

PERANAN PAK DALAM MENGATASI KECEMASAN REMAJA AWAL KRISTEN

Risma Darma Ulima Banurea, Andar Gunawan Pasaribu
rismadarmab@gmail.com , andargunawanpasaribu@gmail.com
Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

Abstract

The role of PAK (Christian Religious Education) in overcoming the anxiety of early Christian youth involves several aspects that can help adolescents deal with feelings of anxiety: Spiritual Guidance, Deepening of Religious Values, Community Formation, Providing Moral Guidance. In this study the authors used a type or research approach in the form of a literature study. The results of this study are that there are several factors in overcoming adolescent anxiety, namely factors from within the child, family factors, and environmental factors both at school and in the social environment. Adolescent growth and development is sometimes a problem for parents, this can be seen from the decline in adolescent morality which is much influenced by factors that surround the adolescent. Parents must realize that teenagers who have good morals do not come down from the sky, all are created from upbringing. In addition to parents, Christian religious education teachers, pastors and spiritual mentors also play a role in increasing the morality of youth. The method used in this research is descriptive qualitative, namely collecting data sourced from books, journals, articles related to how to deal with anxiety in adolescents. Christian religious education plays an important role in increasing the morality of youth both within the family, school and church.

Keywords: Christian Religious Education, Early Adolescent Anxiety

Abstrak

Peranan PAK (Pendidikan Agama Kristen) dalam mengatasi kecemasan remaja awal Kristen melibatkan beberapa aspek yang dapat membantu remaja menghadapi perasaan cemas. Pada penelitian ini penulis menggunakan jenis atau pendekatan penelitian yang berupa studi kepustakaan. Adapun hasil penelitian ini ialah ada beberapa faktor dalam mengatasi kecemasan remaja, yakni faktor dari dalam diri anak, faktor keluarga, dan faktor lingkungan baik sekolah maupun lingkungan sosial. Tumbuh kembang remaja terkadang menjadi problema bagi orang tua hal ini dapat dilihat dari menurunnya moralitas remaja yang banyak dipengaruhi oleh factor faktor yang ada disekitar remaja tersebut. Orangtua harus sadar bahwa remaja yang memiliki moral yang baik bukan turun dari langit semua diciptakan dari didikan. Selain orang tua, guru Pendidikan agama Kristen, gembala serta kaka Pembina rohani juga ikut berperan dalam meningkatkan moralitas remaja. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu kualitatif deskriptif yaitu pengumpulan data yang bersumber dari buku, jurnal, artikel yang berkaitan dengan cara mengatasi kecemasan pada remaja. Pendidikn agama Kristen sangat berperan penting

dalam meningkatkan moralitas remaja baik di dalam lingkungan keluarga, sekolah maupun di gereja.

Kata kunci : Pendidikan Agama Kristen, Kecemasan Remaja awal

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang paling rentan terhadap pergaulan bebas. Di mana pada masa ini anak remaja berusaha mencari jati dirinya, dan ingin mengetahui hal-hal yang belum pernah ia coba. Bahkan anak yang berada di usia remaja akan mengalami banyak konflik dan permasalahan karena mereka akan mengalami perkembangan yang tidak pernah dialami sebelumnya. Sehingga Saputro dalam penelitiannya menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa peralihan dari sikap anak-anak menuju sikap dewasa. Pada masa ini anak remaja belum memiliki pengalaman yang begitu matang mengenai kedewasaan baik dalam berpikir, bertingkah laku dan bertindak.¹

Alkitab menyatakan bahwa Allah menciptakan manusia dengan sempurna. Kej. 1:26-27 menyebutkan bahwa manusia diciptakan seturut dengan gambar dan rupa Allah. Katekismus Singkat Westminster I menjelaskan bahwa tujuan utama manusia adalah untuk memuliakan Allah (1 Kor. 10:3) dan menikmati Dia selamanya (Mzm. 73:25-26). Kondisi manusia sebagaimana adanya ketika ia pertama kali diciptakan adalah gambar Allah yang sejati karena berpusat kepada Allah, bukan kepada diri sendiri. Pemikiran dan kerinduan satu-satunya adalah melayani Allah dan bersukacita di dalam Dia. Kondisi manusia menjadi rusak setelah ia jatuh ke dalam dosa. Manusia mengalami perubahan orientasi hidup. Agustinus dalam Suparman menggambarkan dosa sebagai yang hakiki melekat pada keberadaan manusia, suatu aspek yang integral, bukan opsional dari keberadaan manusia². Paul Enn menjelaskan bahwa setelah jatuh dalam dosa seluruh bagian dari manusia telah tercemar, baik intelek (2 Kor. 4:4), hati nurani (1 Tim. 4:2), kehendak (Rm 1:28), hati (Ef. 4:18), maupun keberadaannya secara total (Rm. 1:18-3:20). Hal inilah yang membuat manusia salah dalam menilai dirinya sendiri yang dapat memicu timbulnya low self-esteem dan berbagai gangguan kecemasan Remaja awal Remaja.

