

EFEKTIVITAS RESTRUKTURISASI KOGNITIF TEKNIK ABC BERBASIS NILAI TASAWUF DALAM MENURUNKAN KECEMASAN KARIR SISWA KELAS XII

Hanina Zulfa*, Hartono

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Universitas Islam Negeri K.H Saifuddin Zuhri
Purwokerto

*Corresponding author email: haninazulfa88@gmail.com

Article History

Received: 26 May 2026

Revised: 24 June 2026

Published: 29 June 2026

ABSTRACT

Career anxiety is a common psychological issue experienced by 12th-grade students as they prepare to continue their education or enter the workforce. Feelings of uncertainty about the future, social influences, and unrealistic beliefs often trigger anxiety that affects their career choices. The purpose of this study is to evaluate the effectiveness of ABC cognitive restructuring training rooted in Sufism in alleviating career anxiety among students. This study employed a quantitative method with a quasi-experimental design that included pretests and posttests as well as a control group. The participants consisted of 67 twelfth-grade students at SMA Negeri 3 Purwokerto, who were divided into an experimental group and a control group. The experimental group underwent an intervention in the form of ABC cognitive restructuring training based on Sufi principles, while the control group received no intervention. Data were collected using a validated and reliable career anxiety scale. Data analysis involved descriptive statistics, normality tests, independent-sample t-tests, and calculations of Cohen's d effect size, all processed using SPSS. The findings revealed significant differences between the experimental and control groups following the intervention. ABC cognitive restructuring training inspired by Sufism is effective in minimizing career anxiety levels among college students. The application of the principle of tawakal helps students cultivate a more rational and adaptive perspective, enabling them to face future uncertainties with greater calm and a more positive attitude.

Keywords: *career anxiety, cognitive restructuring, ABC technique, Sufism, tawakal*

Copyright © 2026, The Author(s).

How to cite: Zulfa, H. & Hartono. (2026). EFEKTIVITAS RESTRUKTURISASI KOGNITIF TEKNIK ABC BERBASIS NILAI TASAWUF DALAM MENURUNKAN KECEMASAN KARIR SISWA KELAS XII. NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan, 7(3), 1568–1582. <https://doi.org/10.55681/nusra.v7i3.6501>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang ditandai oleh peralihan dari anak-anak menuju dewasa, di mana individu mengalami perubahan yang signifikan dalam aspek fisik, pemikiran, dan interaksi sosial. Pada fase ini, para remaja mulai menjelajahi jati diri, termasuk dalam hal karir yang menjadi salah satu elemen penting untuk masa depan mereka. Terutama bagi remaja yang berada pada usia akhir, yaitu antara 17 hingga 22 tahun, mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan sosial dan pendidikan untuk menentukan pilihan karir yang sesuai dengan kemampuan, minat, dan prinsip yang mereka anut (Hendi et al., 2023).

Fenomena kecemasan terkait karir semakin sering terlihat pada siswa kelas XII di SMA. Remaja-remaja ini mengalami ketakutan saat membuat pilihan karir, diakibatkan oleh rasa takut akan kegagalan, kekhawatiran mengenai masa depan, kurangnya dukungan dari lingkungan sosial, serta rendahnya rasa percaya diri. Kecemasan ini muncul disebabkan oleh perbedaan antara harapan mereka tentang masa depan dan kenyataan yang mereka alami saat ini (Setiawan & Musslifah, 2023). Menurut teori Super (1980), masa remaja adalah fase eksplorasi karir, di mana individu mulai mengevaluasi minat, nilai-nilai, dan kemampuan diri sebelum membuat keputusan yang tepat terkait karir. Namun, jika individu tersebut tidak memiliki kemampuan untuk beradaptasi dalam menghadapi tekanan psikologis, mereka bisa rentan terhadap gangguan emosional seperti stres dan kecemasan, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada ketidakpastian dalam karir (Budiman et al., 2020).

Sebagian besar metode bimbingan karir di sekolah masih berfokus pada penyampaian informasi tentang karir, penilaian minat dan bakat, serta strategi dalam perencanaan Pendidikan. Meskipun pendekatan ini penting, namun belum sepenuhnya menjangkau dimensi kognitif dan emosional yang dapat memicu kecemasan siswa. Terapi Perilaku Emosi Rasional (*Rational Emotive Behavior Therapy* - REBT) yang diperkenalkan oleh Albert Ellis menerangkan bahwa emosi seseorang tidak muncul secara langsung dari suatu peristiwa, melainkan dipengaruhi oleh keyakinan individu mengenai peristiwa tersebut. Dengan menggunakan model ABC, Ellis menunjukkan bahwa Aktivasi Peristiwa (A) akan menghasilkan Konsekuensi (C) melalui sistem kepercayaan atau Keyakinan (B) yang dimiliki seseorang. Dalam hal kecemasan seputar karir, tekanan dari akademik dan tuntutan sosial berfungsi sebagai peristiwa penggerak, sedangkan keyakinan yang tidak rasional seperti kebutuhan untuk selalu sukses atau ketakutan yang berlebihan akan kegagalan menjadi penyebab munculnya kecemasan (Amelia, 2022).

