



Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam Konseling Pesantren: Eksplorasi Pengalaman Santri dalam Menghadapi Experiential Avoidance

Heri Fadli Wahyudi^{1*}, Musyfiquddin², Syaifatul Jannah³, Bagus Amirullah⁴

¹²³⁴Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Ushuluddin,
Universitas Al-Amien Prenduan, Sumenep

*e-mail: fadliwahyudi37@gmail.com

Abstrak: Kecenderungan menghindari pengalaman psikologis yang tidak menyenangkan (*experiential avoidance*) sering muncul pada remaja dalam situasi yang memunculkan tekanan emosional maupun evaluasi sosial. Di pesantren, kondisi ini dapat memengaruhi keberanian santri dalam berinteraksi, berpartisipasi dalam kegiatan publik serta menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling yang mampu membantu santri mengelola pengalaman internal secara lebih adaptif. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus di Pondok Pesantren Miftahul Huda Pragaan Sumenep, adapun subjek peneliti (konseli) tiga orang santri yang menunjukkan kecenderungan penghindaran terhadap situasi yang memunculkan ketidaknyamanan emosional. Data diperoleh melalui wawancara dan observasi, kemudian dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk *experiential avoidance* yang dialami santri meliputi penarikan diri dari interaksi sosial, kecemasan berbicara di depan umum dan rendahnya kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan performatif. Penerapan enam prinsip dasar ACT, yakni kesadaran saat ini, defusi kognitif, penerimaan, diri sebagai konteks, klarifikasi nilai dan tindakan berkomitmen, menunjukkan adanya perubahan bertahap pada perilaku dan respons emosional konseli. Santri mulai mampu menerima pengalaman internal yang tidak nyaman, mengurangi keterikatan pada pikiran negatif, serta mengambil tindakan yang lebih selaras dengan nilai dan tanggung jawabnya. Secara umum, melalui pendekatan ACT santri yang mengalami *experiential avoidance* telah menunjukkan adanya perubahan pada psikologis santri yang lebih fleksibel. Oleh karena itu, pendekatan ACT dapat dijadikan sebagai alternatif pendekatan dalam layanan bimbingan dan konseling di pesantren khususnya dalam menangani fleksibilitas psikologis santri, sekaligus menjadi acuan bagi pengembangan program pendampingan psikologis yang lebih kontekstual sesuai dengan karakteristik lingkungan pendidikan Islam.

Kata kunci: *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*; Konseling Pesantren; *Experiential Avoidance*.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental pada remaja menjadi salah satu isu global yang semakin mendapat perhatian dalam kajian psikologi maupun pendidikan. Periode remaja ditandai oleh proses perkembangan kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung secara dinamis serta kompleks. Pada tahap ini, remaja dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti mengembangkan kemandirian, membentuk identitas diri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Apabila individu belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang memadai, mereka cenderung menghindari pengalaman-pengalaman internal yang dirasakan (Suryana et al. 2022). Dalam literatur psikologi kontemporer, pola tersebut dikenal

sebagai *experiential avoidance*, yaitu upaya individu untuk menekan, menghindari atau melarikan diri dari pengalaman subjektif yang dirasakan tidak nyaman (Mohamad Natami Nejad et al. 2025).

Secara teoretis, konsep *experiential avoidance* berakar pada kerangka kerja *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang dikembangkan oleh Steven C. Hayes. ACT itu sendiri merupakan pendekatan psikoterapi yang termasuk dalam gelombang ketiga terapi perilaku (*third wave behavioral therapy*) yang menekankan pada peningkatan fleksibilitas psikologis (Hayes et al. 2004). Berbeda dengan pendekatan yang berfokus pada penghapusan atau perubahan isi pikiran negatif, ACT membantu individu mengubah cara berhubungan dengan pikiran dan emosi yang tidak nyaman. Pendekatan ini mengajarkan individu untuk menerima pengalaman internal sebagai bagian alami dari kehidupan, mengurangi keterikatan terhadap pikiran melalui proses defusi kognitif serta tetap berkomitmen mengambil tindakan yang selaras dengan nilai-nilai pribadi meskipun ketidaknyamanan emosional masih hadir (Ismoyowati 2023).

Dalam pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), *experiential avoidance* dipandang sebagai salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya permasalahan psikologis karena dapat menghambat terbentuknya fleksibilitas psikologis pada individu. Upaya yang dilakukan secara terus-menerus untuk menghindari pikiran maupun emosi yang tidak menyenangkan justru dapat membuat seseorang terperangkap dalam pola respons yang kurang adaptif sehingga meningkatkan tekanan emosional. Dengan demikian, inti permasalahan bukan semata-mata berasal dari keberadaan emosi negatif, melainkan dari cara individu dalam menghadapi dan memberikan respons terhadap pengalaman tersebut. Kondisi ini dapat dialami oleh berbagai kalangan, termasuk santri di lingkungan pondok pesantren yang menghadapi beragam tuntutan akademik, sosial, dan spiritual dalam aktivitas kesehariannya.

Dalam pendidikan pondok pesantren, dinamika *experiential avoidance* memiliki karakteristik yang khas. Santri yang tinggal jauh dari keluarga dituntut untuk beradaptasi dengan sistem kehidupan kolektif, disiplin yang ketat serta ritme aktivitas yang terstruktur. Situasi ini berpotensi memunculkan tekanan psikologis, khususnya bagi santri baru yang belum terbiasa dengan lingkungan pesantren. Beberapa bentuk *experiential avoidance* yang lazim antara lain adalah menarik diri dari interaksi sosial, menekan kerinduan terhadap orang tua, menghindari tanggung jawab tertentu atau menunjukkan respons emosional berlebihan ketika menghadapi evaluasi dan teguran. Pola-pola tersebut, apabila tidak ditangani secara tepat, dapat menghambat proses pembentukan kemandirian dan kedewasaan emosional santri.

Sebagaimana yang terjadi di Pondok Pesantren Miftahul Huda Pragaan Sumenep sebagai lembaga pendidikan berbasis keagamaan memiliki komitmen terhadap pembinaan karakter dan spiritualitas santri. Namun, realitas lapangan menunjukkan bahwa sebagian santri masih mengalami kesulitan dalam mengelola pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Layanan konseling di pesantren menjadi instrumen strategis dalam membantu santri mengembangkan ketahanan psikologis. Tantangannya adalah mengimplementasikan pendekatan konseling yang tidak sekadar berorientasi pada reduksi gejala, tetapi juga mampu meningkatkan fleksibilitas psikologis dan penerimaan diri.

Pendekatan ACT menawarkan kerangka intervensi yang relevan dalam konteks tersebut. Melalui enam proses inti, yakni kesadaran saat ini (*contact the present moment*), defusi kognitif (*cognitive defusion*), penerimaan (*acceptance*), diri sebagai konteks (*self as context*), klarifikasi nilai (*values*) dan komitmen tindakan (*commitment action*). ACT berupaya membantu individu untuk dapat membangun hubungan yang lebih adaptif dengan pengalaman internalnya. Alih-alih menghindari emosi negatif, santri diajak untuk menerima keberadaannya sebagai bagian dari proses pertumbuhan, sekaligus tetap berkomitmen

pada nilai-nilai kehidupan yang diyakini. Di pesantren, nilai-nilai religius dan spiritual dapat diintegrasikan sebagai fondasi dalam proses klarifikasi nilai tersebut.

Adapun kebaruan dari penelitian ini dapat dilihat melalui beberapa penelitian yang pernah dilakukan. Penelitian oleh (Soroush Zolghadri et al. 2022) mengenai *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta membantu individu menerima pengalaman hidup yang sulit, sekaligus menurunkan tingkat kecemasan yang dialami. Namun demikian, penelitian tersebut lebih banyak dilakukan dalam konteks klinis dan pada populasi umum, sehingga masih terbatas kajian yang menggambarkan pengalaman santri dalam mengikuti konseling berbasis *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) di lingkungan pendidikan berbasis keagamaan, khususnya pesantren yang memiliki karakteristik sosial, budaya, dan spiritual yang khas.

