, dan relasi pengasuhan yang aman, PAK mengembangkan makna hidup dan regulasi emosi yang merupakan faktor internal penting dalam resiliensi (Boiliu, 2025: 22-46). Siswa Kristen yang memahami dirinya sebagai individu yang bernilai dan terpilih di hadapan Tuhan cenderung lebih mampu mengembangkan daya tahan terhadap stigma, tekanan, dan pengalaman buruk (Kartika & Ritonga, 2025: 110-129). PAK juga menyediakan dukungan komunitas beriman dan framework spiritual yang membantu siswa mengubah perspektif dari pandangan manusia menjadi pandangan Tuhan, sehingga tantangan hidup dapat dipandang sebagai kesempatan untuk pertumbuhan spiritual (Lestariningsih, 2024: 204-213).

Nilai-nilai Alkitabiah sebagai Sumber Penguatan Resiliensi

Nilai-nilai Alkitabiah seperti iman, pengharapan, dan kasih merupakan fondasi spiritual yang kuat untuk membangun ketahanan psikologis siswa dalam menghadapi stres dan kesulitan. Iman kepada Tuhan mengajarkan individu untuk percaya bahwa ada kekuatan dan kedaulatan yang lebih besar yang dapat diandalkan ketika menghadapi ketidakpastian, sehingga mengurangi rasa takut dan meningkatkan kepercayaan diri (Fernando dkk., 2022: 75-76). Pengharapan atau *hope* dalam tradisi Kristen bukan sekadar optimisme kosong, tetapi keyakinan akan kehendak Tuhan yang baik sehingga mendorong individu untuk tetap bersabar, tekun, dan terus berusaha meski dalam situasi sulit (Fernando dkk., 2022: 75-76). Kasih atau *agape* menciptakan hubungan sosial yang sehat dengan sesama dan dengan Tuhan, yang berfungsi sebagai dukungan sosial dan emosional yang sangat penting dalam proses resiliensi (Sianipar, 2020: 73-92). Ketiga nilai ini bekerja secara sinergis untuk memperkuat komponen-komponen resiliensi psikologis seperti optimisme, efikasi diri, regulasi emosi, dan kemampuan membangun relasi yang harmonis.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan *literature review* atau studi pustaka yang komprehensif. Data dikumpulkan melalui analisis mendalam terhadap jurnal-jurnal nasional dan internasional, buku teks, artikel, dan dokumen akademik lainnya yang relevan dengan topik psikologi resiliensi, Pendidikan Agama Kristen, dan nilai-nilai Alkitabiah. Sumber-sumber tersebut dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang mencakup: kesesuaian dengan fokus penelitian, kredibilitas penerbit atau jurnal, serta kebaruan informasi terutama untuk penelitian yang diterbitkan dalam 5-10 tahun terakhir. Data yang terkumpul kemudian dianalisis melalui proses reduksi data, identifikasi tema-tema utama, sintesis informasi dari berbagai sumber, dan interpretasi mendalam dengan menggunakan kerangka teoritis resiliensi psikologis serta perspektif teologis Alkitab untuk menghasilkan pemahaman yang holistik dan bermakna tentang hubungan antara nilai-nilai Alkitabiah dengan pengembangan ketahanan psikologis siswa.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai-nilai Alkitabiah Iman, Pengharapan, dan Kasih dalam Memperkuat Komponen Resiliensi Psikologis

Penelitian terkini menunjukkan bahwa ajaran Alkitab memiliki pengaruh kuat dalam membentuk ketahanan psikologis siswa. Studi oleh Boiliu menemukan bahwa integrasi spiritualitas berbasis Pendidikan Agama Kristen dengan psikologi positif menghasilkan pengembangan kekuatan karakter seperti syukur, harapan, pengampunan, dan optimisme yang secara langsung memperkuat daya lenting anak (Boiliu, 2025: 22-46). Penelitian Kartika dan Ritonga di lingkungan sekolah menengah atas menemukan bahwa siswa Kristen yang mengalami stigma mampu mempertahankan kesehatan mental dan mengembangkan resiliensi berkat pembelajaran PAK yang memberikan pemahaman tentang nilai diri di hadapan Tuhan (Kartika & Ritonga, 2025: 110-129). Selain itu, studi Fernando dkk. tentang kehidupan nabi Habakuk menunjukkan pola resiliensi iman yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan modern, di mana iman dan pengharapan kepada Tuhan menjadi dasar untuk menghadapi persoalan-persoalan berat (Fernando dkk., 2022: 71-80). Penelitian Samarenna tentang surat 1 Petrus juga mengungkapkan bahwa pemahaman akan status sebagai orang pilihan Tuhan mendorong pengembangan daya tahan terhadap penderitaan melalui kesadaran akan perlindungan spiritual Tuhan (Samarenna, 2021: 68-82).

