



Implementasi konseling Islami berbasis *acceptance and commitment therapy* terhadap kecemasan karier pada siswa

Elis Rosmawati*, Dadang Ahmad Fajar, Aep Kusnawan

Universitas Negeri Islam Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

*elisrsm23@mail.com

Abstract

Career anxiety is a psychological issue frequently experienced by 12th-grade students as they approach the transition to higher education or the workforce. Students at Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Bandung face the dual demands of completing their studies and deciding on a career path after graduation. This study aims to conduct an in-depth examination of the implementation process of Islamic counseling based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) integrated with the values of tawakal, ridha, and istiqomah in addressing students' career anxiety. The study employed a qualitative approach using a case study design, involving in-depth interviews and participatory observation of guidance counselors and students identified as experiencing career anxiety. Data were analyzed using the Miles and Huberman interactive model, and their validity was assessed through source triangulation. The results showed that integrating ACT principles with Islamic values helped students manage their career anxiety more adaptively, as evidenced by a shift in attitude from avoidance to openness, increased clarity regarding career choices, and enhanced psychological readiness to face the future. This study contributes an ACT-based Islamic counseling model that has been contextually validated in Islamic educational institutions.

Keywords: *Acceptance and Commitment Therapy; career anxiety; Islamic counseling; Madrasah Aliyah; tawakal and ridha.*

Abstrak

Kecemasan karier menjadi persoalan psikologis yang kerap dialami siswa kelas XII menjelang masa transisi menuju pendidikan tinggi maupun dunia kerja, Siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Bandung yang dihadapkan pada tuntutan menyelesaikan studi sekaligus menentukan pilihan karier setelah lulus. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam proses implementasi konseling Islami berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), yang dipadukan dengan nilai tawakal, *ridha*, dan *istiqomah*, dalam menangani kecemasan karier peserta didik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap guru bimbingan konseling serta siswa yang teridentifikasi mengalami kecemasan karier. Data dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman dan diperiksa keabsahannya melalui triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pepaduan prinsip ACT dengan nilai-nilai keislaman mampu membantu siswa mengelola kecemasan kariernya secara lebih adaptif, ditandai dengan perubahan sikap dari menghindar menjadi terbuka, tumbuhnya kejelasan arah pilihan karier, serta meningkatnya kesiapan psikologis dalam menghadapi masa depan. Penelitian ini memberikan kontribusi berupa model konseling Islami berbasis ACT yang teruji secara kontekstual pada lembaga pendidikan Islam.

Kata kunci: *Acceptance and Commitment Therapy; kecemasan karier; konseling Islami; Madrasah Aliyah; tawakal dan ridha.*

Pendahuluan

Sekolah Menengah Atas menempati pada kedudukan yang penting dalam upaya melahirkan generasi penerus yang mumpuni. Di tengah keterbukaan arus global yang menuntut kesiapan bersaing, keberadaan SMA sebagai penghubung menuju jenjang pendidikan yang lebih tinggi dipandang sudah. seluruh rangkaian proses pendidikan yang dijalani siswa pada jenjang ini merupakan bekal untuk menghadapi kehidupan yang akan datang. Sekolah sendiri, pada dasarnya, berfungsi sebagai tempat menimba ilmu, pengetahuan, dan pengalaman. Dalam setiap satuan pendidikan memiliki bobot serta standar yang tidak sama pada tiap jenjangnya. Beban belajar, tingkat kesulitan materi, dan berbagai persoalan lain yang muncul di lingkungan SMA tentu berbeda dari jenjang sebelumnya, dan tidak jarang hal-hal tersebut justru menjadi sumber kekhawatiran atau kecemasan tersendiri bagi para siswa yang menjalaninya (Wan Mariah, Yusmami, 2020).

Madrasah Aliyah merupakan bagian dari sistem pendidikan menengah berciri khas Islam, menempati kedudukan yang tidak kalah penting dalam upaya melahirkan generasi penerus yang mumpuni. Di tengah keterbukaan arus global yang menuntut kesiapan bersaing, keberadaan jenjang ini sebagai penghubung menuju pendidikan yang lebih tinggi maupun dunia kerja dipandang sudah pada tempatnya. Boleh dikatakan, seluruh rangkaian proses pendidikan yang dijalani siswa pada jenjang ini merupakan bekal untuk menghadapi kehidupan yang akan datang, tidak terkecuali bagi siswa MAN 2 Bandung yang tengah menempuh tahun-tahun akhir masa studinya. Sekolah sendiri, pada dasarnya, berfungsi sebagai tempat menimba ilmu, pengetahuan, dan pengalaman, namun setiap satuan pendidikan memiliki bobot serta standar yang tidak seragam pada tiap jenjangnya.

Siswa merupakan unsur utama dalam proses belajar mengajar, sebab merekalah pihak yang berupaya meraih cita-cita dan menetapkan tujuan yang hendak dicapai secara optimal ke depannya (Dewi dkk., 2020). Pilihan dan sikap siswa pada dasarnya turut menentukan arah karier yang akan dijalannya kelak. Dalam menentukan karier yang sesuai bukan suatu hal yang instan, melainkan membutuhkan proses, termasuk kesediaan siswa untuk mengenali dan mengembangkan potensi dirinya serta berpikir secara rasional agar keputusan karier yang diambil benar-benar sejalan dengan kemampuan yang dimilikinya (Gunwant dkk., 2023). Karier pada dasarnya merupakan pilihan yang perlu dipikirkan dan ditetapkan sejak awal, sebelum benar-benar dijalani (Putri & Purnamasari, 2018). Salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh siswa kelas XII pada jenjang sekolah menengah yakni kecemasan karier, terutama ketika memasuki masa transisi menuju pendidikan tinggi atau dunia kerja. Bagi siswa MAN 2 Bandung sebagai bagian dari lembaga pendidikan Islam, fase tersebut dihadapkan pada tuntutan untuk menyelesaikan studi sekaligus menentukan pilihan karier setelah lulus. Situasi ini dapat menimbulkan ketidakpastian yang memicu kecemasan, sehingga berdampak pada menurunnya motivasi belajar, konsentrasi, serta kemampuan dalam mengambil keputusan mengenai masa depan (Anisa Juniarti, Ahmad Saleh, 2024).