Di sisi lain, penelitian mengenai layanan konseling di lingkungan pesantren menunjukkan bahwa problematika santri memerlukan pendekatan konseling yang komprehensif dan selaras dengan nilai serta budaya pesantren agar proses pendampingan dapat berjalan secara efektif (Kibtiyah et al. 2024). Meskipun demikian, penelitian tersebut masih berfokus pada pemetaan kebutuhan layanan konseling dan belum mengkaji secara spesifik penerapan pendekatan ACT sebagai model intervensi yang mampu mengatasi dinamika psikologis santri. Penelitian lain dari (Shi et al. 2016) juga menegaskan bahwa *experiential avoidance* merupakan salah satu mekanisme psikologis yang berkaitan erat dengan muncul dan bertahannya berbagai permasalahan emosional, sehingga penanganannya menjadi bagian penting dalam intervensi psikologis. Akan tetapi, penelitian tersebut lebih menekankan hubungan konseptual antara *experiential avoidance* dan gangguan emosional tanpa menguji implementasi intervensi ACT pada konteks pendidikan Islam.

Oleh karena itu, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait penerapan ACT untuk mengurangi *experiential avoidance* pada santri di lingkungan pesantren dengan mempertimbangkan nilai-nilai religius dan budaya pesantren. Kesenjangan inilah yang menjadi dasar kebaruan penelitian ini, yaitu mengintegrasikan pendekatan ACT dalam layanan konseling pesantren sebagai upaya kuratif terhadap *experiential avoidance* sekaligus memperkuat fleksibilitas psikologis santri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan untuk: (1) mengidentifikasi bentuk *experiential avoidance* yang dialami santri, (2) mendeskripsikan penerapan pendekatan ACT dalam layanan konseling, serta (3) menganalisis perubahan perilaku dan respons emosional santri setelah mengikuti konseling berbasis ACT. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian ini mampu memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan layanan konseling pesantren sekaligus kontribusi praktis dalam memperkuat kesehatan mental dan kematangan emosional santri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus (*case study*) yang berfokus pada penerapan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) melalui konseling kelompok sebagai strategi kuratif dalam menangani *experiential avoidance* santri di Pondok Pesantren Miftahul Huda Pragaan Sumenep. Menurut Mulyana, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan metode ilmiah untuk memahami suatu fenomena dengan cara mendeskripsikan fakta dan data dalam bentuk kata-kata secara menyeluruh terhadap subjek yang diteliti (Feny Rita Fiantika et al. 2022). Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika psikologis santri, proses pelaksanaan konseling ACT serta perubahan perilaku dan respons emosional

yang muncul setelah intervensi dilakukan dalam konteks kehidupan pesantren yang memiliki karakteristik tersendiri.

Subjek penelitian terdiri dari tiga orang santri yang menunjukkan kecenderungan *experiential avoidance*. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan sebuah pemilihan subjek yang dilakukan secara sengaja karena dianggap mempunyai informasi yang relevan (Lenaini 2021). Berdasarkan pertimbangan tertentu, yaitu santri yang berstatus mukim selama 1,5 -3 tahun, berusia 14-16 tahun, dan teridentifikasi mengalami kesulitan dalam menghadapi situasi sosial atau akademik yang memicu ketidaknyamanan emosional serta bersedia mengikuti proses konseling secara berkelanjutan.

Data penelitian diperoleh melalui wawancara dan observasi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman subjektif santri terkait kecemasan, pola penghindaran serta proses yang dialami selama mengikuti konseling ACT. Observasi non-partisipatif dilakukan untuk mengamati perilaku subjek dalam kegiatan keseharian di pesantren, khususnya dalam konteks sosial.

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh dipilih sesuai dengan tujuan penelitian, kemudian disajikan secara deskriptif dan dianalisis berdasarkan kerangka teori ACT. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik serta konfirmasi hasil wawancara kepada konseli, dan teman kamar. Data yang dibandingkan ialah penarikan diri dari interaksi sosial *public speaking anxiety*, sikap kurang percaya diri, dan perubahan setelah ACT yakni kondisi sebelum dan sesudah dikonseling. Triangulasi sumber ini dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari konseli dengan informasi dari teman kamar dan pihak lingkungan pesantren yang mengetahui kondisi serta perilaku konseli. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan hasil observasi terhadap perilaku konseli. Triangulasi terutama dilakukan pada temuan mengenai tiga bentuk *experiential avoidance*, yaitu penarikan diri dari interaksi sosial, kecemasan berbicara di depan umum, dan rendahnya kepercayaan diri, serta pada temuan mengenai perubahan perilaku dan respons emosional setelah mengikuti konseling ACT. Hasil wawancara lanjutan mengenai perubahan konseli juga dibandingkan dengan hasil observasi untuk melihat kesesuaian antara pengalaman yang disampaikan konseli dan perubahan perilaku yang tampak dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai penerapan ACT sebagai strategi kuratif dalam layanan konseling bagi santri di Pondok Pesantren Miftahul Huda Pragaan Sumenep.

Implementasi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dilakukan melalui layanan konseling individu yang difasilitasi oleh konselor pesantren kepada santri yang mengalami *experiential avoidance*, seperti menarik diri dari interaksi sosial, kecemasan berbicara di depan umum, dan rendahnya kepercayaan diri. Konseling dilaksanakan di lingkungan Pondok Pesantren Miftahul Huda Pragaan Sumenep dengan menyesuaikan jadwal kegiatan santri agar tidak mengganggu aktivitas belajar maupun ibadah.

Intervensi dilaksanakan dalam enam sesi yang mengacu pada enam *core processes* ACT. Setiap sesi berlangsung sekitar 60 menit dan dilaksanakan satu kali dalam seminggu selama enam minggu. Sebelum intervensi dilakukan asesmen awal melalui identifikasi masalah dan diagnosis, sedangkan setelah seluruh sesi selesai dilakukan evaluasi dan *follow up* untuk memantau perkembangan konseli.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk *Experiential Avoidance* yang Dialami Santri di Pondok Pesantren Miftahul Huda Pragaan Sumenep

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan beberapa bentuk *experiential avoidance* yang muncul dalam kehidupan keseharian santri di lingkungan pesantren. Bentuk-bentuk tersebut tampak dalam dinamika sosial, akademik dan kegiatan pengembangan diri. Adapun bentuk-bentuk yang teridentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Penarikan Diri dari Interaksi Sosial (*Social Withdrawal*)

Salah satu konseli yang berstatus sebagai santri baru, ditemukan mempunyai kecenderungan perilaku menarik diri dari interaksi sosial selama masa awal tinggal di pondok pesantren. Konseli menunjukkan perilaku yang relatif pasif dalam aktivitas kesehariannya. Ia jarang terlibat dalam percakapan dengan temannya, tidak banyak berbicara di dalam kamar maupun di lingkungan asrama, serta cenderung hanya menjawab seperlunya ketika diajak berbicara. Dalam kegiatan bersama, konseli lebih sering berada di posisi sebagai pendengar dan tidak menunjukkan inisiatif untuk memulai komunikasi.

Berdasarkan hasil wawancara dari saudara MB sebagai konseli 1 menyatakan "*Sejak dulu saya takut kalau bicara nanti malah ditertawakan lagi. Di pondok saya lebih memilih diam daripada mengalami hal yang sama.*" MB menceritakan bahwa pada suatu kesempatan ia pernah menyampaikan pendapat dalam percakapan biasa bersama beberapa temannya, namun respons yang ia terima justru berupa candaan dan ejekan dari sebagian teman yang ada di sekitarnya. Pengalaman tersebut membuat MB merasa malu dan tidak nyaman ketika harus berbicara dengan orang lain. Sejak kejadian itu, MB mengaku menjadi lebih berhati-hati dan cenderung memilih diam ketika berada dalam situasi sosial.

Ketika kemudian konseli mulai tinggal di pesantren dan harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru serta teman-teman yang belum dikenalnya, pengalaman sebelumnya tersebut kembali teringat dan memengaruhi cara ia berinteraksi. MB merasa khawatir jika kejadian serupa terulang kembali, sehingga ia lebih memilih untuk membatasi komunikasi, tidak banyak berbicara serta menghindari keterlibatan dalam percakapan dengan santri lain. Pengalaman sosial yang kurang menyenangkan pada masa sebelumnya tersebut menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kecenderungan MB untuk menarik diri dari interaksi sosial selama masa awal tinggal di pesantren.

2. Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*)

Peneliti menemukan salah satu bentuk dari *experiential avoidance* pada santri, yakni kecemasan ketika tampil di depan publik, khususnya dalam kegiatan Kuliah Dakwah di tempat penelitian ini. Kuliah Dakwah merupakan program rutin mingguan pesantren yang bertujuan untuk melatih keterampilan berbicara di depan umum serta kemampuan mengisi acara formal. Kegiatan ini meliputi peran sebagai pembawa acara (MC), pembacaan Al-Qur'an, pembacaan sholawat, pembacaan kitab, ceramah agama hingga memimpin doa. Program ini bersifat wajib dan menjadi bagian dari pembinaan mental serta kompetensi santri dalam berdakwah.

