



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DENGAN
ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY
(ACT) UNTUK MENGATASI KECEMASAN
AKADEMIK SEORANG REMAJA DI
KECAMATAN GROGOL KOTA CILEGON**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh :

**Dian Iswarnig Tyas
NIM : B03218015**

**Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
2022**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Bismillahirrahmanirrahim...

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Iswarnig Tyas

NIM : B03218015

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT) Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Seorang Remaja Di Kecamatan Grogol Kota Cilegon** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut akan diberi tanda sitasi ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 26 Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Dian Iswarnig Tyas
NIM. B03218015

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Dian Iswarnig Tyas
NIM : B03218015
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Bimbingan dan Konseling Islam Dengan
Acceptance And Commitment Therapy
Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik
Seorang Remaja Di Kecamatan Grogol
Kota Cilegon

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 26 Januari 2022
Mengetahui,



Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si.
NIP : 195902051986032004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT) Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Seorang Remaja Di Kecamatan Grogol Kota Cilegon.

SKRIPSI

Disusun Oleh:
Dian Iswarnig Tyas
B03218015

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu Pada Tanggal 4 Februari 2022

Tim Penguji

Penguji I

Dr. Hj. Sri Astutik, M.Si.
NIP : 195902051986032004

Penguji II

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si.
NIP. 196012111992032001

Penguji III

Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I.
NIP. 196303031992032002

Penguji IV

Dr. Pudji Rahmawati, M.Kes.
NIP. 196703251994032002

4 Februari 2022.
kan,

d. Halim, M.Ag
NIP. 196307251991031003



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dian Iswarnig Tyas
NIM : B03218015
Fakultas/Jurusan: Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : diandian200014@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi

yang berjudul :

Bimbingan dan Konseling Islam dengan Acceptance and Commitment Therapy untuk

Mengatasi Kecemasan Akademik Seorang Remaja di Kecamatan Grogol Kota

Cilegon

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

(Dian Iswarnig Tyas)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Dian Iswarnig Tyas, 2022, *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Acceptance And Commitment Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Seorang Remaja Di Kecamatan Grogol Kota Cilegon*.

Fokus dalam penelitian ini adalah, bagaimana proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* untuk mengatasi kecemasan akademik seorang remaja di kecamatan grogol kota cilegon? Serta bagaimana hasil dari Fokus dalam penelitian ini adalah, bagaimana proses Bimbingan dan Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy* untuk mengatasi kecemasan akademik seorang remaja di kecamatan grogol kota cilegon?

Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Proses tahapan dalam penelitian ini adalah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi atau *follow up*.

Dari kesimpulannya proses *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Acceptance And Commitment Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Seorang Remaja Di Kecamatan Grogol Kota Cilegon*. Hasilnya cukup efektif terdapat perubahan dalam diri konseli yaitu konseli berpikir positif dan senantiasa bersyukur, konseli mulai fokus dengan tujuannya, konseli mulai giat belajar dan sering latihan soal-soal.

Kata kunci: *Bimbingan dan Konseling Islam, Acceptance And Commitment Therapy, Kecemasan akademik.*

ABSTRACT

Dian Iswarnig Tyas, 2022, Islamic Guidance and Counseling with Acceptance And Commitment Therapy to Overcome Academic Anxiety in A Teenager in Grogol District, Cilegon City.

The focus in this research is, how is the process of Islamic Guidance and Counseling with Acceptance and Commitment Therapy to overcome academic anxiety a teenager in grogol sub-district, Cilegon city? Serts how the results of the Focus in this study are, how is the process of Islamic Guidance and Counseling with Acceptance and Commitment Therapy to overcome academic anxiety of a teenager in the grogol sub-district of the city Cilegon?

This research method is qualitative with the type of case study research. Data collection techniques in This research is observation and interview. Process stages in this study are problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation or follow-up.

From the conclusion, the Guidance and Counseling process Islam With Acceptance And Commitment Therapy For Coping With A Teenager's Academic Anxiety In Grogol District, Cilegon City. The result is quite effective there is a change in the counselee, namely the counselee thinks positive and always grateful, the counselee begins to focus on the goal, the counselee began to study hard and often practice questions.

Keywords: Islamic Guidance and Counseling, Acceptance And Commitment Therapy, Academic Anxiety.

نبذة مختصرة

ديان إيسوارنينغ تاياس ، 2022 ، التوجيه والإرشاد الإسلامي مع علاج القبول والالتزام للتغلب على القلق الأكاديمي لدى مرأهق في مقاطعة غروغول ، مدينة سيليجون.

يركز هذا البحث على كيف تتم عملية التوجيه والإرشاد الإسلامي مع علاج القبول الفرعية ، مدينة Grogol والالتزام للتغلب على القلق الأكاديمي لمرأهق في منطقة ؟ ما هي نتائج التركيز في هذا البحث ، كيف تتم عملية التوجيه Cilegon والإرشاد الإسلامي مع علاج القبول والالتزام للتغلب على القلق الأكاديمي لمرأهق ؟ Cilegon الفرعية ، مدينة Grogol في منطقة

يعتبر أسلوب البحث هذا نوعياً مع نوع بحث دراسة الحالة. كانت تقنيات جمع البيانات في هذه الدراسة الملاحظة والمقابلات. مراحل العملية في هذا البحث هي تحديد المشكلة والتشخيص والتشخيص والعلاج والتقييم أو المتابعة. العلاج المقدم للمستشار هو ، مرحلة القبول ، مرحلة التشوه المعرفي ، الاتصال بالحاضر أو الذهن ، مراقبة الذات أو الذات كسياق أو قيم أو تحديد اتجاه القيم والالتزام

من الخاتمة ، عملية التوجيه والإرشاد الإسلامي مع علاج القبول والالتزام للتغلب على القلق الأكاديمي لدى المرأهقين في منطقة غروغول ، مدينة سيليجون. النتائج فعالة للغاية ، هناك تغييرات في المستشار ، أي أن المستشار يفكر بشكل إيجابي ويكون دائماً ممتناً ، ويبدأ المستشار في التركيز على أهدافه ، ويبدأ المستشار في الدراسة بجد وغالبًا ما يمارس الأسئلة

الكلمات المفتاحية: الإرشاد والإرشاد الإسلامي ، علاج القبول والالتزام ، القلق الأكاديمي

DAFTAR ISI

JUDUL PENELITIAN

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI..... i

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI..... ii

MOTTO DAN PERSEMBAHAN iii

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA iv

ABSTRAK v

ABSTRAC vii

ABSHAR ix

KATA PENGANTAR x

DAFTAR ISI..... xii

DAFTAR TABEL..... x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah..... 1

B. Rumusan Masalah 7

C. Tujuan Penelitian 8

D. Manfaat Penelitian 8

E. Definisi Konsep..... 9

F. Sistematika Pembahasan 11

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik 13

1. Bimbingan dan Konseling Islam 13

2. Kecemasan Akademik..... 17

3. Acceptance and Commitment Therapy	26
4. Bimbingan dan Konseling Islam dengan ACT ..	33
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	35

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	37
B. Lokasi Penelitian.....	38
C. Jenis dan Sumber Data.....	39
D. Tahap-Tahap Penelitian	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
F. Teknik Validitas Data	43
G. Teknik Analisis Data.....	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	49
1. Deskripsi Lokasi Penelitian	49
2. Deskripsi Konselor dan Konseli	50
3. Deskripsi Masalah Konseli	52
B. Penyajian Data	52
1. Deskripsi Proses Bimbingan dan Konseling Islam Dengan <i>Acceptance And Commitment Therapy</i> (ACT) Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Seorang Remaja Di Kecamatan Grogol Kota Cilegon.	52
2. Deskripsi Hasil Proses Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan <i>Acceptance And Commitment Therapy</i> (ACT) Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Seorang Remaja Di Kecamatan Grogol Kota Cilegon.	75
C. Pembahasan Hasil Penelitian	78

1. Analisis Proses Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan <i>Acceptance And Commitment Therapy</i> Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik	77
2. Analisis Hasil Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan <i>Acceptance And Commitment Therapy</i> Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik	88
3. Prespektif Islam.....	90

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	93
B. Saran dan Rekomendasi	94
1. Saran.....	89
2. Rekomendasi	94
C. Keterbatasan Penelitian.....	95
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN.....	99
BIOGRAFI PENELITI	107

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data teori dan lapangan	74
Tabel 4.2 Sebelum melakukan proses konseling	87
Tabel 4.3 Sesudah melakukan proses konseling	88



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia pada dasarnya merupakan makhluk sosial dan makhluk yang berbudaya, sebagai makhluk sosial membutuhkan orang lain untuk bersosialisasi dan bekerja sama untuk membantu kebutuhan hidupnya baik fisik, psikiatri maupun kebutuhan biologisnya. Hal tersebut berbeda-beda dalam menyikapi masing-masing permasalahan. Allah menciptakan manusia dengan kelebihan serta kekurangan, yang mana setiap individu masing-masing berbeda. Sebagai manusia yang berkepribadian utuh selayaknya manusia pada umumnya, sebaliknya manusia yang berkepribadian tidak utuh atau jiwanya terganggu dan tidak sehat maka akan timbul perasaan cemas, putus asa, pemarah, dendam dan perilaku buruk lainnya. Sifat buruk itulah yang menjadikan Al-Qur'an sebagai petunjuk serta obat.

Al-Qur'an adalah petunjuk apabila seseorang tersebut mempelajarinya dan akan menemukan nilai untuk menjadikannya pedoman dalam hidup. Apabila menghayati serta mengamalkannya akan mendapatkan suatu ketenangan serta ketentraman hidup individu dan

juga lingkungan.² Hal ini didasarkan pada firman Allah Swt: Hal itu terkandung dalam QS: Al-Isra': 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَرْيَدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

*Artinya: Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.*³

Pemaparan surat diatas, dari Taba'taba'i menjelaskan bahwa al-Qur'an turun sebagai penawar atau obat dari berbagai permasalahan manusia diantaranya penyakit-penyakit kejiwaan, yaitu keraguan dan kebimbangan batin yang terdapat di hati orang-orang beriman.⁴

Terdapat ilmu yang mempelajari tentang kejiwaan, yakni psikologi. Psikologi sendiri telah berkembang pesat di era modern ini, banyak penemuan-penemuan yang terjadi terkhusus di negara barat. Namun, sebelum adanya ilmu tersebut Al-Quran telah lebih dulu membahas tentang kejiwaan disertai dengan penawarnya. Al- Quran juga dapat melihat apa yang akan terjadi dimana

² M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an* (Bandung: IKAPI, 1996), 13.

³ al-Qur'an, *Al-Isra* : 82

⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 530.

manusia akan mengalami gangguan psikis, salah satunya ialah kecemasan.

Kecemasan pada dasarnya ada di dalam kehidupan manusia tidak terkecuali remaja. Menurut Harlock dalam bukunya yang berjudul psikologi perkembangan, manusia memiliki berbagai macam fase pertumbuhan, salah satunya ialah fase remaja. Remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang dilalui oleh setiap orang. Dalam masa remaja, berbagai perubahan terjadi pada diri anak sebagai bentuk dari pubertas. Remaja memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi agar dapat mencapai *well being*. Dalam memenuhi perkembangannya remaja dihadapkan pada masalah pribadi yang berhubungan dengan situasi dan kondisi pribadi pada remaja, seperti permasalahan pencapaian kemandirian, kesalahpahaman atau penilaian stereotip yang keliru, tuntutan dari lingkungan serta kecemasan akademik.⁵

Menurut Sanitaria kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.⁶ Kecemasan akademis mengacu pada terganggunya pola

⁵ Elizabeth Hurlock. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta : Erlangga, 2003), 205.

⁶Sanitaria, Nazriati,E dan Firdaus. “Hubungan Kecemasan Akademik Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013-2014.” *Jurnal Fakultas Kedokteran UNRI*, vol. 1, 2013, 2.

pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan peserta didik tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan. Menurut Zeidner suatu bentuk kecemasan yang dapat mempengaruhi kinerja atau aktivitas dalam situasi akademik sebagai dampak dari adanya tekanan akademik yang tidak seimbang dengan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik yang berdampak pada hasil prestasi peserta didik yang rendah.

Menurut Valiante & Pajares bahwa kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.⁷ Hal ini sependapat dengan teori Ottens bahwa kecemasan akademik adalah situasi yang mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respons fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan peserta didik tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan.⁸ Sehingga memicu sebuah ragam kognitif dan respon serta tingkah laku sebagai bentuk tuntutan atau tindakan dalam menyelesaikan kewajiban pekerjaan dan kegiatan yang berbagai ragam dalam konteks akademik.

Dari pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah

⁷ Rita Arikson. *Pengantar Psikologi*, (Jakarta : Erlangga, 1999), 39.

⁸ Allen J Ottens, *Coping With Academic Anxiety*. (New York: The Rosen Publishing, Group, 1991), 1.

terganggunya pola pikir, perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi yang dapat mengganggu pelaksanaan tugas dan aktivitas sehingga dapat mempengaruhi kinerja dibidang akademik.

Berdasarkan teori dan kesimpulan diatas berkaitan dengan permasalahan konseli berinisial WD adalah remaja SMP kelas 3 yang mengalami kecemasan terhadap nilai buruk, takut tidak dapat diterima di SMA favorit, serta ketakutan akan ketidapkahaman pelajaran yang akan ditempuh di SMA. Hal tersebut berakibat pada konsentrasi dalam belajar, resah atau tidak tenang, dan penurunan prestasi, sehingga perlunya suatu terapi dalam penyelesaian tersebut. Dalam dunia konseling terdapat terapi yang bernama *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT).