Pemahaman siswa mengenai karier diharapkan menjadi bekal dalam memandang dan menghadapi dunia kerja ke depan. Salah satu bentuk program konseling karier diarahkan pada persiapan siswa untuk melanjutkan studi ke perguruan tinggi, sebagai bagian dari upaya menyiapkan sumber daya manusia unggul yang mampu bersaing di tengah derasnya arus globalisasi. Untuk itu, lembaga pendidikan tinggi menjalin jejaring dengan satuan pendidikan di bawahnya, termasuk SLTA/ sederajat, guna memberikan akses informasi bagi siswa yang hendak melanjutkan pendidikan, sebagaimana halnya perguruan tinggi keagamaan Islam di bawah naungan Kementerian Agama, baik negeri maupun swasta (Siahaan & Afdal, 2020).

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) salah satu pendekatan terapeutik yang berlandaskan pada psikologi positif serta perspektif kognitif-perilaku, dengan prinsip utama pada penerimaan atas pengalaman internal termasuk pikiran maupun perasaan yang bersifat cemas tanpa disertai upaya untuk menekan atau mengendalikannya secara berlebihan. Pendekatan ini juga menitikberatkan pada komitmen individu untuk bertindak selaras dengan nilai-nilai yang diyakininya. Jika diterapkan dalam ranah bimbingan dan konseling di lingkungan lembaga pendidikan Islam, ACT dapat dipadukan dengan sejumlah konsep konseling Islami, antara lain tawakal, ridha, kesabaran, serta pemaknaan hidup sebagai bentuk ibadah. Perpaduan tersebut pada gilirannya dapat melahirkan suatu model konseling Islami berbasis ACT yang tidak sekadar efektif dari sisi psikologis, melainkan juga memiliki kedalaman makna spiritual (Erliani & Miharja, 2025).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan karier yang dialami oleh siswa kelas XII tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, di antaranya dari lemahnya pemahaman diri terkait minat dan kompetensi, minimnya informasi seputar peluang karier, hingga tekanan yang datang dari keluarga maupun lingkungan sosial. Jika dibiarkan kecemasan tersebut berpotensi membuat siswa kebingungan dalam menentukan pilihan, kehilangan rasa percaya diri, bahkan cenderung menghindari proses pengambilan keputusan yang menyangkut masa depannya. Kondisi inilah yang mendasari perlunya pendekatan bimbingan dan konseling yang tidak sekadar meredakan kecemasan, tetapi juga menguatkan komitmen siswa terhadap pilihan yang telah diambil, dengan tetap berpijak pada nilai-nilai Islam yang diyakini oleh siswa maupun lembaga pendidikannya (Karimah & Pawitri, 2022).

Kajian mengenai penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam ranah pendidikan dan konseling telah cukup banyak dilakukan, baik dalam konteks umum maupun dalam kaitannya dengan isu karier. Hoare, Mcilveen, dan Hamilton (2012) mengkaji ACT sebagai strategi konseling karier dan menemukan bahwa teknik defusi kognitif serta klarifikasi nilai dapat membantu individu mengurai kebuntuan dalam pengambilan keputusan karier namun belum mengintegrasikan ACT dengan pendekatan konseling Islami ataupun nilai-nilai keagamaan, sementara Azadeh, Kazemi-zahrani, dan Besharat (2016) menunjukkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) efektif meningkatkan fleksibilitas psikologis sekaligus mengurangi masalah interpersonal pada remaja yang mengalami gangguan kecemasan sosial penelitian tersebut berfokus pada *social anxiety disorder*, bukan *career anxiety*, penelitian Chairunnisa (2023) mengkaji penerapan konseling berbasis nilai-nilai Islam

dan ACT untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa. Sementara penelitian ini berfokus pada penerapan konseling Islami berbasis ACT dalam menangani kecemasan karier siswa Madrasah Aliyah, sedangkan penelitian Rosmawati (2026) berfokus pada integrasi ACT dengan nilai-nilai Islam untuk mengatasi burnout akademik mahasiswa santri tetapi, kajian tersebut belum mengulas penerapan pendekatan dalam mengatasi kecemasan karier pada siswa madrasah. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui implementasi konseling Islami berbasis ACT pada layanan bimbingan karier melalui penguatan fleksibilitas psikologis dan spiritualitas pada siswa dalam Lembaga pendidikan.

Berdasarkan *gap analysis* tersebut, maka *novelty* penelitian ini yakni mengisi kekosongan tersebut melalui tiga unsur di antaranya penggunaan desain kualitatif studi kasus untuk menggali makna dan pengalaman konseli secara mendalam, integrasi ACT dengan konsep konseling Islami seperti tawakal dan ridha serta pemaknaan hidup sebagai ibadah serta fokus pada kecemasan karier siswa kelas XII di lingkungan madrasah Aliyah, populasi yang belum banyak disentuh penelitian sebelumnya. Penelitian ini memberikan kontribusi baru berupa model konseling Islami berbasis ACT dalam menangani kecemasan karier pada siswa yang teruji secara kontekstual pada lembaga pendidikan Islam.