¹ Khamim Zarkasih Saputro, "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja," Aplikasi: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama 17, no. 1 (February 9, 2018): 25–32.

² Suparman, "Signifikansi Sola Fide dalam Keberhasilan Pendidikan Kristen Reformasi dan Pendidikan Kristen," dalam Reformasi Dan Pendidikan Kristen: Sebuah Antologi Memperingati 500 Tahun Reformasi, ed. Chandra Han dan Grace Purnamasari (Tangerang Selatan: Gnosis, 2017), 116

Gangguan kecemasan atau Low self-esteem merupakan dua dari berbagai faktor yang menyebabkan seorang mahasiswa gagal atau tidak mampu memenuhi tuntutan perkuliahan dan menjalani seluruh proses pendidikannya. Self-esteem merupakan keyakinan seseorang akan dirinya sendiri berdasarkan evaluasi diri secara menyeluruh. Berdasarkan penelitian Judge dan Bono self-esteem dapat menumbuhkan kekuatan dalam diri seseorang untuk melakukan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik.³

METODE

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif dengan penelitian yang berupa Studi Kepustakaan. Studi kepustakaan merupakan suatu studi yang digunakan dalam pengumpulan informasi dan data dengan adanya berbagai macam material yang ada di perpustakaan diantaranya adalah buku. Kemudian penulis juga menggunakan sumber dari internet, yang dimana diambil beberapa jurnal sebagai perbandingan dari pembahasan yang akan dibahas. Selain itu, studi kepustakaan juga dapat diartikan sebagai teknik pengumpulan data dengan melakukan penelitian terhadap buku maupun jurnal yang dibaca. Semetara itu, para ahli memberi pengertian mengenai studi kepustakaan yaitu berupa kajian teoritis, referensi serta literature ilmiah, yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti.⁴ Maka, penelitian ini dibuat menggunakan studi kepustakaan untuk memberikan jawaban mengenai peran guru PAK dalam memberi solusi terhadap kenakalan remaja disekolah.

PEMBAHASAN DAN HASIL

Pengertian Pendidikan Agama Kristen

Pendidikan berasal dari dua kata latin yaitu “educates” dan “educare atau educere”, yang berarti merawat dan melengkapi dan juga membimbing keluar. Pendidikan adalah sebagai upaya sadar dan sengaja untuk memperlengkapi seorang atau sekelompok orang untuk membimbingnya keluar dari suatu tahapan (keadaan) hidup ke suatu tahapan lainnya yang lebih baik. Pendidikan Agama Kristen adalah suatu usaha untuk mempersiapkan manusia untuk meyakini, memahami dan mengamalkan agama

³ Paul P. Enns, *The Moody Handbook of Theology*, Vol. I (Malang: Literatur SAAT, 2003), 384.

⁴ Abdi Mirzaqon T, “STUDI KEPUSTAKAAN MENGENAI LANDASAN TEORI DAN PRAKTIK KONSELING EXPRESSIVE WRITING,” *Jurnal BK UNESA* 8, no. 1 (2018), accessed April 13, 2021, <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/22037>.

kristen itu sendiri. Pendidikan Agama Kristen berfungsi menumbuhkan sikap dan perilaku manusia berdasarkan iman kristen dalam kehidupan sehari-hari serta pengetahuan tentang pendidikan kristen dengan tujuan untuk meningkatkan keyakinan, pemahaman, penghayatan agar manusia mengetahui mana yang baik dan mana yang tidak.⁵