Acceptance And Commitment Therapy (ACT) adalah salah satu cabang CBT yang secara empiris telah digunakan pada intervensi psikologis dengan menggunakan penerimaan dan strategis mindfulness secara bersama-sama dengan komitmen.⁹

Menurut Daniel Gutierrez dan W. Bryce Hagedorn dalam jurnal *The Toxicity of Shame Applications for Acceptance and Commitment Therapy*, bahwa ACT adalah pengembangan prosedur seperti penerimaan diri sebagai konteks,

⁹Erna Irawan, "Pengaruh Terapi Penerimaan Dan Komitment (Acceptance Dan Commitment Theraphy) Pada Penurunan Nilai Bprs Pada Pasien Dengan Gangguan Sensori Persepsi Halusinasi", *Jurnal Ilmu Keperawatan*, vol. 4, no.2, 2016, 78.

dan *defusion kognitif*, ACT membantu klien untuk mengenali diri transendental yang tidak dievaluasi atau dibangun oleh pengalaman pribadi.¹⁰

Batten mengungkapkan bahwa ACT merupakan metode terapi yang di rancang khusus untuk mengurangi traumatik dan kecemasan tanpa melakukan penghindaran pengalaman. Disisi lain, ACT melibatkan sedikit sekali penentangan dan restrukturisasi pikiran. Hal ini sependapat dengan Hayes, yang mengungkapkan bahwa ACT merupakan suatu terapi yang bertujuan untuk membantu individu dalam menerima pengalaman yang tidak menyenangkan dan berkomitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang telah ditetapkan untuk mencapai hidup yang lebih berharga.¹¹

Pendapat beberapa para ahli ini, dapat disimpulkan ACT adalah metode terapi yang didasarkan pada penerimaan serta komitmen dalam tingkah laku konseli untuk mengurangi traumatik serta kecemasan. Konselor memilih terapi ini dengan mempertimbangkan keadaan konseli, dalam jurnal dan artikel juga disebutkan bahwa hasil penerapan *acceptance and commitement therapy* (ACT) efektif dalam

¹⁰Deny Prasastisiwi, "Penerapan Konseling *Acceptance and Commitment Therapy* untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban", *Jurnal BK*, vol 07, no.3, 2017, 190.

¹¹ Mery Tania, Suryani dan Tati H, "Penggunaan *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT) Terhadap Kecemasan Narapidana Wanita: *Systematic Review*" *Jurnal Intervensi Psikologi*, vol. 9, no.2, 2017, 127.

membantu individu yang mengalami kecemasan dan meningkatkan percaya diri.

Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengambil suatu judul yaitu ***“Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan Acceptance And Commitment Therapy (ACT) Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Seorang Remaja Di Kecamatan Grogol Kota Cilegon”***. Terapi ini membuat konseli menerima permasalahannya, bahwa hal itu wajar terjadi pada remaja yang akan melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Serta menjadikan konseli untuk berkomitmen hingga merubah tingkah laku konseli.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat membentuk suatu rumusan masalah yakni:

1. Bagaimana proses Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitment Therapy (ACT)* Untuk mengatasi kecemasan akademik Seorang Remaja di Kecamatan Grogol Kota Cilegon?
2. Bagaimana hasil Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitment Therapy (ACT)* Untuk mengatasi kecemasan akademik Seorang Remaja di Kecamatan Grogol Kota Cilegon?

C. Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan proses Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitment Therapy (ACT)* Untuk mengatasi

kecemasan akademik Seorang Remaja di Kecamatan Grogol Kota Cilegon.

2. Mengetahui hasil Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT) Untuk mengatasi kecemasan akademik Seorang Remaja di Kecamatan Grogol Kota Cilegon.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritik

- a. Penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain yang berguna bagi dunia konseling khususnya pengembangan *Acceptance And Commitment Therapy* dalam menghadapi seseorang yang mengalami kecemasan.
- b. Penelitian Sebagai sumber informasi dan referensi tentang seseorang yang sedang mengalami masalah yang berkaitan dengan kecemasan.
- c. Bahan informasi bagi pembaca, khususnya peneliti sendiri untuk meningkatkan pemahaman terhadap Bimbingan dan Konseling.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi remaja, penelitian ini diharapkan dapat membantu seseorang untuk memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan kecemasan dan traumatik.
- b. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan

sebagai salah satu teknik pendekatan yang efektif untuk anak yang mengalami kecemasan dan traumatik.

E. Definisi Konsep

1. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling islam adalah proses pemberian bantuan yang terarah dan sistematis kepada setiap individu agar dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadits.¹²

Bimbingan konseling islam pada penelitian ini adalah pemberian bantuan dari konselor kepada konseli untuk mengatasi kecemasan akademik dari sudut pandang agama berdasarkan al-Qur'an dan hadits

2. Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam

¹² Samsul Munir Amin, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2015), 23

dalam situasi akademik.¹³ Kecemasan akademik yang terjadi pada remaja diakibatkan karena tekanan akademik yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Tekanan akademik yang biasanya dialami oleh remaja adalah ujian, persaingan nilai, tuntutan waktu, guru, lingkungan kelas, karir dan masa depan.¹⁴

Dalam penelitian ini konseli mengalami masalah kecemasan akademik yaitu kecemasan terhadap nilai buruk, takut tidak dapat diterima di SMA favorit, serta ketakutan akan ketidakpahaman pelajaran yang akan ditempuh di SMA. Hal tersebut berakibat pada konsentrasi dalam belajar, resah atau tidak tenang.

3. *Acceptance And Commitment Therapy (ACT)*

Acceptance And Commitment Therapy (ACT) adalah metode terapi yang didasarkan pada penerimaan serta komitmen dalam tingkah laku konseli untuk mengurangi traumatik serta kecemasan. Konseli dibantu untuk menerima kejadian yang tidak diinginkan, mengidentifikasi dan fokus pada aksi secara langsung sesuai dengan tujuan yang

¹³ Giovanni Valiante, dan F. Pajares. "The inviting disinviting index: Instrument validation and relation to motivation and achievement", *Journal of Invitational Theory and Practice*, vol. 6, no.1, 1999, 28.

¹⁴ Khairul Bariyyah, "Konsep Stress Akademik", *Jurnal Ilmu Pendidikan*, (online) vol. 5, no.3, diakses pada Agustus 2021 dari <http://www.konselingkita.com>

diinginkan. ACT merupakan salah satu teknik baru yang dikembangkan dari terapi CBT (*Cognitif Behaviour Therapy*) yang memanfaatkan strategi penerimaan dan kesadaran dalam menghadapi suatu perubahan.¹⁵ Kesadaran dalam *acceptance* berarti mengidentifikasikan bahwa seseorang mengerti dan setuju. Sehingga disini ditekankan bahwa seseorang harus terlebih dahulu mengerti mengenai keadaannya. Setelah itu barulah ia bisa menerima dengan kondisinya. Supaya klien berkomitmen dengan arah nilai yang dipilih.

Dalam penelitian ini menggunakan ACT. Terapi ini efektif dalam membantu individu yang mengalami kecemasan dan meningkatkan percaya diri. Penggunaan ACT yang dimaksud dalam penelitian ini untuk mengatasi kecemasan akademik yang meliputi 6 tahap yaitu: *acceptance, cognitive defusion, mindfulness, observing self, values, dan commitment.*

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan yang digunakan untuk menyusun penelitian ini mencakup lima bab utama yaitu sebagai berikut :

Bab I adalah pendahuluan, pada bab ini berisi tentang pendahuluan yang menggambarkan permasalahan yang diuraikan dalam latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian

¹⁵ Steven C Hayes. *Get Out of Your Mind and into Your Life*, 34.

Bab II adalah tinjauan pustaka, yang berisikan tentang kajian teoritik, objek dalam kajian penelitian ini yaitu Bimbingan Konseling Islam, *Acceptance And Commitment Therapy*, Kecemasan Akademik. Pada bab ini juga menguraikan beberapa penelitian terdahulu.

Bab III berisi metode penelitian yaitu berisikan tentang pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahapan-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas data, dan teknik analisis data.

Bab IV analisis data berisi tentang pemaparan analisa data meliputi: analisis penyebab kecemasan, analisis proses konseling, dan hasil Bimbingan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitment Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Seorang Remaja Di Kecamatan Grogol Kota Cilegon.

Bab V yaitu penutup merupakan bab terakhir yang didalamnya berisikan tentang kesimpulan, saran dan rekomendasi serta keterbatasan penelitian.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kerangka Teoritik

1. Bimbingan Konseling Islam

a. Pengertian Konseling Islam

Kata konseling dalam bahasa arab, *Al-Irsyad* dan *Al-Istisyaroh*, sedangkan kata bimbingan disebut dengan *At-taujih*. Penamaan bimbingan konseling dalam bahasa arab adalah *At-taujih wa Al-irsyad* atau *at-taujih wa al-istisyaroh*. Secara etimologi bahasa arab kata *al-irsyad* sama dengan *al-huda* yang artinya petunjuk, untuk kata *Al-Istisyaroh* berasal dari *talaba min al-istisyarohi* yang artinya dalam bahasa Indonesia adalah meminta nasehat atau konsultasi.¹⁶

Sebagai makhluk Allah, manusia memiliki berbagai macam permasalahan, namun, karena tidak semua permasalahan dapat diselesaikan oleh manusia secara mandiri, maka memerlukan bantuan seorang ahli yang berkompeten sesuai dengan jenis problemnya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan konseling islam adalah sebuah proses konseling yang berpedoman dengan

¹⁶ Wilda Yulis, Sikap Calon Konselor terhadap Konseling Islam, (Skripsi Jurusan Tarbiyah Program Studi Bimbingan dan Konseling STAIN Batusangkar, 2013. Tidak dipublikasikan), 25.

Al-Qur'an dan Sunnah untuk menyelesaikan masalahnya dan menyadari keberadaannya sebagai makhluk Allah SWT. Kegiatan bimbingan atau konseling islam merupakan seorang yang memeluk agama islam yang dilatarbelakangi dengan kegiatan yang bernilai islami.

b. Dasar-Dasar Bimbingan dan konseling islam

Dasar utama bimbingan dan konseling Islam adalah al-Qur'an dan Sunnah Rasul, sebab keduanya merupakan sumber dari segala sumber pedoman kehidupan umat Islam.¹⁷ Al-Qur'an dan Sunnah Rasul adalah landasan ideal dan konseptual bimbingan dan konseling Islam. Dari al-Qur'an dan Sunnah Rasul itulah gagasan, tujuan, dan konsep-konsep bimbingan dan konseling Islam bersumber.¹⁸

Dasar yang memberi isyarat kepada manusia untuk memberi petunjuk (bimbingan) kepada orang lain dapat dilihat dalam surat Al An'am ayat 154 berikut:

ثُمَّ آتَيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ تَمَامًا عَلَى الَّذِي أَحْسَنَ
وَتَفْصِيلًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لَّعَلَّهُمْ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ
يُؤْمِنُونَ □

¹⁷ Wahab Khallaf dalam Ramayulis, *Dasar-dasar Kependidikan*, (The Zaki Press, Padang 2005), 30.

¹⁸ Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Islam*, 5.

Artinya: “Kemudian Kami telah memberikan Al-Kitab. (Taurat) kepada Musa untuk menyempurnakan (nikmat Kami) kepada orang yang berbuat kebaikan, dan untuk menjelaskan segala sesuatu dan sebagai petunjuk dan rahmat agar mereka beriman (bahwa) mereka akan menemui Tuhan mereka.¹⁹

Dasar yang memberi isyarat kepada manusia untuk memberi nasehat (konseling) kepada orang lain dapat dilihat dalam Surat Al-Ashr 1-3 berikut:

وَالْعَصْرِ ۝
إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝
إِلَّا الَّذِينَ
آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ ۝
وَتَوَّصَوْا
بِالصَّبْرِ .

Artinya: “Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shaleh dan nasehat-menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat-menasehati supaya menepati kesabaran.²⁰

c. Fungsi dan Tujuan Bimbingan dan konseling islam

Fungsi bimbingan dan konseling Islam ditinjau dari kegunaan atau manfaat dapat dikelompokkan menjadi empat, yaitu:

¹⁹ al-Qur'an, *Al-An'am* : 154

²⁰ al-Qur'an, *Al-Ashr* : 1-3

- 1) Fungsi *preventif*: yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- 2) Fungsi *kuratif* atau korektif: yakni membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- 3) Fungsi *preservatif*: yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan) itu kembali menjadi tidak baik (menimbulkan masalah kembali).
- 4) Fungsi *developmental* atau pengembangan: yakni membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik²¹

Pada proses ini konselor akan memberikan bantuan kepada konseli yang berfokus pada spiritual dengan menggunakan ayat al-quran serta as-sunnah untuk menyelesaikan permasalahannya. Sehingga hal tersebut membuat konseli

²¹ Baidi Bukhori. "Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam" *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 1, Juni 2014

merasa lebih tenang. Disisi lain konselor juga memberikan masukan serta memantau perkembangan spiritual konseli.

2. Kecemasan Akademik

a. Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan dalam kamus bahasa inggrisnya “*anxiety*” berasal dari bahasa lain “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik. Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.²² Rollo May seorang psikolog eksistensial yang melihat bahwa kecemasan dipicu oleh ancaman terhadap nilai eksistensi dasar manusia. Kecemasan adalah kondisi yang ditimbulkan oleh adanya ancaman terhadap kesadaran tentang diri sendiri. Perasaan tidak berdaya sering kali menjadi penyebab utamanya. Sebagai contoh, kecemasan orang wanita muda mungkin disebabkan karena ia diabaikan oleh orang tuanya, teralienasi dari agamanya, atau diperlakukan sebagai objek oleh teman sebayanya.²³

Dalam Al-qur’an cemas atau kecemasan disebut dengan kata *Al-Khauf* sedang takut. Ketakutan disebut dengan istilah *Khasyyah*. Salah satu ayat Al-qur’an menerangkan bahwa cemas atau kecemasan

²² Rita Atikson. *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1999), 39.

²³ Novi Hendri. *Model-Model Konseling*, (Medan: Perdana Publishing, 2013), 69.

merupakan bagian dari kondisi hidup manusia. Allah menjadikan kecemasan itu sebagai bagian dari ujian terhadap manusia terutama untuk melihat sejauh mana kesabaran manusia dalam menghadapinya. Firman Allah SWT dalam surah Al-Baqarah ayat 155:

وَنَقْصِ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مِّنْ شَيْءٍ وَلِنَبْلُوَنَكُمْ
الصَّبْرِينَ وَبَشِّرِ الثَّمَرَاتِ ۗ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِّنْ

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buahbuahan. Dan berikan lah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”²⁴

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan manifestasi emosi yang bercampur baur dan dialami oleh individu sebagai suatu reaksi terhadap ancaman, tekanan, kekhawatiran yang mempengaruhi fisik dan psikis.

