

KRISIS DAN TRANSISI KARIR PADA ORANG DEWASA MENURUT TEORI DONALD SUPER DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Mira Eka Marsusi¹, Muthi'ah Ilfa AF², Masril³
^{1,2,3} UIN Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

Email: miramarsusi51@guru.sma.belajar.id



DOI: <https://doi.org/10.34125/jkps.v11i3.2575>

Sections Info

Article history:

Submitted: 23 March 2026

Final Revised: 11 April 2026

Accepted: 16 May 2026

Published: 20 June 2026

Keywords:

Career Crisis

Career Transition

Super

Islam, Counseling



ABSTRAK

A career crisis is a phenomenon frequently experienced by adults, particularly during the developmental transition phase, characterized by role changes, job uncertainty, and demands for adjustment to the dynamics of life. From a career development perspective, Donald Super explains that individuals go through career stages that allow for crises and transitions as part of the career maturation process. This study aims to analyze the concept of career crisis and transition in adults based on Super's theory and integrate it with an Islamic perspective. The method used is a literature review with a conceptual approach, through the analysis of various scientific literature sources, both from career development theory and Islamic values. The results of the study indicate that career crisis and transition in Super's theory align with the concepts of testing (fitnah), endeavor, and trust in God in Islam, where individuals are encouraged to continue striving, engage in self-reflection, and submit to God in facing career changes. This integration provides a holistic foundation for career counseling that emphasizes not only psychological aspects but also spiritual ones.

ABSTRAK

Krisis karier merupakan fenomena yang sering dialami oleh individu dewasa, terutama pada fase transisi perkembangan yang ditandai dengan perubahan peran, ketidakpastian pekerjaan, serta tuntutan penyesuaian diri terhadap dinamika kehidupan. Dalam perspektif perkembangan karier, Donald Super menjelaskan bahwa individu akan melalui tahapan-tahapan karier yang memungkinkan terjadinya krisis dan transisi sebagai bagian dari proses pematangan karier. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep krisis dan transisi karier pada orang dewasa berdasarkan teori Super serta mengintegrasikannya dengan perspektif Islam. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka (library research) dengan pendekatan konseptual, melalui analisis berbagai sumber literatur ilmiah, baik dari teori perkembangan karier maupun nilai-nilai Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa krisis dan transisi karier dalam teori Super sejalan dengan konsep ujian (fitnah), ikhtiar, dan tawakal dalam Islam, di mana individu didorong untuk tetap berusaha, melakukan refleksi diri, serta berserah diri kepada Allah dalam menghadapi perubahan karier. Integrasi ini memberikan landasan holistik dalam konseling karier yang tidak hanya menekankan aspek psikologis, tetapi juga spiritual.

Kata kunci: krisis karier, transisi karier, Super, Islam, konseling

PENDAHULUAN

Karier merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam membentuk identitas diri, kesejahteraan, serta makna hidup individu. Dalam perspektif psikologi perkembangan, karier tidak hanya dipahami sebagai pekerjaan, tetapi sebagai proses panjang yang mencerminkan perkembangan diri sepanjang kehidupan. Donald Super menegaskan bahwa karier merupakan manifestasi dari konsep diri (*self-concept*) yang berkembang melalui interaksi antara individu dan lingkungannya (Super, 1990). Hal ini menunjukkan bahwa karier memiliki peran sentral dalam kehidupan manusia, tidak hanya secara ekonomi tetapi juga secara psikologis dan sosial. Sejalan dengan itu, penelitian menunjukkan bahwa kepuasan karier berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup individu (Greenhaus & Kossek, 2014).

Fenomena krisis karier pada orang dewasa menjadi isu yang semakin kompleks dalam kehidupan modern. Perubahan lingkungan kerja, tuntutan profesional, serta dinamika sosial seringkali memicu ketidakstabilan dalam perjalanan karier individu. Banyak orang dewasa mengalami kebingungan, ketidakpuasan, bahkan kehilangan arah dalam kariernya, terutama pada fase transisi seperti perubahan pekerjaan atau stagnasi karier. Penelitian menunjukkan bahwa krisis karier berkaitan erat dengan tekanan psikologis seperti stres dan kecemasan yang berdampak pada kesehatan mental (Savickas, 2013). Selain itu, individu dewasa juga menghadapi tuntutan peran ganda antara pekerjaan dan keluarga yang memperumit proses pengambilan keputusan karier (Blustein, 2011).