Berdasarkan hasil wawancara dari saudara IMK sebagai konseli 2 mengatakan "*Waktu ceramah pertama kali, suara saya gemetar sampai tersedak. Setelah itu saya merasa malu sekali.*" Pada tahap awal mengikuti kegiatan tersebut, ia pernah mendapatkan tugas dalam menyampaikan ceramah agama di hadapan seluruh santri. Saat tampil, konseli mengalami grogi yang cukup intens, suaranya gemetar dan sulit mengontrol pernapasan. Dalam situasi ini, ia sempat tersedak ketika berbicara sehingga memicu tawa dari sebagian santri yang hadir. Peristiwa ini terjadi di hadapan forum dan cukup meninggalkan kesan.

Sejak kejadian itu, konseli menunjukkan perubahan sikap yang signifikan terhadap kegiatan ini. Konseli tidak lagi bersedia mengambil peran tampil di depan publik. Bahkan ketika namanya tercantum dalam daftar petugas, konseli memilih untuk tidak hadir. Beberapa kali konseli menyampaikan alasan sakit atau keperluan lain sebagai bentuk penolakan terhadap tugas tersebut. Bahkan dalam situasi ketika pengurus memberikan penugasan secara langsung, konseli tetap tidak menghadiri kegiatan tersebut.

Melihat dari paparan wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa penghindaran ini disebabkan oleh pengalaman sebelumnya yang menurutnya memalukan sehingga menjadi penyebab atas kecemasan konseli ketika berada di depan publik.

3. Kurang Percaya Diri

Salah satu bentuk *experiential avoidance* lainnya yang ditemukan di lapangan adalah rendahnya kepercayaan diri santri dalam menghadapi tes demonstrasi kitab sebagai syarat wisuda. Program ini merupakan kegiatan evaluasi terbuka yang diselenggarakan dengan menghadirkan wali santri dan masyarakat umum. Dalam kegiatan tersebut, santri yang akan diwisuda diwajibkan tampil di atas panggung untuk membaca kitab tanpa harakat, kemudian menjelaskan alasan nahwu dan sharraf atas bacaan yang disampaikan. Kegiatan ini bersifat publik, formal dan menjadi momen penilaian akademik sekaligus mental bagi santri.

Salah satu konseli dalam penelitian ini menunjukkan penolakan terhadap proses demonstrasi tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dari saudara RAK sebagai konseli 3, menyatakan "*Saya merasa takut untuk ikut demonstrasi kitab karena takut tidak bisa menjawab pertanyaan, dan itu akan membuat saya takut.*" Penolakan ini bukan disebabkan oleh kemampuan akademik semata, melainkan oleh keraguan yang kuat terhadap potensi dirinya. Konseli secara langsung menyampaikan tidak yakin mampu menyelesaikan demonstrasi dengan baik. Konseli merasa bahwa tampil di atas panggung dan diuji di hadapan banyak orang adalah sesuatu yang berada di luar batas kemampuannya.

Keraguan ini diperkuat oleh pengalamannya menyaksikan kakak-kakak tingkat yang telah lebih dahulu menjalani demonstrasi. Menurutnya, proses demonstrasi itu sangat berat, baik dari sisi intelektual maupun mental. Konseli menilai bahwa para seniornya saja terlihat berada dalam tekanan besar. Pengamatan tersebut membentuk persepsi bahwa demonstrasi adalah peristiwa yang menakutkan untuk dilalui. Akibat rendahnya kepercayaan diri ini, konseli memilih untuk menunda wisuda selama satu tahun. Konseli menyatakan lebih siap tidak diwisuda daripada harus menghadapi demonstrasi.

Penerapan Pendekatan ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) dalam Layanan Konseling bagi Santri di Pondok Pesantren Miftahul Huda Pragaan Sumenep

Pada saat pelaksanaan layanan konseling terhadap santri yang mengalami *experiential avoidance*, pendekatan ACT diterapkan secara bertahap dengan menyesuaikan konteks kehidupan pesantren serta karakteristik santri. Proses konseling dilakukan melalui enam sesi tatap muka dengan fokus membantu santri menghadapi ketakutannya tanpa harus menghindarinya. Penerapan intervensi layanan konseling di Pondok Pesantren Miftahul Huda Pragaan Sumenep mengacu pada enam prinsip dasar ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) (Jaya et al. 2024).

1. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan tahap awal dalam proses konseling yang bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi konseli serta permasalahan yang dialaminya (Suko Budiono 2021). Tahap ini dilakukan untuk memahami situasi yang dihadapi konseli sehingga bantuan yang diberikan dapat tepat sasaran. Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan data melalui wawancara dan observasi kepada konseli. Informasi juga diperoleh dari beberapa pihak yang berada di lingkungan terdekat konseli, seperti teman kamar yang sering berinteraksi dengan konseli dalam kehidupan sehari-hari di pesantren.

2. Diagnosis

Diagnosis merupakan tahap penetapan atau perumusan masalah berdasarkan data yang telah diperoleh pada tahap identifikasi. Pada tahap ini, konselor menganalisis berbagai informasi yang telah dikumpulkan untuk memahami pola perilaku serta faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya permasalahan pada konseli (Daulay 2021). Berdasarkan hasil analisis tersebut, ditemukan bahwa permasalahan yang dialami oleh konseli berkaitan dengan kecenderungan *experiential avoidance*, yaitu kecenderungan menghindari pengalaman internal yang tidak menyenangkan seperti rasa takut, cemas, malu maupun keraguan terhadap diri sendiri. Kecenderungan ini kemudian termanifestasi dalam

beberapa perilaku, seperti menarik diri dari interaksi sosial, menghindari berbicara di depan publik serta menunjukkan rendahnya kepercayaan diri. Pola perilaku tersebut menunjukkan bahwa konseli cenderung memilih menghindari situasi yang dianggap memicu ketidaknyamanan emosional dibandingkan menghadapinya secara langsung.

3. Prognosis

Prognosis merupakan tahap penentuan jenis bantuan yang akan diberikan kepada konseli sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan yang telah diidentifikasi dan didiagnosis sebelumnya (Budi Astuti et al. 2024). Berdasarkan hasil diagnosis, konselor menetapkan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) sebagai bentuk intervensi yang digunakan dalam proses konseling. Pendekatan ini dipilih karena ACT berfokus pada pengembangan fleksibilitas psikologis individu melalui penerimaan terhadap pengalaman internal yang tidak nyaman serta komitmen untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang dimiliki. Melalui pendekatan ini, konseli diharapkan dapat mengubah cara pandang terhadap pikiran dan perasaan yang muncul, tidak lagi berupaya menghindari pengalaman tersebut serta mulai mengembangkan keberanian untuk menghadapi situasi yang sebelumnya dihindari.

4. Treatment

Treatment merupakan tahap pelaksanaan bantuan konseling sesuai dengan rencana intervensi yang telah ditetapkan pada tahap prognosis (Astiwi Kurniati and Arie Supriyatna 2022). Pada tahap ini, konselor memberikan layanan konseling menggunakan pendekatan ACT dengan mengacu pada enam prinsip dasar, yaitu *contact the present moment*, *cognitive defusion*, *acceptance*, *self as context*, *values* dan *commitment action*. Melalui proses konseling tersebut, konseli dibimbing untuk lebih menyadari pengalaman yang sedang dialami pada saat ini, memandang pikiran negatif sebagai bagian dari pengalaman mental yang tidak selalu harus diikuti, serta belajar menerima emosi yang muncul tanpa harus menghindarinya. Selanjutnya, konseli juga diarahkan untuk mengidentifikasi nilai-nilai pribadi yang dianggap penting dalam kehidupan sebagai santri, sehingga konseli dapat mengambil langkah-langkah tindakan yang lebih selaras dengan nilai tersebut. Berikut untuk proses *treatment* dalam layanan ACT:

a. *Contact the Present Moment* (Kesadaran Saat Ini)

Treatment awal, peneliti memfokuskan proses pendampingan pada kemampuan santri untuk hadir secara utuh pada pengalaman saat ini (*contact the present moment*). Tahap ini menjadi fondasi penting karena semua konseli menunjukkan kecenderungan kuat untuk terjebak pada kekhawatiran masa depan, penyesalan masa lalu atau bayangan-bayangan negatif yang belum tentu terjadi. Secara umum, para konseli penelitian memperlihatkan pola *experiential avoidance* yang ditandai dengan dominasi pikiran prediktif dan kekhawatiran berlebihan. Konseli cenderung membayangkan skenario terburuk sebelum suatu peristiwa terjadi. Situasi yang menuntut kesiapan mental, sering kali direspons dengan pikiran seperti “nanti pasti gagal,” “saya tidak mampu,” atau “akan dipermalukan”. Pikiran-pikiran tersebut muncul bahkan ketika peristiwa yang ditakuti belum benar-benar berlangsung.