Data empiris dari Mahendika menunjukkan bahwa ketahanan berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis di antara siswa sekolah menengah atas, dengan tingkat ketahanan yang lebih tinggi terkait dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan tingkat kecemasan serta depresi yang lebih rendah (Mahendika, 2023: 80-81). Studi mengenai *life skills* oleh Riswandi dkk. menemukan bahwa penguatan keterampilan hidup yang mencakup regulasi emosi, berpikir kritis dan kreatif, serta komunikasi efektif secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial (Riswandi dkk., 2024: 445-446). Penelitian Wiyono dan Indreswari tentang mahasiswa teologi mengkonfirmasi bahwa resiliensi akademik sangat diperlukan untuk mencapai keberhasilan pendidikan meskipun menghadapi rintangan, dengan keterampilan koping dan dukungan sosial sebagai faktor kunci (Wiyono & Indreswari, 2023: 209-231). Lebih lanjut, studi Kumalasari menunjukkan bahwa program edukasi resiliensi yang diterapkan kepada siswa mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan resiliensi untuk mengatasi perundungan dan tekanan psikologis (Kumalasari, 2023: 4953-4959).

Ketiga nilai Alkitabiah iman, pengharapan, dan kasih secara sistematis memperkuat lima komponen resiliensi yang dikemukakan Connor dan Davidson. Iman kepada Tuhan

memperkuat kompetensi personal dan kepercayaan diri siswa karena mereka memahami bahwa mereka didukung oleh kekuatan yang lebih besar dalam mencapai tujuan mereka (Azzahra, 2017: 85). Dalam Alkitab, Yesus mengajarkan bahwa "barangsiapa percaya kepada-Ku, sekalipun ia sudah mati, akan hidup juga" (Yohanes 11:25), menunjukkan bahwa iman membuka kemungkinan pemulihan dan transformasi bahkan dalam situasi yang tampak hopeless. Pengharapan (*hope*) yang bersumber dari janji Tuhan meningkatkan optimisme dan kemampuan menganalisis masalah karena siswa melihat tantangan sebagai bagian dari rencana Tuhan yang lebih besar, bukan sebagai bencana akhir (Fernando dkk., 2022: 75-76). Pernyataan Firman Allah dalam Yeremia 29:11 menegaskan bahwa "Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan apa yang ada pada-Ku mengenai kamu, rancangan untuk keselamatan dan bukan untuk kecelakaan, untuk memberikan kepadamu masa depan dan pengharapan."

Kasih atau *agape* menciptakan fondasi untuk pengendalian diri, empati, dan relasi sosial yang aman dengan sesama, yang merupakan faktor eksternal penting dalam resiliensi menurut Boiliu (Boiliu, 2025: 22-46). Ketika siswa belajar mengasihi diri sendiri dan sesama sebagaimana amanat Kristus, mereka mengembangkan kapasitas untuk membangun hubungan yang mendukung dan komunitas yang peduli sumber dukungan sosial yang terbukti mengurangi stres akademik dan personal (Sianipar, 2020: 73-92). Perpaduan ketiga nilai ini menghasilkan sinergi yang powerful: iman memberikan fondasi kepercayaan, pengharapan menyediakan motivasi untuk terus berjuang, dan kasih menciptakan koneksi emosional dan sosial yang memperkaya proses resiliensi. Data dari penelitian Lestariningsih menunjukkan bahwa siswa dengan kesadaran spiritual tinggi cenderung lebih optimis, memiliki identitas diri yang kuat, dan mampu berkontribusi positif dalam komunitas mereka (Lestariningsih, 2024: 204-213).