Menurut Augustinus di dalam buku strategi Pendidikan agama kristen, PAK adalah pendidikan yang bertujuan menghantar para pelajarnya untuk bertumbuh dalam kehidupan rohani, terbuka dengan Firman Tuhan dan memperoleh pengetahuan akan perbuatan-perbuatan Allah melalui Alkitab dan bacaan lain. Semuanya itu untuk memperoleh hikmat yang dari Allah sendiri. Martin Luther dalam kutipan yang ditulis oleh Roberth Boehlke mengatakan bahwa PAK merupakan pendidikan yang melibatkan semua warga jemaat khususnya kaum muda, agar bisa belajar secara teratur dan tertib sehingga sadar akan dosa dan kemerdekaan yang Allah kerjakan melalui Yesus Kristus. Disamping itu memperlengkapi mereka dengan berbagai sumber iman sehingga mampu mengambil bagian secara bertanggung jawab dalam pelayanan terhadap masyarakat, negara dan gereja.⁶

Peran pendidikan Agama Kristen (PAK)

Pendidikan merupakan jembatan mengubah seseorang yang dari tidak tau menjadi tau, dari tidak baik menjadi baik. Pendidikan Agama Kristen (PAK) merupakan pendidikan yang bercorak moral-moral kristiani. Maksudnya materi pengajaran PAK merupakan materi yang berisi tentang nilai-nilai kebenaran iman Kristen. Nico Syukur Dister menegaskan pendapatnya bahwa “Pendidikan yang bercorak, berdasarkan dan berorientasi Kristiani.” Maksudnya adalah bahwa pendidikan Agama Kristen berpusat pada pengembangan karakter yang terwujud dalam nilai-nilai kristiani, baik dalam lingkungan sekolah, keluarga maupun gereja. Pendidikan Agama Kristen selain mengajarkan nilai-nilai kristiani juga mengajarkan bentuk-bentuk sikap yang bertanggungjawab yaitu suatu nilai-nilai yang membentuk karakter seseorang dalam menjalankan kehidupannya dari hari kesehari yang sesuai dengan iman kekristenan. Boediono mengatakan bahwa “Model kurikulum Pendidikan Agama Kristen (PAK) didominasi oleh doktrin agama yang lebih mengutamakan aspek kognitif dan cenderung melupakan hal pokok dan utama dalam Pendidikan Agama, yaitu: pemahaman terhadap

⁵ Winatasahirin, *Identitas dan ciri Khas Pendidikan Kristen*, (Jakarta : BPK-BM, 2003), 153.

⁶ Robert Boehlke, *Sejarah Perkembangan Pikiran dan Praktek Pendidikan Agama Kristen* dari Plato Sampai Ig. Loyola, 342

nilai-nilai agama yang bersentuhan dengan realitas kehidupan nyata.” Artinya adalah bahwa peserta didik dibekali dengan pengetahuan-pengetahuan yang bertanggungjawab dan yang berkualitas untuk meningkatkan kehidupan yang berguna bagi keluarga, sekolah, gereja dan masyarakat. Pendidikan PAK tidak cukup hanya membekali peserta didik dengan pengetahuan, peserta didik juga di bekal dengan pengembangan sikap supaya mereka mampu membedakan mana yang baik dan mana yang tidak baik mana yang sesuai dan mana yang tidak sesuai. Selain itu Pendidikan PAK juga mengajarkan tentang ketrampilan sehingga peserta didik menjadi pribadi yang lebih bertanggungjawab dalam setiap yang dilakukan. Pendidikan PAK menurut ALKITAB dalam kitab Ulangan 6:6-9 “Apa yang kuperintahkan kepadamu pada hari ini haruslah engkau perhatikan, haruslah engkau mengajarkannya berulang-ulang kepada anak-anakmu dan membicarakannya apabila engkau duduk di rumahmu, apabila engkau sedang dalam perjalanan, apabila engkau berbaring dan apabila engkau bangun. Haruslah juga engkau mengikatkannya sebagai tanda pada tanganmu dan haruslah itu menjadi lambang di dahimu, dan haruslah engkau menuliskannya pada tiang pintu rumahmu dan pada pintu gerbangmu. Dalam ayat tersebut ada satu kebenaran yang harus ditaati dan dilakukan oleh seseorang yaitu pengakuan dan keyakinan iman mengakui Tuhan sebagai Tuhan yang tunggal yang menciptakan langit dan bumi, kebenaran tersebut yang harus diajarkan oleh bangsa Israel dari generasi kegenerasi secara terus menerus. Hal ini merupakan suatu kewajiban bangsa Israel untuk terus mengajarkan dan mendidik keturunan mereka kepada kebenaran. Kebenaran itu harus diajarkan dalam setiap keadaan mereka baik dalam keadaan sedang duduk, makan minum, berjalan, tidur dan lain sebagainya. Dengan mengajarkan kebenaran tersebut membuktikan bahwa mereka taat pada Tuhan dan mereka memiliki keyakinan yang teguh dalam mempercayai Tuhan yang menyelamatkan mereka dari tanah Mesir.⁷