Sebagai salah satu madrasah negeri, siswa MAN 2 Bandung memiliki karakteristik peserta didik yang sebagian besar berasal dari keluarga dengan orientasi kuat pada nilai-nilai keislaman, sehingga penerapan pendekatan konseling yang berlandaskan ajaran Islam dipandang relevan untuk dilaksanakan di lingkungan Lembaga tersebut. Urgensi penelitian ini terletak pada penyajian gambaran empiris mengenai proses implementasi konseling Islami berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), serta bagaimana proses tersebut memengaruhi kecemasan karier peserta didik secara mendalam, melalui penelitian kualitatif dengan desain studi kasus.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam proses implementasi konseling Islami berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) di MAN 2 Bandung dalam menangani kecemasan karier siswa kelas XII, dengan mengintegrasikan nilai tawakal, ridha, dan istiqomah pada proses intervensi, sehingga uraian yang disajikan tersaji dalam bentuk data empiris yang dapat dipertanggungjawabkan, bukan sekadar penjelasan normatif. Penulis berharap dapat memberikan rujukan praktis bagi guru bimbingan dan konseling di lingkungan madrasah dalam merancang layanan konseling karier yang mengakomodasi dimensi spiritual peserta didik, sekaligus menjadi acuan yang dapat diadaptasi oleh lembaga pendidikan yang berbasis keislaman dengan karakteristik peserta didik yang serupa. Adapun manfaat ilmiah pada tulisan ini terletak pada kontribusinya memperkaya kajian mengenai pendekatan konseling yang responsif terhadap nilai dan budaya lokal dalam konteks pendidikan Islam di Indonesia, melengkapi penelitian terdahulu yang umumnya membahas *Acceptance and Commitment Therapy* secara terpisah dari nilai-nilai keislaman, sehingga membuka ruang bagi penelitian lanjutan yang menguji penerapan model ini pada konteks maupun populasi yang berbeda.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (*case study*). Pendekatan kualitatif merupakan suatu metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji objek dalam kondisi alamiahnya, instrumen utama, pengumpulan data dilakukan melalui teknik triangulasi, analisis data bersifat induktif, serta hasil penelitian lebih mengutamakan pemaknaan dibandingkan generalisasi (Sugiyono, 2013). Studi kasus dapat dipahami sebagai suatu strategi sekaligus teknik analisis data dalam penelitian kualitatif yang secara khusus diarahkan pada penelaahan masalah atau kasus tertentu yang memiliki karakteristik dan keunikan tersendiri (Yin, 2018) tujuannya untuk menggali secara mendalam proses implementasi konseling Islami *berbasis Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam menangani kecemasan karier peserta didik kelas XII di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Bandung. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak semata-mata berorientasi pada capaian akhir, tetapi juga berupaya memahami makna, pengalaman subjektif, dan dinamika interaksi antara konselor dan konseli sepanjang proses konseling berlangsung.

Subjek penelitian ditentukan melalui teknik *purposive sampling*, terdiri atas satu orang guru bimbingan dan konseling (BK) yang menangani layanan karier di MAN 2 Bandung, serta beberapa peserta didik kelas XII yang teridentifikasi mengalami kecemasan karier berdasarkan hasil asesmen awal guru BK. Data dikumpulkan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam kepada guru BK dan peserta didik dan wali kelas, observasi partisipatif selama proses konseling berlangsung, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan secara mendalam dan terbuka untuk menggali pengalaman subjektif konseli maupun konselor selama proses konseling berlangsung, sehingga informan memperoleh keluasaan dalam menyampaikan pandangan mereka mengenai penerapan nilai-nilai ACT yang dipadukan dengan konsep konseling Islami. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung dinamika interaksi antara guru BK dan siswa selama sesi konseling, termasuk respons siswa terhadap teknik-teknik ACT yang diterapkan. Sementara itu, studi dokumentasi dimanfaatkan untuk melengkapi data berupa catatan proses konseling, jadwal kegiatan, serta arsip pendukung lainnya.

Analisis data berpedoman pada model interaktif Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber, dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari guru BK, peserta didik, serta hasil observasi langsung, guna memastikan konsistensi dan kredibilitas temuan penelitian.

Hasil dan Pembahasan

A. Temuan penelitian

1. Implementasi konseling Islami berbasis *acceptance and commitment therapy* siswa

Implementasi konseling Islami melalui penerimaan dan komitmen di MAN 2 Bandung dilaksanakan melalui layanan konseling individu maupun kelompok yang ditujukan kepada siswa kelas XII yang teridentifikasi mengalami kecemasan karier. Prinsip-prinsip ACT yang dipadukan secara sistematis dengan nilai-nilai keislaman di antaranya, tawakal, ridha, dan istiqomah. Sehingga proses konseling tidak hanya

berorientasi pada aspek psikologis, tetapi juga memuat kedalaman makna spiritual bagi siswa. Perpaduan ini terbukti mampu membantu siswa mengelola kecemasan kariernya secara lebih efektif, sebagaimana tergambar dari perubahan sikap siswa yang semula cenderung menghindar dan diliputi kekhawatiran, menjadi lebih terbuka menerima kondisinya, mantap dalam menentukan arah karier, serta teguh menjalankan komitmen yang telah dirumuskan bersama guru BK.



Sumber: Dokumen Pribadi

Gambar 1. Kegiatan Konseling Islami Berbasis ACT

Gambar tersebut menunjukkan dokumentasi kegiatan proses penerapan konseling islami berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling kepada siswa kelas XII MAN 2 Bandung yang teridentifikasi mengalami kecemasan karier, di mana proses konseling berlangsung dalam suasana yang terbuka dalam rangka memberikan ruang bagi siswa untuk mengungkapkan kekhawatirannya terkait masa depan sekaligus menerima bimbingan dalam memadukan prinsip-prinsip ACT dengan nilai tawakal, ridha, dan istiqomah sebagai bagian dari upaya mengelola kecemasan karier secara lebih adaptif.