Mekanisme Integrasi Ajaran Alkitab dan Strategi Psikologis dalam Pembelajaran PAK untuk Meningkatkan Ketahanan Siswa

Mekanisme integrasi antara spiritualitas dan psikologi dalam pembelajaran telah diidentifikasi melalui berbagai penelitian kualitatif. Boiliu mengungkapkan bahwa PAK membentuk spiritualitas anak melalui tiga saluran utama: narasi iman Alkitab, praktik ritual keagamaan, dan relasi pengasuhan yang aman, yang secara bersamaan mengaktifkan faktor internal resiliensi seperti makna hidup dan regulasi emosi (Boiliu, 2025: 22-46). Penelitian Rahayu dan Rahayu tentang penerapan PAK berbasis transformasi spiritual di sekolah menengah pertama menemukan bahwa pendidikan agama yang berfokus pada pengembangan

karakter Kristus secara signifikan meningkatkan resiliensi siswa yang berasal dari latar belakang sosial ekonomi rentan (Rahayu & Rahayu, 2025: 01-18). Studi Koehuan dan Priyatna menunjukkan bahwa kerjasama terkoordinasi antara keluarga dan sekolah dalam memberikan pendampingan PAK yang konsisten dan disiplin dapat membantu siswa menghadapi krisis identitas diri di era digital dengan tetap berpijak pada nilai-nilai Kristiani (Koehuan & Priyatna, 2024: 208-222). Lebih lanjut, penelitian Tuegeh dan Timothy tentang evaluasi pembelajaran PAK menekankan bahwa umpan balik positif dan membangun dalam pembelajaran agama Kristen harus mencakup dimensi afektif dan spiritual, bukan hanya aspek kognitif, untuk mendorong siswa mengaplikasikan ajaran Kristus dalam kehidupan sehari-hari (Tuegeh & Timothy, 2025: 75).

Studi Batara mengidentifikasi tantangan khusus yang dihadapi Generasi Alpha Kristen di era digitalisasi, di mana pendidikan yang seimbang antara teknologi dan nilai-nilai spiritual serta keterlibatan orang tua dan guru terbukti efektif meningkatkan resiliensi (Batara, 2025: 44-49). Penelitian Gultom dkk. menganalisis resiliensi dalam konteks pelayanan pastoral dan menemukan bahwa kombinasi konsistensi dalam komitmen spiritual dan ketahanan menghadapi tekanan menghasilkan teladan yang *powerful* bagi jemaat untuk menghadapi tantangan (Gultom dkk., 2022: 229-248). Data dari Nasruddin dkk. menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental di sekolah meliputi: tekanan akademik, dukungan sosial lingkungan, peran keluarga, kebijakan sekolah yang peduli kesehatan mental, dan peran guru dalam memberikan perhatian emosional (Nasruddin dkk., 2024: 138-139). Penelitian Hendriani tentang dasar teori perkembangan manusia menegaskan bahwa teori perkembangan memberikan kerangka sistematis untuk memahami proses adaptasi individual dan menjadi dasar bagi praktik intervensi yang membantu individu mencapai optimalisasi hidupnya (Hendriani, 2018: 6).

Integrasi ajaran Alkitab dan psikologi dalam pembelajaran PAK bekerja melalui mekanisme yang melibatkan tiga level: intrapersonal, interpersonal, dan transendental. Pada level intrapersonal, narasi Alkitab dan praktik spiritual mengaktifkan komponen internal resiliensi seperti regulasi emosi dan efikasi diri melalui pemahaman identitas diri sebagai individu yang bernilai dan dipilih Tuhan (Azzahra, 2017: 84-85). Alkitab menyatakan dalam 1 Petrus 1:3 bahwa "Segala puji bagi Allah dan Bapa Tuhan kita Yesus Kristus, yang oleh belas kasih-Nya yang besar telah melahirkan kita kembali kepada suatu pengharapan yang hidup," menunjukkan bahwa identitas spiritual memberikan dasar untuk harapan dan daya tahan hidup yang berkelanjutan. Pada level interpersonal, pembelajaran PAK yang melibatkan relasi pengasuhan yang aman dan dukungan komunitas beriman menciptakan faktor eksternal

resiliensi yang *powerful*, sejalan dengan temuan Riswandi dkk. bahwa relasi sosial yang sehat dan komunikasi efektif meminimalkan stres dan meningkatkan kapasitas pemecahan masalah (Riswandi dkk., 2024: 445-446).