Kompleksitas perubahan pekerjaan dan kehidupan di era globalisasi turut memperkuat terjadinya krisis dan transisi karier. Perkembangan teknologi, ketidakpastian ekonomi, serta perubahan struktur organisasi menyebabkan individu harus terus beradaptasi dengan situasi yang dinamis. Karier tidak lagi bersifat linear, melainkan fleksibel dan penuh ketidakpastian. Penelitian menunjukkan bahwa perubahan karier yang cepat dapat memicu ketidakpastian identitas dan menurunkan stabilitas psikologis individu (Fouad & Bynner, 2008). Kondisi ini menuntut individu untuk memiliki kemampuan adaptasi serta keterampilan pengambilan keputusan yang matang.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, krisis karier pada orang dewasa menjadi salah satu fokus penting yang perlu mendapatkan perhatian serius. Bimbingan dan konseling berperan dalam membantu individu memahami potensi diri, merencanakan karier, serta menghadapi berbagai perubahan dalam kehidupan. Penelitian oleh Masril Masril menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu individu mengatasi permasalahan karier melalui pendekatan yang sistematis dan berkelanjutan (Masril, 2020). Selain itu, pendekatan konseling yang tepat dapat membantu individu meningkatkan kematangan karier serta kemampuan dalam menghadapi transisi kehidupan.

Di sisi lain, pendekatan psikologis modern yang selama ini digunakan dalam memahami dan menangani krisis karier dinilai masih memiliki keterbatasan, terutama dalam menyentuh aspek spiritual individu. Pendekatan yang berfokus pada aspek kognitif dan perilaku seringkali belum mampu memberikan ketenangan batin yang mendalam. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang tidak melibatkan dimensi spiritual cenderung kurang optimal dalam menangani masalah eksistensial dan pencarian makna hidup (Pargament, 2013). Selain itu, pendekatan psikologi modern seringkali mengabaikan nilai-nilai religius yang sebenarnya memiliki peran penting dalam membentuk ketahanan mental individu (Koenig, 2012).

Dalam perspektif Islam, karier tidak hanya dipandang sebagai aktivitas duniawi, tetapi juga sebagai bagian dari ibadah dan sarana mencapai tujuan hidup yang lebih tinggi.

Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara usaha (*ikhtiar*) dan ketergantungan kepada Allah (*tawakal*), serta menjadikan setiap aktivitas sebagai bentuk pengabdian kepadanya. Menurut Quraish Shihab (2012), kehidupan manusia, termasuk dalam hal karier, harus diarahkan pada pencapaian keberkahan dan makna spiritual. Dengan demikian, perspektif Islam menawarkan pendekatan yang lebih holistik dalam memahami krisis dan transisi karier karena mencakup aspek psikologis sekaligus spiritual.

Lebih lanjut, integrasi antara bimbingan dan konseling dengan nilai-nilai Islam menjadi penting dalam membantu individu menghadapi krisis karier secara lebih komprehensif. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu dalam menyelesaikan masalah karier, tetapi juga dalam menemukan makna hidup dan tujuan yang lebih luas. Hal ini sejalan dengan pemikiran Masril Masril yang menekankan pentingnya penguatan nilai-nilai spiritual dalam layanan konseling untuk meningkatkan kualitas kehidupan individu (Masril, 2021). Dengan adanya integrasi ini, konseling karier diharapkan mampu memberikan solusi yang lebih mendalam dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa krisis dan transisi karier pada orang dewasa merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya mengandalkan teori psikologi modern, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam Islam. Penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji secara mendalam konsep krisis dan transisi karier menurut teori Donald Super serta mengintegrasikannya dengan perspektif Islam, sehingga dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan konseling karier yang lebih komprehensif, kontekstual, dan bermakna.

Penelitian ini memiliki kebaruan (*Novelty*) pada upaya integrasi antara teori perkembangan karier dari Donald Super dengan perspektif Islam dalam memahami krisis dan transisi karier pada orang dewasa. Penelitian-penelitian sebelumnya umumnya membahas krisis karier dalam kerangka psikologi modern yang berfokus pada aspek perkembangan individu, tanpa mengaitkannya secara mendalam dengan nilai-nilai spiritual dalam Islam. Sementara itu, kajian dalam perspektif Islam cenderung membahas aspek spiritualitas secara umum tanpa mengintegrasikannya secara sistematis dengan teori perkembangan karier.

Kebaruan lainnya terletak pada pendekatan integratif yang menggabungkan dimensi psikologis dan spiritual dalam satu kerangka konseptual yang utuh. Penelitian ini tidak hanya menjelaskan konsep krisis dan transisi karier menurut teori perkembangan karier, tetapi juga mengkaji bagaimana nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, dan ikhtiar dapat menjadi landasan dalam menghadapi dinamika karier. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan pendekatan yang lebih holistik dibandingkan penelitian sebelumnya yang cenderung parsial.

Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi baru dalam pengembangan konseling karier berbasis Islam. Integrasi antara teori perkembangan karier dan nilai-nilai spiritual menghasilkan model konseptual konseling yang tidak hanya berorientasi pada pemecahan masalah karier, tetapi juga pada pencarian makna hidup dan keseimbangan batin. Hal ini menjadi penting dalam konteks masyarakat religius, di mana aspek spiritual memiliki peran signifikan dalam kehidupan individu.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengisi celah (*research gap*) dalam kajian krisis karier, tetapi juga memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan pendekatan konseling karier yang lebih komprehensif, kontekstual, dan berbasis nilai-nilai Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui analisis makna dan interpretasi terhadap data yang dikaji. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini tidak berfokus pada angka atau pengukuran statistik, melainkan pada pemahaman konsep dan pemaknaan terhadap krisis dan transisi karier dalam perspektif teori dan agama. Menurut John W. Creswell, penelitian kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang diberikan individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial (Creswell, 2014). Hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengkaji konsep karier dalam perspektif psikologi dan Islam secara komprehensif.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian pustaka (*library research*), yaitu metode penelitian yang mengandalkan sumber-sumber tertulis sebagai data utama. Kajian pustaka dilakukan dengan mengumpulkan, membaca, dan menganalisis berbagai literatur yang relevan dengan topik penelitian, seperti buku, jurnal ilmiah, serta sumber keislaman. Menurut (Zed, 2014)), penelitian kepustakaan merupakan metode yang digunakan untuk memperoleh data melalui studi terhadap berbagai dokumen dan literatur yang memiliki relevansi dengan masalah yang diteliti. Pendekatan ini sangat tepat digunakan dalam penelitian konseptual yang berfokus pada analisis teori dan pemikiran.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer meliputi teori perkembangan karier dari Donald Super serta sumber utama dalam Islam, yaitu Al-Qur'an dan hadis yang berkaitan dengan konsep kehidupan dan karier. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari berbagai jurnal ilmiah internasional dan nasional, buku teks, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Penggunaan berbagai sumber ini bertujuan untuk memperkaya analisis serta memastikan validitas dan kedalaman kajian (Sugiyono, 2019).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif-analitis, yaitu metode yang digunakan untuk mendeskripsikan data secara sistematis serta menganalisisnya untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan cara mengelompokkan, membandingkan, dan menginterpretasikan berbagai konsep yang ditemukan dalam literatur. Menurut Miles, Huberman, dan (Miles et al., 2014), analisis data kualitatif meliputi proses reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan secara sistematis. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengintegrasikan teori perkembangan karier dengan perspektif Islam secara lebih komprehensif.

Dengan demikian, metode penelitian yang digunakan dalam studi ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang mendalam dan sistematis mengenai krisis dan transisi karier pada orang dewasa, serta menghasilkan analisis yang relevan dalam pengembangan konseling karier berbasis integrasi psikologi dan nilai-nilai Islam .

HASIL DAN PEMBAHASAN

Teori perkembangan karier yang dikemukakan oleh Donald Super menekankan bahwa karier merupakan proses sepanjang kehidupan (*life-span*) yang berkaitan erat dengan perkembangan konsep diri individu. Super memandang bahwa pilihan dan perkembangan karier tidak terjadi secara instan, melainkan melalui tahapan yang berkesinambungan sesuai dengan usia, pengalaman, serta interaksi individu dengan lingkungannya (Super, 1990). Pendekatan ini menunjukkan bahwa karier merupakan refleksi dari identitas diri yang terus berkembang seiring waktu, sehingga perubahan dalam karier merupakan hal yang wajar dalam kehidupan manusia (Savickas, 2013a).

Konsep *life-span* dalam teori Super menjelaskan bahwa perkembangan karier berlangsung sepanjang rentang kehidupan manusia, mulai dari masa kanak-kanak hingga usia lanjut. Setiap tahap kehidupan memiliki tugas perkembangan karier yang berbeda sesuai dengan kondisi psikologis dan sosial individu. Super menegaskan bahwa perkembangan karier bersifat dinamis dan dapat mengalami perubahan seiring dengan perubahan pengalaman hidup (Super, 1990). Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa perkembangan karier dipengaruhi oleh faktor internal seperti minat dan kemampuan, serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan ekonomi (S. D. Brown & Lent, 2013).

