

**MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA DENGAN
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY BERBASIS ISLAMI PADA MAHASISWA
FRESH GRADUATE**

Anisa Juniarti¹, Ahmad Saleh², M. Ilham Akbar³, Kerin Ari Chaniago⁴, Vivid Indri Yulistia⁵
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻³, Universitas Sriwijaya³, Universitas Islam Negeri Sultan
Syarif Kasim Riau⁵

Corresponding Email: anisajuniarti@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission:

24-11-2023

Review:

28-11-2023 – 28-01-2024

Revised:

03-02-2024

Accepted:

03-02-2024

Published:

04-02-2024

Keywords

Anxiety

World of work

Islamic Cognitive Behaviour

Therapy

Fresh graduate

ABSTRACT

Anxiety about facing the world of work affects daily activities because it can cause various negative impacts such as feeling uneasy, lack of self-confidence, often being alone and limiting interactions with other people because they are embarrassed about not having a job. This research aims to understand the effectiveness of applying Islamic-based Cognitive Behavior Therapy (CBT) to reduce the anxiety level of fresh graduate students in facing the world of work. The method used in this research is a qualitative method with a case study approach. Data collection was carried out through interviews and observation. The subject of the research was a fresh graduate student who experienced anxiety in facing the world of work. The results show that the Islamic-based Cognitive Behavior Therapy (CBT) approach used by research subjects is effective in reducing the level of anxiety experienced. so that after carrying out therapy the subject can regulate thought patterns and behavior that are more positive and adaptive.

ABSTRAK

Kecemasan menghadapi dunia kerja mempengaruhi aktivitas sehari-hari karena dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti perasaan tidak tenang, kurang percaya diri, sering menyendiri dan membatasi interaksi dengan orang lain karena malu tidak memiliki pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) berbasis Islam untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa freshgraduate dalam menghadapi dunia kerja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Subyek penelitiannya adalah seorang mahasiswa pascasarjana yang mengalami kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) berbasis Islam yang digunakan subjek penelitian efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dialami. sehingga setelah melakukan terapi subjek dapat mengatur pola pikir dan perilakunya lebih positif dan adaptif.

Pendahuluan

Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, salah satu tuntutan dari mahasiswa ialah mampu mengembangkan potensi diri agar dapat mengikuti perkembangan pengetahuan dan teknologi (Trisiana, 2019). Tuntutan tersebut mulai berlaku sejak masa kuliah hingga setelah lulus kuliah (Rai et al., 2018). Setiap mahasiswa pasti memiliki gambaran berbeda-beda mengenai dunia kerja dan memiliki keinginan yang berbeda pula untuk bekerja di Instansi mana atau bekerja sebagai apa untuk kehidupan di masa mendatang (Nurjanah, 2020, p. 1).

Berbicara mengenai pekerjaan, Dunia kerja adalah suatu kehidupan yang tidak asing bagi seorang mahasiswa semester akhir atau bagi mahasiswa yang baru saja lulus kuliah. Dunia kerja sebagai salah satu tujuan untuk seseorang mencapai kehidupan yang lebih baik. Setiap individu diuntut untuk mempunyai keterampilan agar nantinya mudah dalam mencari pekerjaan. Tidak hanya soal keterampilan dan kemampuan, usaha dan strategi akan menciptakan percaya diri sehingga dapat menjadi nilai tersendiri dalam mencari pekerjaan. Menurut Bandura (1997) kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap dirinya agar dapat berperilaku sesuai dengan yang dibutuhkannya sehingga memperoleh hasil sesuai yang diharapkan. Namun kepercayaan diri menjadi salah satu kelemahan generasi muda Indonesia (Alifatin & Martaniah, 1998).

Terdapat beberapa kriteria awal yang dipertimbangkan perusahaan ketika akan merekrut lulusan fresh graduate S1 antara lain seperti indek prestasi kumulatif, kemampuan bahasa inggris, kesesuaian program studi dengan posisi kerja, nama besar perguruan tinggi, pengalaman magang, pengalaman organisasi, dan lain sebagainya (Adhyaksa & Rusgiyono, 2010, p. 49). Lapangan kerja yang tersedia baik milik pemerintah maupun swasta nampaknya belum mampu menampung semua pencari kerja yang jumlahnya terus meningkat dan menyebabkan peningkatan jumlah pengangguran. Hal ini sejalan dengan ungkapan Sugiharto dan Siahaan (2005) yang menyatakan bahwa untuk mendapatkan sebuah pekerjaan bukanlah suatu hal yang mudah karena lapangan pekerjaan yang tersedia tidak sebanding dengan jumlah pencari kerja.