Penelitian yang dilakukan sebelumnya mendukung klaim bahwa metode ini efektif dalam berbagai situasi. Khalili dan rekan-rekannya (Khalili et al., 2019) mengungkapkan bahwa pelatihan yang berlandaskan REBT mampu meningkatkan percaya diri dalam pengambilan keputusan karir. Riyanti (Riyanti, 2020) menemukan bahwa perubahan pola pikir melalui restrukturisasi kognitif berhasil mengurangi kecemasan sosial di kalangan remaja dengan menampilkan alternatif untuk pikiran negatif yang tidak realistis. Namun, hasil studi Mutiaranisa dan Savira (Mutiaranisa &

Savira, 2023) menunjukkan bahwa teknik ABC tidak selalu menghasilkan perubahan yang berarti jika diterapkan tanpa mempertimbangkan bentuk permasalahan dan konteks individu. Ini menunjukkan bahwa keberhasilan intervensi kognitif tidak bersifat umum dan perlu penyesuaian berdasarkan konteks. Di sisi lain, penelitian oleh Kasubakti (Kasubakti, 2024) mengungkapkan bahwa sikap tawakal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketenangan jiwa saat menghadapi tekanan dalam dunia akademik. Meskipun begitu, penelitian-penelitian tersebut tampaknya cenderung terpisah: pendekatan kognitif beroperasi dalam kerangka rasional-psikologis, sedangkan kajian tasawuf lebih bersifat normatif-spiritual dan belum diuji dalam desain intervensi kuantitatif yang terstruktur.

Kesenjangan ini merupakan masalah utama dalam literatur. Di satu sisi, pendekatan kognitif terbukti efektif dalam mengenali dan mempertanyakan pikiran yang tidak rasional, tetapi sering kali belum menjangkau aspek makna dan nilai yang berkontribusi pada ketenangan batin. Di sisi lain, nilai-nilai tasawuf terutama konsep doa, usaha, dan tawakal menurut Imam al-Ghazali memberikan kerangka eksistensial yang dapat mengubah cara pandang individu terhadap hasil, kegagalan, dan ketidakpastian, namun belum banyak diterapkan dalam teknik psikologis yang berlandaskan bukti. Tanpa adanya integrasi ini, intervensi kognitif cenderung bersifat teknis dan dangkal, sedangkan pendekatan spiritual berisiko menjadi normatif dan kurang dapat diukur secara empiris (Khairunnisyah & Holifah, 2025).

Penelitian ini berlandaskan pada anggapan bahwa kecemasan terkait karir di

kalangan siswa kelas XII tidak hanya disebabkan kurangnya informasi atau kemampuan perencanaan yang rendah, tetapi juga merupakan krisis dalam keyakinan serta pencarian makna. Oleh karena itu, studi ini menilai seberapa efektif pendekatan restrukturisasi kognitif yang mengintegrasikan teknik ABC berbasis nilai tasawuf dalam mengatasi kecemasan karir siswa kelas XII.

Selain menggunakan pendekatan restrukturisasi kognitif, penelitian ini juga mengintegrasikan nilai tasawuf, khususnya konsep tawakal menurut Imam Al-Ghazali, ke dalam proses intervensi. Penambahan nilai tawakal ditempatkan secara khusus pada aspek belief (B) dalam model ABC karena belief merupakan komponen utama yang memengaruhi cara individu memaknai suatu peristiwa. Dalam penelitian ini, tawakal dipahami sebagai keseimbangan antara usaha maksimal dan penyerahan hasil kepada Allah, bukan sebagai bentuk sikap pasif terhadap keadaan. Integrasi nilai tawakal membantu siswa membangun keyakinan baru yang lebih sehat secara psikologis dan spiritual, seperti keyakinan bahwa kegagalan bukan akhir dari kehidupan dan masa depan tidak sepenuhnya berada dalam kontrol manusia. Pendekatan ini dipandang relevan dengan konteks budaya religius siswa di Indonesia sehingga perubahan kognitif yang terjadi tidak hanya bersifat rasional, tetapi juga diperkuat oleh ketenangan batin dan makna spiritual dalam menghadapi ketidakpastian masa depan (Fitriya et al., 2024).

Secara teori, studi ini berkontribusi pada pengembangan pendekatan psikosufistik dalam bidang psikologi pendidikan dengan menggabungkan

kerangka REBT dan tasawuf al-Ghazali dalam satu model intervensi yang terstruktur. Dalam praktiknya, penelitian ini memberikan alternatif model pengarahan karir yang lebih menyeluruh untuk layanan konseling di sekolah, yang tidak hanya berfokus pada pengurangan kecemasan, tetapi juga membangun ketahanan dan ketenangan jiwa dalam menghadapi ketidakpastian di masa depan. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya sekadar mengkaji efektivitas metode, namun juga menawarkan sintesis konseptual antara logika kognitif dan kedalaman spiritual sebagai respon terhadap kecemasan karir di kalangan remaja masa kini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen tipe pretest-posttest control group design karena desain tersebut dinilai paling sesuai untuk menguji efektivitas intervensi dalam konteks Pendidikan (Saputri & Mardiaty, 2025). Penggunaan eksperimen murni relatif sulit dilakukan di lingkungan sekolah karena adanya keterbatasan dalam melakukan randomisasi subjek secara penuh, serta pertimbangan administratif dan etis terkait pembagian kelas yang sudah ditetapkan oleh sekolah. Oleh sebab itu, rancangan kuasi-eksperimen dipilih karena memberi kesempatan kepada peneliti untuk mengamati perbedaan dalam tingkat kecemasan karir antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui pengukuran sebelum dan sesudah intervensi tanpa mengganggu sistem pembelajaran yang telah berjalan (Creswell, 2014).