Konseling yang diterapkan disesuaikan dengan karakteristik setiap aspek intervensi. Psikoedukasi awal mengenai kecemasan karier serta penguatan nilai tawakal dan ikhtiar dilaksanakan secara kelompok, karena kedua aspek ini bersifat umum dan relevan disampaikan kepada seluruh siswa kelas XII, sehingga munculnya pemahaman bersama sekaligus rasa senasib yang dapat meringankan beban psikologis mereka. Sedangkan, proses klarifikasi nilai (*values clarification*), penyusunan rencana tindakan (*commitment action*), penanganan siswa yang mengalami kecemasan karier secara spesifik dilakukan melalui konseling individu, mengingat nilai hidup, arah karier, dan rencana tindak lanjut setiap siswa bersifat personal sehingga memerlukan pendalaman yang tidak dapat digeneralisasikan dalam forum kelompok.

a. Tawakal

Nilai tawakal dalam layanan konseling Islam melalui pendekatan ACT ini ditempatkan sebagai penopang bagi proses defusi kognitif, yaitu ketika siswa dilatih memberi jarak antara dirinya dengan pikiran cemas yang muncul. Guru BK mengarahkan siswa untuk memahami bahwa segala ikhtiar yang telah ditempuh dalam mempersiapkan diri menghadapi seleksi perguruan tinggi maupun dunia kerja pada akhirnya perlu disandarkan pada penyerahan hasil kepada Allah SWT, sehingga kecemasan yang muncul tidak lagi dimaknai sebagai beban yang harus ditanggung

sendirian. Pemahaman ini membuat siswa lebih mudah menerima bahwa kekhawatirannya bukan sebuah kepastian yang akan terjadi, melainkan sekadar pikiran yang dapat diberi jarak, sebagaimana tergambar dari pengakuan beberapa siswa kelas XII yang merasa lebih ringan karena menggantungkan harapannya kepada Allah dengan menerapkan nilai-nilai Islam seperti setelah mengaitkan proses ikhtiar dengan konsep tawakal tersebut.

b. Ridho

Ridha diintegrasikan ke dalam tahap penerimaan (*acceptance*) untuk memperdalam kesediaan konseli menerima kehadiran emosi cemas tanpa berupaya menghindari atau menekannya secara berlebihan. Dalam praktiknya, guru BK membimbing siswa untuk melihat kondisi cemas yang dialami bukan sebagai sesuatu yang perlu dilawan, melainkan sebagai bagian dari proses yang wajar dijalani sembari tetap ridha atas ketentuan yang berlaku atas dirinya. Sikap ridha inilah yang mendorong perubahan konseli dari yang semula cenderung menghindari pembicaraan mengenai karier, menjadi lebih terbuka menceritakan kekhawatirannya, sebagaimana teramati dari perubahan sikap siswa yang tidak lagi menghindar ketika topik karier diangkat dalam sesi konseling.

c. Istiqomah

Istiqomah menjadi nilai yang menopang tahap klarifikasi nilai hidup dan penyusunan komitmen bertindak, sekaligus menjadi penanda keberhasilan konseling pada tahap evaluasi akhir. Setelah konseli merumuskan arah karier yang selaras dengan nilai pribadinya dan memaknai pilihan karier sebagai bagian dari ibadah, langkah berikutnya yang ditekankan adalah keteguhan menjalankan rencana tersebut secara konsisten, tidak sekadar berhenti pada tahap perumusan. Keteguhan inilah yang tampak dari perubahan siswa yang semula ragu dan menghindar dalam menentukan pilihan, menjadi lebih mantap serta konsisten melaksanakan rencana belajar yang telah disusun bersama guru BK, sehingga penurunan kecemasan karier yang teramati pada akhir proses konseling tidak terlepas dari kesungguhan konseli menjaga istiqomah atas komitmen yang telah dirumuskannya.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi implementasi konseling islami berbasis ACT terhadap kecemasan karier pada siswa

Faktor-faktor yang memengaruhi implementasi konseling Islami berbasis ACT terhadap kecemasan karier pada siswa yang ditemukan di lapangan meliputi kemampuan guru BK dalam memadukan nilai tawakal, ridha, dan istiqomah dengan tahapan ACT secara sistematis, serta beberapa siswa merasa segan sebagian siswa untuk terbuka kepada konselor karena lebih nyaman bercerita kepada teman sebaya atau wali kelas serta perbedaan jenis dan tingkat kecemasan tiap siswa yang menuntut penyesuaian cara pendekatan. Ditemukan pula faktor pendukung berupa suasana konseling yang nyaman dan tidak menghakimi, dukungan keluarga yang memperkuat komitmen siswa, serta kebijakan sekolah yang memberi ruang dan waktu memadai bagi keberlangsungan layanan.

Beberapa subjek yang teridentifikasi mengalami kecemasan karier bersumber dari sejumlah sebab, di antaranya kekhawatiran mengenai masa depan, ketakutan akan hasil nilai yang tidak maksimal, hingga rasa takut mengecewakan harapan keluarga. Hal ini

sebagaimana diungkapkan dalam wawancara bersama guru BK MAN 2 Bandung, Bapak MFA, selaku informan 1, yang menyampaikan:

Siswa MAN yang mengalami kecemasan mereka datang ke ruang BK secara inisiatif sendiri maupun dirujuk oleh wali kelasnya namun ada beberapa siswa yang susah terbuka perihal kecemasannya namun ada beberapa siswa yang bersedia menjelaskan rasa kecemasannya perihal karier dan mayoritas siswa yang mengalami kecemasan karier, di antaranya dikarenakan takut salah mengambil langkah untuk masa depannya, takut salah memilih jurusan ada yang kebingungan antara kerja atau kuliah maupun kecemasan perihal nilai hasil ujian karena mereka merasa itu di antara hal yang akan menentukan masa depannya.