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan dalam dunia pendidikan. Seperti dalam hasil penelitian Bhansali & Trivedi mengatakan bahwa akademik adalah sumber utama ketegangan di antara remaja saat ini.²⁵ Hal ini karena

²⁴ al-Qur'an, *Al-Baqarah* : 155

²⁵ Abdul Halim, “students Academic Stress and Implications in counseling” *jurnal neo konseling* 1.3 (2019), 2.

remaja pada usia 15-18 tahun sedang berada pada posisi mengalami perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Erikson juga mengatakan bahwa masa remaja ditandai oleh perubahan yang besar, di antaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas dan membentuk hubungan baru termasuk mengekspresikan perasaan seksual. Hal tersebut senada dengan pendapat Steinberg dalam Peachman yang menyatakan bahwa remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional, dan sosial, mereka berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif dan lebih sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya.²⁶

Secara istilah definisi kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.²⁷ Adapun menurut Ottens bahwa kecemasan akademik adalah situasi yang mengacu pada

²⁶ Debi Istiantoro, "Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 3 Bantul," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 10 (2012), 626.

²⁷ Goetz, "Affect and Motivation Within and Between School Subjects: Development and Validation of an Integrative Structural Model of Academic Self-Concept, Interest, and Anxiety," *International Jurnal Contemporary Educational Psychology*, 2015.

terganggunya pola pemikiran dan respons fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan peserta didik tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan.²⁸

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah terganggunya pola pikir, perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi yang dapat mengganggu pelaksanaan tugas dan aktivitas sehingga dapat mempengaruhi kinerja dibidang akademik.

b. Karakteristik Kecemasan Akademik

Menurut Ottens karakteristik kecemasan akademik dibagi menjadi empat macam yaitu:

1) Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*patterns of anxiety engedering mental activity*).

Peserta didik memperlihatkan pikiran, persepsi, dan dugaan yang mengarah pada kesulitan akademik yang dihadapi. Ada tiga aktivitas mental yang terlibat yaitu:

a) Kekhawatiran: peserta didik menjebak diri sendiri ke dalam kegelisahan dengan menganggap semua dilakukannya adalah salah.

²⁸ A.J. Ottens, *Coping With Academic Anxiety*. (New York: The Rosen Publishing Group, 1991), 1.

b) Dialog diri (*self dialog*) yang maladaptif: peserta didik berbicara dengan dirinya sepanjang hari, yang merupakan wujud dari dialog sadar. Peningat diri (*self reminder*), instruksi diri (*self directives*), menyelamati diri (*self congratulations*), dan kesukaan akan sesuatu merupakan bentuk-bentuk dari dialog sadar. Tetapi berbicara dalam hati pada peserta didik yang cemas secara akademik sering kali ditandai dengan kritik-kritik (*self criticism*) yang keras, penyalahan diri (*self blame*), dan kepanikan berbicara pada diri sendiri (*self talk*) yang mengakibatkan munculnya perasaan cemas dan memperbesar peluang untuk merendahkan kepercayaan diri serta mengacaukan peserta didik dalam memecahkan masalah.

c) Pengertian yang kurang maju dan keyakinan peserta didik mengenai diri dan dunia mereka. Peserta didik memiliki keyakinan yang salah tentang pentingnya masalah yang ada.

2) Perhatian menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*).

Tugas akademik seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan tugas

rumah membutuhkan konsentrasi penuh. Peserta didik yang cemas secara akademik membiarkan perhatian mereka menurun. Perhatian dapat dialihkan melalui pengganggu eksternal (perilaku peserta didik lain, jam, suara-suara bising), atau melalui pengganggu internal (kekhawatiran, melamun, reaksi fisik).

3) Distres secara fisik (*pshysiological distress*).

Banyak perubahan yang terjadi pada tubuh yang diasosiasikan dengan kecemasan seperti kekakuan pada otot, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan tangan gemetar. Selain perubahan fisik, pengalaman kecemasan emosional juga berpengaruh seperti mempunyai perasaan kecewa. Aspek-aspek emosional dan fisik dari kecemasan mengganggu jika diinterpretasikan sebagai hal yang berbahaya atau menjadi fokus perhatian yang penting selama tugas akademik.

4) Perilaku yang kurang tepat (*innappropriate behaviours*).

Kecemasan akademik pada peserta didik terjadi karena peserta didik ingin memilih cara yang tepat dalam menghadapi kesulitan. Menghindar adalah yang umum, seperti menghindar dari melaksanakan tugas (berbicara pada

teman pada saat belajar). Kecemasan akademik pada peserta didik juga terjadi ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan ujian secara terburu-buru.²⁹

Dari beberapa macam-macam karakteristik diatas konseli termasuk kedalam karakteristik *misdirected attention* atau perhatian menunjukkan arah yang salah, yang mana konseli sulit fokus dalam mengerjakan tugas rumah sehingga membutuhkan konsentrasi penuh. Dalam kecemasan kategori ini konseli sering melamun akibat kecemasannya.

c. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Akademik

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar bergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Nevid dkk, faktor yang menyebabkan kecemasan dibagi menjadi dua yaitu:

1) Faktor individu

Faktor yang menimbulkan kecemasan meliputi ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, ketakutan akan kehilangan kontrol, perasaan segala sesuatu adalah hal yang membingungkan serta tidak

²⁹ Ottens, op.cit., 5-7

dapat teratasi dan perasaan tidak mampu mengendalikan sesuatu.

2) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang menimbulkan kecemasan berkaitan dengan perasaan terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapatkan perhatian, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan dan kekhawatiran akan ditinggal sendirian oleh orang terpenting dalam hidupnya.³⁰

Menurut Zakiah Daradjat didalam Kholil Lur Rochman mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan itu:

- a) Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran.
- b) Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.

³⁰ Nevid dkk. *Pengantar Psikologi Abnormal*, (Bandung: Erlangga, 2005), 164.

- c) Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.³¹

Sedangkan menurut pendapat Maher dalam bukunya yang dikutip oleh Sobur yang mengemukakan penyebab kecemasan adalah sebagai berikut.

- 1) Emosional yaitu ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.
- 2) Kognitif yaitu ketakutan yang meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan.
- 3) Psikologis yaitu tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Emosi ini ditimbulkan baik dilingkungan keluarga, sekolah

³¹ Kholil Lur Rochman. *Kesehatan Mental*, (Purwokerto: Fajar Media Press, 2010), 167.

dan masyarakat. Kecemasan timbul karena perasaan tidak tenang, rasa takut, rasa khawatir yang akan terjadi pada waktu kedepannya yang berpengaruh terhadap perilakunya.

3. *Acceptance And Commitment Therapy (ACT)*

a. Pengertian *Acceptance And Commitment Therapy (ACT)*

Terapi ACT merupakan generasi baru dari terapi CBT yang memanfaatkan strategi penerimaan dan kesadaran dalam menghadapi suatu perubahan.³² ACT merupakan suatu terapi yang menerapkan penerimaan untuk mengatasi semua masalah dan mengarahkan untuk individu memiliki komitmen untuk melakukan tindakan yang bernilai dalam mengatasi setiap masalah yang dihadapi.³³ Terapi ACT adalah terapi yang menggunakan prinsip kesadaran, artinya klien melaksanakan terapi dengan sadar dan menjalani setiap prosesnya dengan kesadaran. Kesadaran dalam *acceptance* berarti mengidentifikasi bahwa seseorang mengerti dan setuju. Sehingga disini

³² Saverinus Suhardin. “*Penerapan Acceptance And Commitment Therapy (ACT) Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Kanker Di Puskesmas Pacar Keling Surabaya*” Skripsi, Jurusan Pendidikan NERS Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya, 2015, 15.

³³ Sulistiowati, N.M.D., Keliat, B. A. Wardani, I. Y. “Pengaruh Acceptance And Commitment Therapy Terhadap Gejala dan Kemampuan Klien dengan Resiko Perilaku Kekerasan”, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 2. no.1, 2014, 51-57.

ditekankan bahwa seseorang harus terlebih dahulu mengerti mengenai keadaannya. Setelah itu barulah ia bisa menerima dengan kondisinya. Supaya klien berkomitmen dengan arah nilai yang dipilih

b. Sejarah *Acceptance And Commitment Therapy (ACT)*

Tokoh yang mengembangkan *Acceptance And Commitment Therapy (ACT)* adalah Steven C. Hayes dan beberapa temannya Kirk Strosahl, dan Kelly G. Wilson. *Acceptance And Commitment Therapy (ACT)* dideskripsikan sebagai bagian dari gelombang ketiga dari Terapi kognitif perilaku.³⁴ ACT terintegrasi dengan sebuah teori kontekstual berbaris empiris dari kognitif perilaku yang dikenal dengan *Relational Frame Theory (RFT)* dan *Functional Contextualism*.

ACT tidak seperti kebanyakan teori konseling yang berfokus pada mengurangi permasalahan yang dialami oleh konseli, namun ACT lebih memilih untuk berfokus agar konseli dapat menerima permasalahan yang dialaminya.³⁵ Adapun konsep ACT

³⁴ Steven C Hayes. *Get Out of Your Mind and into Your Life*, (Oakland: New Harbinger Publications Inc, 2005) 36.

³⁵ Steven C Hayes. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*, (New York: Guilford Press. 2012), 16.

menurut Hayes yang berbeda dari teori lainnya,

- 1) Perasaan sakit psikologis merupakan hal yang normal, penting untuk dimiliki dan setiap orang memilikinya.
- 2) Konseli tidak dapat dengan bebas terlepas dari permasalahan perasaan sakit psikologis, meskipun telah mencoba untuk menghindari meningkatkan permasalahan ini.
- 3) Rasa sakit dan penderitaan dua hal yang berbeda.
- 4) Konseli tidak harus mengidentifikasi penderitaan yang dialami.
- 5) Penerimaan terhadap rasa sakit adalah langkah maju untuk membebaskan diri dari penderitaan.
- 6) Konseli dapat hidup memiliki kehidupan berdasarkan nilai kehidupan, namun untuk melakukannya konseli harus belajar untuk keluar dari pikirannya dan kembali pada hidupnya.

c. Tujuan *Acceptance And Commitment Therapy (ACT)*

Tujuan umum ACT yaitu upaya meningkatkan fleksibilitas psikologis

dengan melatih dan menyadarkan konseli untuk menerima perasaan yang menyakiti dan tidak diinginkan. Hal ini bertujuan untuk membantu konseli menjalankan kehidupan dengan penuh makna tanpa harus takut dengan datangnya pikiran-pikiran yang dianggap mengganggu tersebut. Serta mendorong konseli untuk melaksanakan komitmen serta bergerak maju sesuai visi misi hidup yang telah dipilih.³⁶

d. *Prosedur Acceptance And Commitment Therapy (ACT)*

Enam Proses Inti *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*

1) Mengembangkan Penerimaan dan Kesiapan (*Acceptance*)

Penerimaan bukan berarti menyukai atau menginginkan suatu pengalaman atau suatu kondisi. Sebaliknya, pengalaman berarti bersedia untuk mengalami suatu pengalaman secara penuh dan tanpa penolakan.³⁷

Konselor memberi konseli kesempatan untuk bersedia merasakan perasaan yang tidak bisa dihindari yang

³⁶ Steven Hayes et.al, "ACT: Model, Processes and Outcomes", *Journal of Behavior Research and Therapy*, 2006, 44.

³⁷ Louma, Jason B, dkk. *Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy Skills, Training Manual for The Therapists*, (Oakland : New Harbinger Publication Inc, 2007), 17.

muncul selama kehidupan, dan mengalami perasaan sebagai suatu yang tidak perlu dihindari. Penerimaan ini memiliki makna kesediaan, dan konseli belajar untuk tidak menyalahkan diri sendiri mengenai permasalahannya, tidak berjuang keras untuk merubah pengalaman pribadi dan bersedia untuk menghadapi rasa takut dan bertindak pada arah nilai yang telah dipilih.

Dalam tahap penelitian ini, konseli diajarkan untuk merasakan kecemasan secara penuh dan menerima kecemasan tersebut.

2) Defusi Kognitif (*Cognitive Defusion*)

Defusi kognitif berarti belajar untuk memisahkan atau melepaskan diri dari pikiran, gambar dan kenangan. Dibanding dengan terjebak dalam pikiran, dan dikuasai oleh pikiran tersebut. Menjadikan pikiran sebagai pikiran tidak lebih atau kurang.³⁸ Teknik *Cognitive Defusion* tidak mengubah bentuk, frekuensi atau sensitivitas pemikiran tersebut melainkan berusaha untuk mengubah fungsi yang tidak diinginkan dari pemikiran.

Tahap kedua ini, konseli belajar memisahkan antara pikiran dan kenyataannya yaitu cemas tidak diterima

³⁸ Harris, Russ. *ACT Made Simple*, (Oakland : New Harbinger Publication Inc, 2009), 23.

di SMA favorit dalam kenyataannya konseli merupakan anak yang rajin.

3) Kontak dengan saat ini (*Mindfulness*)

Kontak dengan saat ini berarti secara sadar terhubung dengan dan terlibat pada setiap hal yang terjadi pada saat ini. Tujuan dari strategi ini adalah kesadaran akan saat ini. Ketika terhubung dengan saat ini, konseli akan lebih fleksibel, responsif, dan sadar akan kemungkinan dan berusaha untuk meraih kesempatan yang ada. Dibandingkan dengan hidup dimasa lalu atau masa depan, kesadaran akan saat ini lebih berguna, kemungkinan rendah untuk mengalami fusi dan lebih responsif. Tanpa kontak yang menyukupi dengan saat sekarang, perilaku yang dilakukan lebih didominasi oleh fusi, penghindaran, dan pemberian alasan, hasil yang diperoleh lebih banyak seperti perilaku yang terjadi dimasa lalu.

Pada tahap ini, konseli dibantu untuk fokus terhadap apa yang sedang dilakukan untuk hidup mereka agar mencapai tujuan hidup yang diinginkan.