Peran PAK secara khusus adalah membimbing seseorang untuk mencapai pertumbuhan rohani yang dewasa yaitu pertumbuhan yang sama dan memiliki karakter seperti kristus. Kedewasaan rohani orang beriman adalah jika seseorang menyerupai kristus yaitu segambar dan serupa dengan kristus Seseorang yang sudah mencapai kedewasaan rohani atau dengan kata lain serupa dan kristus artinya Gambar Allah menunjuk pada bagian non-material dari manusia. Hal ini membedakan manusia dari

⁷ Nico Syukur Dister, *Filsafat Agama Kristen* (Yogyakarta: Pen-erbit Kanisius, 1985), 24

binatang dan memampukan manusia mengemban kekuasaan, sebagaimana direncanakan Allah (Kejadian 1:28), dan memampukan manusia berkomunikasi dengan PenciptaNya. Keserupaan ini termasuk dalam hal mental, moral dan sosial. Secara mental, manusia diciptakan sebagai makhluk yang rasional dan berkehendak. Ini adalah refleksi dari akal budi dan kebebasan Allah. Secara moral, manusia diciptakan dalam kebenaran dan kepolosan yang sempurna, suatu refleksi dari kesucian Allah. Allah melihat semua yang diciptakanNya termasuk manusia dan mengatakan, “sangat baik” (Kejadian 1:31). Ketika seseorang menaati hukum, berbalik dari kejahatan, memuji kelakuan baik, atau merasa bersalah, orang itu meneguhkan fakta bahwa ia diciptakan menurut gambar Allah.⁸

PAK Remaja

Dalam bukunya Pendidikan Agama Kristen menjelaskan bahwa kaum remaja/pemuda merupakan satu masalah yang sukar dan penting bagi gereja Kristen masa dewasa ini, kaum pemuda suka bergerak dan bertindak mereka suka berbaris dan bevaksi, mereka meggemari perarakan dan upacara. Mereka ingin berorganisasi serta mengikuti pemimpin- pemimpin yang dikagumi

1. Kaum Pemuda bersifat dinamis dan berjuang untuk mewujudkan cita-citanya. Mereka kurang puas dengan keadaan generasi terdahulu, semangat mereka sangat bear untuk terlibat dalam gerakan-gerakan baru Mereka belum berpengalaman, idealisme mereka tidak ada batasnya. Itulah sebabnya banyak pemimpin-pemimpin gerakan politik atau sosial selalu memanfaatkan kaum pemuda untuk terlibat berjuang bagi cita-cita dan program mereka,
2. Anak-anak muda sering dipengaruhi oleh suasana orang-orang yang lebih tua disekelilingnya, jiwanya dirugikan karena kesibukan dan kecemasan yang menyelubungi orangtua Mereka juga angat dipengaruhi oleh zaman dan masyarakat umum di lingkungan mereka hidup
3. Seorang anak belum begitu mengindahkan masa depannya, tetapi orang muda (kaum muda) menaruh minat besar terhadapnya mereka selalu bertanya tentangnya. Kaum muda sudah sadar dan bangkit man maju

⁸ Boediono – *Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Dasar dan Menengah, Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Agama Kristen Kurikulum 2004* (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2003), 6

dengan penuh harapan akan hari depan Dalam situasi seperti inilah orang muda perlu dibimbing agar tidak salah dalam menentukan sikap Mereka sudah bukan anak-anak lagi, tetapi mereka juga belum masuk ke usia dewasa.⁹

Di samping itu dalam usia remaja mereka memiliki kondisi dan kebutuhan yang berbeda dengan orang dewasa Daniel Nurmahara (2008-10-14) dalam bukunya PAK Remaja mengatakan:

1. Masa remaja adalah masa peralihan baik secara fisik maupun psikis. Dan ada dalam masa pubertas. Pada masa ini banyak gejala dalam berbagai bentuk terjadi, ia juga sedang meninggalkan sifat kekanak-kanakan untuk menjadi seseorang dengan identitas yang unik.
2. Pada masa remaja umumnya mulai mempertanyakan hal-hal yang dijumpai atau dipahami. Mereka mulai menyingkirkan mitos yang diragukan pada masa anak-anak dan mulai menemukan cara-cara baru memandang realitas. Mereka mulai tidak percaya atas apa yang disampaikan hingga mereka mendapat kepastian bahwa nilai-nilai tadi mempunyai validitas bagi hidup mereka yang memasuki dewasa.
3. Masa remaja adalah masa keterbukaan: pada umumnya remaja berusaha mendapatkan identitas baru dengan mencoba-coba yang menyebabkan karakter mereka susah ditebak. Pada suatu kesempatan mereka akan menerima sesuatu hal, tetapi pada kesempatan lain mereka menolaknya.
4. Masa remaja adalah masa mengambil keputusan. Pada masa ini remaja sering membuat sejumlah sikap dan komitmen. Beberapa diantaranya mungkin bertahan beberapa saat tetapi apabila keputusan mereka akan menjadi sesuatu yang berarti. Keputusan atau sikap yang diambil haruslah merupakan akibat dari proses pemahaman dan pengujiaannya sendiri. Mereka menciptakan banyak keputusan yang tidak dewasa, dan dengan cara seperti itu mereka merasa puas. Upaya mereka untuk mendapat kebebasan membuat mereka,

⁹ Eg. Homrighaus dan Enklaar. *Pendidikan Agama Kristen*. Jakarta: BPK Gunung Mulia 1982, Hal 130

membuat sebanyak mungkin keputusan yang dapat membimbing kehidupan mereka.¹⁰

Ciri – ciri remaja

Komunikasi antara remaja dan lingkungan akan tetap terpelihara dengan baik, bila pengertian terhadap remaja berlandaskan pengetahuan mengenai ciri-ciri remaja yang juga erat berhubungan dengan perkembangannya. Hurlock mengklasifikasikan beberapa ciri – ciri remaja, antara lain:¹¹

1. Masa remaja sebagai periode yang penting yaitu perubahan – perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya.
2. Masa remaja sebagai periode peralihan. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberikan waktu pada remaja untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.
3. Masa remaja sebagai periode perubahan, yaitu perubahan pada emosi, perubahan pada tubuh, minat dan peran (menjadi dewasa yang mandiri, perubahan pada nilai – nilai yang dianut serta keinginan akan kebebasan)
4. Masa remaja sebagai masa mencari identitas diri, yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siap dirinya dan apa peranannya dalam masyarakat.
5. Masa remaja adalah masa yang menimbulkan ketakutan. Dikatakan demikian karena sulit diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik. Hal tersebut yang membuat banyak orang tua yang merasa takut.
6. Masa remaja adalah masa yang tidak realistis. Remaja sering memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang diinginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita – cita.
7. Masa remaja sebagai masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan di dalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan di dalam memberikan kesan bahwa mereka hampir atau sudah dewasa, yaitu dengan merokok, minum minuman keras, menggunakan obat – obatan yang terlibat dalam perilaku seks. Mereka menganggap bahwa perilaku akan

¹⁰ Sijabat B.S (Juli 2011) *Membangun Pribadi Unggul, Suatu Pendekatan Teologis Terhadap Pendidikan Karakter* Yogyakarta.

¹¹ Gunarsa, Singgih. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, 218

memberikan citra yang mereka inginkan. Dapat disimpulkan adanya perubahan fisik maupun psikis pada diri remaja. Kecenderungan remaja akan mengalami masalah dalam penyesuaian diri dengan lingkungan. Hal ini diharapkan agar remaja dapat menjalani tugas dengan baik dan penuh tanggungjawab.