Beberapa siswa pada umumnya menemui guru BK atas inisiatif sendiri maupun atas rujukan wali kelas, setelah sebelumnya sempat menyampaikan keluhan mengenai kecemasan yang dirasakannya seperti kecemasan karier yang dialami mayoritas bersumber dari ketakutan salah mengambil langkah untuk masa depan, kebingungan antara melanjutkan kuliah atau bekerja, serta kekhawatiran terhadap nilai ujian yang dianggap turut menentukan arah kehidupannya kelak, bukan hanya itu, kecemasan, kekhawatiran serta rasa takut mengecewakan terhadap ekspektasi keluarga. Adapun hasil wawancara dengan informan 2 yang teridentifikasi kecemasan karier, FDA 17 tahun mengatakan:

Saya mengalami kecemasan terutama takut nilai saya tidak sesuai dengan apa yang sudah saya usahakan dan perjuangkan soalnya saya takut mengecewakan harapan orang tua saya, namun yang paling membuat saya cemas terhadap karier di masa depan yakni ketakutan salah mengambil keputusan.

Namun ada beberapa siswa yang mengalami kekhawatiran memilih keputusan terhadap karier di antaranya kebingungan memilih instansi serta jurusan yang mereka inginkan Adapun hasil wawancara dengan informan 3, NR 17 tahun mengatakan:

Saya ketika mengalami kecemasan karier banyak hal yang terjadi di dalam diri saya yakni terkadang saya merenungkan dan merasa besar akan rasa cemas didiri saya karena kebingungan memilih instansi dan jurusan, serta takut membuat kecewa orang tua saya karena banyak harapan yang ibu dan bapak saya gantungkan kepada saya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga informan, kecemasan karier yang dialami oleh siswa kelas XII MAN 2 Bandung bersumber dari beberapa sebab yang saling berkaitan, yaitu keraguan menentukan langkah setelah lulus, kebingungan memilih antara kuliah atau bekerja, kesulitan menetapkan instansi maupun jurusan, kekhawatiran terhadap capaian nilai, serta ketakutan mengecewakan harapan orang tua. Gambaran ini menunjukkan bahwa kecemasan karier siswa bersifat multidimensi, sehingga penanganannya perlu mempertimbangkan tidak hanya aspek psikologis, tetapi juga tekanan sosial dan ekspektasi keluarga yang melekat pada diri mereka.

3. Perubahan tingkat kecemasan karier setelah mengikuti konseling secara utuh

Perubahan yang dialami oleh siswa MAN 2 Bandung yang teridentifikasi kecemasan karier terlihat setelah mereka menjalani seluruh rangkaian tahapan konseling Islami berbasis ACT, mulai dari nilai ridho, tawakal dan istiqomah,. Perubahan tersebut tidak hanya dirasakan oleh siswa itu sendiri, tetapi juga tampak dari cara mereka menyikapi

persoalan, sebagaimana diuraikan dalam wawancara Bersama pak MFA selaku guru BK mengatakan:

Setelah saya melaksanakan proses konseling islami berbasis ACT, secara utuh siswa yang mengalami kecemasan karier setelah layanan banyak perubahan yang mereka tunjukkan di antaranya mereka lebih mampu menetapkan arah masa depannya, tidak lagi larut dalam pikiran yang berlebihan (*overthinking*) terhadap apa yang tengah dijalani, serta kondisi psikologisnya tampak lebih sehat dan terjaga. Selain itu, siswa juga tidak lagi banyak melamun maupun diliputi kebingungan dan kecemasan perih karier mereka.”

Berdasarkan wawancara bersama guru BK tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling Islami berbasis ACT yang dijalani secara utuh, dengan dukungan memadukan prinsip ACT dan nilai ridha, tawakal, dan istiqomah pada tiap tahapannya, membawa perubahan yang cukup berarti bagi siswa dalam menyikapi kecemasan kariernya. Perubahan ini tercermin bukan hanya dari berkurangnya rasa cemas dan kebingungan, tetapi juga dari kemampuan siswa untuk berpikir lebih jernih dalam menentukan arah masa depannya serta terjaganya kondisi psikologis mereka. Dengan demikian, keberhasilan konseling ini tidak semata terlihat dari hilangnya gejala kecemasan, melainkan juga dari tumbuhnya kesiapan dan ketenangan siswa dalam menjalani proses menuju masa depan yang sebelumnya dibayangi keraguan.

B. Pembahasan

1. Implementasi konseling Islami berbasis *acceptance and commitment therapy* pada siswa

Konseling Islami merupakan proses pemberian bimbingan kepada individu bertujuan menumbuhkan pemahaman mengenai jati dirinya sebagai hamba ciptaan Allah SWT. Pemahaman tersebut diharapkan mampu menggerakkan individu untuk menjalankan kehidupannya sejalan dengan pedoman dan syariat ajaran agama Islam. Tujuan pokok dari konseling Islami ialah mengoptimalkan pengembangan potensi fitrah yang dikaruniakan Allah kepada setiap insan, sehingga individu mampu memperoleh kebahagiaan sejati, baik di dunia maupun di akhirat (Saputra, 2019). Konsep konseling Islami memiliki relevansi kuat dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam menangani kecemasan karier pada siswa. Proses penerimaan diri (*acceptance*) yang menjadi inti ACT selaras dengan penumbuhan kesadaran akan hakikat diri sebagai makhluk ciptaan Allah, sehingga siswa diarahkan untuk menerima kondisi kecemasannya tanpa menghindar, tetapi tetap berkomitmen (*commitment*) menjalani proses pengembangan diri sesuai tuntunan ajaran Islam. Landasan teologis konseling Islami bersumber dari Al-Quran yang secara eksplisit memerintahkan tolong-menolong dalam kebaikan, Allah SWT berfirman dalam (Q.S. An-Nahl: 125) yang berbunyi:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