Hal ini terkadang membuat mahasiswa tingkat akhir atau *fresh graduate* merasakan kecemasan untuk menghadapi dunia kerja karena individu tersebut memikirkan tentang dirinya dengan hal yang negatif sehingga membuat dirinya merasa tidak memiliki rasa percaya diri bahwa dirinya memiliki keterampilan yang mumpuni untuk melamar pekerjaan dibidangnya ditambah lagi persepsi takut menganggur menjadikan mereka semakin cemas. berbicara sedikit mengenai pengangguran bahwa pengangguran merupakan masalah ekonomi karena ketika angka pengangguran meningkat sebagai dampaknya suatu negara kesulitan membuat barang dan jasa yang sebenarnya dapat diproduksi oleh pengangguran Hal ini lah yang akan membuat individu merasa cemas dalam menghidupi dunia kerja (Rosyid, 2023, p. 81).

Tentunya hal tersebut berbanding terbalik dengan studi yang dilakukan di swiss menjelaskan bahwa Studi yang dilakukan di Swiss antara tahun 2004-2006, menemukan

bahwa tingkat pendidikan signifikan dan positif memengaruhi peluang individu mendapat pekerjaan di pasar kerja. Lulusan perguruan tinggi mempunyai peluang yang lebih besar untuk mendapat pekerjaan dibanding dengan tingkat pendidikan di bawahnya. Namun pada realitasnya ketentuan yang lainnya dapat menjadikan mereka memiliki kecemasan setelah lulus atau menjadi *fresh graduate* (Sarah Nurlaily, 2021, p. 47).

Menurut Sigmund Freud (1955) mengemukakan bahwa kecemasan sebagai fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan menyerang inti keberadaan. Kecemasan adalah apa yang dirasakan ketika keberadaan diri terancam. Salah satu tanda orang yang mengalami gangguan kecemasan seringkali menghindari situasi yang membuat dirinya berpikir sedang dinilai, sehingga bentuk kecemasan yang dialami yaitu berkeringat berlebihan, wajahnya berubah tegang atau tampak merah. Kemudian ketika sedang melakukan interaksi di tempat umum sering mengalami kepanikan luar biasa saat sedang berinteraksi di tempat umum (Efriyana, 2015).

Kecemasan pada sarjana *fresh graduate* menghadapi persaingan kerja dan pengangguran adalah kondisi psikologis seseorang, dapat berupa rasa tertekan dan ketakutan yang muncul karena adanya keadaan dimana individu merasa terancam oleh suatu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik. Kecemasan menimbulkan perasaan gelisah yang bersifat subjektif, tampak pada sejumlah perilaku (berupa kekhawatiran, kegelisahan, dan keresahan), ataupun respon fisiologis yang terlihat melalui denyut jantung yang meningkat serta otot yang menegang (Durand & Barlow, 2006).

Kecemasan dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu *state anxiety*, berupa kecemasan yang muncul akibat adanya tekanan sementara dan *trait anxiety*, kecemasan yang menetap dan menjadi kepribadian individu (Gufon & Risnawati, 2012). Di sisi lain, menurut paradigma kognitif, kecemasan bisa muncul akibat adanya kesalahan dalam mempersepsi (Atikasari & Imanti, 2019, p. 3). Kecemasan juga dapat membuat seseorang menjadi depresi dan berputus asa (Herman & Aditia, n.d.). Selain itu, kurangnya rasa percaya diri dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan. Perasaan takut tidak diterima pada suatu perusahaan sering dialami oleh mahasiswa *fresh graduate* (Rachmady & Aprilia, 2018)

Menurut Durand dan Barlow (2006) menyatakan bahwa kecemasan adalah keadaan suasana hati dimana Individu merasa khawatir akan kemungkinan datangnya bahaya yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah. Kondisi ini biasanya terjadi saat individu dihadapkan dengan situasi yang dinilai penting atau mendesak. Kecemasan merupakan hal yang wajar dialami oleh *fresh graduate* karena akan memikirkan hal apa yang harus ia lakukan kedepannya dengan mempertimbangkan apakah dirinya melanjutkan kuliah kejenjang yang lebih tinggi atau mencari pekerjaan, hal ini lah yang membuat individu merasa cemas. Namun, jika individu tersebut mengalami kecemasan yang berlebihan melampaui batas kewajaran sebaiknya diberikan terapi dengan pendekatan

Cognitive Behaviour Therapy (CBT) yang berbasis keislaman agar individu sekaligus mendekati diri kepada yang Maha Pencipta.