4) Diri sebagai Konteks (*Self as Context*)

Dalam bahasa sehari-hari, terdapat dua elemen dari *mind* (pikiran) yaitu, pikiran diri dan pengamatan. Pikiran diri adalah bagian dari selalu berpikir membangkitkan pikiran, kepercayaan,

fantasi, rencana dan lain-lain. Banyak orang yang tidak familiar dengan pengamatan diri, yaitu aspek diri yang sadar mengenai apapun yang dipikirkan, dirasakan, atau dilakukan pada beberapa kejadian. Pada ACT hal ini disebut dengan diri sebagai konteks.

Pada tahap keempat ini, konseli dibantu konselor untuk lebih fokus dalam belajar supaya pencapaiannya dapat terwujud. Serta konseli dapat mengatasi permasalahannya yaitu kecemasan apabila tidak diterima di SMA favorit.

5) Mendefinisikan Arah Nilai (*Defining Value Directions*)

Nilai adalah keinginan kualitas dari perilaku yang tengah terjadi. Atau lebih jelasnya nilai menjelaskan bagaimana individu ingin untuk berperilaku pada sebuah dasar yang sedang berlangsung. Klarifikasi nilai adalah sebuah langkah penting untuk menciptakan sebuah hidup yang bermakna.

6) Komitmen untuk Bertindak (*Committed Action*)

Akhirnya, ACT mendorong pengembangan pola yang lebih besar

dan lebih besar dari tindakan efektif terkait dengan nilai-nilai yang dipilih. Dalam hal ini, ACT terlihat mirip seperti konseling perilaku tradisional, dan hampir semua metode perubahan perilaku dapat dipasang ke protokol ACT seperti pengalaman langsung, *shaping*, dll. Tidak seperti nilai, yang terus-menerus dipakai tetapi tidak pernah dicapai sebagai objek, tujuan konkret merupakan nilai-nilai yang konsisten dapat dicapai.

Tahap terakhir dalam prosedur ini adalah konseli diminta untuk evaluasi tujuan yang telah dibuat dan berkomitmen untuk melakukannya.

4. Bimbingan dan Konseling Islam dengan ACT untuk Mengatasi Kecemasan Akademik

Bimbingan dan konseling islam adalah memberikan bimbingan, pengajaran dan pedoman kepada konseli yang dapat mengembangkan potensi akal pikiran, keimanan, kejiwaan dan keyakinan serta menanggulangi problematika yang baik dan benar berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Hadits.³⁹

Dalam proses bimbingan dan konseling islam tentu ada teknik pendukung lain yang membantu agar prosesnya dapat berjalan

³⁹ Hasyim Hasanah, Peran bimbingan konseling islam dalam menurunkan tekanan emsoi remaja, *Konseling religi, jurnal bimbingan konseling islam*, 2 juli- 2 desember 2011, 10-12.

dengan baik dan mendapatkan hasil yang maksimal. Teknik pendukung tersebut adalah ACT. Dalam prosesnya ACT menerapkan penerima serta komitmen, hal ini berkaitan dengan dalil QS. Az Zukruf 32:

أَهُمْ يَتَقَسَّمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۖ نَحْنُ
 قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا
 ۖ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ
 لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سُخْرِيًّا ۗ وَرَحْمَتُ
 رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ

Artinya: Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebagian yang lain beberapa derajat, agar sebagian mereka dapat mempergunakan sebagian yang lain. Dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.⁴⁰

Berdasarkan teori diatas, peneliti berpendapat bahwa Bimbingan dan konseling islam dengan ACT saling berkaitan serta cocok membantu untuk mengatasi kecemasan akademik baik dari segi keilmuan konseling ataupun dari sudut pandang agama berdasarkan al-Qur'an dan hadits.

⁴⁰ al-Qur'an, Az-Zukhruf : 32

B. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Peneliti telah menemukan beberapa penelitian yang dianggap memiliki sedikit relevansi terhadap penelitian yang diambil saat ini, diantaranya adalah:

1. Retno Basitotur Rizkiyati. *“Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Iain Purwokerto Angkatan 2015”*. (Fakultas Dakwah Iain Purwakarta 2015)
 - a. Persamaan: terdapat persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu penggunaan teknik untuk menyelesaikan permasalahan klien yang menggunakan bimbingan konseling islam.
 - b. Perbedaan: penelitian ini dengan penelitian terdahulu memiliki perbedaan dalam permasalahan. Penelitian terdahulu menggunakan permasalahan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi, sedangkan penelitian ini berfokus pada mengatasi kecemasan akademik seorang remaja.
2. Arifah Kusumawardhani. *“Pelatihan Resiliensi Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Pada Remaja”*. (Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta 2014)
 - a. Persamaan: persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu tersebut adalah

- pada fokus bahasan yang diteliti yaitu sama-sama meneliti tentang kecemasan akademik.
- b. Perbedaan: perbedaan dalam penelitian ini, terdapat pada objek penelitian. Jika Arifah Kusumawardhani menggunakan pelatihan resiliensi sedangkan penelitian ini menggunakan *Acceptance And Commitment Therapy*.
3. Erna Irawan. *Pengaruh Terapi Penerimaan Dan Komitmen (Acceptance Dan Commitment Therapy) Pada Penurunan Nilai Bprs Pada Pasien Dengan Gangguan Sensori Persepsi: Halusinasi*. (Universitas BSI Bandung 2021)
 - a. Persamaan: persamaan penelitian terdahulu dengan peneliti ini adalah dengan menggunakan teknik *Acceptance And Commitment Therapy* pada pelaksanaan konseling kepada klien
 - b. Perbedaan: perbedaan pada kedua penelitian ini adalah pada penelitian terdahulu masalah yang diteliti adalah tentang Penurunan Nilai Bprs Pada Pasien Dengan Gangguan Sensori Persepsi Halusinasi sedangkan penelitian ini yaitu masalah tentang kecemasan akademik seorang remaja.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor pendekatan kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati dan penelitian ini mengarah pada latar dan individu secara holistic atau penuh.⁴¹ Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan dan menelaah mengenai objek penelitian secara menyeluruh dan mendalam.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus (*case study*). Studi kasus adalah sebuah model penelitian kualitatif yang menekankan pada eksplorasi dari suatu sistem yang terbatas (*bounded system*) pada satu kasus atau beberapa kasus secara mendetail, disertai dengan penggalan data, secara mendalam yang melibatkan beragam sumber informasi yang kaya akan konteks.⁴²

Alasan lain peneliti menggunakan metode penelitian studi kasus ini adalah dengan

⁴¹Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), 4-5.

⁴² Haris Herdiyansyah, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), 76.

memperhatikan segala data yang berkaitan pada masalah yang diteliti secara fokus dalam menangani kasus kecemasan akademik, dan hasil dari penelitian ini adalah data deskriptif. Dengan metode kualitatif keperluan tersebut dapat terpenuhi.

B. Lokasi Penelitian

Objek atau sasaran dalam penelitian ini adalah seorang siswi SMP di kecamatan Grogol kota Cilegon. WD mengalami kecemasan akademik, menggunakan bimbingan dan konseling islam dengan acceptance and commitment therapy. Sedangkan yang bertindak sebagai konselor adalah Dian Iswarnig Tyas, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Adapun lokasi penelitian bertempat di kecamatan Grogol kota Cilegon, Provinsi Banten.

C. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif yang bersifat non statistik, dimana data yang diperoleh dalam bentuk kata verbal atau deskripsi bukan dalam bentuk angka. Adapun jenis data dalam penelitian ini adalah :

1. Jenis Data

a. Data primer

Data primer yang diperoleh dalam penelitian ini adalah untuk

mendapatkan informasi data yang diperoleh dari wawancara dengan subyek sasaran yaitu konseli seorang remaja.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah sumber data yang telah diperoleh dari pihak lain. Data sekunder berupa dokumentasi atau foto dari hasil tahap pekerjaan lapangan.

2. Sumber Data

a. Sumber data primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah mengenai seorang remaja yang mengalami kecemasan dibidang akademik dan data ini juga menentukan keberhasilan dari proses bimbingan dan konseling islam dengan *acceptance and commitment therapy*.

b. Sumber data sekunder

Data sekunder yang akan diambil dalam penelitian ini digunakan sebagai pelengkap data primer agar informasi yang diperoleh bisa valid seperti ibu konseli dan kakak konseli.

D. Tahap-Tahap Penelitian

Pada penelitian ini, terdapat tiga tahapan yaitu tahap pra-lapangan, tahap pekerjaan

lapangan, dan tahap analisis data. Penjelasan lengkapnya adalah sebagai berikut:

1. Tahap Pra-Lapangan

Pada tahap awal ini peneliti menyusun rancangan penelitian seperti, menentukan masalah apa yang akan diangkat dengan mempertimbangkan keadaan, merumuskan masalah, dan batasan-batasan masalah yang akan diteliti, mengetahui atau memilih lokasi dan objek yang akan diteliti untuk bahan penelitian.

Pada tahap ini peneliti juga melakukan perizinan penelitian, kesediaan konseli untuk diwawancara dan waktu yang akan dijadwalkan kedepannya.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahapan ini peneliti perlu memahami tahap pengerjaan lapangan seperti, pembatasan latar belakang konseli, penampilan peneliti, membina hubungan dengan baik, melakukan wawancara secara mendalam kepada konseli ataupun dengan orang yang ada di sekitar konseli (*significant other*).

3. Tahap Analisis Data

Pada tahap ini peneliti menyusun dan merangkum secara rinci dari hasil penelitian yang telah diperoleh dilapangan. Kemudian dikembangkan

atau dianalisis ulang dengan cermat agar tidak ada kesenjangan data.

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data secara valid, penelitian ini menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu :

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan melakukan pengamatan secara langsung terhadap subyek penelitian. Dalam pelaksanaannya digunakan alat bantu seperti checklist, skala penilaian atau alat mekanik seperti tape recorder dan lainnya.⁴³

Dalam penelitian ini, observasi dilakukan kepada konseli yaitu dengan mendatangi klien di tempat lokasi penelitian yaitu di kecamatan grogol dan melakukan pengamatan terhadap perilaku dan tindakan konseli. Observasi ini tidak hanya berfokus pada klien melainkan juga berfokus pada lingkungan serta *significant other* diantaranya oran tua dan kakak konseli.

2. Wawancara

⁴³ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1995), 63.

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberika jawaban atas pertanyaan itu.⁴⁴ Wawancara juga teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan keterangan-keterangan lisan melalui bercakap-cakap dan berhadapan muka dengan orang yang dapat memberikan keterangan pada peneliti.⁴⁵

Dalam penelitian ini, wawancara yang dilakukan kepada konseli menggunakan wawancara tidak terstruktur dengan mengemukakan pendapatnya sesuai keinginan, kepentingan, dan pengetahuan mereka sendiri. Konselor telah menanyakan beberapa peratanyaan kepada klien, salah satunya mengenai permasalahan yang sedang daialami saat ini yaitu tentang kecemasan akademik. Proses wawancara ini tidak hanya kepada konseli melainkan melalui significant

⁴⁴ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), 186.

⁴⁵ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta : Bumi Aksara, 1995), 64.

other meliputi kakak konseli dan orang tua konseli.

3. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian kualitatif merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara.⁴⁶ Dokumentasi adalah mengumpulkan dokumen dan data-data yang diperlukan dalam permasalahan penelitian lalu ditelaah secara intens sehingga mendukung dan menambah kepercayaan dan pembuktian suatu kejadian.⁴⁷

Dokumentasi dalam penelitian ini adalah berupa sesi konseling serta dokumentasi tertulis.

F. Teknik Validitas Data

Teknik validitas data merupakan teknik keabsahan data yang bertujuan untuk mendapatkan kepercayaan akan kebenaran dari hasil penelitian ini. Data yang sudah terkumpul merupakan modal awal yang sangat berharga dalam sebuah penelitian, dari data yang terkumpul akan dilakukan analisis yang selanjutnya dipakai sebagai bahan masukan untuk penarikan kesimpulan. Yang dimaksud

⁴⁶ Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, 176.

⁴⁷ Djam'an Satori dan Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, 149.

dengan keabsahan data adalah bahwa setiap keadaan harus memenuhi mendemostrasikan nilai yang benar.⁴⁸ Berikut ini teknik pemeriksaan keabsahan data:

1. Perpanjangan keikutsertaan

Perpanjangan keikutsertaan berarti peneliti harus berlama-lama dan berkelanjutan berada di lapangan bersama responden agar mengumpulkan data hingga tercapai. Perpanjangan keikutsertaan juga bertujuan untuk membangun kepercayaan peneliti terhadap diri sendiri dan terhadap subyek peneliti karena merupakan alat untuk mencegah usaha coba-coba dari pihak subyek.⁴⁹

2. Ketekunan pengamatan

Ketekunan pengamatan berarti memusatkan diri pada ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau kasus yang sedang ditangani secara rinci. Peneliti harus bias menelaahnya secara rinci sampai pada suatu titik sehingga pada pemeriksaan tahap awal tampak salah satu atau seluruh faktor yang ditelaah sudah dipahami.

⁴⁸ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), 320.

⁴⁹ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT.Remaja Rosdakarya, 2014), 329.

3. Triangulasi

Triangulasi adalah suatu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai sudut pandang.⁵⁰

Dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber yaitu, triangulasi yang menguji kredibilitas data yang diperoleh dari berbagai sumber. Maka dalam praktiknya peneliti membandingkan sumber data yang didapat dari ibu konseli dan kakak konseli.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses menyusun dan mencari data secara sistematis untuk memperoleh kesimpulan. Menurut sugiyono analisis data diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dokumentasi dan

⁵⁰ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), 332.

unit lainnya sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁵¹

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model *descriptive comparative* yaitu dengan dengan cara mengumpulkan data kemudian membandingkan teori dan praktek yang ada di lapangan. Hal ini bertujuan untuk menemukan jawaban sebab akibat dari masalah pada akarnya. Menurut Miles dan Huberman ada 3 alur kegiatan dalam teknik analisis data diantaranya adalah *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing / verification*.