Serulah (manusia) ke jalan Tuhanmu dengan hikmah dan pengajaran yang baik serta debatlah mereka dengan cara yang lebih baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang paling tahu siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dia (pula) yang paling tahu siapa

yang mendapat petunjuk. (Q.S. An-Nahl: 125)

Dalam konteks implementasi konseling Islami berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) terhadap kecemasan karier pada siswa, prinsip *hikmah* dapat diwujudkan melalui pendekatan yang bijaksana dalam memahami akar kecemasan siswa, *mau'izah hasanah* tercermin dalam penyampaian nasihat yang menenangkan dan menciptakan penerimaan diri, sedangkan *mujādalāh billati hiya aḥsan* terealisasi melalui dialog terapeutik yang membuka ruang diskusi bagi siswa untuk mengungkapkan kekhawatiran kariernya secara terbuka dan konstruktif. Nilai-nilai Islam yang di berikan guru BK pada siswa kelas XII di MAN 2 Bandung di antaranya sebagai berikut:

a. Tawakal

Tawakal dalam ajaran Islam merupakan sikap berserah diri dan tunduk sepenuhnya kepada Allah SWT setelah individu menempuh segala ikhtiar yang telah dilakukan secara maksimal. Sikap ini merupakan cerminan dari keyakinan bahwa penentuan hasil akhir dari suatu usaha sepenuhnya berada dalam kekuasaan Allah, sedangkan manusia hanya dibebani tanggung jawab untuk berusaha secara maksimal. Dengan demikian, tawakal tidak dapat dipahami sebagai bentuk sikap pasrah tanpa upaya (*fatalisme pasif*), melainkan sebuah keseimbangan antara kesungguhan berikhtiar dan kepasrahan hati kepada ketetapan Ilahi (Amri, 2022).

Dalam perspektif psikologi Islam, tawakal berperan dalam membantu individu mengelola kecemasan, menumbuhkan ketenangan batin, serta mengurangi kekhawatiran terhadap hal-hal yang berada di luar kendalinya (Anggraini, 2026). Konsep ini selaras dengan prinsip *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang menekankan penerimaan terhadap pengalaman internal tanpa menghindarinya, sehingga integrasi keduanya dapat menjadi landasan dalam konseling Islami untuk membantu siswa menghadapi kecemasan secara lebih adaptif.

b. Ridho

Ridha merupakan sikap menerima segala hal yang telah ditetapkan oleh Allah, baik itu berupa kesulitan, kenikmatan, peristiwa masa lalu, ketidakpastian masa depan, maupun rasa sakit yang datang akibat perbuatan orang lain (Rusdi, 2017). Berdasarkan pemaknaan tersebut, dapat dipahami bahwa pada hakikatnya setiap kejadian yang dialami manusia bersumber dari kehendak Allah semata. Ciri khas mereka yang dekat dengan Allah SWT menanamkan sifat ridho dalam dirinya, sedangkan *al-sukḥth* merupakan ciri khas mereka yang jauh dari-Nya (Arsyath dkk., 2024). Berkaitan dengan kecemasan karier pada siswa yaitu harus ditanamkannya ridha terhadap masa depan yang pada hakikatnya merupakan wujud keyakinan seorang hamba kepada Allah mengenai bagaimana perjalanan hidupnya kelak akan berlangsung. Seseorang yang memiliki sikap ridha semacam ini akan senantiasa menyambut segala sesuatu yang telah ditetapkan Allah dengan hati yang tenang, tanpa dibayangi kekhawatiran maupun kegelisahan (Darojat & Soleh, 2023).

c. Istiqomah

Istiqamah secara harfiah mempunyai arti berdiri tegak lurus. Sebagaimana tercantum dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah ini merujuk pada sikap teguh pendirian serta konsisten dalam bertindak. Istiqamah dapat dipahami sebagai

kesabaran yang senantiasa dipertahankan seseorang dalam menghadapi berbagai godaan sepanjang perjalanan hidup yang dijalannya, sekalipun mengalami perubahan pada tahapan-tahapan tertentu. Karakter semacam inilah yang mencerminkan sosok muslim sejati, yakni pribadi yang tetap istiqamah di sepanjang perjalanan hidup dan pada setiap fase yang dilaluinya (Makhromi, 2014). Istiqamah tidak hanya dimaknai sebagai keteguhan dalam memegang prinsip, tetapi juga tercermin dalam kemampuan seseorang mempertahankan konsistensi perilaku yang selaras dengan nilai-nilai yang diyakininya. Dalam konteks pendidikan Islam, istiqamah menjadi landasan terbentuknya komitmen intrinsik sehingga individu mampu tetap menjalankan kewajiban, mengendalikan diri, serta menjaga kedisiplinan meskipun menghadapi berbagai tantangan (Abdillah dkk., 2026).

Dalam konteks konseling Islami melalui pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), nilai istiqamah memiliki keterkaitan dengan prinsip *committed action*, yaitu komitmen individu untuk tetap bertindak sesuai nilai dan tujuan yang diyakininya meskipun dihadapkan pada kecemasan atau hambatan psikologis. Dengan demikian, siswa tidak hanya dibimbing untuk menerima pengalaman cemas sebagai bagian dari proses kehidupan, tetapi juga diarahkan agar tetap konsisten menjalankan aktivitas belajar sebagai bentuk ikhtiar yang disertai tawakal kepada Allah Swt.