Menurut Greenberger dan Padesky (1995) mengelompokkan kecemasan menjadi empat aspek, yaitu : 1) Reaksi Fisik, Seseorang yang mengalami kecemasan akan mengalami reaksi fisik seperti telapak tangan berkeringat, otot tegang, jantung berdebar, pipi merona, pusing, sulit bernafas. 2) Pemikiran, Seseorang yang cemas selalu memikirkan bahaya secara berlebihan, menganggap dirinya tidak akan mampu mengatasi masalah, tidak memperdulikan bantuan dan khawatir akan hal buruk. Seseorang yang cemas memiliki pemikiran negatif tentang kemampuannya menghadapi situasi yang membuatnya cemas. Pemikiran negatif yang timbul mengakibatkan kondisi seseorang menjadi tidak nyaman. Pikiran tersebut berupa perasaan tidak mampu, merasa tidak memiliki keahlian, tidak siap dalam segala hal. 3) Perilaku, seseorang yang sedang cemas akan berperilaku menghindari setiap situasi yang dihadapi dengan mencoba melakukan banyak hal secara sempurna dan mencoba mencegah bahaya. Perilaku tersebut terjadi karena individu merasa terganggu dan tidak nyaman. 4) Suasana Hati, Suasana hati seseorang yang sedang cemas meliputi perasaan gugup, jengkel, cemas dan panik. Suasana hati juga dapat berubah secara tiba-tiba ketika seseorang dihadapkan pada kondisi yang memunculkan kecemasan.

Menurut Aaron T. Beck (2009) *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseling pada saat dan perilaku yang menyimpang. Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) adalah model teoritis yang menghubungkan pikiran dengan emosi dan perilaku. Terapi Perilaku Kognitif atau yang dikenal dengan CBT adalah jenis psikoterapi yang terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan dan depresi. Ini adalah pendekatan yang berorientasi pada tujuan dan praktis yang berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku negatif. Individu yang berpikiran positif akan melihat setiap kesulitan dengan cara yang gamblang dan polos serta tidak mudah terpengaruh, sehingga tidak mudah putus asa oleh berbagai tantangan ataupun hambatan yang dihadapi. Individu yang berpikiran positif selalu didasarkan fakta bahwa setiap masalah pasti ada pemecahan dan suatu pemecahan yang tepat selalu melalui proses intelektual yang sehat (Peale, 2009).

Kemudian menurut Matson (1988) menyatakan bahwa *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) merupakan pendekatan yang berfokus pada kognisi sebagai acuan utama dalam konseling. Proses kognitif menjadi acuan yang menjelaskan terkait bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak (Spiegler et al., 2010) *Cognitif Behavior Therapy* (CBT) didasarkan pada konsep mengubah pikiran dan perilaku negatif. Melalui *Cognitif Behavior Therapy* (CBT), konseli terlibat aktivitas dan berpartisipasi dalam training untuk diri dengan cara membuat keputusan, penguatan diri dan strategi lain untuk mengurangi kecemasan yang dialami konseli. CBT dapat diintegrasikan dengan spiritualitas dan agama untuk menciptakan pendekatan pengobatan yang lebih holistik.

Cognitif Behavior Therapy (CBT) berbasis Islam adalah salah satu pendekatan yang dikembangkan khusus untuk pasien Muslim. Hal ini didasarkan pada prinsip-prinsip CBT

tetapi menggabungkan spiritualitas dan nilai-nilai Islam ke dalam proses pengobatan. CBT berbasis Islam melengkapi kekurangan tersebut dengan membantu konseli memfungsikan peran qalb secara maksimal setelah berhasil menemukan hakikat diri, menyadari tugas dan tanggung jawab sebagai makhluk Allah yang disebut manusia, dan tugas-tugas apa saja yang harus dilakukan. Pendekatan CBT didasarkan pada formulasi kognitif, keyakinan dan strategi perilaku yang mengganggu. Proses konseling didasarkan pada konseptualisasi atau pemahaman konseli atas keyakinan khusus dan pola perilaku konseli. Harapan dari CBT yaitu munculnya restrukturisasi kognitif yang menyimpang dan sistem kepercayaan untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik (Aini, 2019, p. 76).