Pilihan desain ini bertujuan untuk menganalisis keefektifan intervensi restrukturisasi kognitif yang mengintegrasikan teknik ABC yang

berdasar pada tasawuf terhadap tingkat kecemasan karir siswa. Dalam model ini, terdapat dua grup, yaitu grup eksperimen yang menerima perlakuan dan grup kontrol yang tidak menerima perlakuan. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest), yang memungkinkan dilakukan analisis tentang perubahan skor serta perbandingan antara kedua grup. Melalui desain ini, pengaruh intervensi dapat diamati secara lebih objektif berdasarkan perubahan skor yang terjadi pada kedua kelompok.

Penelitian ini mengambil lokasi di SMA Negeri 3 Purwokerto, sebuah sekolah yang berlokasi di wilayah Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Lokasi ini dipilih secara khusus karena sangat cocok dengan karakteristik peserta yang menjadi fokus penelitian, yaitu para siswa kelas XII yang tengah mengalami masa transisi dalam pendidikan dan bersiap untuk membuat pilihan penting terkait masa depan karir mereka (Maharani et al., 2024).

Pelaksanaan riset ini dilakukan dalam kurun waktu 1 minggu, dengan pelaksanaan pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Tahapan kegiatan meliputi persiapan awal, pelaksanaan pretest, pemberian treatment berupa pelatihan restrukturisasi kognitif menggunakan teknik ABC yang berlandaskan nilai-nilai tasawuf, dilanjutkan dengan posttest, dan penilaian terhadap temuan studi.

Subjek yang diteliti adalah siswa kelas XII dengan jumlah total 67 siswa, yang terdiri dari 33 siswa pada kelompok eksperimen dan 34 siswa pada kelompok kontrol. Kondisi siswa berada dalam proses transisi menuju pendidikan tinggi atau memasuki dunia kerja. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode purposive sampling dengan kriteria sebagai berikut:

1. Siswa kelas XII yang mau berpartisipasi dalam seluruh kegiatan penelitian.
2. Memiliki tingkat kecemasan karir dalam kategori rendah hingga tinggi berdasarkan pengukuran awal.
3. Tidak sedang mengikuti intervensi psikologis lainnya pada waktu yang bersamaan.

Pembagian kelompok dilaksanakan berdasarkan kelas yang sudah ada sebelumnya, tanpa menggunakan randomisasi penuh, yang sesuai dengan karakteristik penelitian kuasi-eksperimen dalam konteks pendidikan.

1. Instrument Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan karir yang dirancang berdasarkan beberapa indikator psikologis, seperti ketidakpastian tentang masa depan, keraguan akan kemampuan diri, tekanan dari lingkungan sosial, ketakutan akan kegagalan, dan kecemasan dalam menghadapi persaingan di dunia karir. Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan lima tingkatan (Creswell, 2014).

Pengujian validitas dilakukan dengan metode Korelasi Item-Total yang Dikoreksi. Hasil dari uji ini menunjukkan bahwa semua item memiliki nilai r yang dihitung melebihi r tabel (0,361), sehingga semua item dianggap valid. Sedangkan untuk uji reliabilitas, digunakan *alpha Cronbach* yang menghasilkan nilai 0,871, menandakan bahwa instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi (Sujati & Akhyar, 2020).

2. Prosedur Intervensi

Intervensi dalam studi ini dilakukan melalui program pelatihan yang fokus pada restrukturisasi kognitif dengan teknik ABC yang berbasis pada ajaran nilai tasawuf, dirancang secara sistematis untuk membantu siswa dalam mengenali, menilai, dan mengubah pola pikir negatif yang berkaitan dengan masa depan karir mereka. Pelatihan berlangsung dalam beberapa fase yang saling terkait.

Fase pertama melibatkan pemberian edukasi psikologis tentang kecemasan karir. Dalam fase ini, siswa diajarkan mengenai apa itu kecemasan karir, faktor-faktor yang dapat memicu kecemasan, serta efeknya pada proses pengambilan keputusan terkait karir. Edukasi psikologis ini dilakukan melalui diskusi yang interaktif dan contoh situasi nyata yang biasa dihadapi oleh siswa kelas XII.

Fase kedua mencakup identifikasi peristiwa pemicu (A), yaitu beragam kejadian yang dapat menimbulkan kecemasan karir. Peserta diminta untuk mengenali pengalaman pribadi yang memberikan tekanan psikologis, seperti rasa takut tidak diterima di universitas, tuntutan dari orang tua terkait pilihan karir, atau kekhawatiran mengenai persaingan di dunia kerja.

Fase ketiga adalah pengidentifikasian keyakinan (B) yang muncul dari peristiwa tersebut. Dalam fase ini, siswa diarahkan untuk memahami pola pikir tidak rasional yang dimiliki, seperti anggapan bahwa kegagalan di sekolah berarti kegagalan dalam hidup secara keseluruhan atau keyakinan bahwa masa depan

sepenuhnya bergantung pada satu pilihan pendidikan tertentu.