Selain *life-span*, Super juga mengemukakan konsep *life-space*, yaitu peran-peran kehidupan yang dijalani individu dalam berbagai konteks sosial, seperti peran sebagai pekerja, anggota keluarga, maupun anggota masyarakat. Konsep ini menekankan bahwa karier tidak berdiri sendiri, tetapi terkait dengan berbagai peran lain yang mempengaruhi keputusan dan perkembangan karier individu (Super, 1990). Penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan antara berbagai peran kehidupan sangat penting dalam menentukan kepuasan dan keberhasilan karier seseorang (Greenhaus & Kossek, 2014).

Dalam teori ini, Super membagi perkembangan karier ke dalam beberapa tahap yang mencerminkan perjalanan individu dalam membangun dan mengembangkan kariernya. Tahap-tahap ini bersifat fleksibel dan dapat berbeda pada setiap individu, tergantung pada pengalaman dan kondisi kehidupan masing-masing. Model tahapan ini memberikan kerangka yang sistematis untuk memahami dinamika perkembangan karier sepanjang kehidupan (Super, 1990; Savickas, 2013).

Tahap pertama adalah *growth* (pertumbuhan), yang berlangsung pada masa kanak-kanak hingga remaja awal. Pada tahap ini, individu mulai mengembangkan kesadaran diri, minat, serta nilai-nilai yang berkaitan dengan dunia kerja. Proses ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, pendidikan, dan pengalaman awal individu. Penelitian menunjukkan bahwa pembentukan konsep diri pada tahap ini menjadi dasar penting dalam menentukan pilihan karier di masa depan (Hartung, 2013).

Tahap kedua adalah *exploration* (eksplorasi), yang umumnya terjadi pada masa remaja akhir hingga dewasa awal. Pada tahap ini, individu mulai mengeksplorasi berbagai pilihan karier melalui pendidikan, pelatihan, dan pengalaman kerja. Individu juga mulai membuat keputusan awal terkait arah karier yang akan ditempuh. Tahap ini seringkali diwarnai dengan ketidakpastian dan pencarian identitas karier (Savickas, 2013b).

Tahap ketiga adalah *establishment* (pemantapan), yaitu fase di mana individu mulai menetapkan dan mengembangkan karier yang dipilih. Pada tahap ini, individu berusaha mencapai stabilitas dalam pekerjaan serta meningkatkan kompetensi profesional. Keberhasilan dalam tahap ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi dan komitmen terhadap pekerjaan (Super, 1990).

Tahap keempat adalah *maintenance* (pemeliharaan), yang ditandai dengan upaya individu untuk mempertahankan posisi karier yang telah dicapai. Individu pada tahap ini cenderung fokus pada peningkatan kualitas kerja, menjaga stabilitas, serta menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi di lingkungan kerja. Penelitian menunjukkan bahwa individu pada tahap ini perlu memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi untuk menghadapi dinamika dunia kerja yang terus berubah (Fouad & Bynner, 2008).

Tahap terakhir adalah *decline* (penurunan), yang biasanya terjadi pada masa menjelang pensiun. Pada tahap ini, individu mulai mengurangi aktivitas kerja dan mempersiapkan diri untuk masa pensiun. Fokus utama pada tahap ini adalah penyesuaian

diri terhadap perubahan peran serta pencarian makna hidup di luar pekerjaan. Penelitian menunjukkan bahwa kesiapan psikologis sangat penting dalam menghadapi fase ini agar individu tetap memiliki kesejahteraan hidup yang baik (Wang & Shi, 2014).

Krisis karier merupakan kondisi di mana individu mengalami kebingungan, ketidakpastian, atau ketidakpuasan terhadap arah dan perkembangan kariernya. Krisis ini sering muncul ketika individu menghadapi perubahan signifikan dalam pekerjaan atau ketika terjadi ketidaksesuaian antara harapan dan realitas karier. Dalam perspektif teori perkembangan karier, krisis merupakan bagian dari proses adaptasi yang wajar dalam perjalanan karier individu (Savickas, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa krisis karier tidak selalu bersifat negatif, tetapi dapat menjadi momentum untuk refleksi dan pengambilan keputusan yang lebih matang (Super, 1990).