1. Reduksi data

Mereduksi data sama dengan merangkum, memilah hal-hal yang pokok, memfokuskan permasalahan pada hal yang penting, mencari tema intinya dan membuang yang tidak perlu.⁵²

Dalam penelitian ini data yang direduksi adalah tentang bagaimana proses bimbingan dan konseling islam dengan *Acceptance And Commitment Therapy (ACT)* untuk mengatasi kecemasan akademik seorang remaja dan sumber data yang telah ditentukan.

2. Peyajian data (*Data display*)

⁵¹ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2006), 334.

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Alfabeta, 2018), 338.

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplay data. Dalam penelitian ini penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk teks naratif, uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori. Dengan mendisplay data, maka akan memudahkan peneliti memahami untuk melanjutkan ke langkah selanjutnya.

3. *Conclusion drawing / verification*

Langkah terakhir dalam analisis data adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi yang telah diberikan dalam penyajian data. Namun, kesimpulan pada tahap ini hanya bersifat sementara, karena bisa saja menemukan bukti-bukti yang kurang kuat pada tahap pengumpulan data berikutnya. Kesimpulan pada penelitian ini diharapkan merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada.⁵³ Kesimpulan yang sudah didapat ini akan memudahkan peneliti untuk menemukan hipotesa atau dugaan sementara dan verifikasi data.

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : Alfabeta, 2018), 345.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Jalan Nakula No.27 RT/RW 10/05, Kecamatan Grogol, Kota Cilegon, Provinsi Banten, yang merupakan tempat tinggal konseli dan keluarganya. Lokasi ini dekat dengan landmark atau monumen yang berlokasi di bundaran simpang tiga, serta dekat dengan alun-alun, transmart serta mall.

2. Deskripsi Konselor dan Konseli

a. Deskripsi Konselor

Konselor adalah seorang yang ahli dan berkompetan dalam mengarahkan atau memecahkan suatu masalah seseorang agar mencapai kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya. Dalam menjalankan tugasnya konselor memiliki prinsip dan asas yang harus dipatuhi. Serta memiliki pengalaman dan pengetahuan tentang dunia konseling.

Adapun data konselor bernama Dian Iswarning Tyas biasa dipanggil Dian atau Tyas. Konselor lahir di Cilegon 7 Maret 2001. Konselor merupakan anak ke 1 dari 4 bersaudara, konselor dalam penelitian ini bertempat tinggal di BBS III Kecamatan Cilegon, Kota Cilegon.

Konselor mempunyai riwayat pendidikan sebagai berikut:

- 1) TK Pembangunan (2006-2007)
- 2) SDN 1 Cilegon (2007-2012)
- 3) SMPN 8 Cilegon (2012-2015)
- 4) SMKN 1 Cilegon (2015-2018)
- 5) UIN Sunan Ampel (2018-Sekarang)

b. Deskripsi Konseli

Konseli adalah seorang yang membutuhkan bantuan dari pihak lain untuk memecahkan permasalahannya. Individu tersebut berinisial WD berjenis kelamin perempuan merupakan seorang remaja yang berusia 14 tahun. Tempat, tanggal lahir di Cilegon 9 April 2007.

Riwayat pendidikan konseli dimulai dari TK Pembangunan, setelah lulus konseli melanjutkan pendidikan di SD Negeri Blok C, dan konseli melanjutkan pendidikannya di SMP Negeri 7 Cilegon yang saat ini konseli duduk di bangku kelas 9.

Konseli merupakan anak ke 3 dari 4 bersaudara. Ayah klien adalah seorang buruh pabrik, sedangkan ibu klien merupakan seorang pedagang.⁵⁴

1) Latar belakang Konseli

a) Kondisi Keluarga Konseli

⁵⁴ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada 25 oktober 2021

Konseli merupakan anak ke 3 dari 4 bersaudara. Konseli memiliki 1 kakak laki-laki yang sudah bekerja dan 1 kakak perempuan yang masih duduk di bangku kuliah serta 1 adik perempuan yang masih SD. Ayah dari konseli bekerja sebagai buruh pabrik dan ibunya bekerja sebagai pedagang.

Dari kesibukan keluarga klien yang dilakukan setiap harinya, membuat klien tertuntut untuk melakukan aktivitas apapun dirumah dengan sendiri.

b) Kondisi Ekonomi Konseli

Dalam tingkatan ekonomi, keluarga konseli termasuk kedalam ekonomi yang cukup. Hal ini dibuktikan dari ayahnya yang bekerja sebagai buruh pabrik dan ibunya yang bekerja sebagai pedagang di pasar.

c) Kondisi Sosial Konseli

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan konseli dalam bersosial konseli merupakan anak yang tertutup, memilih-milih dalam berteman. Dan konseli sendiri memiliki grup persahabatan yang terdiri dari 6 orang dan ada 2 anak laki-laki di grup tersebut.

Dalam kegiatan organisasi atau ekstrakurikuler, konseli merupakan siswi yang cukup aktif walaupun

sering tidak percaya diri ketika berkegiatan. Adapun ekstrakurikuler yang diikuti konseli yaitu PMR, IPA Club, MTK Club, IPS Club.⁵⁵

3. Deskripsi Masalah Konseli

Konseling adalah salah satu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada individu yang mengalami suatu masalah. Pada penelitian ini, konseli merupakan seorang siswi yang berinisial WD bertempat tinggal di Kecamatan Grogol Kota Cilegon. Konseli memiliki kasus yang menjadi objek yaitu tentang kecemasan akademik. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, konseli kurang fokus terhadap suatu pelajaran, dikarenakan kecemasan konseli yang takut jika nilainya buruk, takut dijauhi teman karena tidak sesuai ekspektasi mereka. Karna hal itu tak jarang konseli melamun. Disisi lain konseli juga pemahamannya kurang pada mata pelajaran berhitung dan tidak paham dengan tugas yang diberikan, tentu membuat konseli khawatir dan merasa cemas. Konseli memiliki ketakutan tidak diterima di SMA favorit, Dalam hal ini konseli berkeinginan untuk sekolah di SMA impiannya yaitu SMA Negeri 1 Cilegon. Hal itu membuat konseli termotivasi untuk menggapainya dengan bersungguh-sungguh dalam belajar, serta aktif

⁵⁵ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 26 september 2021

dalam kegiatan ekstrakurikuler akademik maupun non akademik seperti: IPA club, IPS club, Matematika club, PMR, pramuka dll. Dari semua kegiatan yang diikuti konseli, ada beberapa hal yang menurut konseli sulit dimengerti seperti pelajaran matematika, tak jarang saat diberikan tugas rumah oleh guru, konseli meminta bantuan keluarga atau kakaknya. Ketika konseli telah menetapkan sekolah untuk melanjutkan jenjang pendidikannya, konseli masih bingung memilih jurusan di SMA, dari hasil wawancara dengan konseli menceritakan bahwa teman-temannya sudah memiliki tujuan sekolah dan jurusan yang mereka pilih. Saat teman-temannya bertanya “*jurusan apa yang mau kamu pilih?*”, konseli hanya diam dan menjawab “*masih bingung*”. Akibatnya konseli merasa gelisah.

Konseli juga memiliki masalah overthink, Pada dasarnya konseli memang sering memikirkan hal-hal negatif yang seharusnya tidak dipikirkan. Tentunya hal itu menjadi beban pikiran konseli dan mengganggu aktivitas sehari-harinya. Seperti, takut kalah saing, takut tidak bisa mengikuti pelajaran di SMA dll.

Dari beberapa pertemuan yang sudah dilakukan, konselor menarik kesimpulan bahwa konseli memiliki rasa cemas terhadap nilai buruk, takut tidak diterima di SMA favorit serta ketakutan akan ketidapkahaman pelajaran yang akan ditempuh di SMA serta bimbang dengan jurusan yang akan dipilih di SMA.

B. Penyajian Data

1. Deskripsi Proses Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT) Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Seorang Remaja Di Kecamatan Grogol Kota Cilegon.

Dalam penelitian ini, konselor mendeskripsikan tentang Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT) Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Seorang Remaja Di Kecamatan Grogol Kota Cilegon. Dalam proses tersebut baik konselor maupun konseli saling berdiskusi dan menyepakati tempat dan waktu dalam melakukan proses konseling, dengan proses selama 2 bulan lamanya. Adapun waktu pelaksanaannya yaitu 45 hingga 60 menit.

Guna memperlancar kegiatan konseling, konselor menggunakan beberapa tahapan agar terciptanya suasana konseling yang kondusif serta mencari titik fokus permasalahan konseli. Pelaksanaan proses konseling dilakukan dengan tatap muka, jadi konselor melakukan home visit kepada konseli. Dalam hal tersebut konselor tetap mematuhi protokol kesehatan. Adapun tahap yang dilakukan sebagai berikut:

a. Identifikasi Masalah

Pada identifikasi masalah ini merupakan langkah-langkah untuk mengetahui gejala yang terlihat pada konseli, sehingga konselor

dapat mengambil dan menyimpulkan permasalahan konseli. Sebagai penguat data konselor juga mengajukan beberapa pertanyaan kepada *significant other*, yaitu ibu dan kakak laki-laki dari konseli tersebut.

Adapun sumber data dan uraian singkatnya adalah sebagai berikut:

1) Data bersumber dari konseli

Dalam tahap penggalian data yang dilakukan terhadap konseli adalah sebagai objek pertama. Konseli memiliki permasalahan yaitu kecemasan dibidang akademik, yang mana konseli akan merasa cemas dan ketakutan jika apa yang ia harapkan tidak sesuai, salah satunya cemas terhadap nilai buruk. Kecemasan tersebut membuat konseli tidak fokus sehingga pelajaran yang didapat pun sulit dipahami. Disisi lain guru bidang studi memberi banyak tugas dan metode pembelajaran yang tidak bervariasi membuat konseli merasa bosan.

Konseli juga memiliki masalah lain yaitu overthink, gelisah dan bingung akan tujuan. Dalam hal ini konseli takut jika tidak paham pelajaran yang ada di SMA, dan bingung untuk memilih antara IPA

atau IPS. Hal tersebut membuat konseli sering melamun bahkan tak jarang saat di sekolah pun konseli memikirkannya. Tetapi konseli sendiri mengatasi hal itu dengan membaca novel, bercengkrama dengan teman dll.

Adapun di sekolahnya konseli tergolong anak yang pendiam, jarang bersosialisasi, konseli merasa gugup dan takut apabila dipanggil untuk maju kedepan tetapi di sisi lain konseli aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti: PMR, IPA club, IPS club, MTK club. Untuk mata pelajaran konseli lebih suka terhadap pelajaran biology dan bahasa Indonesia, namun konseli tidak suka dengan pelajaran matematika karena sulit untuk dipahami.

Pada kehidupan sosial, konseli tergolong pribadi yang tertutup dan memilih-milih dalam berteman. Hal itu yang membuat konseli lebih memilih dirumah untuk bermain gadget dan menonton serial drama korea.⁵⁶

2) Data bersumber dari ibu konseli

⁵⁶ Hasil wawancara konselor dengan konseli pada tanggal 4 september 2021

Dari keterangan ibu konseli, WD merupakan anak yang pemalu dan pendiam serta kurang percaya diri. Hal ini dibuktikan dari beberapa kejadian konseli sering minder.

Konseli merupakan anak yang lemah dalam pelajaran berhitung, misalnya matematika. Apabila tidak bisa konseli akan meminta bantuan kepada ayahnya ataupun kakaknya. Namun menurut penuturan ibunya, konseli kuat dalam pelajaran menghafal sehingga niali dalam materi tersebut sangat baik.

Untuk prestasi belajar, konseli tergolong anak yang lumayan pintar karena selalu masuk 10 besar. Di kelas konseli termasuk orang yang pendiam, dan cenderung tidak berkomentar dalam grup *whatsapp*.

Dalam lingkungan rumah, konseli merupakan orang yang jarang bersosialisasi, konseli lebih memilih diam di rumah membaca buku, dan menonton serial drama korea.⁵⁷

- 3) Data bersumber dari kakak perempuan konseli

⁵⁷ Hasil wawancara konselor dengan ibu konseli pada tanggal 10 september 2021

Berdasarkan wawancara yang dilakukan konselor dengan kakak perempuan konseli. Kedekatan konseli dengan kakaknya cukup dekat, menurut pandangannya, konseli merupakan anak yang tertutup.

Dalam kesehariannya konseli selalu menonton serial drama hingga larut malam dan bermain sosmed. Tidak jarang kesehariannya ia gunakan untuk membaca novel tere liye kesukaannya.

Ketika mengalami kesulitan pelajaran, Konseli meminta bantuan kepada kakaknya. Disisi lain kakaknya juga punya kesibukan, yaitu kuliah dan tentunya memiliki banyak tugas, akan tetapi kakaknya atau konseli tidak segan meluangkan waktu untuk mengajarkan adiknya. Biasanya sang kakak menjelaskan dan memberikan contoh terlebih dahulu, setelah itu konseli yang menyelesaikannya. Lalu jika sudah selesai, sang kakak akan memeriksanya. Apabila konseli diterangkan lalu tidak paham, kakak nya terkadang emosi mengajarnya.

Dalam lingkungan rumah, konseli merupakan anak yang jarang untuk keluar rumah, dan menghabiskan

waktunya untuk membaca novel dan menonton drama korea.⁵⁸

b. Diagnosis

Setelah melewati tahap awal yaitu identifikasi masalah, langkah selanjutnya adalah diagnosis. Berdasarkan pertemuan dengan konseli dan sumber data yang telah dikumpulkan dari *significant other* tersebut, konselor menetapkan permasalahan utama dari konseli yaitu kecemasan akademik. Namun masalah kecemasan akademik juga memiliki ciri-ciri seperti, *overthink*, bingung akan tujuan dan gelisah. Berikut adalah diagnosis konselor:

- 1) Klien memiliki kecemasan dibidang akademik

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, konseli kurang fokus terhadap suatu pelajaran, dikarenakan kecemasan konseli yang takut jika nilainya buruk, takut dijauhi teman karena tidak sesuai ekspektasi mereka. Karena hal itu tak jarang konseli melamun. Disisi lain konseli juga pemahamannya kurang pada mata pelajaran berhitung dan tidak paham dengan tugas yang diberikan, tentu

⁵⁸ Hasil wawancara konselor dengan kakak konseli pada tanggal 10 oktober 2021

membuat konseli khawatir dan merasa cemas.