Fase keempat merupakan proses restrukturisasi kognitif dengan teknik ABC. Siswa dibantu untuk menilai keyakinan tidak rasional yang ada dalam diri mereka, lalu menggantinya dengan keyakinan yang lebih logis, realistis, dan dapat disesuaikan. Proses ini dilakukan melalui latihan refleksi berpikir, diskusi kelompok, dan simulasi kasus.

Fase kelima mengintegrasikan nilai-nilai tasawuf, khususnya mengenai konsep tawakal yang diajarkan oleh Imam Al-Ghazali. Di sini, siswa diberikan pemahaman bahwa usaha yang maksimal harus disertai dengan penyerahan hasil kepada Allah. Nilai tawakal difungsikan sebagai penguat keyakinan baru yang lebih sehat dari perspektif psikologis dan spiritual.

Fase terakhir adalah refleksi verbal oleh siswa mengenai pengalaman mereka selama pelatihan. Refleksi ini dilakukan secara lisan, memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan perubahan pola pikir, perasaan, dan pemahaman yang didapatkan setelah mengikuti pelatihan. Proses refleksi ini berfungsi sebagai data pendukung untuk memperkuat interpretasi hasil penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Data yang bersifat kuantitatif dikumpulkan melalui pengisian skala kecemasan karir pada tahap pretest dan posttest (Bulus, 2021). Di samping itu, pengamatan selama proses intervensi dan refleksi lisan dari siswa digunakan sebagai data tambahan untuk memperkuat pemahaman tentang hasil penelitian.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam studi ini dilakukan secara kuantitatif untuk menguji seberapa efektif pelatihan restrukturisasi kognitif dengan teknik ABC yang berbasis nilai tasawuf dalam mengurangi tingkat kecemasan karir siswa. Proses analisis ini dibantu oleh program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) (Creswell, 2014).

Langkah pertama dalam analisis adalah melakukan pengujian hipotesis, penting untuk melakukan pemeriksaan prasyarat analisis. Uji normalitas dilaksanakan menggunakan metode Shapiro-Wilk untuk mengecek apakah data mengikuti pola distribusi normal. Suatu data dianggap berdistribusi normal apabila nilai signifikansi di atas 0,05 (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Selain itu, uji homogenitas dikontrol dengan *Levene's Test* untuk memastikan bahwa varians antara kedua kelompok penelitian adalah homogen. Menggunakan statistik deskriptif untuk menjelaskan karakteristik dari data yang dikumpulkan. Statistik deskriptif ini mencakup rata-rata, deviasi standar, skor minimum, dan skor maksimum dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik pada pretest maupun posttest. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai perubahan tingkat kecemasan karir sebelum dan setelah pelaksanaan intervensi (Creswell, 2014).

Kemudian menggunakan statistik deskriptif untuk menjelaskan karakteristik dari data yang dikumpulkan. Statistik deskriptif ini mencakup rata-rata, deviasi standar, skor minimum, dan skor maksimum dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik pada pretest maupun

posttest. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai perubahan tingkat kecemasan karir sebelum dan setelah pelaksanaan intervensi (Creswell, 2014).

Setelah memenuhi prasyarat uji, dilakukan pengujian hipotesis dengan teknik analisis statistik parametrik. Uji t sampel independen digunakan untuk mengukur perbedaan rata-rata signifikan antara skor pretest dan posttest dalam kelompok eksperimen guna menganalisis perubahan tingkat kecemasan karir setelah intervensi (Field, 2018).

Selain menjalankan uji signifikansi, studi ini juga menghitung *effect size* menggunakan *Cohen's d* untuk memahami kekuatan pengaruh intervensi terhadap pengurangan kecemasan karir siswa. Keputusan diambil dengan membandingkan nilai *cohen's d* antara dua kelompok. Jika nilai *cohen's d* nilainya negatif, maka nilai pretes < posttes. Begitu juga sebaliknya, jika nilai *cohen's d* positif, maka nilai pretes > posttes (mengalami penurunan). Perhitungan *effect size* penting karena uji signifikansi statistik hanya menunjukkan ada atau tidaknya perbedaan, sedangkan ukuran efek menggambarkan seberapa besar pengaruh intervensi secara praktis (Scott J & Jemery P, 2021).

Dengan demikian, analisis data dalam penelitian ini tidak hanya berfokus pada pengujian signifikansi statistik, tetapi juga memerhatikan seberapa besar efek yang dihasilkan dari intervensi terhadap perubahan kondisi psikologis siswa.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif dan

inferensial. Statistik deskriptif berfungsi untuk menjelaskan karakteristik data yang dikumpulkan, sedangkan uji normalitas *Shapiro-Wilk* digunakan untuk memastikan data terdistribusi normal (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Pengujian hipotesis dilakukan dengan t-test sample independent untuk menilai perubahan skor dalam kelompok eksperimen untuk membandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Field, 2018). Di samping itu, ukuran *effect size* menggunakan Cohen's d untuk menilai seberapa besar pengaruh intervensi. Semua proses analisis dilakukan dengan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan restrukturisasi kognitif teknik ABC berbasis nilai tasawuf dalam menurunkan tingkat kecemasan karir pada siswa kelas XII. Data yang didapat dari pretest dan posttest dianalisis dengan menggunakan metode statistik deskriptif serta inferensial. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data penelitian, meliputi nilai rata-rata (mean), simpangan baku (standard deviation), serta distribusi skor sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis ini bertujuan untuk menyajikan pandangan awal tentang perubahan pada level kecemasan karir para siswa setelah pelaksanaan program pelatihan (Creswell, 2014).