Terapi Penerimaan dan Komitmen (ACT) merupakan pendekatan psikologis yang terbukti efektif dan bersifat adaptif dalam menangani persoalan kecemasan, depresi, stres, dan trauma, khususnya pada kalangan remaja dan mahasiswa. Pendekatan ini bekerja dengan cara membangun fleksibilitas psikologis melalui penerimaan, kesadaran penuh (*mindfulness*), serta komitmen terhadap nilai-nilai hidup, bukan melalui upaya menghilangkan pikiran-pikiran negatif (Sandra dkk., 2025). Prinsip penerimaan dan komitmen terhadap nilai tersebut pada dasarnya memiliki keselarasan dengan ajaran Islam, yang juga menekankan sikap sabar dan ridho dalam menghadapi ujian serta keteguhan menjalankan nilai-nilai keimanan sebagai bekal ketenangan jiwa. Keselarasan inilah yang mendasari relevansi pengintegrasian ACT ke dalam kerangka konseling Islami sebagai upaya menangani tingkat kecemasan siswa. Berdasarkan sejumlah kajian yang telah ditelaah, fleksibilitas psikologis beserta orientasi masa depan yang sehat terbukti berperan penting sebagai faktor mediator dalam mendorong peningkatan kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan.

Penggunaan ACT di ranah pendidikan pada siswa dan mahasiswa turut mengalami peningkatan. Pendekatan ini dinilai efektif dalam membantu peserta didik menghadapi stres akademik, kecemasan dalam interaksi sosial, maupun beban pikiran terkait masa depan, melalui strategi yang lebih adaptif. Berbeda dengan upaya menghindari tekanan tersebut, ACT justru mendorong individu untuk menerima kondisi emosional yang dialami sambil tetap berpegang pada nilai-nilai akademik dan pribadi yang diyakini (Sulhan, A., Hartono, & Mahmud, 2024)

2. Faktor yang mempengaruhi implementasi konseling islami berbasis ACT terhadap kecemasan pada siswa

Faktor-faktor yang mempengaruhi implementasi konseling islami berbasis ACT terhadap kecemasan karier pada siswa, mencakup keterbatasan kompetensi konselor dalam mengintegrasikan nilai-nilai Islam, seperti tawakal, ridha, istiqamah dengan

prinsip-prinsip *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), yang meliputi *acceptance*, *cognitive defusion*, *values*, serta *committed action*, berpotensi menyebabkan proses implementasi konseling berlangsung secara kurang sistematis sehingga efektivitas intervensi belum dapat tercapai secara optimal (Jami dkk., 2026).

Faktor yang menjadi hambatan psikologis yakni beberapa siswa mengalami rasa takut untuk terbuka kepada konselor dan kecenderungan lebih mempercayai teman sebaya, serta wali kelas dapat mengurangi efektivitas konseling Islami berbasis ACT. Kondisi tersebut menyebabkan siswa kurang mampu menjalani proses *acceptance* dan refleksi nilai secara optimal serta variasi jenis serta tingkat kecemasan yang dialami siswa turut memengaruhi penyesuaian penerapan prinsip-prinsip ACT dan nilai-nilai Islami dalam proses konseling. Berdasarkan faktor yang mendukung implementasi konseling islami berbasis ACT terhadap kecemasan karier pada siswa yakni lingkungan konseling yang nyaman dan aman secara psikologis mendorong keterbukaan siswa selama proses konseling serta dukungan keluarga memperkuat komitmen siswa dalam menjalankan perubahan, sedangkan kebijakan sekolah yang mendukung layanan konseling Islami serta menyediakan waktu yang memadai turut menunjang keberlanjutan implementasi program (Ririn dan Puriani 2026).

Keberhasilan konseling islami berbasis ACT terhadap kecemasan pada siswa turut ditentukan oleh kemampuan guru bimbingan konseling dalam merangkai pendekatan ACT, seperti *acceptance*, defusi kognitif, klarifikasi nilai, dan penyusunan rencana tindakan, dengan nilai-nilai keislaman secara adaptif dan tidak dipaksakan. Penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa penerapan ACT sebagai strategi konseling karier mampu membantu individu mengurai kebuntuan dalam pengambilan keputusan, namun belum banyak yang mengintegrasikannya dengan pendekatan konseling Islami maupun nilai-nilai keagamaan (Hoare dkk., 2012)

Kesimpulan

Konseling Islami berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* yang dijalankan di MAN 2 Bandung menunjukkan bahwa penerimaan diri dan komitmen bertindak akan bekerja lebih dalam ketika keduanya disandarkan pada nilai tawakal, ridha, dan istiqomah, sehingga siswa kelas XII yang semula menghindar dan diliputi kekhawatiran berangsur mampu membuka diri, menata pikirannya, dan menetapkan arah setelah kelulusan dengan lebih mantap. Keberhasilan itu tidak berdiri sendiri, melainkan bergantung pada kepiawaian guru BK memadukan tahapan ACT dengan nilai keislaman secara luwes, kesediaan siswa untuk terbuka meski sebagian masih merasa lebih nyaman bercerita kepada teman sebaya atau wali kelas, serta dukungan lingkungan berupa suasana konseling yang tidak menghakimi, perhatian keluarga, dan kebijakan sekolah yang memberi ruang bagi keberlangsungan layanan. Perubahan yang paling terasa justru muncul setelah siswa menuntaskan seluruh rangkaian proses, bukan pada sesi-sesi awal, yang mengindikasikan bahwa penurunan kecemasan karier merupakan hasil akumulatif dari keterlibatan penuh siswa, bukan efek sesaat dari satu teknik tertentu. Temuan ini menegaskan bahwa model konseling Islami berbasis ACT layak dipertimbangkan sebagai pendekatan yang relevan bagi lembaga pendidikan berciri khas Islam dalam mendampingi siswa menghadapi masa transisi menuju pendidikan lanjutan maupun

dunia kerja, sekaligus membuka ruang bagi penelitian lanjutan untuk menguji penerapannya pada populasi dan konteks madrasah yang lebih luas.