Penelitian Azhari dan Mirza (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kegelisahan dalam menghadapi dunia kerja. Mereka mulai merenungkan dunia pekerjaan yang penuh dengan persaingan, tingkat keahlian, ketidakpastian diterima bekerja, dan mendapatkan bidang pekerjaan yang sesuai minat. Kemudian menurut Pramana (2013) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa 90,40% mahasiswa mengalami ketegangan dalam menghadapi dunia kerja. Para mahasiswa yang telah memasuki semester akhir mulai merenungkan masa depan yang menurut mereka tidak mungkin hanya bergantung pada gelar sarjana dan menjadi sarjana yang pengangguran. Perkembangan kognitif ini mendorong peneliti untuk memikirkan cara memberikan solusi terhadap suatu permasalahan yang mengandung banyak permasalahan psikologis dan dianggap oleh sebagian orang sebagai asal muasal permasalahan psikologis, yaitu gambaran diri. Usia ini dianggap sebagai sistem subjektif seseorang yang memuat semua pengalaman dan dengan demikian mengubah perasaan individu terhadap orang lain ketika berubah terhadap dirinya sendiri. Dengan kata lain dapat disebut “harga diri” yang terlihat pada perilaku remaja akibat perubahan fisiologis dan emosional pada tahap ini yang berujung pada rendahnya harga diri (Farag et al., 2022, p. 1278).

Penelitian yang kami lakukan ini bertujuan untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh individu dalam menghadapi dunia kerja dan dihadapkan dengan dua pilihan yaitu antara kuliah kejenjang yang lebih tinggi atukah mencari pekerjaan hal ini juga akan menyebabkan kecemasan terhadap individu. Dalam penelitian, kami akan memfokuskan pada cara mengurangi kecemasan menghadapi dunia kerja dengan *Cognitif Behavior Therapy* berbasis Islami pada Mahasiswa *Fresh graduate* untuk mengetahui seberapa efektif terapi ini dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami. Sehingga setelah melaksanakan terapi dapat membantu subjek dalam mengurangi kecemasannya dan agar subjek dapat mengatur pola pikir dan perilaku yang lebih positif serta adaptif.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan studi kasus merupakan salah satu metode penelitian kualitatif yang berbasis pada pemahaman dan perilaku manusia berdasarkan perbedaan nilai, kepercayaan dan scientific theory (Polit & Beck, 2004). Sementara Yin (2003) juga mendefinisikan studi kasus sebagai

suatu metode dalam melakukan suatu penelitian akan penomena yang terjadi dengan fokus pada pengalaman hidup seseorang (*real life context*). Metode ini digunakan karena penelitian ini mengkaji mengenai kecemasan pada mahasiswa *fresh graduate* yang ingin memasuki dunia kerja. Metode kualitatif dinilai cocok untuk mencapai tujuan penelitian, karena metode ini dapat membantu peneliti dalam memperoleh pemahaman yang utuh dan terintegrasi mengenai fakta-fakta dalam kasus (Poerwandari, 2011). Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, karena peneliti langsung terjun ke lapangan dengan wawancara dan observasi. Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer yang berasal dari narasumber secara langsung. Metode pengambilan data dilakukan dengan wawancara dan observasi yang didapatkan dari narasumber. Dalam penelitian studi kasus, pengambilan sampel yang memungkinkan adalah dengan menggunakan *purposive sampling* (Cresswell, 2007). Pemilihan subjek dilakukan melalui beberapa kriteria, diantaranya: a) berjenis laki-laki atau perempuan; b) Mahasiswa *fresh graduate*; c) Belum bekerja. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan berlangsung secara terus menerus dan interaktif agar data yang diperoleh jernih (Miles & Huberman, 1992)

Hasil dan Diskusi

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang membuat individu merasa tidak aman dan nyaman. Kecemasan yang dialami seseorang menjadi pemicu bagi individu merasa terancam dan takut akan sesuatu yang kurang baik akan dialaminya (Apriyadi, 2022). Kecemasan muncul disebabkan oleh kepercayaan yang tidak irasional sehingga mempengaruhi pola pikir, emosi dan perilaku mahasiswa (Nur Isnaini, 2015). Perasaan cemas yang tidak diatasi pada mahasiswa *fresh graduate* akan menimbulkan perilaku negatif yaitu individu menghindari mendapatkan kondisi yang sama. Perilaku menghindari masalah dalam persaingan pekerjaan dapat menghambat individu dalam mendapat pekerjaan (Mu'arif, 2005). Menurut Prihastuti & Rahmawati (2012), faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan diantaranya yaitu fisik, trauma dan konflik, kondisi, hereditas dan lingkungan awal yang tidak baik.