Dalam sesi konseling, peneliti terlebih dahulu memberikan ruang bagi santri untuk menceritakan secara terbuka pengalaman yang dirasakan. Semua konseli diminta menggambarkan apa yang sebenarnya terjadi ketika mulai merasa cemas atau ingin menghindar. Terungkap bahwa tekanan yang dirasakan hanyalah berasal dari bayangan, asumsi dan interpretasi pribadi terhadap kemungkinan yang akan terjadi. Pada tahap ini juga terlihat bahwa para santri cenderung bereaksi otomatis terhadap kecemasan dengan cara menjauh dari situasi yang memicu ketidaknyamanan. Konseli tidak terbiasa mengamati apa yang sebenarnya sedang terjadi dalam dirinya.

b. *Cognitive Defusion* (Defusi Kognitif)

Pada tahap ini, proses konseling difokuskan pada upaya membantu santri mengambil jarak dari pikiran-pikiran yang selama ini dianggap sebagai kebenaran mutlak. Berdasarkan hasil sesi konseling terhadap semua konseli, ditemukan bahwa masing-masing memiliki pola pikiran negatif yang kuat dan berulang. Pikiran tersebut umumnya berbentuk penilaian diri yang merendahkan, prediksi kegagalan serta kekhawatiran berlebihan terhadap penilaian orang lain. Ketika muncul pikiran “Saya tidak mampu,” “Saya pasti gagal,” atau “Orang lain akan meremehkan saya,” konseli melihatnya sebagai fakta yang

tidak dapat dibantah. Kondisi ini membuat pikiran memiliki pengaruh besar terhadap respons emosional dan perilaku konseli. Akibatnya, muncul kecemasan, keraguan serta keputusan untuk menghindari situasi yang dianggap mengancam.

Peneliti tidak langsung membantah isi pikiran tersebut. Konseli diajak untuk mengidentifikasi pikiran yang muncul ketika merasa takut atau ingin menghindar, kemudian mengungkapkannya secara verbal. Ketika pikiran itu diucapkan, konseli mulai melihat bahwa terdapat jarak antara dirinya dan isi pikirannya. Beberapa sesi menunjukkan bahwa ketika pikiran tersebut diulang, intensitas keyakinan terhadap pikiran tersebut mulai berkurang. Semua konseli memiliki pola yang relatif serupa, yakni kecenderungan memprediksi hasil terburuk sebelum mencoba.

c. *Acceptance* (Penerimaan)

Pada tahap ini, proses konseling diarahkan pada upaya membantu para santri untuk menerima pengalaman internal yang selama ini berusaha dihindari. Para konseli menunjukkan kecenderungan yang sama, yaitu adanya penolakan terhadap emosi-emosi tidak nyaman seperti takut, cemas, malu, ragu dan khawatir dinilai negatif oleh orang lain. Emosi-emosi tersebut sebelumnya dipandang sebagai sesuatu yang harus dihilangkan. Peneliti tidak langsung mendorong santri untuk berani menghadapi situasi yang ditakuti. Semua konseli secara bertahap diajak untuk menceritakan pengalaman emosional tanpa interupsi dan tanpa penilaian. Terlihat bahwa masing-masing konseli sebenarnya telah lama menyimpan kecemasan yang tidak pernah benar-benar diungkapkan secara terbuka.

Konseli 1 cenderung merasa takut sebelum menghadapi situasi yang bersifat evaluatif. Konseli 2 menunjukkan rasa malu dan khawatir dipersepsikan tidak mampu oleh lingkungan sekitarnya. Sementara konseli 3 lebih banyak merasakan ketegangan fisik seperti pikiran yang terus memikirkan kemungkinan terburuk. Semua konseli memiliki pola yang serupa, yakni berusaha menjauh dari situasi yang memicu perasaan tersebut agar tidak perlu merasakannya. Melalui pendekatan *acceptance*, konselor membantu para konseli memahami bahwa menghindari situasi bukan berarti menghilangkan rasa takut, melainkan hanya menundanya.

d. *Self as Context* (Diri sebagai Konteks)

Pada tahap ini, proses konseling difokuskan pada membantu para konseli untuk melihat dirinya secara lebih luas daripada sekadar pikiran, emosi dan pengalaman tidak nyaman yang sedang dialami. Ketika mengalami kecemasan, keraguan atau keinginan untuk menghindar, konseli menyimpulkan bahwa dirinya memang lemah tidak mampu. Dalam sesi konseling, ditemukan bahwa masing-masing konseli memiliki kecenderungan mengidentifikasi diri dengan pengalaman internalnya. Saat merasa takut, konseli menyebut dirinya “penakut”. Saat merasa ragu, konseli menyimpulkan dirinya “tidak kompeten”. Pola ini membuat pengalaman emosional menjadi seolah-olah identitas tetap yang melekat pada diri konseli.

Melalui proses konseling, konseli diajak merefleksikan bahwa pikiran seperti “saya tidak bisa” atau “ini terlalu berat” adalah peristiwa mental yang datang dan pergi. Hanya muncul pada situasi tertentu, meningkat dalam kondisi tertentu lalu menurun kembali. Pada saat konseli merefleksikan kembali pengalamannya, terlihat bahwa para konseli sebenarnya mampu menyelesaikan berbagai tuntutan pesantren. Namun, ketika menghadapi situasi yang memicu *experiential avoidance*, perhatian konseli menyempit hanya pada rasa tidak nyaman yang sedang dialami, sehingga melupakan kapasitas diri yang lebih luas. Proses ini membantu menyadari bahwa diri konseli bukanlah kecemasan itu sendiri, melainkan individu yang sedang mengalami kecemasan dan keraguan. Perubahan sudut pandang ini memberikan ruang psikologis yang lebih longgar.

e. *Values* (Klarifikasi Nilai)

Pada tahap ini, layanan konseling difokuskan pada proses penggalian dan klarifikasi nilai-nilai hidup yang dimiliki oleh masing-masing konseli. Tahap ini menjadi penting karena semua konseli menunjukkan kecenderungan menghindari situasi tertentu yang sebenarnya berkaitan langsung dengan peran konseli sebagai santri. Proses konseling mengajak konseli untuk merefleksikan alasan awal mondok di pesantren, harapan pribadi yang ingin dicapai serta harapan keluarga terhadap konseli.

Percakapan diarahkan pada pertanyaan seperti, “apa tujuan yang ingin dicapai selama menempuh pendidikan di pesantren?”.

Konseli 1 memperlihatkan adanya keinginan kuat untuk menjadi pribadi yang berilmu dan mampu membanggakan orang tua. Konseli menyadari bahwa pendidikan di pesantren adalah bagian dari cita-cita hidupnya. Konseli 2 menunjukkan nilai yang berorientasi pada tanggung jawab dan kebermanfaatannya. Konseli menyampaikan keinginan untuk kelak dapat berkontribusi di masyarakat. Melalui proses ini, konseli mulai menyadari ketidaksesuaian antara sikap dan tujuan jangka panjangnya. Sementara itu, konseli 3 mengungkapkan bahwa keberadaan di pesantren merupakan amanah keluarga yang ingin konseli jalankan dengan baik. Konseli memiliki keinginan untuk menyelesaikan pendidikan tepat waktu dan menjaga nama baik keluarga. Dalam sesi konseling, konseli mulai melihat bahwa penghindaran tersebut justru memperpanjang jarak antara dirinya dan tujuannya. Semua konseli diberi ruang untuk menyebutkan sendiri apa yang dianggap penting dalam hidupnya. Konselor hanya membantu menegaskan kembali nilai yang sudah ada dalam diri masing-masing.

f. *Commitment Action* (Tindakan Berkomitmen)

Pada sesi terakhir, fokus layanan diarahkan pada tahap *commitment action*, yaitu mendorong konseli untuk mengambil langkah nyata yang selaras dengan tujuan dan tanggung jawab, meskipun pengalaman tidak nyaman masih tetap ada. Tahap ini menjadi fase transisi dari proses penerimaan diri menuju tindakan konkret dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren. Semua konseli menunjukkan pola *experiential avoidance* yang sama, yakni memiliki kecenderungan menghindar atau menarik diri dari situasi yang memunculkan ketidaknyamanan emosional. Oleh karenanya, pada tahap *commitment action* ini, rencana disusun secara bertahap yang sesuai dengan kapasitas masing-masing konseli.