Transisi karier pada orang dewasa merujuk pada proses perubahan dari satu tahap atau kondisi karier ke kondisi lainnya, seperti perubahan pekerjaan, promosi, atau bahkan kehilangan pekerjaan. Transisi ini seringkali menuntut individu untuk melakukan penyesuaian baik secara psikologis maupun sosial. Menurut (Schlossberg, 2011), transisi karier melibatkan perubahan peran, hubungan, dan rutinitas yang dapat mempengaruhi keseimbangan kehidupan individu. Penelitian juga menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menghadapi transisi karier sangat dipengaruhi oleh sumber daya internal seperti kepercayaan diri serta dukungan eksternal dari lingkungan sosial (Anderson et al., 2012).

Salah satu faktor utama yang menyebabkan krisis karier adalah tekanan ekonomi. Ketidakstabilan ekonomi, tuntutan finansial, serta persaingan kerja yang tinggi dapat memicu stres dan ketidakpastian dalam karier individu. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan ekonomi memiliki hubungan yang signifikan dengan ketidakpuasan kerja serta meningkatnya kecemasan pada individu dewasa (Blustein, 2011). Kondisi ini seringkali memaksa individu untuk mengambil keputusan karier yang tidak sesuai dengan minat atau potensi diri, sehingga memperbesar risiko terjadinya krisis karier.

Selain faktor ekonomi, ketidakpuasan kerja juga menjadi penyebab penting terjadinya krisis karier. Ketidakpuasan ini dapat muncul akibat lingkungan kerja yang tidak mendukung, kurangnya penghargaan, atau ketidaksesuaian antara pekerjaan dan nilai-nilai pribadi. Penelitian dalam bidang psikologi organisasi menunjukkan bahwa ketidakpuasan kerja berkaitan erat dengan rendahnya kesejahteraan psikologis serta meningkatnya niat untuk berpindah pekerjaan (Greenhaus & Kossek, 2014). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu kebingungan identitas karier serta menurunkan motivasi individu dalam bekerja.

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah perubahan peran hidup yang dialami individu dewasa, seperti pernikahan, menjadi orang tua, atau perubahan tanggung jawab sosial. Perubahan ini dapat mempengaruhi prioritas hidup serta arah karier individu. Menurut Super (1990), peran kehidupan (*life-space*) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keputusan karier, karena individu harus menyeimbangkan berbagai peran yang dijalani. Penelitian menunjukkan bahwa konflik peran antara pekerjaan dan keluarga dapat meningkatkan tekanan psikologis serta memicu krisis karier (Fouad & Bynner, 2008).

Krisis dan transisi karier juga memiliki dampak psikologis yang signifikan, salah satunya adalah stres. Stres kerja dapat muncul akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi, ketidakpastian karier, serta tekanan dari lingkungan kerja. Penelitian menunjukkan bahwa stres kerja berhubungan langsung dengan penurunan kesehatan mental serta kualitas hidup individu (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam konteks karier, stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menghambat kemampuan individu dalam mengambil keputusan yang tepat.

Selain stres, kecemasan juga merupakan dampak psikologis yang sering dialami individu dalam menghadapi krisis karier. Kecemasan muncul akibat ketidakpastian terhadap masa depan serta ketakutan akan kegagalan dalam karier. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan karier berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri serta kesulitan dalam pengambilan keputusan (S. D. Brown & Lent, 2013). Kondisi ini dapat menghambat perkembangan karier individu serta menurunkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Dampak lain yang tidak kalah penting adalah kehilangan makna hidup (*loss of meaning*), yang sering terjadi ketika individu merasa bahwa pekerjaannya tidak lagi memberikan tujuan atau kepuasan batin. Dalam perspektif psikologi eksistensial, kehilangan makna hidup merupakan faktor utama yang dapat memicu krisis psikologis yang mendalam. (Frankl, 2006) menyatakan bahwa individu yang tidak menemukan makna dalam hidupnya cenderung mengalami kekosongan eksistensial yang berdampak pada kesehatan mental. Oleh karena itu, krisis karier perlu dipahami tidak hanya sebagai masalah pekerjaan, tetapi juga sebagai masalah pencarian makna hidup.

Dengan demikian, krisis dan transisi karier pada orang dewasa merupakan fenomena yang kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor serta memiliki dampak psikologis yang signifikan. Pemahaman yang mendalam terhadap fenomena ini menjadi penting dalam pengembangan intervensi konseling yang efektif, sehingga individu dapat menghadapi krisis karier dengan lebih adaptif dan bermakna.