Menurut pendekatan eksistensial, seseorang perlu ditolong agar dapat mengendalikan kecemasan, memilih untuk diri sendiri dan kemudian menerima realitas bahwa mereka itu lebih dari sekedar korban dari kekuatan menentukan diluar diri mereka sendiri (Corey, 1996). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, klien yang menjadi subjek penelitian mengungkapkan bahwa kecemasan yang dialaminya berpengaruh terhadap aktivitasnya sehari-hari karena menimbulkan berbagai dampak negatif dalam kehidupannya seperti perasaan tidak tenang, kurang percaya diri, sering menyendiri dan membatasi interaksi dengan orang lain karena minder akibat belum mendapatkan pekerjaan.

Setelah dilakukan intervensi menggunakan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis Islami terdapat perubahan yang terjadi pada diri subjek. Perubahan tersebut terjadi secara signifikan jika dibandingkan sebelum dilakukan intervensi. Pada aspek reaksi fisik, sebelum menjalani terapi subjek sering mengalami pusing dan jantung

berdebar. Akan tetapi, setelah subjek menjalani terapi ia jarang mengalami hal tersebut. Pada ranah kognitif sebelum diterapkannya terapi dengan pendekatan CBT berbasis Islami, subjek selalu berpikiran negatif, tidak mampu mengendalikan rasa cemas dan khawatir terhadap pekerjaan yang belum ia dapatkan. Namun, setelah terapi subjek mampu mengolah dan merubah pikiran negatif menjadi positif serta mampu mengurangi kecemasan dan rasa khawatir yang ia alami sedikit demi sedikit. Selanjutnya jika dilihat dari aspek perilaku, subjek yang sebelumnya sering menyendiri dan murung, saat ini sudah mulai melakukan aktivitas yang bermanfaat, dan lebih mendekati dirinya pada Yang Maha Kuasa. Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan konsep treatment yang memberikan pemahaman kepada individu untuk lebih percaya terhadap perilaku dirinya. Tujuan dari CBT sendiri adalah Jika seseorang sering mengalami pikiran maladaptif dapat menimbulkan stres atau psikologis gangguan. Tujuan dasar CBT adalah menghilangkan prasangka atau distorsi kognitif individu dapat berfungsi lebih efektif. Distorsi kognitif ditantang, diuji, dan dibahas untuk mendatangkan lebih banyak perasaan, perilaku, dan pikiran positif. Jadi, kapan pemikiran maladaptif sering terjadi pada individu, pendekatan CBT berguna untuk mencari pikiran maladaptif dan membantu individu memahami kesalahan berpikir dan membuat perubahan pemikiran konseling (Situmorang, 2018, p. 67).

Kemudian perubahan pun terjadi pada aspek suasana hati, dimana subjek yang sebelumnya sering merasa sedih dan marah pada diri sendiri, kini setelah menjalani terapi ia dapat mulai menerima dirinya, tidak menyalahkan keadaan dan lebih bersabar serta sadar bahwa semua pasti ada waktunya. Perubahan yang terjadi pada diri subjek pasca menjalani terapi dengan pendekatan CBT berbasis Islami telah mengalami perkembangan secara signifikan. Hal ini tentunya tidak lepas dari dukungan Faktor internal dan eksternal pada subjek. Ketika pertama kali melakukan asesmen, subjek sudah berniat dan bertekad ingin sembuh dan tidak ingin merasakan kecemasan secara terus menerus yang disebabkan belum mendapat pekerjaan. Selain itu, adanya dukungan sosial dari keluarga maupun teman dekat subjek membuat subjek berani untuk menjalani terapi. Setiap sesi pertemuan yang telah dijalankan, subjek mengikuti dan mengerjakan semua instruksi atau prosedur yang diberikan dengan baik dan konsisten. Intervensi yang diberikan kepada subjek dapat berhasil apabila ada kemauan dari subjek untuk mau berpikir konstruktif dan menghilangkan pikiran negative (Allere, 2017).