Pada level transendental, pemahaman akan kedaulatan Tuhan dan rencana-Nya mengubah cara siswa memaknai kesulitan dari sekadar beban menjadi kesempatan pertumbuhan spiritual, seperti digambarkan dalam pengalaman nabi Habakuk yang belajar untuk percaya dan bersyukur dalam situasi genting (Fernando dkk., 2022: 75-76). Mekanisme ini terintegrasi dalam praktik pembelajaran PAK melalui: (1) pembelajaran berbasis narasi Alkitab yang relevan dengan pengalaman hidup siswa, (2) penciptaan komunitas kelas yang aman dan suportif berbasis nilai-nilai Kristiani, (3) umpan balik positif dan reflektif yang mendorong penghayatan ajaran agama (Tuegeh & Timothy, 2025: 75), dan (4) kolaborasi antara guru, keluarga, dan gereja dalam memberikan pendampingan konsisten (Rahayu & Rahayu, 2025: 01-18). Ketika ketiga dimensi ini bekerja secara sinergis, siswa mengalami transformasi holistik yang memperkuat resiliensi psikologis mereka, memungkinkan mereka tidak hanya bertahan tetapi berkembang dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan yang kompleks.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan dengan jelas bahwa nilai-nilai Alkitabiah iman, pengharapan, dan kasih adalah pilar fundamental yang memperkuat ketahanan psikologis siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan. Iman kepada Tuhan memberikan fondasi kepercayaan diri dan kompetensi personal yang kokoh, pengharapan yang bersumber dari janji Tuhan mengaktifkan optimisme dan motivasi berkelanjutan untuk terus berjuang, sedangkan kasih (*agape*) membangun relasi sosial yang sehat dan menciptakan dukungan emosional yang essential bagi setiap individu. Ketiga nilai ini bekerja secara sinergis dan terintegrasi untuk memperkuat semua komponen resiliensi psikologis mulai dari regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis masalah, empati, hingga efikasi diri yang tinggi. Sebagaimana dinyatakan dalam 1 Korintus 13:13, "Yang tinggal sekarang ialah iman, harapan, dan kasih, ketiga hal itu; dan yang terbesar di antara ketiganya ialah kasih," menunjukkan bahwa ketiga nilai Alkitabiah ini benar-benar menjadi fondasi kehidupan yang bermakna dan tangguh. Integrasi mendalam antara ajaran Alkitab dan strategi psikologis dalam pembelajaran Pendidikan Agama Kristen terbukti efektif meningkatkan ketahanan siswa melalui mekanisme intrapersonal, interpersonal, dan transendental yang menciptakan transformasi holistik,

sehingga siswa tidak hanya mencapai kesuksesan akademik tetapi juga berkembang menjadi pribadi yang spiritual, berkarakter kuat, dan siap menghadapi kehidupan yang kompleks.

Kami memberikan rekomendasi utama kepada para guru dan pendidik Pendidikan Agama Kristen untuk mengembangkan kurikulum PAK yang secara eksplisit dan terukur mengintegrasikan nilai-nilai Alkitabiah iman, pengharapan, dan kasih dengan strategi psikologis pengembangan resiliensi yang kontekstual dengan kehidupan siswa modern, melalui praktik narasi Alkitab yang relevan, penciptaan lingkungan kelas yang aman dan suportif berbasis relasi pengasuhan autentik, penerapan komunikasi terbuka dan umpan balik positif yang mendorong penghayatan ajaran Kristus, kolaborasi aktif dengan keluarga dan gereja sebagai mitra pendampingan konsisten, serta fasilitasi refleksi diri siswa tentang penerapan nilai-nilai Kristiani dalam kehidupan sehari-hari, sehingga Pendidikan Agama Kristen benar-benar menjadi instrumen transformatif yang membentuk siswa menjadi individu yang tidak hanya tangguh secara psikologis tetapi juga kokoh secara spiritual dan siap berkontribusi positif bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, Fatimah. (2017). Pengaruh resiliensi terhadap distres psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 80-96.
- Batara, Arianto. (2025). Membangun resiliensi generasi Alpha Kristen pada era digitalisasi. *CHRISTIAN NURTURE: Jurnal Pendidikan Agama Kristen dan Budaya*, 1(1), 44-49.
- Boiliu, Fredik Melkias. (2025). Hubungan spiritualitas dan resiliensi anak usia dini: Perspektif pendidikan agama Kristen dan psikologi positif. *Real Kiddos: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 22-46.
- Fernando, Andreas, Carolina Etnasari Anjaya, dan Yonatan Alex Arifianto. (2022). Resiliensi iman Kristen dalam refleksi kehidupan Habakuk. *THRONOS: Jurnal Teologi Kristen*, 3(2), 71-80.
- Gultom, Joni Manumpak Parulian, Martina Novalina, dan Andries Yosua. (2022). Konsistensi dan resiliensi pelayanan penggembalaan pada era digital. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, 4(2), 229-248.
- Hendriani, Wiwin. (2018). *Resiliensi psikologis: Sebuah pengantar*. Kencana. Jakarta.
- Kartika, Fransisca Dhani, dan Nova Ritonga. (2025). Stigma dan ketahanan mental: Peran pendidikan agama Kristen dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. *Jurnal Shanana*, 9(2), 110-129.
- Koehuan, Neri Astriana, dan Novel Priyatna. (2024). Tantangan pendidikan Kristen dalam membantu para remaja Kristen menghadapi krisis identitas di era digital. *Jurnal Silih Asah*, 1(2), 208-222.