Dalam sesi ini, konselor menekankan bahwa komitmen bukan berarti menghilangkan rasa takut dan cemas. Para konseli masih mengakui bahwa perasaan tersebut tetap muncul. Namun, perbedaannya terletak pada respons konseli terhadap perasaan tersebut. Jika sebelumnya memilih menghindar, pada tahap ini konseli mulai belajar bertindak walaupun ketidaknyamanan hadir. Perkembangan yang terlihat pada akhir sesi menunjukkan adanya perubahan pola sikap. Semua konseli mulai berani untuk mencoba, meskipun belum sepenuhnya percaya diri. Konseli tidak lagi menolak situasi yang menantang, melainkan mempertimbangkan kemungkinan untuk menghadapinya secara bertahap.

Secara umum, dalam tahap ini memperlihatkan bahwa perubahan tidak terjadi secara drastis, tetapi melalui proses bertahap yang konsisten. Semua konseli masih berada dalam proses, namun telah menunjukkan pergeseran dari pola menghindar menuju pola menghadapi. Hal ini tampak dari meningkatnya partisipasi dalam kegiatan pesantren, kesediaan mencoba hal yang sebelumnya dihindari serta munculnya sikap lebih terbuka terhadap tantangan.

5. Evaluasi dan *Follow up*

Setelah mengikuti proses konseling yang dilaksanakan dalam beberapa sesi, konselor melakukan evaluasi terhadap perubahan yang dialami oleh konseli. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara lanjutan, terlihat adanya perkembangan pada cara konseli dalam merespons pengalaman emosional yang sebelumnya dianggap menekan. Konseli mulai menunjukkan keberanian untuk terlibat dalam interaksi sosial, lebih terbuka dalam berkomunikasi dengan teman, serta tidak lagi secara langsung menghindari situasi yang memunculkan rasa tidak nyaman. Selain itu, konseli juga mulai mampu memahami bahwa perasaan cemas, takut atau ragu merupakan bagian dari pengalaman yang wajar, sehingga tidak selalu harus dihindari. Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan fleksibilitas psikologis pada diri konseli setelah mengikuti proses konseling pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

Sebagai bentuk *follow up* dari kegiatan konseling yang telah dilakukan, konselor memberikan arahan kepada konseli agar tetap melatih keterampilan yang telah dipelajari selama proses konseling. Konseli didorong untuk terus berlatih menerima pengalaman emosional yang muncul tanpa harus segera menghindarinya, serta membiasakan diri mengambil tindakan yang selaras dengan nilai dan tanggung jawabnya sebagai santri. Konselor juga mendorong konseli untuk secara bertahap meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan sosial maupun kegiatan pengembangan diri di lingkungan pesantren.

Dengan demikian, perubahan perilaku yang telah dicapai diharapkan dapat dipertahankan dan berkembang secara lebih konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Perubahan Perilaku dan Respons Emosional Santri Setelah Mengikuti Konseling ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) di Pondok Pesantren Miftahul Huda Pragaan Sumenep

Berdasarkan hasil pendampingan konseling yang dilakukan kepada semua konseli, ditemukan adanya perubahan yang bertahap, baik pada aspek perilaku maupun respons emosional setelah mengikuti proses konseling dengan pendekatan ACT. Perubahan ini terjadi melalui proses yang berkembang dari sesi ke sesi.

Aspek Perubahan	Sebelum Konseling	Setelah Konseling ACT
Cara menghadapi pikiran negatif	Mempercayai pikiran negatif sebagai fakta	Bisa melihat pikiran sebagai pengalaman mental yang tidak selalu benar
Respons emosional	Cemas, takut, malu, dan langsung menghindar	Tetap merasa cemas, tetapi mampu menghadapinya tanpa menghindar
Perilaku menghindar	Menolak, menunda, menarik dari situasi yang menantang	Mulai berani mencoba dan berpartisipasi secara bertahap
Kesadaran diri	Sulit mengenali pemicu dan respons emosional	Lebih mampu mengenali pikiran, emosi, dan reaksi diri
Sikap terhadap tantangan	Menganggap tantangan sebagai ancaman	Mulai memandang tantangan sebagai proses yang dapat dihadapi
Komitmen dalam bertindak	Menghindari tanggung jawab	Menunjukkan komitmen melakukan langkah-langkah kecil sesuai nilai pribadi

1. Perubahan dalam Cara Menghadapi Pikiran Negatif

Sebelum mengikuti konseling, para konseli cenderung langsung mempercayai pikiran-pikiran negatif yang muncul dalam diri konseli. Ketika muncul pikiran seperti “saya tidak mampu,” “saya pasti gagal,” atau “lebih baik menghindar daripada malu,” pikiran tersebut segera diterima sebagai kebenaran. Akibatnya, respons yang muncul adalah penarikan diri dan penolakan terhadap situasi yang dianggap mengancam. Setelah mengikuti beberapa sesi konseling, para konseli mulai menunjukkan perubahan dalam merespons pikiran tersebut. Konseli tidak lagi sepenuhnya larut dalam isi pikirannya. Dalam wawancara lanjutan, konseli mulai mampu mengatakan bahwa pikiran takut atau ragu hanyalah bagian dari pengalaman yang muncul, bukan kenyataan yang pasti terjadi. Meskipun pikiran negatif masih muncul, intensitas keyakinan terhadap pikiran tersebut mulai berkurang.

2. Perubahan dalam Respons Emosional

Secara emosional, sebelum intervensi, para konseli menunjukkan kecemasan yang cukup tinggi ketika menghadapi situasi yang menuntut kesiapan mental maupun sosial. Respons emosional yang tampak meliputi gelisah, tegang, sulit berkonsentrasi serta dorongan kuat untuk menghindar. Setelah proses konseling berjalan, terdapat perubahan pada cara konseli merespons kecemasan. Konseli mulai menyadari bahwa rasa cemas tidak selalu harus dihilangkan sebelum bertindak. Dalam beberapa situasi, konseli tetap merasakan gugup, namun tidak lagi secara otomatis membatalkan atau menjauh dari tanggung jawab yang dihadapi.

Perubahan ini terlihat dari pengakuan konseli yang menyatakan bahwa konseli mulai terbiasa menghadapi rasa tidak nyaman tanpa harus segera mencari jalan keluar untuk menghindarinya. Intensitas kecemasan memang belum sepenuhnya hilang, namun durasi dan dampaknya terhadap perilaku menjadi lebih terkendali.

3. Perubahan dalam Perilaku Menghindar

Salah satu perubahan paling terlihat adalah berkurangnya kecenderungan menghindari situasi yang sebelumnya dianggap menakutkan. Sebelum konseling, semua konseli cenderung menunda, menolak atau mencari alasan untuk tidak terlibat dalam kegiatan tertentu yang memicu kecemasan. Setelah mengikuti tahapan konseling, mulai terlihat keberanian untuk mengambil langkah kecil. Misalnya, konseli mulai bersedia terlibat dalam diskusi kelompok, mencoba berbicara di hadapan teman sebaya atau mempersiapkan diri menghadapi tugas yang sebelumnya dihindari.

Perubahan ini menunjukkan adanya pergeseran dari pola menghindar menuju pola menghadapi secara bertahap. Tindakan yang diambil masih dalam skala kecil, tetapi menunjukkan arah perubahan yang signifikan dibandingkan kondisi awal.

4. Peningkatan Kesadaran Diri

Semua konseli juga menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengenali kondisi internal. Konseli lebih mampu mengidentifikasi kapan rasa cemas muncul, apa pemicunya serta bagaimana respons tubuh dan pikiran konseli bereaksi. Sebelumnya, pengalaman emosional tersebut dirasakan sebagai sesuatu yang membingungkan dan menguasai diri. Namun setelah konseling, konseli lebih mampu mendeskripsikan pengalaman tersebut secara jelas. Hal ini menunjukkan berkembangnya kesadaran diri yang sebelumnya belum terlatih.