Religious Cognitive Behavioral Therapy (RCBT) atau dikenal juga dengan CBT berbasis Islam merupakan pendekatan terapi manual yang dirancang untuk membantu individu dalam mengembangkan pikiran yang positif dan mengurangi pikiran yang negatif melalui keyakinan, praktik dan agama menjadi sumber utama (Michelle J Pearce, 2016). Pada dasarnya *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* berbasis Islami menggunakan teknik-teknik dari *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* konvensional, namun perbedaannya terletak pada unsur-unsur keIslaman. Pelaksanaan intervensi dalam *Cognitive Behavior Therapy* berbasis Islami menggunakan sumber utama agama Islam yaitu ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadist. Disamping itu, pendekatan CBT berbasis Islami memiliki keunikan tersendiri yaitu

pemanfaatan yang tegas dari tradisi keagamaan klien sendiri sebagai landasan untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran dan perilaku (Michelle J Pearce, 2016). Sejauh ini, bimbingan dan konseling CBT belum mampu mencapai aspek inti dari konseli. Oleh karena itu, CBT berbasis Islam hadir untuk melengkapi kekurangan tersebut. CBT berbasis Islam membantu konseli mengaktifkan peran qalb secara maksimal setelah berhasil menemukan hakikat diri, serta menyadari tugas dan tanggung jawab manusia sebagai makhluk Allah (Sa'adah & Rahman, 2015).

Terdapat beberapa teknik yang digunakan pada saat intervensi CBT berbasis Islami diantaranya (Farihah & Rachman, 2017); **Pertama**, assesment dan pengantar CBT Islami, pada tahap ini konselor melakukan assesment dan membangun hubungan yang baik dengan subjek yang menjadi klien, kemudian mengajak klien membahas terkait masalah emosionalnya, kehidupan dan keyakinan pada agamanya; **Kedua**, perilaku aktivasi, ditahap ini klien diajarkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang bersifat keagamaan; **Ketiga**, mengidentifikasi pikiran tidak membantu, konselor menjelaskan cara pengolahan kognitif dan mengajarkan klien untuk mengidentifikasi suasana hatinya dengan metode doa kontemplatif untuk menantang pikiran negative; **Keempat**, menantang tidak membantu, dimana konselor membantu klien untuk memperkuat kemampuannya dalam memantau pikiran dan untuk memperjelas pemahaman mereka tentang kategori pemikiran distorsi pikiran; **Kelima**, berurusan dengan rugi, pada sesi ini konselor membantu konseli dalam mengidentifikasi kerugian apabila konseli terus-terusan mengalami kecemasan;

Keenam, mengatasi dengan perjuangan spiritual dan emosi negatif, dalam sesi ini konselor membantu klien untuk mendiskusikan berbagai perjuangan spiritual untuk mengatasi masalah kecemasan yang dihadapi klien, diantaranya dengan sholat dan memperbanyak zikir; **Ketujuh**, menumbuhkan rasa syukur, disini konselor membantu klien untuk memahami arti dari orang yang bersyukur dan mengajak klien untuk mensyukuri kehidupannya saat ini; **Kedelapan**, Alturisme, dalam sesi ini klien di ajak untuk mengungkapkan rasa syukur agama dengan saling membantu ketika bertemu seseorang yang sedang membutuhkan bantuan karena hal itu akan membuat hati tenang dan akan mengakibatkan mental kita menjadi sehat; **Kesembilan**, pertumbuhan rohani, klien diarahkan untuk melihat agama mereka agar menemukan makna dan tujuan dalam masalah kecemasan yang dialaminya; **Kesepuluh**, harapan dan evaluasi. konselor berharap agar klien bisa memberikan harapan pada dirinya sendiri agar bisa keluar dari rasa kecemasan didunia kerja nantinya, kemudian konselor melakukan evaluasi terhadap tahapan yang sudah dilewati.

CBT berbasis Islam bertujuan untuk menerapkan pendekatan Islam yang sejalan dengan al-Qur'an dan hadist, menerapkan restrukturisasi kognitif yang berlandaskan pada prinsip-prinsip nilai positif dalam al-Qur'an yang mengacu pada spiritual dan memberikan intervensi terstruktur dalam rangka pengembangan konseling CBT integrasi Islam untuk mengelola konseli Muslim dengan permasalahan yang sedang dihadapi (Ahmad, Zuraida & Kk, 2019). Selain itu juga pendekatan CBT spiritualitas Islam, dengan cara mengintegrasikan

CBT terhadap ajaran, nilai-nilai Islam, dan sumber daya agama Islam. Beberapa prinsip dan teknik yang telah diwacanakan seperti praktek keagamaan, menentang pikiran yang tidak rasional, pengembangan ruhani, memahami makna do'a dan ayat al-Qur'an secara kontemplatif dan lain sebagainya (Apriyadi, 2022). Pelaksanaan CBT Spiritualitas Islam pada subjek dengan Inisial N dalam penelitian ini berlangsung selama 4 minggu. Berikut tabel jadwal sesi pertemuan terapi dengan 1 orang subjek.