Analisis Krisis Karier dalam Teori Donald Super: dalam teori perkembangan karier yang dikemukakan oleh Donald Super, fase dewasa merupakan tahap penting yang ditandai dengan upaya individu dalam membangun, mempertahankan, dan mengembangkan kariernya. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang semakin kompleks, baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi. Super menjelaskan bahwa tahap dewasa, khususnya pada fase *establishment* dan *maintenance*, merupakan periode di mana individu berusaha mencapai stabilitas karier sekaligus menghadapi berbagai tantangan yang dapat memicu krisis (Super, 1990). Penelitian menunjukkan bahwa tekanan dalam mempertahankan karier serta tuntutan profesional seringkali menjadi sumber stres yang signifikan pada individu dewasa ((Greenhaus & Kossek, 2014).

Tantangan yang dihadapi individu pada fase dewasa tidak hanya berkaitan dengan pekerjaan, tetapi juga dengan perubahan peran kehidupan seperti keluarga, tanggung jawab sosial, serta perkembangan pribadi. Dalam konsep *life-space* yang dikemukakan oleh Super, individu harus mampu menyeimbangkan berbagai peran yang dijalani secara simultan. Ketidakseimbangan antara peran-peran tersebut dapat memicu konflik peran yang berdampak pada ketidakstabilan karier. Penelitian menunjukkan bahwa konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat meningkatkan tekanan psikologis serta menurunkan kepuasan kerja individu (Fouad & Bynner, 2008).

Selain itu, dinamika perubahan karier merupakan salah satu aspek penting dalam teori Super yang berhubungan erat dengan krisis karier. Perubahan karier dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti perpindahan pekerjaan, perubahan jabatan, atau bahkan kehilangan pekerjaan. Dalam perspektif konstruksi karier, perubahan ini dipandang sebagai bagian dari proses adaptasi individu terhadap lingkungan yang terus berkembang. (Savickas, 2013a) menyatakan bahwa individu perlu memiliki kemampuan adaptasi karier (*career adaptability*) untuk menghadapi perubahan secara efektif dan mempertahankan keseimbangan psikologis.

Dinamika perubahan karier di era modern semakin kompleks akibat perkembangan teknologi, globalisasi, dan perubahan struktur organisasi. Kondisi ini menuntut individu untuk terus mengembangkan keterampilan serta menyesuaikan diri dengan tuntutan pasar kerja yang dinamis. Penelitian menunjukkan bahwa ketidakpastian dalam karier dapat memicu kecemasan serta menurunkan rasa percaya diri individu dalam menghadapi masa depan (S. D. Brown & Lent, 2013). Oleh karena itu, kemampuan adaptasi dan fleksibilitas menjadi faktor penting dalam menghadapi perubahan karier.

Lebih lanjut, dalam teori Super, krisis karier tidak hanya dipandang sebagai masalah, tetapi juga sebagai peluang untuk pertumbuhan dan pengembangan diri. Krisis dapat mendorong individu untuk melakukan refleksi terhadap tujuan hidup serta mengevaluasi kembali arah karier yang dijalani. Dalam perspektif psikologi karier modern, krisis dianggap sebagai bagian dari proses rekonstruksi identitas karier yang dapat menghasilkan keputusan yang lebih matang (Savickas, 2013a). Hal ini menunjukkan bahwa krisis karier memiliki potensi positif apabila dihadapi dengan sikap yang adaptif.

Dengan demikian, analisis krisis karier dalam teori Donald Super menunjukkan bahwa fase dewasa merupakan periode yang penuh tantangan sekaligus peluang dalam perkembangan karier individu. Dinamika perubahan karier yang kompleks menuntut individu untuk memiliki kemampuan adaptasi, keseimbangan peran, serta pemahaman diri yang baik agar dapat menghadapi krisis secara efektif dan bermakna.

Analisis Krisis Karier dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, karier tidak hanya dipahami sebagai aktivitas ekonomi semata, tetapi juga sebagai bagian dari ibadah kepada Allah. Setiap bentuk pekerjaan yang dilakukan dengan niat yang benar dan sesuai dengan syariat memiliki nilai ibadah dan bernilai spiritual. Islam memandang kerja sebagai bentuk pengabdian manusia dalam menjalankan amanah sebagai khalifah di bumi. Menurut (Quraish Shihab, 2012.), aktivitas manusia, termasuk bekerja, harus diarahkan untuk mencapai ridha Allah sehingga memiliki dimensi duniawi dan ukhrawi sekaligus. Hal ini menunjukkan bahwa karier dalam Islam tidak terlepas dari nilai-nilai spiritual dan moral yang menjadi landasan utama dalam kehidupan (Ali & Al-Owaidan, 2008).