2) Takut tidak diterima di SMA favorit

Dalam hal ini konseli berkeinginan untuk sekolah di SMA impiannya yaitu SMA Negeri 1 Cilegon. Hal itu membuat konseli termotivasi untuk menggapainya dengan bersungguh-sungguh dalam belajar, serta aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler akademik maupun non akademik seperti: IPA club, IPS club, Matematika club, PMR, pramuka dll. Dari semua kegiatan yang diikuti konseli, ada beberapa hal yang menurut konseli sulit dimengerti seperti pelajaran matematika, tak jarang saat diberikan tugas rumah oleh guru, konseli meminta bantuan keluarga atau kakaknya.

3) Bingung memilih jurusan di SMA

Konseli masih bingung untuk memilih jurusan di SMA, dari hasil wawancara konseli menceritakan bahwa teman-temannya sudah memiliki tujuan sekolah dan jurusan yang mereka pilih. Saat teman-temannya bertanya "*jurusan apa yang mau kamu pilih?*", konseli hanya diam dan menjawab "*masih bingung*". Akibatnya konseli merasa gelisah.

4) Overthink

Pada dasarnya konseli memang sering memikirkan hal-hal negatif yang seharusnya tidak dipikirkan. Tentunya hal itu menjadi beban pikiran konseli dan mengganggu aktivitas sehari-harinya. Seperti, takut kalah saing, takut tidak bisa mengikuti pelajaran di SMA dll.

c. Prognosis

Setelah melakukan diagnosis, tahap selanjutnya adalah prognosis. Tahap ini adalah suatu tahap untuk menentukan bentuk bantuan yang ingin dilaksanakan untuk melakukan terapi. Konselor memberikan jenis bantuan yang cocok untuk menghadapi permasalahan konseli dari diagnosis sebelumnya sehingga proses konseling berjalan dengan target yang dituju dan lancar.

Dari permasalahan yang sudah dijelaskan dalam diagnosis, yakni konseli memiliki berbagai kecemasan dibidang akademik. Maka konselor memberi terapi Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitment Therapy* untuk mengatasi kecemasan akademik, dengan tahapan sebagai berikut:

- 1) Tahap pertama yaitu *acceptance*
- 2) Tahap kedua yaitu *cognitive defusion*
- 3) Tahap ketiga yaitu pelatihan *mindfullnes* atau kontak saat ini

- 4) Tahap keempat yaitu *observing self* dan *values*
- 5) Tahap kelima yaitu *commitment*

d. Treatment

Setelah melakukan prognosis untuk proses konseling ini konselor melakukan *treatment* dengan klien. Konselor memberikan *treatment* yang bertujuan untuk membantu permasalahan yang dialaminya menggunakan Bimbingan Konseling Islam dengan *Acceptance and Commitment Therapy*. Terapi tersebut didasari penerimaan serta komitmen pada konseli, sehingga konseli mampu untuk mengatasi kecemasan dibidang akademik.

Adapun langkah-langkah untuk strategi konseling tersebut, yaitu:

- 1) Pertemuan 1 (20 November 2021)

Pada pertemuan pertama ini, konselor melakukan assesment terhadap konseli serta mengungkapkan maksud dan tujuannya. Metode yang digunakan untuk assesment ini adalah metode wawancara. Dari keterangan yang diungkapkan konseli didapati bahwa permasalahannya adalah berbagai kecemasan akademik, kegelisan, bingung akan jurusan yang dipilih, dan overthink. Konselor memberikan beberapa pertanyaan terkait permasalahannya “*apa*

yang kamu cemas”, konseli menjawab “kecemasannya adalah nilai yang buruk sehingga takut tidak masuk di SMA favorit”. Koselor kembali bertanya “SMA favorit mana yang kamu inginkan?” konseli menjawab “SMA favorit saya adalah SMAN 1 CILEGON”

Setelah menggali beberapa data ke konseli, konselor memberikan tawaran untuk melakukan proses konseling. Konseli pun menanggapi dengan senang hati. Selanjutnya konselor menanyakan terkait jadwal untuk melakukan proses konseling, dan konseli mengusulkan dua atau tiga minggu sekali dikarenakan padatnya jadwal konseli dengan aktivitas sekolah.

2) Pertemuan 2 (22 November 2021)

Dalam pertemuan kedua ini, konselor menjelaskan beberapa tahapan-tahapan yang akan dijalani, pertama tentang pengembangan penerimaan diri dan kesediaan atau *acceptance*.

Konselor akan menggali lebih dalam lagi mengenai kecemasan konseli yang sudah dipaparkan pada tahap sebelumnya yaitu “seberapa sering konseli mengalami kecemasan?”, “diwaktu kapan konseli mengalami hal

itu?”. Konseli memberikan tanggapan bahwa ia sering mengalami kecemasan pada saat waktu senggang. Konselor memberikan pertanyaan berupa “*seberapa terganggunya permasalahan ini dalam aktifitas konseli?*”. Konseli menanggapi pertanyaan tersebut “*hal tersebut cukup mengganggu terutama dibidang akademik*”. Konselor menanggapi jawaban konseli “*apakah sudah ada upaya untuk mengatasi rasa kecemasan tersebut?*”. Konseli merespon bahwasanya sudah ada upaya yang dilakukan, diantaranya membaca buku, berbincang dengan teman-teman serta menonton serial drama korea. Namun, upaya tersebut belum sepenuhnya berhasil.

Tahap pengembangan penerimaan dan kesediaan ini, konseli diajarkan untuk tidak menyalahkan diri sendiri serta situasi tentang masalahnya dan bersedia untuk menghadapi rasa takut dan bertindak sesuai arah nilai yang dipilih. Konselor menjelaskan bahwasannya hal ini wajar terjadi saat menuju awal jenjang pendidikan yang lebih tinggi karena masa tersebut akan dilalui setiap orang. Dalam proses konseling ini konselor memberikan ayat

al-Quran tentang cobaan, terdapat dalam QS. Al-Baqarah 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”⁵⁹

Pada ayat ini dijelaskan bahwa Allah akan menguji hambanya dengan berbagai macam percobaan. Misalnya, perasaan takut atau kecemasan seperti yang dialami oleh konseli. Selama roda kehidupan terus berputar seseorang tak akan pernah luput dari ujian dan cobaan, maka hendaknya kita semakin mendekatkan diri kepada Allah SWT. Karena tidak ada yang bisa memberikan solusi terbaik dari berbagai ujian melainkan hanya Allah SWT.

3) Pertemuan 3 (25 November 2021)

Pada pertemuan ketiga ini, konselor menerapkan tahap selanjutnya yaitu *cognitive defusion*, yang artinya

⁵⁹ al-Qur'an, Al-Baqarah : 155

konseli diajarkan memisahkan pikiran, gambar, kenangan dan tidak mengevaluasi serta menentang pikiran yang tidak diinginkan. Dalam *cognitive defusion* konselor menggunakan metode metafora. Metode metafora adalah sebuah pengungkapan dengan tanpa menggunakan arti sesungguhnya.

Proses konseling ini diawali dengan konselor menanyakan kabar konseli dan membahas kegiatan di sekolah, lalu konseli menjawab bahwa ia masih khawatir terkait nilai ulangan dan dalam seminggu ini konseli mendapat banyak tugas, sehingga konseli sulit fokus akibat kekhawatirannya tersebut dan ia takut jika nanti tidak diterima di SMA impiannya. Rasa khawatir disini refleksi bahwa kekhawatiran akan menghalangi anda untuk menjadi versi terbaik. Ungkapan metafora digunakan konselor untuk mendeskripsikan suatu makna atau masalah, contoh ungkapan konselor yaitu: *“Hidup akan menjadi menyenangkan dan bahagia saat kamu membebaskan diri dari kekhawatiran”*

Disini konseli diinstruksikan untuk menuliskan perasaannya dengan kata *“saya merasa...”* setelah menulis perasaannya, konseli diminta untuk

menulis kembali dengan kata “*saya akan...*” pada metode ini selain untuk memahami bagaimana perasaan konseli, tetapi juga untuk mengetahui tujuan konseli secara jelas. Dari hasil tulisan tersebut konseli menganggap bahwa dirinya merasa tidak mampu masuk di SMA favorit dikarenakan banyaknya persaingan, konseli juga merasa bodoh karena lemah dalam pelajaran menghitung, konseli juga menulis bahwa dibutuhkan nilai yang tinggi untuk masuk di SMA tersebut. Hal Ini menyebabkan konseli cemas dan tidak percaya diri.

Konselor menjelaskan bahwa konseli memiliki kekuasaan atas perasaan dan pemikirannya. Disini konseli kembali diinstruksikan untuk merubah setiap kata “*saya merasa..*” menjadi “*saya memiliki pikiran..*” konselor juga menjelaskan tentang perubahan kata tersebut, maka sedikit demi sedikit kesadaran kalau diri konseli memiliki kekuasaan penuh terhadap apa yang dipikirkan dan akan terbentuk secara tidak sadar. Pada tahap ini konseli bercerita bahwa beberapa hari yang lalu saat pelajaran matematika, konseli ditunjuk oleh gurunya untuk mengerjakan soal dari tugas kemarin.

Saat maju kedepan konseli merasa gugup dan takut salah, tetapi saat selesai menulis, gurunya bilang kalau satu satunya hasil tugas yang benar adalah milik konseli. Hal itu diceritakan konseli dengan jelas, dan mengikuti instruksi konselor yaitu mengubah kata “*saya merasa..*” menjadi “*saya memiliki perasaan..*” setelah diberikan treatment, konseli mengaku dengan mengubah kata tersebut perasannya jadi lebih baik serta dapat menurunkan kecemasannya. Konseli juga merubah pandangan tentang dirinya yang tidak mampu menjadi mampu dan bisa. Oleh karena itu konseli akan berusaha semaksimal mungkin.

Jadi hal itu bukanlah suatu kenyataan, melainkan suatu pikiran yang ada dalam diri konseli. Pada kenyataannya konseli merupakan anak yang pintar dan berprestasi, serta selalu mengerjakan tugas dengan tepat waktu.

4) Pertemuan 4 (28-30 November 2021)

Langkah selanjutnya dalam pertemuan keempat yaitu kontak saat ini atau *mindfulness*. Pada tahap ini konselor mengawali dengan bertanya tentang perasaan hari ini. Konselor mengajak konseli untuk menyadari perubahan apa

saja yang telah terjadi pada diri konseli. Disini konseli mengatakan bahwa ia menyadari adanya perubahan yang cukup baik, tetapi konseli juga mengaku masih memikirkan tentang kekurangan yang ada dalam dirinya, sehingga konseli kurang menyadari apa makna bersyukur. Konselor menjelaskan tentang cara bersyukur kepada Allah dengan meningkatkan ketakwaan. Bersyukur disini dalam artian tidak hanya dilakukan lewat hati dan lisan tetapi juga diwujudkan dengan lewat perbuatan, dengan shalat lima waktu, membaca al-Qur'an, dengan sholawat dll.

Kedua, konselor menginstruksikan konseli untuk menuliskan keinginannya secara total dan sadar. Hal ini penting karena konseli sendiri terlalu mencemaskan masa depan sehingga kurang berkonsentrasi terhadap apa yang ia lakukan saat ini. Selanjutnya konseli diajarkan tentang "*The law of attraction*" sebuah hukum fisika yang menyebutkan bahwa apapun yang kita pikirkan, kita akan menarik hal tersebut ke dalam diri. Dengan begitu, konselor menjelaskan bahwa pentingnya berpikir secara positif, karena pikiran positif akan berdampak positif pula bagi kehidupan kita,

begitupun sebaliknya. Hal tersebut bisa dimulai dari hal-hal kecil seperti, mempercayai potensi yang ada dalam diri kita, senantiasa bersyukur, percaya diri dan memberi hal baik pada lingkungan sekitar. Adapun isi dari tulisan konseli dengan keinginannya secara total dan sadar, yaitu ingin membahagiakan orang tua, ingin menjadi dokter, dan bermimpi untuk berkunjung ke negara impiannya yaitu korea selatan serta ingin bertemu dengan idol korea.

Pada tahapan ini juga konseli banyak bercerita tentang pengalamannya di sekolah dengan mengikuti berbagai macam organisasi baik akademik maupun non akademik. Konseli bercerita bahwa ia berniat ingin memilih jurusan IPA, meskipun begitu konseli mengaku masih bingung dalam hal tersebut, dikarenakan konseli sendiri merasa lemah dalam pelajaran berhitung.

Konselor memberikan feedback dengan menanggapi sikap kurang adaptif konseli. Disini konselor menginstruksikan konseli untuk menulis serta membuat tabel jurusan, dan akan diberi ceklist jika mata pelajaran tersebut disukai konseli. Yang mana tabel IPA berisi pelajaran, matematika, fisika,

biologi, kimia dan tabel IPS berisi pelajaran, sejarah, geografi, ekonomi, sosiologi. Dari hasil tersebut IPA mendapat ceklist lebih banyak yaitu 3 sedangkan IPS hanya 2. Disini konseli merenung dan mengatakan bahwa dibanding menghafal ia memang lebih suka menghitung. Keinginan konseli pun masuk jurusan IPA.

Selanjutnya konselor berperan membantu konseli dengan memberikan penjelasan bahwa tidak perlu cemas dan bingung karena masih banyak peluang untuk meningkatkan prestasi bidang akademik konseli, salah satunya pada mata pelajaran menghitung dengan giat belajar dan latihan soal-soal.