Daftar Pustaka

- Abdillah, F., Harahap, N. R., & Matondang, A. R. (2026). Integrasi nilai istiqomah untuk menjaga kedisiplinan siswa di SMP Jabal Rahmah Mulia Medan. *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)*, 6(1), 11988–11991. <https://doi.org/10.31004/joecy.v6i1.8538>
- Amri, M. K., & Aderus, A. (2022). Tawakkal dalam Al-Qur'an. *Jurnal Sipatokkong BPSDM Sulawesi Selatan*, 3(4), 259–273.
- Anggraini, M. (2026). Integrative model of tawakal and acceptance and commitment therapy (ACT): A conceptual study for the development of Islamic psychotherapy. *NIZAM: International Journal of Islamic Studies*, 4(1). <https://journal.csspublishing.com/index.php/nizam/article/view/1246>
- Juniarti, A., Saleh, A., Akbar, M. I., Chaniago, K. A., & Yulistia, V. I. (2024). Mengurangi kecemasan menghadapi dunia kerja dengan cognitive behavior therapy berbasis Islami pada mahasiswa fresh graduate. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 12–23. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.250>
- Arsyath, Y. O., & Syarifuddin, S. (2024). Relevansi pencapaian makam dalam tasawuf dengan insan kamil. *Jurnal Manajemen dan Pendidikan Agama Islam*, 2(6), 105–118. <https://doi.org/10.61132/jmpai.v2i6.618>
- Azadeh, S. M., Kazemi-Zahrani, H., & Besharat, M. A. (2016). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on interpersonal problems and psychological flexibility in female high school students with social anxiety disorder. *Global Journal of Health Science*, 8(3), 131–138. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n3p131>
- Chairunnisa, V., Nurihsan, A. J., Taufik, A., & Yusniana, Y. R. (2023). Application of commitment acceptance counseling based on Islamic values in improving student self-efficacy. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1, Special Issue), 675–688. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i001.7649>
- Darojat, K., & Soleh, A. K. (2023). Komparasi konsep ridha dalam Al-Qur'an dan konsep psychological well-being. *Lectures: Journal of Islamic and Education Studies*, 2(4), 202–210. <https://doi.org/10.58355/lectures.v2i4.71>
- Wardani, A. D., Gunawan, I., Kusumaningrum, D. E., Benty, D. D. N., Sumarsono, R. B., Nurabadi, A., & Handayani, L. (2020). Student learning motivation: A conceptual paper. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 487, 275–278. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201112.049>
- Gunwant, S., Pande, J., & Bisht, R. K. (2023). An analysis of influential factors affecting career selection process. *International Journal for Multidisciplinary Research*, 5(4), 1–12. <https://www.ijfmr.com/papers/2023/4/6410.pdf>
- Hoare, P. N., McIlveen, P., & Hamilton, N. (2012). Acceptance and commitment therapy (ACT) as a career counseling strategy. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 12(3), 171–187.
- Jami, N., Aulin, R., & Triana, S. (2026). Konseling Islam sebagai pendekatan peningkatan kesehatan mental remaja di Madrasah Aliyah: Systematic literature review. *Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 287–298.
- Syarifuddin, U. K., & Pawitri, M. (2022). Increasing the talent of high school students through Islamic counseling guidance. *Journal of Islamic Communication and Counseling*, 1(2), 97–106. <https://doi.org/10.18196/jicc.v1i2.12>
- Makhromi. (2014). Istiqomah dalam belajar (Studi atas kitab Ta'lim wa Muta'allim). *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 25, 163–176.

- Putri, R. D., & Purnamasari, S. (2018). Implementation of John Holland's career theory in guidance and counseling. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 126–132.
- Wani, R. A. A., Putri, A. A., & Puriani, R. A. (2026). Intervensi layanan konseling untuk mereduksi kecemasan. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 4(4), 58–67. <https://doi.org/10.62383/risoma.v4i4.1736>
- Karimah, U., & Pawitri, M. (2022). Increasing the talent of high school students through Islamic counseling guidance. *Journal of Islamic Communication and Counseling*, 1(2), 97–106. <https://doi.org/10.18196/jicc.v1i2.12>
- Rosmawati, E. (2026). Integrasi acceptance and commitment therapy Islami untuk mengatasi academic burnout pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 8(1), 43–56. <https://doi.org/10.32332/yyn2hc44>
- Rusdi, A. (2017). Rida dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 95–118.
- Sandra, A., Septika, D., Anggraeni, N., & Pratomo, Y. (2025). The role of acceptance and commitment (ACT) therapy in addressing future-oriented anxiety in adolescents and young adults: A systematic literature review. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(4), 735–746. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i4.22344>
- Saputra, A. (2019). Konseling Islami: Suatu alternatif bagi kesehatan mental. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 2(2), 213–226.
- Siahaan, D. N. A., Iswari, M., & Afdal, A. (2020). Program konseling karir di MAN 1 Medan. *TAZKIR: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial dan Keislaman*, 6(1), 19–34. <https://doi.org/10.24952/tazkir.v6i1.2524>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulhan, A., Hartono, & Mahmud, M. (2024). Pengaruh faktor psikososial terhadap perkembangan remaja: Studi kasus pada populasi perkotaan. *Jurnal Psikologi Perkembangan*.
- Erliani, S., Miharja, S., & K. A. (2025). Konseling Islami teknik cognitive defusion untuk menangani overthinking karir siswa SMAN 1 Dayeuhkolot Bandung. <https://doi.org/10.14421/hisbah>
- Mariah, W., Yusmami, Y., & Pohan, R. A. (2020). Analisis tingkat kecemasan karir siswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 7(2), 60–69. <https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.8164>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods*. SAGE Publications.