5. Perubahan Sikap terhadap Tantangan

Pada tahap akhir pendampingan, terlihat adanya perubahan cara pandang terhadap situasi yang menantang. Jika sebelumnya tantangan dipersepsikan sebagai ancaman yang harus dihindari, kini mulai dipandang sebagai proses yang mungkin sulit tetapi dapat dihadapi. Para konseli mulai menunjukkan keterbukaan untuk mempertimbangkan kembali keputusan-keputusan yang sebelumnya didasari rasa takut. Konseli tidak lagi secara tegas menolak situasi tertentu, melainkan mulai mempertimbangkan kemungkinan untuk mencoba dengan persiapan yang lebih matang.

6. Konsistensi dalam Tindakan

Meskipun perubahan belum sepenuhnya stabil, terdapat indikasi bahwa para konseli mulai menunjukkan komitmen terhadap langkah-langkah kecil yang telah disepakati dalam sesi konseling. Konseli mencoba menerapkan latihan-latihan yang telah dilakukan, seperti menenangkan diri sebelum menghadapi situasi tertentu dan mengingat kembali tujuan pribadi yang ingin dicapai. Secara umum, perubahan perilaku dan respons emosional yang dialami semua konseli menunjukkan adanya perkembangan menuju pola yang lebih adaptif. Jika sebelumnya *experiential avoidance* mendominasi dalam bentuk penolakan, penundaan dan penarikan diri, setelah mengikuti konseling ACT terlihat adanya peningkatan keberanian untuk tetap melangkah meskipun rasa tidak nyaman masih hadir.

Berdasarkan perubahan perilaku sebelum dan sesudah dikonseling yang sudah dijelaskan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perubahan yang dialami konseli setelah mengikuti konseling ACT berlangsung secara bertahap, bukan melalui hilangnya rasa cemas, takut, atau malu. Pada kondisi awal, pengalaman emosional tersebut cenderung mendorong konseli untuk menghindar, menunda, atau menarik diri dari situasi yang dianggap tidak nyaman.

Proses perubahan dimulai ketika konseli mampu mengenali pikiran, perasaan, dan situasi yang memicu perilaku menghindar. Selanjutnya, konseli mulai memahami bahwa rasa cemas tidak selalu harus dihilangkan sebelum bertindak. Hal ini terlihat dari munculnya kesediaan untuk tetap menghadapi situasi meskipun rasa tidak nyaman masih dirasakan. Perubahan kemudian berkembang melalui tindakan kecil, seperti mulai terlibat dalam diskusi, mencoba berbicara di hadapan teman, dan mempersiapkan diri menghadapi tugas yang sebelumnya dihindari. Pada tahap *commitment action*,

konseli mulai menghubungkan tindakan tersebut dengan nilai dan tujuan pribadi yang dianggap penting. Dengan demikian, proses perubahan menunjukkan pergeseran dari menghindari pengalaman yang tidak nyaman menuju kemampuan menghadapi pengalaman tersebut secara bertahap.

Selama proses penelitian, ditemukan adanya beberapa pola respons psikologis tertentu yang muncul ketika santri menghadapi situasi yang memicu ketidaknyamanan emosional. Respons tersebut lebih sering terwujud melalui strategi-strategi halus untuk menghindari pengalaman internal yang dirasakan tidak nyaman. Pola ini menunjukkan kecenderungan *experiential avoidance* yang kemudian termanifestasi dalam tiga bentuk utama, yaitu sebagai berikut:

1. Penarikan Diri dari Interaksi Sosial (*Social Withdrawal*)

Temuan penelitian menunjukkan bahwa MB cenderung menarik diri dari interaksi sosial karena memiliki kekhawatiran akan kembali ditertawakan ketika berbicara. Kondisi tersebut terlihat dari kecenderungannya memilih diam, membatasi komunikasi, dan lebih banyak menjadi pendengar. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku menarik diri bukan sekadar rendahnya interaksi sosial, tetapi menjadi cara konseli menghindari pengalaman emosional yang dianggap tidak nyaman. Dalam perspektif ACT, pola tersebut dapat dipahami sebagai *experiential avoidance*, ketika individu berupaya mengurangi atau menghindari pengalaman internal yang tidak menyenangkan dengan cara menjauh dari situasi pemicunya. Dalam hal ini disebut pula dengan penarikan diri dari interaksi sosial (*social withdrawal*) merupakan kecenderungan individu untuk mengurangi, membatasi atau menghindari keterlibatan dalam interaksi sosial dengan orang lain. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya partisipasi dalam komunikasi serta kecenderungan memilih aktivitas yang bersifat soliter. Penarikan diri dari interaksi sosial lebih mengarah pada respons defensif yang muncul karena adanya ketidaknyamanan psikologis dalam situasi sosial. *Social withdrawal* merupakan suatu kondisi ketika individu cenderung menarik diri atau menghindari keterlibatan dalam hubungan dan interaksi sosial dengan orang lain. Istilah ini mengacu pada berkurangnya intensitas interaksi sosial atau kecenderungan seseorang untuk menjauh dari lingkungan sosialnya. Dengan kata lain, individu yang mengalami *social withdrawal* lebih memilih untuk menghabiskan waktu sendiri, menghindari aktivitas yang melibatkan orang lain, serta membatasi komunikasi maupun kontak sosial (Novianti et al. 2023).

Berdasarkan teori kecemasan sosial yang dikembangkan oleh La Greca dan Lopez, rasa takut yang berlangsung secara terus-menerus dalam konteks sosial memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat kepekaan individu terhadap respons atau penilaian dari lingkungan sekitarnya. Individu yang mengalami kecemasan sosial umumnya memiliki kecenderungan untuk merasa bahwa dirinya menjadi pusat perhatian, mendapatkan penilaian dari orang lain, serta berisiko mengalami rasa malu, penolakan, atau penghinaan. Perasaan tersebut kemudian dapat memicu perilaku menghindar sebagai bentuk mekanisme perlindungan diri terhadap kemungkinan munculnya evaluasi sosial yang negatif. La Greca dan Lopez mengidentifikasi beberapa indikator kecemasan sosial yang tercermin dalam skala SAS-A (*Social Anxiety Scale for Adolescents*), yaitu ketakutan terhadap evaluasi negatif (*fear of negative evaluation*), penghindaran sosial (*social avoidance*) serta rasa tertekan dalam situasi sosial yang baru maupun ketika berinteraksi dengan orang asing atau bahkan dengan individu yang telah dikenal (Santoso et al. 2022). Penarikan diri dari interaksi sosial dapat dipahami sebagai manifestasi dari aspek penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam interaksi. Individu memilih mengurangi keterlibatan sosial sebagai strategi untuk meminimalkan kemungkinan munculnya rasa malu dan penilaian negatif dari lingkungan.

Hasil penelitian sebelumnya yang mengkaji fenomena *social withdrawal* dalam perspektif nilai-nilai sosial dalam Al-Qur'an. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa penarikan diri dari lingkungan sosial merupakan kondisi ketika individu menghindari keterlibatan dalam interaksi dengan orang lain, sehingga berpotensi menghambat terbentuknya hubungan sosial yang sehat. Padahal secara kodrati manusia merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam kajian tersebut juga dijelaskan bahwa nilai-nilai sosial yang terkandung dalam Al-Qur'an, seperti *ukhuwah* (persaudaraan), sikap saling tolong-menolong serta empati, memiliki peran penting dalam membangun relasi sosial yang harmonis dan suportif. Lingkungan sosial yang dipenuhi nilai-nilai tersebut dapat menjadi faktor protektif yang mendorong individu untuk lebih terbuka dalam berinteraksi, sekaligus mengurangi kecenderungan untuk menarik diri dari kehidupan sosial. Hal ini

menunjukkan bahwa *social withdrawal* dapat dipengaruhi oleh kualitas lingkungan sosial yang membentuk pengalaman interaksi seseorang (Unsiyyah 2025).