Salah satu nilai penting dalam Islam yang berkaitan dengan karier adalah *tawakal*, yaitu sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Tawakal mengajarkan bahwa hasil dari setiap usaha tidak sepenuhnya berada dalam kendali manusia, sehingga individu perlu memiliki kepercayaan penuh kepada ketentuan Allah. Dalam konteks karier, tawakal membantu individu untuk tetap tenang dalam menghadapi ketidakpastian dan perubahan yang terjadi. Penelitian menunjukkan bahwa religiusitas, termasuk sikap tawakal, memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis serta mampu mengurangi tingkat stres dan kecemasan.

Selain tawakal, nilai *sabar* juga memiliki peran penting dalam menghadapi dinamika karier. Sabar tidak hanya berarti menahan diri, tetapi juga kemampuan untuk tetap teguh dan konsisten dalam menghadapi kesulitan serta tantangan hidup. Dalam Al-Qur'an, sabar sering dikaitkan dengan keberhasilan dan pertolongan Allah, yang menunjukkan pentingnya nilai ini dalam kehidupan manusia. Menurut penelitian dalam psikologi positif, kesabaran berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi dan ketahanan mental (*resilience*), yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi tekanan karier ((Schnitker, 2012). Dengan demikian, sabar menjadi salah satu nilai kunci dalam menjaga stabilitas psikologis individu.

Nilai berikutnya adalah *ikhhtiar*, yaitu usaha maksimal yang dilakukan manusia dalam mencapai tujuan hidupnya. Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara usaha dan

doa, sehingga individu tidak hanya bergantung pada takdir, tetapi juga aktif dalam berusaha. Dalam konteks karier, ikhtiar mencerminkan sikap proaktif, kerja keras, serta komitmen dalam mencapai kesuksesan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki orientasi usaha yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih kuat serta kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi perubahan karier (Ryan & Deci, 2000). Hal ini menunjukkan bahwa ikhtiar merupakan faktor penting dalam pengembangan karier individu.

Lebih lanjut, tujuan hidup dalam Islam tidak hanya berorientasi pada pencapaian materi, tetapi juga pada pencapaian makna dan keberkahan hidup. Islam mengajarkan bahwa kehidupan dunia merupakan sarana untuk mencapai kebahagiaan di akhirat, sehingga setiap aktivitas, termasuk karier, harus memiliki nilai spiritual. Menurut Al-Ghazali makna hidup dalam Islam terletak pada kedekatan manusia dengan Allah serta kontribusinya terhadap kebaikan. Dalam perspektif psikologi modern, pencarian makna hidup juga merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan individu (Frankl, 2006).

Dalam perspektif Islam, krisis karier dapat dipahami sebagai bagian dari ujian hidup (*ibtilā'*) yang diberikan Allah kepada manusia. Ujian ini bertujuan untuk menguji keimanan, kesabaran, serta keteguhan individu dalam menghadapi berbagai kesulitan. Al-Qur'an menegaskan bahwa manusia akan diuji dengan berbagai bentuk kesulitan, termasuk dalam aspek kehidupan ekonomi dan pekerjaan. Menurut M. Quraish Shihab (2012), ujian hidup merupakan sarana untuk meningkatkan kualitas spiritual dan kedewasaan individu dalam menjalani kehidupan. Dalam konteks psikologi, pemaknaan terhadap kesulitan sebagai ujian dapat membantu individu mengembangkan sikap positif serta meningkatkan ketahanan mental (Koenig, 2012).

Krisis karier dalam Islam juga berkaitan erat dengan konsep *sabar*, yaitu kemampuan individu untuk tetap teguh dan tidak menyerah dalam menghadapi kesulitan. Sabar tidak hanya dimaknai sebagai menahan diri, tetapi juga sebagai upaya aktif dalam menghadapi tantangan dengan sikap yang bijaksana. Dalam Al-Qur'an, sabar sering dikaitkan dengan keberhasilan dan pertolongan Allah, yang menunjukkan bahwa kesabaran merupakan kunci dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup. Penelitian dalam psikologi positif menunjukkan bahwa kesabaran memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis serta kemampuan regulasi emosi individu (Schnitker, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa konsep sabar memiliki relevansi yang kuat dengan kesehatan mental modern.

Selain sabar, konsep *tawakal* juga menjadi landasan penting dalam menghadapi krisis karier. Tawakal merupakan sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Dalam konteks karier, tawakal membantu individu untuk menerima hasil dengan lapang dada serta mengurangi kecemasan terhadap ketidakpastian masa depan. Menurut (Pargament, 2013), praktik religius seperti tawakal berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi stres dan tekanan hidup. Penelitian juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat religiositas tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan tingkat kecemasan yang lebih rendah (Koenig, 2012).