Selanjutnya dilakukan analisis statistik inferensial menggunakan sample independent t-test untuk mengetahui apakah

terdapat perbedaan signifikan rata-rata antara skor pretest dan posttest pada masing-masing kelompok. Uji ini digunakan karena data berasal dari pengukuran yang sama pada dua waktu yang berbeda. Selain itu dilakukan perbandingan perubahan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk melihat efektivitas program intervensi secara keseluruhan dengan uji *effect size*. Seluruh analisis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS, dengan tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada $p < 0,05$ (Anantasia & Rindrayani, 2025).

Pendekatan analisis pretest–posttest seperti ini banyak digunakan dalam penelitian intervensi pendidikan untuk mengevaluasi perubahan kondisi peserta setelah program pelatihan dilaksanakan (Singh, 2021).

1. Hasil Uji Validitas

Instrumen penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan atau kecemasan karir pada siswa kelas XII. Penyusunan instrumen didasarkan pada beberapa indikator psikologis yang berkaitan dengan kecemasan karir, yaitu ketidakpastian masa depan, keraguan terhadap kemampuan diri, tekanan sosial, ketakutan terhadap kegagalan, serta kecemasan terhadap persaingan karir.

Instrumen disusun dalam bentuk *skala Likert* lima tingkat dengan pilihan jawaban mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin tinggi tingkat kecemasan karir yang dialami siswa (Creswell, 2014).

Tabel 1 hasil uji validitas item pretes dan posttes

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0.631	0.361	Valid
2	0.586	0.361	Valid
3	0.601	0.361	Valid
4	0.554	0.361	Valid
5	0.672	0.361	Valid
6	0.521	0.361	Valid
7	0.593	0.361	Valid
8	0.571	0.361	Valid
9	0.651	0.361	Valid
10	0.611	0.361	Valid
11	0.544	0.361	Valid
12	0.663	0.361	Valid
13	0.562	0.361	Valid
14	0.532	0.361	Valid
15	0.641	0.361	Valid

Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai *r* hitung lebih besar dari *r* tabel, sehingga seluruh item dinyatakan valid dan dapat digunakan sebagai instrument penelitian.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrument diuji menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrument.

Tabel Hasil Uji Reliabilitas

Variable	Jumlah Item	Cronbach Alpha	keterangan
Kecemasan karir	15	0.871	reliabel

Nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,871 menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi karena nilai tersebut berada di atas standar minimal reliabilitas yaitu 0,700. Dengan demikian, instrumen kecemasan karir yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian (Forester et al., 2024).

3. Analisis Deskriptif

Tabel 3 Descriptive Statistics (SPSS)

kelompok	N	Mean	Std. Deviation
Pretest kontrol	34	2,966	7.450
Posttest kontrol	34	3,129	9.397
Pretest eksperimen	33	3,359	6.113
Posttest eksperimen	33	2,884	7.384

Pada kelompok kontrol, rata-rata skor pretest tercatat sebesar 2,966 dengan total responden sebanyak 34 orang dan standar deviasi 7,450. Setelah dilaksanakan pengukuran posttest, rata-rata skor meningkat menjadi 3,129 dengan standar deviasi 9,397. Kenaikan skor rata-rata dari pretest ke posttest menunjukkan bahwa ada peningkatan tingkat kecemasan karir di kelompok kontrol. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa dalam penelitian mengenai kecemasan karir, semakin tinggi nilai yang didapat menunjukkan semakin tinggi pula kecemasan karir siswa.

Sementara itu, pada kelompok eksperimen, rata-rata skor pretest tercatat sebesar 3,359 dengan jumlah responden sebanyak 33 orang dan

standar deviasi 6,113. Setelah perlakuan diberikan, rata-rata skor posttest menurun menjadi 2,884 dengan standar deviasi 7,384. Penurunan rata-rata skor dari pretest ke posttest menunjukkan bahwa tingkat kecemasan karir pada kelompok eksperimen mengalami penurunan setelah mendapatkan perlakuan atau pelatihan.

Selain itu, nilai standar deviasi di masing-masing kelompok mencerminkan sebaran data responden. Semakin besar standar deviasi, semakin beragam respons atau keadaan responden dalam kelompok tersebut. Di kelompok kontrol, standar deviasi posttest lebih besar dibandingkan dengan pretest, yang menunjukkan bahwa kondisi kecemasan karir siswa setelah penelitian menjadi lebih bervariasi. Sedangkan, di kelompok eksperimen, meskipun standar deviasi posttest juga meningkat, rata-rata skor justru turun, sehingga menunjukkan bahwa perlakuan tetap berkontribusi dalam mengurangi kecemasan karir meskipun variasi di antara responden masih cukup beragam (Creswell, 2014).