2. Kecemasan Berbicara di Depan Umum (*Public Speaking Anxiety*)

Pengalaman IMK menunjukkan bahwa perilaku menghindar terbentuk setelah pengalaman berbicara di depan umum yang dipersepsikan memalukan. Setelah pengalaman tersebut, kecemasan tidak hanya muncul ketika konseli harus tampil, tetapi juga mendorong konseli untuk tidak hadir ketika mendapat tugas. Temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman emosional yang tidak nyaman menjadi pemicu terbentuknya pola penghindaran. Dalam kerangka ACT, kondisi tersebut menunjukkan experiential avoidance karena konseli berupaya mengurangi rasa malu dan cemas dengan menjauh dari situasi yang berpotensi memunculkan kembali pengalaman tersebut. Sebagaimana definisi dari kecemasan berbicara di depan umum (*public speaking anxiety*) adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh munculnya rasa takut, tegang atau khawatir secara berlebihan ketika individu harus berbicara atau tampil di hadapan audiens. Kecemasan ini termasuk dalam bentuk spesifik dari kecemasan sosial yang berkaitan dengan situasi performatif, yaitu ketika individu menjadi pusat perhatian dan berpotensi menerima evaluasi dari orang lain. Respons yang muncul dapat berupa gejala kognitif (pikiran negatif tentang kegagalan atau rasa malu), gejala emosional (takut, panik atau tidak percaya diri), serta gejala fisiologis (jantung berdebar, suara gemetar, berkeringat atau sulit mengatur napas) (Khoirul Muslimin and Maswan 2021).

Secara konseptual, kecemasan berbicara di depan umum dapat dikategorikan sebagai bentuk Gangguan Kecemasan Sosial (*Social Anxiety Disorder/SAD*) tipe performa saja, yaitu kondisi ketika ketakutan muncul secara spesifik pada situasi kinerja seperti berbicara atau tampil di hadapan audiens, tanpa disertai penghindaran pada seluruh situasi sosial lainnya. Pada tipe ini, gejala utama yang menonjol adalah ketakutan terhadap evaluasi negatif ketika individu menjadi pusat perhatian. Individu memandang situasi performa sebagai ancaman terhadap citra diri, sehingga muncul pikiran otomatis mengenai kemungkinan melakukan kesalahan, dipermalukan atau dinilai tidak kompeten (Hasani 2025).

Dalam Teori Kecemasan Komunikasi (*Communication Apprehension Theory*) yang dikemukakan oleh James C. McCroskey, *Communication Apprehension* adalah tingkat ketakutan atau kecemasan yang dialami individu ketika berkomunikasi dengan orang lain, baik dalam komunikasi interpersonal, kelompok maupun komunikasi publik. Salah satu bentuk yang paling umum adalah *public speaking apprehension*, yaitu kecemasan yang muncul ketika individu harus berbicara di depan audiens. Selain dari kemampuan komunikasi, kecemasan ini dapat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap dirinya sendiri, pengalaman komunikasi sebelumnya serta ekspektasi terhadap respons audiens (Rahma and Rohimi 2024). McCroskey juga menekankan bahwa kecemasan komunikasi dapat bersifat situasional maupun trait (kecenderungan menetap), tergantung pada seberapa luas konteks komunikasi yang memicu ketakutan tersebut (Rengganawati 2024).

Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan *public speaking* berdampak terhadap peningkatan *self confidence* seseorang (Rifki 2024). Melalui proses yang mencakup tahap perencanaan, pelatihan, penerapan, dan evaluasi, individu tidak hanya mengalami peningkatan kemampuan dalam berbicara di hadapan publik, tetapi juga mengalami perkembangan dalam hal rasa percaya diri serta keberanian untuk mengemukakan pendapat. Hubungan tersebut memperkuat pandangan bahwa kecemasan dalam situasi berbicara di depan umum dapat dikurangi melalui intervensi yang terstruktur dan dilakukan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, pengalaman kecemasan saat melakukan komunikasi publik memiliki peluang untuk mengalami perubahan positif apabila didukung oleh strategi pelatihan komunikasi yang sistematis dan sesuai.

3. Kurang Percaya Diri

Temuan pada RAK menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri berkaitan dengan kecenderungan menghindari situasi evaluatif. Ketakutan tidak mampu menjawab pertanyaan dalam demonstrasi kitab mendorong konseli memilih menunda wisuda. Dengan demikian, penghindaran tidak semata-mata menunjukkan keterbatasan kemampuan akademik, tetapi menunjukkan bagaimana keraguan terhadap kemampuan diri memengaruhi keputusan konseli dalam menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Dalam perspektif ACT, pola tersebut memperlihatkan dominasi pengalaman internal

berupa takut dan ragu terhadap tindakan yang seharusnya dilakukan. Takut dan ragu merupakan ciri dari adanya ketidakpercayaan dalam diri. Apabila dikaitkan dengan teori *Self-Efficacy* dari Albert Bandura, kurang percaya diri sebagaimana dijelaskan di atas menunjukkan rendahnya keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Bandura menegaskan bahwa persepsi terhadap kemampuan diri lebih berpengaruh terhadap perilaku dibandingkan kemampuan objektif yang dimiliki. Ketika individu meyakini bahwa dirinya tidak mampu, maka individu cenderung cepat menyerah serta lebih fokus pada kemungkinan kegagalan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* tinggi akan melihat tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang (Mahsunah et al. 2023)

Bandura menjelaskan bahwa *self-efficacy* terbentuk melalui empat sumber utama, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*), pengalaman vikarius melalui pengamatan terhadap orang lain, persuasi verbal serta kondisi fisiologis dan emosional. Individu yang minim pengalaman keberhasilan dan sering menyaksikan pengalaman yang dianggap sulit dapat membangun keyakinan negatif terhadap kapasitas dirinya. Kondisi emosional seperti kecemasan juga memperkuat persepsi bahwa dirinya tidak mampu. Apabila tidak diimbangi dengan pengalaman positif dan dukungan sosial, keyakinan rendah terhadap kemampuan diri ini dapat memengaruhi berbagai keputusan penting, termasuk kecenderungan menghindari tantangan yang sebenarnya dapat dihadapi (Istikakimi and Venna Kurniawati 2024).

Temuan ini juga selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yang menegaskan pentingnya *self-efficacy* dalam konteks pendidikan. *Self-efficacy* berperan dalam membantu individu membuat keputusan serta mengelola tingkat kecemasan ketika menghadapi tugas atau kesulitan. Pada siswa, efikasi diri yang tinggi mendorong munculnya upaya yang lebih konsisten dalam mencapai tujuan, ketahanan dalam menghadapi hambatan serta kemampuan mengendalikan kecemasan secara lebih adaptif. Sebaliknya, rendahnya *self-efficacy* berkaitan dengan keraguan dalam mengambil keputusan, kurangnya kegigihan dan meningkatnya kecemasan ketika berhadapan dengan tuntutan akademik (Novita Hidayanti 2023).

Dalam penelitian lain sebelumnya menegaskan bahwa *self confidence* merupakan sikap positif yang memungkinkan individu mengembangkan penilaian yang konstruktif terhadap diri maupun situasi yang dihadapinya. Kepercayaan diri yang tinggi berperan penting dalam mendukung pengembangan potensi serta kesiapan menghadapi tantangan. Sebaliknya, ketika kepercayaan diri rendah, individu cenderung mengalami hambatan dalam mengaktualisasikan kemampuan yang dimiliki, terutama pada fase remaja yang merupakan masa transisi penuh perubahan dan pencarian identitas diri. Masa remaja, menjadi periode krusial karena individu berada pada ambang kedewasaan dan dituntut untuk menunjukkan kemandirian dan kematangan psikologis (Muhammad Riswan Rais 2022).

SIMPULAN

Beberapa santri di Pondok Pesantren Miftahul Huda Pragaan Sumenep menunjukkan adanya kecenderungan *experiential avoidance* dalam menghadapi situasi yang memunculkan ketidaknyamanan emosional. Kecenderungan tersebut tampak dalam bentuk penarikan diri dari interaksi sosial, kecemasan berbicara di depan umum, dan rendahnya kepercayaan diri. Ketiga bentuk tersebut menunjukkan pola yang serupa, yaitu upaya menghindari pengalaman internal seperti rasa takut, malu, dan cemas yang dipersepsikan sebagai ancaman terhadap harga diri.

Penerapan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam layanan konseling menunjukkan adanya perubahan bertahap pada semua konseli. Melalui enam prinsip dasar ACT, yakni *contact the present moment*, *cognitive defusion*, *acceptance*, *self as context*, *values*, dan *committed action*, santri mulai belajar untuk tidak lagi sepenuhnya dikendalikan oleh pikiran dan emosi negatif yang muncul. Meskipun ketidaknyamanan emosional belum sepenuhnya hilang, konseli menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menerima pengalaman internal, mengamati pikiran secara lebih objektif, serta mengambil tindakan yang lebih selaras dengan nilai dan tanggung jawabnya sebagai santri.