8. Masa remaja adalah masa keterbukaan
Pada masa ini remaja sangat terbuka terhadap hal-hal atau ide-ide serta bimbingan. Bagi kebanyakan remaja, usaha untuk mencari atau mendapatkan identitas baru merupakan suatu proses yang penuh dengan coba-coba, yang menyebabkan karakteristik mereka susah ditebak.
9. Masa remaja adalah masa mengambil keputusan
Pada masa ini remaja akan dituntut untuk membuat sejumlah keputusan dan komitmen. tetapi bagi sebagian remaja lain, keputusan-keputusan yang penting sangat mungkin terjadi dan mungkin saja tetap operatif sampai akhir hidupnya. Usaha mereka untuk mencari kebebasan menyebabkan mereka membuat sebanyak mungkin keputusan yang dapat membimbing kehidupan mereka. Namun, apabila keputusan mereka akan menjadi sesuatu yang berarti, keputusan tersebut haruslah merupakan akibat dari proses pemahaman dan pengujian mereka sendiri.¹²

Kecemasan pada Remaja Awal

a. Pengertian kecemasan remaja awal kristen

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa

¹² Daniel Nuhamara, *Pembimbing PAK Pendidikan Agama Kristen*, hal 12

muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi.¹³

b. Gejala-gejala Kecemasan remaja awal kristen

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah: jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah: ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan.

c. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan remaja awal kristen

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savitri Ramaiah (2003: 11) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, di antaranya yaitu:

1. Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain.
2. Emosi yang ditekan Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.
3. Sebab-sebab fisik Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.¹⁴

Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam mengatasi kecemasan remaja

1. Membentuk Kerohanian

Salah satu peran pendidikan agama Kristen adalah membentuk kerohanian manusia. Andar ismail mengatakan “Anak–anak yang akan hidup sebagai orang dewasa di abad ke 21 membutuhkan iman dan kepribadian Kristen yang dapat menghadapi dunia globalisasi.”² Oleh karena itu peran pendidikan agama Kristen

¹³ Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

¹⁴ Siti Sundari (2004). *Kearah Memahami Kesehatan Mental*. Artikel. Yogyakarta: PPB FIP UNY.

sangat penting untuk mendidik generasi millennial supaya tetap hidup dalam kebenaran. Menurut penulis, Iman dan kepribadian yang takut akan Tuhan merupakan senjata bagi anak millennial dalam menghadapi perkembangan zaman saat ini. Maka pendidikan agama Kristen harus bisa mendidik generasi millennial untuk memiliki iman yang teguh kepada Kristus supaya tidak terpengaruh oleh keburukan zaman saat ini.¹⁵

2. Membentuk Karakter

Seiring perkembangan zaman ada banyak generasi muda yang kehilangan moral atau karakter. Handreas Hartono mengatakan bahwa “melihat perkembangan zaman yang ditandai dengan berkembangnya teknologi dan gaya hidup, ternyata turut merubah karakter anak-anak Kristen. Teknologi adalah sesuatu yang positif jika digunakan sesuai dengan fungsinya, tetapi akan menjadi negative jika digunakan tanpa memperhatikan batasan-batasan normative. Bayangkan saja pada anak yang berusia satu tahun yang menghabiskan waktunya sekian jam dalam sehari di depan televisi untuk menonton film kartun kesukaanya. Anak-anak sekolah dasar lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermain game dari pada belajar, bahkan anak-anak ini akan mengalami stress yang tinggi jika akses internet di rumahnya terganggu. Gaya hidup serba instan juga telah merubah karakter seorang anak. Dia tidak melihat lagi sesuatu berdasarkan proses, tetapi lebih melihat segala sesuatu dari hasil akhir.

3. Membimbing Dalam Menyelesaikan Masalah Anak

Membimbing anak-anak remaja tidaklah mudah, apalagi anak tersebut tidak seiman dengan Guru pembimbingnya. Bagaimana kerasnya anak, itu bukan menjadi alasan bagi guru-guru untuk tidak membimbing mereka. Hal yang penting ialah membimbing anak dalam menyelesaikan masalahnya. Lakada dalam tulisannya mengatakan bahwa membimbing anak dalam menyelesaikan masalah mereka bukan hanya tugas dari seorang konselor, namun ini juga menjadi tugas dan tanggung jawab dari seorang utusan Allah yakni Guru Pendidikan Agama Kristen. Setiap anak-anak remaja memiliki masalah dalam setiap kehidupannya, baik masalah dengan sahabat, teman, orang tua, keluarga atau guru sekolah sekalipun. Sebagaimana telah diketahui