4. Uji Hipotesis

Table 4 Hasil Paired Sample t-Test

Variable	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest-Posttes eksperimen	6.146	32	0.001
Pretest-Posttes kontrol	-2.067	33	0.047

Dalam tabel pada kelompok eksperimen diperoleh nilai $t=6,146$ dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$), maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada

kelompok eksperimen. Nilai t yang positif menunjukkan bahwa skor pretest lebih tinggi dibandingkan skor posttest. Dalam konteks penelitian ini, hal tersebut berarti tingkat kecemasan karir siswa mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan atau pelatihan. Dengan demikian, intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen terbukti efektif dalam membantu menurunkan kecemasan karir.

Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh nilai $t = -2,067$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,047. Karena nilai signifikansi juga lebih kecil dari 0,05 ($0,047 < 0,05$), maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok kontrol. Namun, nilai t yang negatif menunjukkan bahwa skor posttest lebih tinggi dibandingkan skor pretest. Dalam penelitian mengenai kecemasan karir, kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan karir pada kelompok kontrol justru mengalami peningkatan setelah penelitian berlangsung.

Secara keseluruhan, hasil uji menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan karir yang signifikan, sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan kecemasan karir. Temuan ini memperlihatkan bahwa perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan karir siswa. (Waluyo & al., 2024).

5. Uji Effect Size

Kelompok	Cohen's d	df 95% Confidence Interval	
		lower	upper
Kontrol	-0.163	-0.699	-0.005
eksperimen	0,475	0.635	1.477

Berdasarkan analisis effect size menggunakan *Cohen's d*, kelompok kontrol menunjukkan nilai *Cohen's d* sebesar -0,163, yang termasuk dalam kategori efek kecil sampai sedang. Angka negatif tersebut timbul karena perhitungan dilakukan dengan mengurangi nilai pretes dari posttest, yang berarti skor postes lebih tinggi dibandingkan dengan skor pretes. Dalam konteks analisis mengenai kecemasan karir, hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan karir pada kelompok kontrol mengalami peningkatan setelah dilakukan perlakuan atau selama periode penelitian berlangsung. Selain itu, rentang nilai interval kepercayaan 95% (CI) berada antara -0,699 hingga -0,005 dan tetap tidak mencapai angka 0, sehingga efek yang diperoleh dianggap konsisten dan sejalan dengan hasil pengujian signifikansi yang telah dilakukan sebelumnya (Scott J & Jemery P, 2021).

Di sisi lain, kelompok eksperimen menunjukkan nilai *Cohen's d* sebesar 0,475, yang tergolong dalam kategori efek besar. Angka positif ini menunjukkan bahwa skor pretes lebih tinggi dibandingkan dengan skor postes, yang berarti telah terjadi penurunan kecemasan karir dari sebelum dan sesudah perlakuan. Oleh karena itu, pelatihan atau intervensi yang diterapkan

pada kelompok eksperimen terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap pengurangan kecemasan karir siswa. Rentang nilai interval kepercayaan 95% (CI) untuk kelompok ini adalah antara 0,635 dan 1,477 dan juga tidak mencapai angka 0, yang menandakan bahwa efek perlakuan tersebut bersifat kuat, stabil, dan konsisten (Scott J & Jemery P, 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan restrukturisasi kognitif teknik ABC berbasis nilai tasawuf memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat kecemasan karir pada siswa kelas XII. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang dirancang mampu membantu siswa mengenali serta mengubah pola pikir negatif yang berkaitan dengan masa depan karir menjadi keyakinan yang lebih rasional dan adaptif. Penurunan tingkat kecemasan karir pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa pendekatan psikologis berbasis restrukturisasi kognitif efektif digunakan dalam konteks pendidikan untuk membantu siswa menghadapi tekanan terkait pilihan karir.

Secara teoritis, hasil ini dapat diuraikan menggunakan model ABC dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Model ini menjelaskan bahwa emosi dan perilaku individu tidak secara langsung disebabkan oleh peristiwa yang dialami (*Activating Event*), tetapi dipengaruhi oleh sistem keyakinan atau interpretasi individu terhadap peristiwa tersebut (*Belief*), yang kemudian menghasilkan konsekuensi emosional dan perilaku (*Consequence*) (Khalili et al., 2019). Dalam konteks penelitian ini, siswa sering memaknai situasi terkait masa depan karir secara irasional,

seperti keyakinan bahwa kegagalan masuk perguruan tinggi tertentu berarti kegagalan hidup secara keseluruhan (Amelia, 2022). Melalui pelatihan teknik ABC, siswa diajak untuk mengidentifikasi keyakinan irasional tersebut dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan konstruktif. Perubahan pada aspek keyakinan ini kemudian berkontribusi terhadap penurunan kecemasan yang dialami siswa.

Temuan dari studi ini juga sejalan dengan berbagai penelitian yang telah ada sebelumnya, yang mengindikasikan bahwa metode restrukturisasi kognitif mampu membantu orang dalam mengatasi kecemasan serta meningkatkan keterampilan dalam membuat keputusan (Riyanti, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Khalili et al. menunjukkan bahwa pelatihan berbasis *Rational Emotive Behavior Therapy* mampu meningkatkan kepercayaan diri individu dalam mengambil keputusan karir. Dengan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih rasional, individu dapat mengurangi keraguan terhadap kemampuan diri serta meningkatkan kesiapan dalam menghadapi masa depan karir (Khalili et al., 2019).