Secara konseptual, para konseli mengalami pergeseran dari pola perilaku yang didominasi oleh *experiential avoidance* menuju peningkatan fleksibilitas psikologis. Pergeseran ini ditandai dengan berkurangnya perilaku penghindaran, meningkatnya keberanian mengambil

langkah kecil dalam situasi yang sebelumnya dihindari, serta berkembangnya kesadaran diri terhadap dinamika pikiran dan emosi. Dengan demikian, pendekatan ACT dapat dipahami sebagai strategi kuratif yang relevan dan kontekstual dalam layanan konseling di pesantren karena mampu membantu santri menghadapi tuntutan sosial dan akademik secara lebih adaptif tanpa harus terlebih dahulu menghilangkan pengalaman emosional yang tidak nyaman.

Kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada pengembangan kajian penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam konteks layanan konseling pesantren yang masih relatif terbatas dalam penelitian sebelumnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa ACT tidak hanya relevan diterapkan pada setting klinis, tetapi juga bisa diadaptasikan pada lingkungan pendidikan Islam dengan mengintegrasikan nilai, budaya, dan aktivitas kepesantrenan. Selain itu, penelitian ini menghasilkan gambaran empiris mengenai bentuk-bentuk *experiential avoidance* yang dialami santri serta menawarkan model implementasi ACT melalui layanan konseling individu yang dapat dijadikan rujukan konseptual maupun praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di pesantren maupun lembaga pendidikan Islam lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Amri, Syaipul. 2018. "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu." *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia* 03 (02).
- Astiwi Kurniati and Arie Supriyatna. 2022. "Efektivitas Konseling Kelompok Realitas Teknik Want, Direction, Evaluation Dan Plant (WDEP) Untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Menyelesaikan Skripsi." *JURNAL BASICEDU* 6 (2).
- Budi Astuti, Mitta Kurniasari, and Diana Septi Purnama. 2024. "Peningkatan Keterampilan Guru BK Dalam Menentukan Diagnosis Dan Prognosis Masalah Siswa Menggunakan Pendekatan REBT." *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam* 4 (1).
- Daulay, Maslina. 2021. "Proses Diagnosis dalam Bimbingan dan Konseling." *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3 (1): 101–16. <https://doi.org/10.24952/bki.v3i1.4065>.
- Feny Rita Fiantika, Mohammad Wasil, Leli Honesti, Sri Jumiyati, Sri Wahyuni, and Jonata. 2022. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Fuji Ayda Lestari Saragih and Purbatua Manurung. 2023. "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Membentuk Percaya Diri Tanpa Insecure pada Siswa SMA." *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7 (03): 636–45. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4936>.
- Hasani, R. Nafa Estrada Agil. 2025. "Terapi Kognitif untuk Menurunkan Ketakutan akan Evaluasi Negatif pada Mahasiswa dengan Social Anxiety Disorder." *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 13 (4): 224–31. <https://doi.org/10.22219/procedia.v13i4.37476>.
- Hayes, Steven C., Kirk D. Strosahl, Kara Bunting, Michael Twohig, and Kelly G. Wilson. 2004. "What Is Acceptance and Commitment Therapy?" In *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*, edited by Steven C. Hayes and Kirk D. Strosahl. Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7_1.
- Ismoyowati, Tri Wahyuni. 2023. "Strategi Pemberdayaan Masyarakat Dengan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Untuk Mencegah Gangguan Psikososial Pada Masyarakat Dengan PTM Masa Pasca Pandemi." *JAMAS: Jurnal Abdi Masyarakat* 1 (3): 209–12. <https://doi.org/10.62085/jms.v1i3.42>.
- Istikakimi and Venna Kurniawati. 2024. "Upaya meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dalam Berbicara di Depan Umum dengan Media Modul dan Tugas Tantangan." *JSPED* 2 (1): 128. <https://doi.org/10.24114/jpbp.v30i2.57943>.
- Jaya, Meigo Anugra, Hartini Hartini, and Rini Puspitasari. 2024. "Konseling Kelompok dengan Teknik Acceptance Commitment Therapy (ACT) dalam Meningkatkan Kesejahteraan Spiritual Mahasiswa." *Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam* 8 (1): 001. <https://doi.org/10.69552/tarbiyatuna.v8i1.2085>.
- Khoirul Muslimin and Maswan. 2021. *KECEMASAN BERKOMUNIKASI: Mengatasi Cemas Berkomunikasi Di Depan Publik*. UNISNU PRESS.

- Kibtiyah, Maryatul, Nailu Rokhmatika, Ayu Faiza Algifahmy, and Maulida Khasanah. 2024. "Implementasi Model Konseling Komprehensif Berbasis Pesantren." *Coution : Journal of Counseling and Education* 5 (1).
- Lenaini, Ika. 2021. "Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling." *HISTORIS : Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah* 6 (1).
- Mahsunah, Ati', Musbikhin Musbikhin, and Muhimmatul Hasanah. 2023. "Pengaruh Self Efficacy terhadap Kepercayaan Diri pada Siswa." *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3 (1): 34–48. <https://doi.org/10.53915/jbki.v3i1.318>.
- Mohamad Natami Nejad, Mohammadreza Noroozi Homayoon, Masoud Sadeghi, and Esmaeil Sadri Damirchi. 2025. "Development of a Student Social Anxiety Model Based on Uncompromising Perfectionism and Experiential Avoidance with a Mediating Role of Difficulty in Emotion Regulation." *Journal of Applied Psychological Research* 16 (2).
- Muhammad Riswan Rais. 2022. "Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja." *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 12 (1).
- Novianti, Wini Resna, Windy Rachmawati, and Titin Sutini. 2023. "Prevalensi Kecenderungan Social Withdrawal (Hikikomori) pada Remaja di Kota Bandung." *Jurnal Keperawatan Silampari* 6 (2): 1730–36. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5407>.
- Novita Hidayanti. 2023. "Implikasi Self Efficacy Albert Bandura Dalam Pendidikan Agama Islam." *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9 (4).
- Rahma, Alya Zykratul, and Primi Rohimi. 2024. "Gelar Karya Sebagai Upaya Penguatan Public Speaking Mahasiswa Program Studi KPI IAIN Kudus." *Journal Proxemics* 1 (2).
- Rengganawati, Hana. 2024. "Kecemasan dalam Berbicara di Depan Umum pada Kalangan Mahasiswa Berusia 17-22 Tahun." *Indonesian Journal of Digital Public Relations (IJDPR)* 2 (2): 60. <https://doi.org/10.25124/ijdp.v2i2.6953>.
- Rifki. 2024. "Strategi Pengembangan Kemampuan Public Speaking dan Dampaknya terhadap Self Confidence Peserta Didik (Studi Komparatif MAN 1 Banda Aceh dan MAN 4 Aceh Besar)." *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan* 1 (4).
- Santoso, Bram Kristian, IGAA Noviekayati, and Amherstia Pasca Rina. 2022. "Kecemasan sosial pada remaja akhir: Bagaimana peranan adiksi media sosial?" *INNER: Journal of Psychological Research* 2 (3).
- Shi, Rui, Shilei Zhang, Qianwen Zhang, Shaoping Fu, and Zhenhong Wang. 2016. "Experiential Avoidance Mediates the Association between Emotion Regulation Abilities and Loneliness." *PLOS ONE* 11 (12): e0168536. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0168536>.
- Soroush Zolghadri, Ahmad Borjali, and Farideh Hosseinsabet. 2022. *The Effect of Acceptance and Commitment Group Therapy on The Psychological well-being And Happiness of Divorce Children*.
- Suko Budiono. 2021. "Konseling Kreatif Dan Inovasi Dalam Penelitian Tindakan Bidang Bimbingan Dan Konseling." *ACTION : Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas Dan Sekolah* 1 (1).
- Suryana, Ermis, Siska Wulandari, Eci Sagita, and Kasinyo Harto. 2022. "Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan." *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 5 (6): 1956–63. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>.
- Unsiyyah, Umami Farhatil. 2025. "Analisis Nilai Sosial dalam Al-Quran untuk Mengatasi Terjadinya Social Withdrawal." *Izzatuna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6 (1): 92–104. <https://doi.org/10.62109/ijiat.v6i1.157>.