- Kumalasari, Ervina. (2023). Melambung lebih tinggi: Edukasi resiliensi untuk mengatasi perundungan pada siswa SMA Kristen Terang Bangsa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(4), 4953-4959.
- Lestariningsih, Dwi. (2024). Peran pendidikan agama Kristen dalam membangun kesadaran spiritualitas peserta didik. *Mathetes: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 5(2), 204-213.
- Mahendika, Devin. (2023). Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*: 80-81.
- Mawarpury, Marty, dan Mirza Mirza. (2017). Resiliensi dalam keluarga: Perspektif psikologi. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 96-106.
- Nasruddin, Asep Deni, Ririn Linawati, Indah Gilang Pusparani, Azwar Lahusin, Moh. Safii, Budi Mardikawati, Srirahayu Puspawati, Kurnia Tri Hermawan, dan Cindy Puspitafuri. (2024). *Tantangan dan tren masa depan dalam pendidikan*. Cendikia Mulia Mandiri. Jakarta.
- Rahayu, Tri Pudji, dan Rode Sri Rahayu. (2025). Penerapan pendidikan agama Kristen berbasis transformasi spiritual upaya pengembangan karakter dan resiliensi siswa rentan studi kasus di SMP Harapan Arcawinara Bekasi. *Sukacita: Jurnal Pendidikan Iman Kristen*, 2(1), 01-18.
- Riswandi, Komarudin, Arel Rizky Pratama, Nur Rosihah, Firna Ardiyana, Elisabeth Veronika, Rara Rasiona, Ripadli, Muhammad Alif, Bintang Kusuma, dan Sela Widia Aroya. (2024). Penguatan life skills sebagai upaya menghadapi tantangan akademik dan sosial pada siswa kelas XII IPA 3 SMAN 1 Kramatwatu. *JGEN: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 440-448.
- Samarena, Desti. (2021). Makna frasa "orang-orang terpilih" dalam upaya mengembangkan daya tahan terhadap resiliensi: 1 Petrus 1:1-2. *HARVESTER: Jurnal Teologi dan Kepemimpinan Kristen*, 6(1), 68-82.
- Sianipar, Desi. (2020). Peran pendidikan agama Kristen di gereja dalam meningkatkan ketahanan keluarga. *Jurnal Shanan*, 4(1), 73-92.
- Tarong, Ursula Salome, Uda Geradus, Katharina E.P. Korohama, dan I Putu Agus Apriliana. (2024). Hubungan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada siswa SMA Kristen 1 Kupang. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 2(1), 32-33.
- Tuegeh, Novalyn Olly, dan Gilbert Timothy Majesty. (2025). *Evaluasi pembelajaran pendidikan agama Kristen*. Penerbit Widina. Kota Bandung.
- Wiyono, Untung, dan Henny Indreswari. (2023). Hubungan antara keterampilan coping dan dukungan sosial terhadap resiliensi akademik mahasiswa tingkat awal sekolah tinggi teologi Satyabhakti Malang dan rekomendasi bagi layanan bimbingan dan konseling. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(01), 209-231.