¹⁵ Andra Ismail, *Ajarlah Mereka Melakukan : Kumpulan Karangan Seputar Pendidikan Agama Kristen* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1998).132

bahwa hal tersebut menjadi faktor terjadinya kenakalan-kenakalan remaja. Maka dengan demikian, untuk mengatasi kenakalan-kenakalan remaja tersebut, yang pertama yang dapat dilakukan oleh Guru Pendidikan Agama Kristen ialah mendekati dan mencari tahu letak permasalahan yang dihadapi oleh anak remaja tersebut, kemudian memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian masalah yang sedang mereka hadapi, baik dilakukan secara individu maupun dengan kelompok.¹⁶

KESIMPULAN

Kecemasan bagi remaja awal kristen merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi maka dari itu Peran PAK secara khusus adalah membimbing seseorang untuk mencapai pertumbuhan rohani yang dewasa yaitu pertumbuhan yang sama dan memiliki karakter seperti kristus. Kedewasaan rohani orang beriman adalah jika seseorang menyerupai kristus yaitu segambar dan serupa dengan kristus. Seseorang yang sudah mencapai kedewasaan rohani atau dengan kata lain serupa dan kristus artinya Gambar Allah menunjuk pada bagian non-material dari manusia. Hal ini membedakan manusia dari binatang dan memungkinkan manusia mengemban kekuasaan, sebagaimana direncanakan Allah (Kejadian 1:28), dan memungkinkan manusia berkomunikasi dengan Penciptanya. Keserupaan ini termasuk dalam hal mental, moral dan sosial. Peran guru agama Kristen dalam mengatasi kenakalan remaja secara umum adalah membina karakter anak, membimbing dan menyelesaikan masalah anak. Dalam mengatasi kecemasan remaja yang begitu meresahkan dirinya sendiri bahkan sekolah menengah tidak mudah untuk ditaklukkan. Namun dengan peran seorang Guru Pendidikan Agama Kristen akan memungkinkan anak mengalami perubahan dalam karakternya masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

¹⁶ Ardianto Lahagu, "*Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Membangun Karakter Remaja Di Sekolah Menengah Pertama*" (2021)

- Abdi Mirzaqon T, “STUDI KEPUSTAKAAN MENGENAI LANDASAN TEORI DAN PRAKTIK KONSELING EXPRESSIVE WRITING,” *Jurnal BK UNESA* 8, no. 1 (2018), accessed April 13, 2021, <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/22037>
- Andra Ismail, *Ajarlah Mereka Melakukan : Kumpulan Karangan Seputar Pendidikan Agama Kristen* (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 1998).
- Ardianto Lahagu, “Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Membangun Karakter Remaja Di Sekolah Menengah Pertama” (2021)
- Boediono – Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Dasar dan Menengah, *Standar Kompetensi*
- Daniel Nuhamara, *Pembimbing PAK Pendidikan Agama Kristen*,
- Eg.Homrighausendan Enklaar. *Pendidikan Agama Kristen*. Jakarta: BPK Gunung Mulia 1982,
- Gunarsa,Singgih. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, 218
- Khamim Zarkasih Saputro, “Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja,” *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17, no. 1 (February 9, 2018)
- Mata Pelajaran Pendidikan Agama Kristen Kurikulum 2004 (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2003), 6
- Nico Syukur Dister, *Filsafat Agama Kristen* (Yogyakarta: Pen-erbit Kanisius, 1985),
- Paul P. Enns, *The Moody Handbook of Theology*, Vol. I (Malang: Literatur SAAT, 2003)
- Robert Boehlke, *Sejarah Perkembangan Pikiran dan Prakten Pendidikan Agama Kristen dari Plato Sampai Ig. Loyola*, 342
- Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Sijabat B.S (Juli 2011) *Membangun Pribadi Unggul, Suatu Pendekatan Teologis Terhadap Pendidikan Karakter Yogyakarta*.
- Siti Sundari (2004). *Kearah Memahami Kesehatan Mental*. Artikel. Yogyakarta: PPB FIP UNY.
- Suparman, “Signifikansi Sola Fide dalam Keberhasilan Pendidikan Kristen Reformasi dan Pendidikan Kristen,” dalam *Reformasi Dan Pendidikan Kristen: Sebuah Antologi Memperingati 500 TahunReformasi*, ed. Chandra Han dan Grace Purnamasari (Tangerang Selatan: Gnosis, 2017),
- Winatasahirin, *Identitas dan ciri Khas Pendidikan Kristen*, (Jakarta : BPK-BM, 2003),