5) Pertemuan 5 (2-3 Desember 2021)

Pada pertemuan kelima konselor memberi treatment *observing self* dan penentuan *values*. Dalam hal ini konselor mengawali dengan bertanya tentang kabar selama seminggu terakhir. Selanjutnya konseli diajarkan untuk mengamati secara langsung apa yang ada dalam pikiran, perasaan, memori dan dorongan-dorongan. Lalu konseli melakukan treatment ini, dirinya mengingat banyak hal dan berbagi

tentang pengalaman yang sempat diingat. Jadi pada pengalaman semester lalu konseli didapati bahwa peringkatnya menurun hanya masuk 10 besar, yang sebelumnya konseli masuk 5 besar. Konseli bercerita bahwa saat itu ia mendapat nilai dibawah rata-rata pada saat ulangan, hal tersebut membuat konseli cemas dan selalu berpikir hal buruk. Konseli juga bercerita tentang keinginan apa saja yang ingin dicapai di masa sekarang dan masa depan. Konseli berkata bahwasannya ia ingin nilainya tidak turun serta meningkatkan prestasi belajarnya agar bisa masuk ke SMA favorit yang ia inginkan. Konseli juga ingin mengikuti lomba-lomba dibidang akademik, meskipun dimasa sekarang sudah tidak ada kesempatan lagi dikarenakan konseli sudah kelas 3 yang mana konseli harus fokus belajar dan fokus ujian nasional.

Pada tahap ini konselor bertanya *“perilaku apa saja yang sudah konseli lakukan untuk menggapai keinginan tersebut?”* serta *“bagaimana konseli mengatasi kecemasannya?”* konseli mengaku untuk menggapai keinginannya ia akan belajar lebih giat lagi serta mengerjakan latihan-latihan soal.

Konseli juga mengaku sudah bisa mengatasi kecemasannya setelah menerapkan tahapan “*cognitive defusion*”. Setelah itu konselor mengarahkan konseli untuk membuat hirarki tujuan yang ia inginkan dengan konseli menyusun rencana yang ingin dituju oleh konseli. Rencana tersebut diantaranya, ingin melanjutkan ke sekolah favorit di SMAN 1 Cilegon, meningkatkan prestasi serta nilai akademik.

Konseli disini diarahkan untuk melakukan aktivitas yang diinginkan sebagai bentuk pencapaiannya tanpa menghakimi benar atau salah pada pilihan yang dipilih. Apabila diibaratkan konseli adalah sebagai papan catur dan pion sebagai pikirannya.

6) Pertemuan 6 (7-8 Desember 2021)

Tahap keenam ini adalah *commitment*, dalam tahap ini konselor bertanya tentang tindakan apa yang akan dilakukan konseli untuk mencapai tujuannya seperti yang sudah konseli ungkapkan pada tahap sebelumnya. Adapun *commitment* konseli yaitu:

- a) Selalu berpikir positif dan senantiasa bersyukur.

- b) Senantiasa mendekati diri kepada Allah SWT. Dengan shalat lima waktu, membaca al-Qur'an, dengan sholawat.
- c) Berusaha untuk menghadapi rasa takut dan kecemasan
- d) Fokus akan tujuan yang ingin dicapai.
- e) Konsisten dengan apa yang dipilih
- f) Konsentrasi saat pelajaran berlangsung
- g) Berusaha percaya diri bahwa kita mampu dan bisa.
- h) Tidak menyalahkan diri sendiri serta situasi tentang masalahnya.
- i) Giat belajar serta banyak latihan soal-soal.

Dalam pelaksanaan *commitment* ini konselor memberi jeda waktu selama 3 minggu. Hal ini guna untuk mengetahui perubahan konseli sesudah dan sebelum diberikan *treatment*.

e. Evaluasi

Evaluasi dan *follow up* dilaksanakan pada tanggal 30 Desember 2021. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui kondisi konseli setelah proses konseling dilakukan. Evaluasi

ini diberi jeda selama 3 minggu dari tahapan terakhir proses konseling. Selama 3 minggu tersebut konseli masih berhubungan dengan konselor terkait konsultasi tentang pelaksanaan yang menjadi komitmen.

Proses bimbingan dan konseling islam dengan *acceptance and commitment therapy* cukup berpengaruh. Konseli mengaku ada perubahan secara signifikan setelah dilakukan *treatment*, contohnya konseli sudah mulai fokus dengan tujuan yang ingin dicapai, mulai berpikir positif serta kecemasannya pun sudah berkurang, sering latihan mengerjakan soal-soal bahkan konseli membuat jadwal harian agar belajarnya lebih terstruktur. Selanjutnya konselor berpesan agar konseli tetap menjalankan *commitment* yang telah dibuat ketika konseling.

2. Deskripsi Hasil Proses Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT) Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Seorang Remaja Di Kecamatan Grogol Kota Cilegon

Dari beberapa tahapan yang sudah dilakukan yaitu bimbingan dan konseling islam dengan *acceptance and commitement therapy* untuk mengatasi kecemasan akademik seorang remaja di kecamatan Grogol kota Cilegon cukup

berhasil. Konseli sangat berterimakasih atas bantuan yang diberikan.

Beberapa pertemuan yang telah dilakukan, konseli menceritakan pengalamannya pada saat kelas 8 konseli merupakan anak yang rajin dan sering mengerjakan PR, nilai rapotnya bagus dan mendapat peringkat yang cukup bagus dikelasnya. Ketika kenaikan kelas 9, konseli memiliki berbagai kecemasan seperti kecemasan terhadap nilai buruk, takut tidak dapat diterima di SMA favorit, bingung memilih jurusan, serta ketakutan akan ketidakpahaman pelajaran yang akan ditempuh di SMA, hal ini termasuk kecemasan dibidang akademik. Akibatnya, konseli susah untuk fokus dalam belajar, nilai ulangannya turun, serta memikirkan sesuatu yang buruk. berakibat pada konseli susah berkonsentrasi dalam belajar, resah atau tidak tenang serta penurunan prestasi serta memikirkan sesuatu yang buruk (*overthink*).

Setelah melakukan proses konseling ini, Konseli sadar bahwa kecemasan yang dialaminya merupakan suatu hal yang wajar terjadi saat menuju awal jenjang pendidikan lebih tinggi, sehingga konseli mampu menyingkirkan kecemasannya serta fokus dengan tujuan. Konseli sadar dan mulai melakukan aktivitas yang diinginkan sebagai bentuk pencapaiannya, seperti giat belajar dan banyak latihan soal. Konseli sudah merubah pandangan bahwa hal itu

bukanlah suatu kenyataan, melainkan suatu pikiran yang ada dalam diri konseli. Sekarang konseli sudah tidak bingung lagi tentang jurusan apa yang ia pilih. Keinginan konseli masuk jurusan IPA karena dibanding menghafal konseli lebih suka menghitung. Dalam hal ini konseli sudah membuat hirarki tujuan yang ia inginkan dengan menyusun rencana yang ingin dicapai konseli.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Analisis Proses Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitment Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik.

Dalam subbab ini, konselor akan menjabarkan hasil temuan yang telah di praktikan di lapangan dengan menggunakan deskriptif komparatif. Analisis tersebut digunakan untuk mengetahui atau menyelidiki pelaksanaan konseling melakukan *treatment* dan sesudah melakukan *treatment* tersebut dan hasilnya dapat dilihat bahwa proses bimbingan dan konseling islam dengan *acceptance and commitment therapy* untuk mengatasi kecemasan akademik dapat berpengaruh untuk klien atau tidak. Berikut adalah hasil dari analisis data tentang proses pelaksanaan serta hasil akhir dari proses pelaksanaan proses bimbingan dan konseling islam dengan *acceptance and commitment therapy* mengatasi kecemasan akademik seorang remaja

Tabel 4.1

Data teori dan lapangan

NO	Data Teori	Data Lapangan
1	<p>Identifikasi Masalah Langkah pertama yang ini, konselor mengumpulkan data dan informasi konseli dan menggali permasalahannya secara menyeluruh dan kompleks</p>	<p>Pada langkah pertama ini konselor mengumpulkan data dari konseli dan <i>significant other</i>. Konselor mengumpulkan data dengan metode wawancara, bahwasannya konseli memiliki rasa cemas terhadap nilai buruk, takut tidak diterima di SMA favorit serta ketakutan akan ketidakpahaman pelajaran yang akan ditempuh di SMA.</p>
2	<p>Diagnosis Pada langkah ini, yaitu langkah untuk mengetahui permasalahan-permasalahan apa saja yang konseli alami, serta dari beberapa sumber</p>	<p>Pada langkah kedua ini konselor mengumpulkan data-data dari berbagai sumber yaitu, ibu dan kakak perempuannya. Dari sumber tersebut konseli memiliki permasalahan utama yaitu, kecemasan</p>

	<p>data yang telah dikumpulkan oleh konselor</p>	<p>akademik dan memiliki permasalahan lain diantaranya overthink, gelisah dan bingung untuk memilih tujuan. Dalam hal ini konseli takut jika tidak paham pelajaran yang ada di SMA, dan bingung untuk memilih antara IPA atau IPS. Hal tersebut membuat konseli sering melamun bahkan tak jarang saat di sekolah pun konseli memikirkannya</p>
3	<p>Prognosis Langkah ketiga ini konselor akan melakukan langkah apa dan terapi apa yang cocok untuk permasalahan konseli.</p>	<p>Pada tahap ini konselor merumuskan langkah-langkah apa saja yang akan diambil untuk mengatasi permasalahan konseli. Yang mana langkah tersebut ialah dengan</p>

		<p>menggunakan bimbingan dan konseling islam dengan <i>acceptance and commitement therapy</i> untuk mengatasi kecemasan akademik.</p>
4	<p>Treatment Pada langkah keempat ini yaitu upaya pemberian bantuan konselor kepada konseli.</p>	<p>Dalam tahap ini konselor memberikan <i>treatment</i> guna membantu mengatasi permasalahan yang cocok dan tepat yaitu dengan memberikan Bimbingan dan Konseling Islam dengan <i>Acceptance and Commitement Therapy</i>, pendekatan ini menekankan pada penerimaan dan komitmen untuk mengurangi kecemasan. Langkah pertama: konselor melakukan</p>

		<p><i>assessment</i> Pada pertemuan pertama ini, konselor melakukan assesment terhadap konseli serta mengungkapkan maksud dan tujuannya. Dari keterangan yang diungkapkan konseli didapati bahwa permasalahannya adalah berbagai kecemasan akademik, kegelisan, bingung akan jurusan yang dipilih, dan overthink. Setelah menggali beberapa data ke konseli, selanjutnya konselor menanyakan terkait jadwal untuk melakukan proses konseling, dan konseli mengusulkan dua atau tiga minggu sekali dikarenakan padatnya jadwal</p>
--	--	---

		<p>konseli dengan aktivitas sekolah.</p> <p>Tahap kedua: <i>acceptance</i>, Tahap pengembangan penerimaan dan kesediaan ini, konseli diajarkan untuk tidak menyalahkan diri sendiri serta situasi tentang masalahnya serta bersedia untuk menghadapi rasa takut dan bertindak sesuai arah nilai yang dipilih.</p> <p>Konselor menjelaskan bahwasannya hal ini wajar terjadi saat menuju awal jenjang pendidikan yang lebih tinggi karena masa tersebut akan dilalui setiap orang. Dalam proses konseling ini konselor memberikan ayat al-Quran tentang cobaan, terdapat</p>
--	--	---

		<p>dalam QS. Al-Baqarah 155.</p> <p>Tahap ketiga : latihan <i>cognitive defusion</i>, konseli diajarkan memisahkan pikiran, gambar, kenangan dan tidak mengevaluasi dan menentang pikiran yang tidak diinginkan. Dalam <i>cognitive defusion</i> konselor menggunakan metode metafora. Metode metafora adalah sebuah pengungkapan dengan tanpa menggunakan arti sesungguhnya.</p> <p>Tahap keempat: <i>mindfulness</i> disini konselor mengajak konseli untuk menyadari perubahan apa saja yang telah terjadi pada diri konseli. Kedua, konselor</p>
--	--	--

		<p>menginstruksikan konseli untuk menuliskan keinginannya secara total dan sadar. Disini konselor berperan membantu konseli dengan memberikan penjelasan bahwa tidak perlu cemas dan bingung karena masih banyak peluang untuk meningkatkan prestasi bidang akademik konseli, salah satunya pada mata pelajaran menghitung dengan giat belajar dan latihan soal-soal. Tahap kelima : konselor memberi arahan untuk <i>observasing self</i> dan penentuan values. Konseli diajarkan untuk mengamati secara langsung apa yang ada dalam pikiran, perasaan,</p>
--	--	--

		<p>memori dan dorongan-dorongan. Konseli disini diarahkan untuk melakukan aktivitas yang diinginkan sebagai bentuk pencapaiannya tanpa menghakimi benar atau salah pada pilihan yang dipilih. Apabila diibaratkan konseli adalah sebagai papan catur dan pion sebagai pikirannya.</p> <p>Tahap keenam : <i>commitment</i> dalam tahap ini konselor bertanya tentang tindakan apa yang akan dilakukan konseli untuk mencapai tujuannya seperti yang sudah konseli ungkapkan pada tahap sebelumnya. Dalam pelaksanaan <i>commitment</i> ini konselor memberi jeda waktu selama 3</p>
--	--	--

		minggu. Hal ini guna untuk mengetahui perubahan konseli sesudah dan sebelum diberikan treatment.
5	<p>Evaluasi dan Follow up</p> <p>Tahap akhir untuk mengetahui hasil <i>treatment</i> yang telah dilaksanakan oleh konselor. Pada tahap ini juga untuk mengetahui bagaimana perkembangan konseli setelah diberikan <i>treatment</i></p>	<p>Evaluasi dan <i>follow up</i> adalah tahap terakhir dalam proses konseling. Pada tahapan ini konselor bertanya kepada konseli mengenai kondisi sebelum dan sesudah diberikan <i>treatment</i> apakah ada perubahan atau tidak. Dari hasil <i>treatment</i> bahwa bimbingan dan konseling islam dengan ACT dalam mengatasi kecemasan ini cukup berpengaruh. konseli mengaku adanya perubahan, hal itu ditandai dengan konseli yang dulunya sering cemas atau takut jika nilainya buruk</p>

		<p>sehingga tidak fokus tetapi kini konseli sudah lebih fokus dalam mengerjakan tugas atau ulangan. Sekarang konseli sudah mengesampingkan overthink nya dan lebih fokus terhadap tujuan yang ingin ia capai. Konseli juga sudah menentukan masuk jurusan IPA, yang sebelumnya konseli sendiri bimbang untuk memilih</p>
--	--	--

Dari tabel diatas, dapat dilihat adanya perbandingan data teori dan data empiris di lapangan. Konselor melakukan identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment* serta evaluasi dan *follow up*. Pada identifikasi masalah konselor melakukan penggalian data dengan konseli, ibu konseli dan kakak konseli sebagai penguat data. Diagnosis konselor mengambil permasalahan yang dimana selain memiliki masalah pokok klien juga memiliki permasalahan lain yaitu overthink, gelisah dan bingung untuk memilih jurusan di SMA. Untuk menyelesaikan

permasalahan tersebut konselor memilih bimbingan dan konseling islam dengan *acceptance and commitement therapy* sebagai *treatment*.