Tabel. 1.1 Jadwal sesi pertemuan CBT Spiritualitas Islam

No	Sesi	Realisasi Jadwal
1.	Assesment dan pengantar CBT Islami untuk membangun hubungan yang baik dengan klien	Minggu pertama
2.	Memberikan perilaku aktivasi, mengidentifikasi pikiran tidak membantu, menantang tidak membantu pikiran, berurusan dengan rugi,	Minggu kedua
3.	Mengatasi dengan perjuangan spiritual dan emosi negative, menumbuhkan rasa syukur, Altruisme dan kedermawanan	Minggu ketiga
4.	Stress terkait dan pertumbuhan rohani, harapan dan pencegahan, Evaluasi seluruh sesi.	Minggu keempat

Tabel 1.2 Perubahan Klien Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Proses Terapi

No	Aspek	Sebelum Proses Terapi	Setelah proses Terapi
1.	Reaksi Fisik	Sering mengalami pusing dan jantung berdebar	Pusing yang dialami berkurang dan jantung tidak sering berdebar lagi.
2.	Kognitif/Pemikiran	Selalu berpikiran negative, cemas, dan khawatir dengan masalah yang dihadapinya	Mampu mengolah dan merubah pemikiran yang negative menjadi positif. Serta dapat mengurangi sedikit demi sedikit kecemasan dalam dirinya.
3.	Perilaku	Sering menyendiri dan murung	Melakukan aktivitas yang bermanfaat dan lebih mendekati diri pada yang Maha Kuasa.
4.	Suasana hati/Perasaan	Sedih dan marah pada diri sendiri	Mulai menerima diri sendiri, tidak menyalahkan keadaan dan menyadari bahwa butuh kesabaran dan semua ada waktunya.

Simpulan

Kecemasan yang dialami subjek dengan inisial N dalam menghadapi dunia kerja sangat berpengaruh terhadap aktivitas yang dijalannya sehari-hari karena hal tersebut menimbulkan berbagai dampak negatif dalam kehidupannya, seperti munculnya perasaan tidak tenang, kurang percaya diri, sering menyendiri dan membatasi interaksi dengan orang lain karena malu akibat belum mendapatkan pekerjaan. Namun Setelah dilakukan intervensi menggunakan pendekatan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) berbasis Islami terdapat perubahan yang terjadi pada diri subjek. Perubahan tersebut terjadi secara signifikan jika dibandingkan sebelum dilakukan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan *Cognitif Behaviour Therapy* (CBT) berbasis Islami yang diterapkan pada subjek penelitian efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami. Sehingga setelah melaksanakan terapi subjek dapat mengatur pola pikir dan perilaku yang lebih positif serta adaptif.

Referensi

- Adhyaksa, M. A., & Rusgiyono, A. (2010). Persepsi Dunia Kerja...(M. Atma). *Media Statistika*, 3(1), 49–57.
- Ahmad, Zuraida, D., & Kk. (2019). Islamic Integrated Cognitive Behaviour Therapy: Ashari'ah Compliant Intervention for Muslim with Depressional. *MPJ Online Early Original Paper*, 8–9.
- Aini, D. K. (2019). Penerapan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengembangkan Kepribadian Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 39(1), 70. <https://doi.org/10.21580/jid.v39.1.4432>
- Alifatin, T., & Martaniah, S. . (1998). Peningkatan kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Psikologika*, 6.
- Allere. (2017). *Discovering The Presence nd Prevalence Of Post Traumatic Stress Disorder Amongst The Victims Of Marawi Sienge*.
- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselle/ Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70–83. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>
- Atikasari, A. F., & Imanti, V. (2019). Menurunkan Kecemasan Menghadapi Praktik Belajar Kerja Penyandang Disabilitas Fisik Dengan Bimbingan Kelompok. *Al-Balagh : Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 4(1), 1–24. <https://doi.org/10.22515/balagh.v4i1.1608>
- Azhari, & Mirza. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *MEDIAPSI*, 2(2), 23–29.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficac: The Exercise Of Control*. N.H. FreemanCompany.
- Beck, A. . (2009). *Thinking and Depression: II*. Erlangga.
- Corey, G. (1996). *Theory and Practise Of Counseling and Psychotherapy*. Company.
- Cresswell. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design*. Sage Publication: United State.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal Edisi Keempat*. Pustaka Pelajar.
- Efriyana. (2015). Psikologi Sosial Konteks Kecemasan Sosial. *Jurnal: Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Farag, M., Ahmed, A., Bahru, J., & Bahru, J. (2022). *The Islamic Cognitive-Behavioral*