Selain pendekatan psikologis, penelitian ini juga mengintegrasikan nilai tasawuf sebagai kerangka spiritual dalam proses restrukturisasi kognitif. Integrasi ini dilakukan melalui penanaman nilai tawakal, yaitu sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha secara maksimal (Kasubakti, 2024). Dalam konteks pelatihan, nilai tawakal ditempatkan pada tahap perubahan keyakinan (*Belief*) dalam model ABC. Ketika siswa mulai memahami bahwa masa depan tidak sepenuhnya ditentukan oleh satu pilihan atau satu kegagalan, mereka menjadi lebih mampu menerima

ketidakpastian dan tetap berusaha secara optimal. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan tasawuf yang menekankan keseimbangan antara ikhtiar manusia dan kepercayaan terhadap ketentuan ilahi (Syauqi, 2023).

Pendekatan integratif antara teknik psikologis dan nilai spiritual ini memberikan dimensi tambahan dalam proses intervensi (Khairunnisyah & Holifah, 2025). Jika restrukturisasi kognitif berfungsi untuk memperbaiki cara berpikir individu, maka nilai tasawuf memberikan landasan makna yang lebih mendalam terhadap proses tersebut. Hal ini membuat perubahan kognitif yang terjadi tidak hanya bersifat rasional tetapi juga lebih stabil secara emosional dan spiritual. Dengan cara ini, para pelajar tidak hanya diajarkan untuk mengubah pandangan negatif, tetapi juga untuk membangun sikap menerima dan tenang saat menghadapi ketidakpastian di masa mendatang.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah memiliki potensi besar dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi dan kesiapan karir. Program pelatihan yang diberikan melalui kegiatan psikoedukasi, latihan teknik ABC, diskusi kelompok, serta refleksi pengalaman memungkinkan siswa untuk memahami permasalahan yang mereka alami secara lebih mendalam. Pendekatan ini sejalan dengan berbagai penelitian intervensi berbasis sekolah yang menunjukkan bahwa program pendidikan psikologis dapat meningkatkan kesadaran, pengetahuan, serta perubahan perilaku siswa terhadap permasalahan yang mereka hadapi. Dalam studi intervensi pendidikan di lingkungan sekolah, peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta

seringkali menjadi langkah awal yang penting dalam mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih adaptif (Adzikra, 2025).

Walaupun begitu, studi ini memiliki beberapa batasan yang harus diperhatikan. Pertama, jumlah sampel dalam penelitian ini cukup kecil dan hanya melibatkan pelajar dari satu institusi, sehingga penerapan hasil penelitian ke kelompok yang lebih besar harus dilakukan dengan cermat. Kedua, durasi intervensi yang relatif singkat memungkinkan bahwa perubahan yang terjadi belum sepenuhnya mencerminkan perubahan jangka panjang. Penelitian lanjutan dengan durasi intervensi yang lebih panjang dan jumlah sampel yang lebih besar diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas program ini. Ketiga, penelitian ini belum melakukan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) dalam jangka waktu tertentu untuk melihat keberlanjutan dampak pelatihan terhadap kondisi psikologis siswa.

Meskipun terdapat keterbatasan tersebut, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan pendekatan intervensi psikologis berbasis sekolah yang mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan restrukturisasi kognitif teknik ABC berbasis nilai tasawuf dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan karir. Program semacam ini dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu siswa menghadapi masa transisi menuju pendidikan tinggi

maupun dunia kerja dengan lebih percaya diri dan adaptif.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi seberapa efektif pelatihan restrukturisasi kognitif menggunakan teknik ABC yang berlandaskan nilai tasawuf dalam mengurangi kecemasan karir siswa kelas XII. Hasil analisis statistik deskriptif dan inferensial menunjukkan bahwa pelatihan yang dilaksanakan berkontribusi pada perubahan positif dalam kondisi psikologis siswa, terutama terkait dengan pola pikir, pengendalian emosi, dan cara mereka memaknai ketidakpastian tentang karir di masa mendatang. Uji t sampel independen memperlihatkan adanya perbedaan rata-rata yang berarti antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pelatihan dilakukan. Sedangkan uji *effect size* memperlihatkan adanya penurunan yang signifikan pada kelompok eksperimen. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan restrukturisasi kognitif dengan teknik ABC yang berbasis tasawuf efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan karir pada siswa. Melalui model ABC, siswa diajarkan untuk memahami hubungan antara peristiwa pemicu kecemasan, keyakinan atau interpretasi terhadap peristiwa tersebut, dan dampak emosional yang muncul sebagai akibat dari keyakinan tersebut. Proses restrukturisasi kognitif ini membantu siswa untuk mengenali keyakinan yang tidak rasional, seperti ketakutan yang berlebihan terhadap kegagalan, tuntutan untuk selalu berhasil, serta anggapan bahwa masa depan hanya ditentukan oleh satu jenis pendidikan tertentu, lalu menggantinya dengan cara berpikir yang lebih logis, realistis, dan fleksibel. Penambahan nilai-nilai tasawuf, terutama konsep tawakal dari Imam Al-Ghazali, memperkuat perubahan keyakinan