2. Analisis hasil Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitement Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik.

Analisis hasil dari pelaksanaan konseling adalah dengan *treatment* yang memiliki tahapan-tahapan tersebut dapat dijalankan dengan lancar dan benar. Sehingga konseli dan konselor dapat mengatasi permasalahannya. Dalam penelitian ini, proses konseling menggunakan Bimbingan Dan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitement Therapy* yang dapat memberikan dampak terhadap konseli.

Berikut adalah tabel sebelum konseli melakukan *treatment*:

Tabel 4.2
Sebelum melakukan proses konseling.

No	Sebelum Konseling	Sering	Tidak
1	Memiliki kecemasan dibidang akademik	✓	

2	Takut tidak diterima di SMA favorit	✓	
3	Overthink	✓	
4	Bingung memilih jurusan di SMA	✓	

Keadaan konseli ketika sebelum melakukan *treatment* dengan konselor. Konseli Memiliki kecemasan dibidang akademik, Takut tidak diterima di SMA favorit, Overthink serta bingung memilih jurusan di SMA. Ketika konselor melakukan follow up konseli bercerita bahwa dirinya dapat mengatasi kecemasannya.

Berikut adalah tabel sebelum konseli melakukan *treatment*:

Tabel 4.3
Sesudah melakukan proses konseling

No	Sebelum Konseling	Sering	Tidak
1	Memiliki kecemasan dibidang akademik		✓
2	Takut tidak diterima di SMA favorit		✓
3	Overthink		✓

4	Bingung memilih jurusan di SMA		✓

Dari proses analisis dan hasil konseling yang telah dilakukan, dengan menerapkan bimbingan dan konseling islam dengan ACT membuat konseli dapat mengatasi kecemasannya dan sudah fokus dengan tujuan yang ingin dicapai. Konselor memilih terapi ini dengan mempertimbangkan keadaan konseli, dalam jurnal dan artikel juga disebutkan bahwa hasil penerapan *acceptance and commitement therapy* (ACT) efektif dalam membantu individu yang mengalami kecemasan dan meningkatkan percaya diri.

3. Prespektif Islam

Pada dasarnya kecemasan merupakan hal wajar yang dialami setiap manusia. Dalam prespektif islam, Al-Qur'an membahas kecemasan dengan beberapa istilah *khauf*, *dhaiq*, *jazu'a*, *halu'a*. Kecemasan dipandang sebagai sebuah manifestasi dari rasa takut yang berlebihan pada masa yang akan datang dan belum terjadi, gelisah, atau keluh kesah.⁶⁰

Sebagai firman Allah dalam Al-Qur'an:
Qs. Al-A'raf 188

⁶⁰ Dr. Layyinah, M.Si (ed), *Anxiety dan Overthinking, Bagaimana Islam Memandang*. (4 juli 2021)

قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَاءَ
 اللَّهُ ۗ وَلَوْ كُنْتُ أَعْلَمُ الْغَيْبِ لَاسْتَكْتَرْتُ مِنَ الْخَيْرِ ۗ وَمَا
 مَسَّنِيَ السُّوءُ ۗ إِنْ أَنَا إِلَّا نَذِيرٌ وَبَشِيرٌ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ □

Artinya: “Katakanlah (Muhammad), “Aku tidak kuasa mendatangkan manfaat maupun menolak mudarat bagi diriku kecuali apa yang dikehendaki Allah. Sekiranya aku mengetahui yang gaib, niscaya aku membuat kebajikan sebanyak-banyaknya dan tidak akan ditimpa bahaya. Aku hanyalah pemberi peringatan, dan pembawa berita gembira bagi orang-orang yang beriman.”⁶¹

Pada ayat ini dijelaskan bahwa, dibalik kecemasannya itu, seharusnya manusia memahami jika setan kerap memanfaatkannya. Seperti Nabi Muhammad, umat-Nya juga tidak memiliki kuasa atas apa yang terjadi di masa depan. Ketika manusia membebani pikirannya tentang hari esok, bisa jadi manusia menjadi mangsa salah satu trik setan.

Pada ayat tersebut juga dijelaskan bahwasannya kecemasan atau kekhawatiran yang ada pada manusia sama saja dengan meremehkan kebijaksanaan dan kemampuan Allah SWT untuk menyediakan masa depan. Jika umat Muslim harus khawatir tentang masa depan, Hari

⁶¹ al-Qur’an, *Al-A’raf*: 188

penghakiman adalah satu-satunya masa depan yang kita tahu pasti dan layak untuk dicemaskan.

Manusia bisa berusaha mencegah hasil yang buruk dengan mengambil tindakan saat ini. Takutlah akan hukuman Allah dan tinggalkan urusan masa depan kehidupan sesuai atas kehendak Allah SWT. Yang bisa manusia lakukan saat ini hanyalah bersiap dan biarkan mengalir seperti yang telah ditetapkan. Namun, bukan berarti pula manusia berpasrah tanpa berusaha.

Berusaha mencari cara adalah bagian dari kehidupan. Seperti yang kita lihat dalam hadits riwayat Tirmidzi berikut: *"Suatu hari Nabi Muhammad melihat seorang Badui meninggalkan untanya tanpa mengikatnya. Nabi lantas bertanya kepada orang Badui itu: "Mengapa kamu tidak mengikat unta kamu?" Orang Badui itu menjawab: "Saya menaruh kepercayaan pada Allah". Nabi kemudian berkata: "Ikatkan unta Anda terlebih dahulu, kemudian taruh kepercayaan Anda kepada Allah".*⁶²

Dalam hidup, manusia harus mencari cara memudahkan kehidupan. Meninggalkan masa depan bukan berarti tidak melindungi diri sendiri dari bahaya kehilangan milik kita. Ketika manusia menyibukkan pikiran dengan masa

⁶² Sularto, *"Nasihat Dhuha Sabtu"*, (10 juli 2021)

depan, terkadang membuat kita melupakan kebijaksanaan dan kemampuan tertinggi Allah SWT. Manusia jadi merindukan berkah masa kini: membuang-buang waktu, dan kehilangan kesempatan mempersiapkan akhirat.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dalam proses yang cukup panjang, dengan praktik konseling yang berjudul Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitment Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Seorang Remaja Di Kecamatan Grogol Kota Cilegon, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Proses pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitment Therapy* untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Seorang Remaja memiliki tahapan-tahapan diantaranya *acceptance* atau penerimaan, defusi kognitif, kontak dengan saat ini atau *mindfullnes*, diri sebagai konteks, *values* dan komitmen. Konselor juga menyadarkan konseli bahwa kita harus senantiasa bersyukur dan selalu berpikir positif kepada Allah SWT dengan meningkatkan ketakwaan. Bersyukur disini dalam artian tidak hanya dilakukan lewat hati dan lisan tetapi juga diwujudkan dengan lewat perbuatan, dengan shalat lima waktu, membaca al-Qur'an, dengan sholawat dll.

2. Hasil akhir dari pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Islam Dengan *Acceptance And Commitment Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Seorang Remaja tersebut melalui banyak langkah-langkah serta tahapan-tahapannya akhirnya terapi ini cukup berhasil. Konseli sangat berterimakasih atas bantuan yang diberikan. Konseli juga akan menerapkan daftar komitmen yang sudah dibuat. Dalam pelaksanaan *treatment* ini konseli banyak mengalami perubahan yaitu kecemasannya sudah berkurang serta fokus dengan apa yang ingin dicapai. Dalam keterangannya konseli cukup senang dan lebih bersemangat untuk belajar.

B. Saran dan Rekomendasi

Dari semua prosedur penelitian yang dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran dan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Konselor
Konselor diharapkan dapat menguasai beberapa teknik karena selain menjadi pembimbing juga menjadi guru, maka dari itu penguasaan *treatment* seharusnya dipahami secara mendalam. Hal itu tentunya berguna untuk membangun kepercayaan konseli.
2. Bagi Konseli

Konseli diharapkan untuk selalu berdoa dan bersabar agar apa yang diinginkan tercapai tanpa ada hambatan apapun. Serta menepis pikiran-pikiran negatif dan fokus dengan tujuan.

3. Bagi pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pembaca, serta menjadi bahan referensi bagi yang mengalami kasus serupa. Apabila penelitian ini ada kesalahan mohon kritik dan saran yang sifatnya membangun, mengingat terapi ACT sendiri merupakan terapi baru dalam dunia konseling.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi penelitian ini tentunya belum sempurna sepenuhnya. Masih terdapat kekurangan baik dalam penggunaan bahasa, diksi, metode dan analisis penelitian. Karenanya dalam penelitian ini perbedaan waktu aktivitas. Sehingga pada pembuatan jadwal klien dan konselor sedikit kesulitan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Terjemahnya, Al-Qur'an dan Terjemahnya, Bandung: Sigma Examedia Arkanleema. Departemen Agama RI, 2012.
- Amin, Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2013.
- Arikson Rita, dkk, *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Erlangga, 1999.
- Arifin, HM, *Pedoman Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, Jakarta: PT Golden Terayon Press, 1994.
- Bariyyah, Khairul, "Konsep Stress Akademik", *Jurnal Ilmu Pendidikan*, (online) vol. 5, no.3, diakses pada Agustus 2021 dari <http://www.konselingkita.com>
- Bukhori, Baidi, "Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam" *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 5, No. 1, Juni 2014.
- Deny Prasastisiwi, Penerapan Konseling *Acceptance and Commitment Therapy* untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 3 Tuban, *Jurnal BK*, Vol 07 Nomor 03 tahun (2017).
- Erna Irawan, Pengaruh Terapi Penerimaan Dan Komitment (Acceptance Dan Commitment Therapy) Pada Penurunan Nilai Bprs Pada Pasien

Dengan Gangguan Sensori Persepsi : Halusinasi,
Universitas BSI Bandung: *Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol. IV No. 2 (2016)

Faqih , Ainur Rahim. *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*. Yogyakarta : Pusat Penerbitan UII Press Yogyakarta, 2001.

Goetz, “Affect and Motivation Within and Between School Subjects: Development and Validation of an Integrative Structural Model of Academic Self-Concept, Interest, and Anxiety,” *International Jurnal Contemporary Educational Psychology*, 2015.

Gunawan, Imam, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*.

Halim, Abdul, “Students Academic Stress and Implications in Counseling” *jurnal neo konseling* 1.3, 2019.

Hasanah, Hasyim, Peran bimbingan konseling islam dalam menurunkan tekanan emsoi remaja, *Konseling religi, jurnal bimbingan konseling islam*, 2011.

Hayes, S.C & Smith, Spencer. *Get Out Your Mind & Into Your Life*. Oakland: New Harbinger Publications Inc, 2005.

- Hayes, Steven, et.al., “ACT: Model, Processes and Outcomes”, *Journal of Behavior Research and Therapy*, 2006.
- Hayes, Steven., *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*, New York: Guilford Pres, 2012.
- Hayes, Steven, *Get Out of Your Mind and Into Your Life*.
- Novi Hendri. *Model-Model Konseling*, Medan: Perdana Publishing, 2013.
- Herdiansyah, Haris, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika, 2012.
- Hurlock, E. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 2006.
- Istiantoro, Debi. “Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 3 Bantul.” *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 10 (2012).
- Khallaf, Wahab dalam Ramayulis, *Dasar-dasar Kependidikan*, Padang : The Zaki Press, 2005.
- Layyinah (ed), *Anxiety dan Overthinking, Bagaimana Islam Memandang*. 2021.

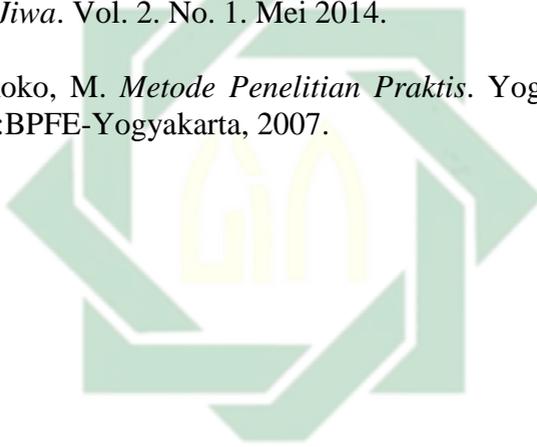
- Louma, dkk. *Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy Skills, Training Manual for The Therapists*, Oakland : New Harbinger Publication Inc, 2007.
- Mardalis. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta : Bumi Aksara, 1995.
- Maleong, L.J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rodaskarya Offsit, 2013
- Moleong, Lexi J. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi Revisi*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014
- Orsillo SM, Batten SV. *Acceptance And Commitment Therapy in The Treatment of Posttraumatic Stress Disorder*. Behav Modif; 29 (1): 95-129, 2005.
- Ottens, A.J., *Coping With Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group, 1991.
- Russ, Harris, *ACT Made Simple*, Oakland : New Harbinger Publication Inc, 2009.
- Sanitaria, Nazriati,E & Firdaus. Hubungan Kecemasan Akademis Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *Jurnal Fakultas Kedokteran UNRI*. 1(2).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2018.

Satori, Djam'an, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta , 2013.

Sularto, *Nasihat Dhuha Sabtu*, (10 juli 2021)

Sulistiowati, N.M.D., Keliat, B. A. Wardani, I. Y. 2014. Pengaruh Acceptance And Commitment Therapy Terhadap Gejala dan Kemampuan Klien dengan Resiko Perilaku Kekerasan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Vol. 2. No. 1. Mei 2014.

Suparmoko, M. *Metode Penelitian Praktis*. Yogyakarta :BPFY-Yogyakarta, 2007.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A