- Rehabilitation of Adolescents in the State of Qatar By Objectives Of the Study*. 12.
- Farihah, M., & Rachman, I. K. (2017). Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Dan Dakwah Islam*, 14(1).
- Freud, S. (1955). *The interpretation of dreams*. Hogarth Press.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1995). *Mind Over Mood*. KP Company.
- Gufron, N., & Risnawati, R. (2012). *Teori - Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Herman, & Aditia. (n.d.). Hubungan Antara Kecemasan Sosial dan Keterbukaan Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*.
- Matson, J. L., & O, T. H. (1988). *Enhancing Children's Social Skill Assessment Training*. Pergamon Press.
- Michelle J Pearce, D. (2016). Religiously Integrated Cognitive Behavioural Therapy: A New Method of Treatment for Major Depression in Patients With Chronic Medical Illnes. *Artikel NCBI Pshycotherapy*.
- Miles, M. ., & Huberman, A. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. UI Press.
- Mu'arif. (2005). Hubungan Kecemasan Dengan Agresifitas. *Humanitas Indonesia Psychological Journal*, 2(10).
- Nur Isnaini, N. S. (2015). Kecemasan Pada Pengangguran Terdidik Lulusan Universitas. *Jurnal Indigenous*, 13(1), 39–50.
- Nurjanah, A. S. (2020). *Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate Dalam Melamar Pekerjaan*. 1(2), 35–38.
- Peale, N. . (2009). *The Power Of Positive Thinking*. Ragam Media.
- Poerwandari. (2011). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian perilaku Manusia*. LPS3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Polit, D., & Beck, C. (2004). *Nursing Research: Principle and methods*. J.B Lippincott Company.
- Pramana, A. (2013). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi. *Jurnal Ilmiah*, 1(9), 24–36.
- Prihastuti, N. W. ., & Rahmawati. (2012). *Tingkat Kecemasan sarjana*. 4(3), 2–6.
- Rachmady, T. M. N., & Aprilia, E. D. (2018). *Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Fresh Graduate Universitas Syiah Kuala*. 6(1).
- Rai, N. G. M., Savitri, E. D., & Ratu, A. (2018). Pengembangan Layanan Pusat Karir Sebagai Strategi Mmembentuk Karakter Yang Tangguh Dalam Membangun Perencanaan Karir Mahasisiwa Di era Revolusi Industry 4.0. *Iptek Journal Of Proceeding Series*, 5.
- Rosyid, M. (2023). Upaya Menurunkan Kecemasan Menjadi Pengangguran Melalui Strategi Konseling. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 79–87.
- Sa'adah, F. M., & Rahman, I. K. (2015). Konsep Bimbingan Dan Konseling Cognitif Behaviour Therapy (CBT) Dengan Pendekatan Islam Untuk Meningkatkan Sikap Altruisme Siswa. *Jurnal Hisbah*, 12(2).
- Sarah Nurlaily. (2021). Hubungan Education terhadap Kecenderungan Fresh Graduate Bekerja Perbandingan Sebelum dan Selama Pandemi Covid 19 (Tahun 2019 dan 2020) di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Dan Kebijakan Pembangunan*, 10(1), 44–54. <https://doi.org/10.29244/jekp.10.1.2021.44-54>
- Situmorang, D. D. B. (2018). How does cognitive behavior therapy view an academic

- anxiety of the undergraduate thesis? *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 1(2), 69–80. <https://doi.org/10.25217/igcj.v1i2.221>
- Spiegler, D, M., & C, D. (2010). *Contemporary Behavior Therapy Fifth Edition*. Cengage Learning.
- Sugiharto, & Siahaan, R. (2005). *BUMN Indonesia: Isu, Kebijakan dan Strategi*. Elex Media Komputindo.
- Trisiana, A. (2019). Implementasi Pendidikan karakter Dalam Pendidikan Kewarganegaraan Sebagai Inovasi Pengembangan Diri Era Media Digital Dan Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Global Citiizen4*, 4(7).
- Yin, R. (2003). *Case Study Research: Design and Methods*. Thousands.