dengan membantu siswa mencapai keseimbangan antara usaha maksimal dan penyerahan hasil kepada Allah, sehingga siswa lebih mampu menerima ketidakpastian masa depan dengan sikap positif tanpa kehilangan semangat untuk terus berjuang. Dengan kata lain, studi ini mengindikasikan bahwa metode gabungan antara perubahan pola pikir dan nilai-nilai tasawuf bisa menjadi pilihan intervensi yang efisien, sesuai konteks, dan penting untuk diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzikra, A. F. (2025). Studi Kepustakaan Mengenai Pengaruh Teknik ABCDEF Dalam Konseling REBT. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(6), 393–408.
- Amelia, F. (2022). *Kecemasan dalam Perspektif Rational Emotive Behaviour Therapy Albert Ellis*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Anantasia, G., & Rindrayani, S. R. (2025). Metodologi Penelitian Quasi Eksperimen. *ADIBA: Journal of Education*, 5(2), 183–192. <https://doi.org/10.56726/adiba.v5i2.1042>
- Budiman, C., Gunawan, G., & Hidayat, D. R. (2020). Layanan Bimbingan Karir Teori Donal E. Super Guna Meningkatkan Kematangan Karir Pada Peserta Didik Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(1), 32–39. <https://doi.org/10.23887/jjbk.v11i1.27383>
- Bulus, M. (2021). Sample Size Determination and Optimal Design of Randomized/Non-equivalent Pretest-posttest Control-group Designs. *Adiyaman University Journal of*

- Educational Sciences*, 11(1), 48–69.
<https://doi.org/10.17984/adyuebd.941434>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE.
https://books.google.com/books/about/Research_Design.html?id=4uB76IC_pOQC
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. SAGE Publications.
- Fitriya, E., Hani'ah, N., & Khofifah, H. (2024). Tasawuf dalam perspektif psikologi: harmoni spiritual dan kesehatan mental. *AJMIE: Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, 5(2).
- Forester, B. J., & al., et. (2024). Penelitian kuantitatif: Uji reliabilitas. *EDU SOCIETY: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 1812–1820.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *Int J Endocrinol Metab*, 10(2), 486–489.
<https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Hendi, H., Ikham, D., Suryana, E., & Abdurrahmansyah, A. (2023). Menavigasi Perkembangan Masa Remaja Awal: Perkembangan, Tantangan, dan Kesempatan. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(10), 7629–7639.
<https://doi.org/10.54371/jiip.v6i10.2991>
- Kasubakti, G. (2024). Implementasi Tawakal dalam Mengatasi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN KH Abdurrahman Wahid. In *Disertasi*. UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan.
- Khairunnisyah, L. A., & Holifah, U. N. (2025). Integrasi Nilai-Nilai Tasawuf dalam Psikoterapi Islam untuk Penguatan Kesehatan Mental Siswa di Era Digital. *Al-Kindi*, 1(2), 269–279.
<https://journal-aharesearch.com/index.php/akjpim/article/view/37>
- Khalili, G., Zaharakar, K., & Kasaei, A. (2019). The Effectiveness of Training Based on Rational-Emotional-Behavioral Therapy on Career Decision-Making Self-Efficacy. *International Clinical Neuroscience Journal*, 6(2), 69–75.
<https://doi.org/10.15171/icnj.2019.14>
- Maharani, B. D., Fahlevi, R., & Akbar, Z. Y. (2024). Pengaruh Kematangan Karir dan Efikasi Diri terhadap Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Siswa Kelas XII di SMK Pancol Jakarta Pusat. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(1).
- Mutiaranisa, A. G., & Savira, S. I. (2023). Efektivitas Analisis Fungsional ABC dalam Restrukturisasi Kognitif untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Unesa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(03), 481–495.
https://www.mendeley.com/catalogue/04b16075-3dc6-35fe-8638-e4f8dbf05b4c/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.8&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7Bff773775-a0f7-4785-b321-2bd36ac07aa4%7D
- Riyanti, N. (2020). Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 2(1), 86–92.
<https://doi.org/10.35334/jbkb.v2i1.147>

5

- Saputri, L., & Mardiaty. (2025). DESAIN PENELITIAN QUASI EKSPERIMEN DALAM PENELITIAN PENDIDIKAN : KAJIAN PUSTAKA. *Jurnal Serunai Matematika*, 17(2), 78–87.
- Scott J, D., & Jemery P, L. (2021). CHANGE SCORE VARIABILITY RATHER THAN THE PRE -. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(6), 1773–1778.
- Setiawan, E. A., & Musslifah, A. (2023). Kecemasan Dalam Pengambilan Keputusan Karier Pada Remaja. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 92–101.
- Singh, A. (2021). Quasi Experimental Design in Scientific Psychology. *SSRN*

Electronic Journal.<https://doi.org/10.2139/ssrn.3793568>

- Sujati, H., & Akhyar, M. (2020). Testing the Construct Validity and Reliability of Curiosity Scale Using Confirmatory Factor Analysis. *Journal of Educational and Social Research*, 20(4).
- Syauqi, M. (2023). Tasawuf Sebagai Terapi Menemukan Makna Spiritual dalam Hidup Modern. *AMEENA JOURNAL*, 1.
- Waluyo, E., & al., et. (2024). Analisis data sample menggunakan uji hipotesis penelitian perbandingan menggunakan uji anova dan uji t. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 2(4), 775–787. <https://j-economics.my.id/index.php/home/article/view/186>