Makna rezeki dalam Islam juga memberikan perspektif yang unik dalam memahami krisis karier. Islam mengajarkan bahwa rezeki telah diatur oleh Allah, namun manusia tetap diwajibkan untuk berusaha (*ikhtiar*) dalam mencapainya. Pemahaman ini memberikan keseimbangan antara usaha dan kepercayaan kepada Tuhan, sehingga individu tidak mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan dalam karier. Menurut Quraish Shihab (2012), rezeki tidak hanya terbatas pada materi, tetapi juga mencakup ketenangan hati, kesehatan, dan

keberkahan hidup. Dalam perspektif psikologi, pemahaman ini dapat membantu individu dalam mengembangkan sikap optimis serta mengurangi tekanan psikologis akibat ketidakpastian ekonomi.

Selain itu, konsep usaha (*ikhtiar*) dalam Islam menekankan pentingnya peran aktif individu dalam menentukan arah hidupnya. Islam tidak mendorong sikap pasif, tetapi mengajarkan keseimbangan antara usaha dan doa. Individu dituntut untuk berusaha secara maksimal, sekaligus menyerahkan hasilnya kepada Allah. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki orientasi usaha yang tinggi cenderung memiliki motivasi yang lebih kuat serta kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi perubahan karier (Ryan & Deci, 2000). Hal ini menunjukkan bahwa konsep ikhtiar memiliki peran penting dalam pengembangan karier individu.

Dengan demikian, perspektif Islam memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap krisis karier sebagai bagian dari proses kehidupan yang memiliki makna spiritual. Nilai-nilai seperti sabar, tawakal, serta pemahaman tentang rezeki dan usaha memberikan landasan yang kuat bagi individu dalam menghadapi krisis karier secara lebih tenang, adaptif, dan bermakna. Pendekatan ini menunjukkan bahwa krisis karier tidak hanya dapat diatasi melalui pendekatan psikologis, tetapi juga melalui penguatan dimensi spiritual individu.

Integrasi dalam Konseling Karier

Integrasi antara teori perkembangan karier dari Donald Super dengan perspektif Islam memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dalam melihat dinamika karier individu. Teori Super menekankan bahwa perkembangan karier berlangsung secara bertahap sepanjang kehidupan (*life-span*), yang mencerminkan perkembangan konsep diri individu (Super, 1990). Dalam Islam, kehidupan manusia juga dipandang sebagai proses bertahap yang mengarah pada kesempurnaan diri melalui ujian dan pengalaman hidup. Hal ini menunjukkan adanya kesamaan mendasar antara kedua perspektif dalam melihat kehidupan sebagai proses perkembangan yang berkelanjutan (Savickas, 2013).

Salah satu kesamaan utama antara teori Super dan perspektif Islam adalah pentingnya makna hidup dalam perjalanan karier. Dalam teori Super, karier dipandang sebagai ekspresi dari konsep diri yang memberikan arah dan makna dalam kehidupan individu (Super, 1990). Sementara itu, dalam perspektif Islam, makna hidup tidak hanya berkaitan dengan pencapaian duniawi, tetapi juga dengan tujuan spiritual, yaitu mendekati diri kepada Allah. Menurut Frankl (2006), pencarian makna hidup merupakan faktor utama dalam menjaga kesehatan mental, yang sejalan dengan ajaran Islam tentang pentingnya tujuan hidup yang bermakna.

Meskipun memiliki kesamaan, terdapat perbedaan mendasar antara teori Super dan perspektif Islam. Teori Super lebih berfokus pada aspek psikologis dan perkembangan individu dalam konteks dunia kerja, tanpa secara eksplisit memasukkan dimensi spiritual. Pendekatan ini menekankan pada faktor-faktor seperti minat, kemampuan, dan pengalaman dalam menentukan arah karier (Brown & Lent, 2013). Sebaliknya, perspektif Islam tidak hanya memandang karier dari sisi psikologis, tetapi juga dari sisi spiritual dan tujuan akhir kehidupan, yaitu kebahagiaan di dunia dan akhirat (Quraish Shihab, 2012).

Perbedaan lainnya terletak pada orientasi tujuan karier. Dalam teori Super, keberhasilan karier sering diukur melalui pencapaian individu dalam pekerjaan, seperti stabilitas, kepuasan, dan perkembangan profesional. Sementara itu, dalam Islam, keberhasilan tidak hanya diukur dari aspek materi, tetapi juga dari keberkahan dan nilai ibadah yang terkandung dalam pekerjaan tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi

nilai spiritual dalam kehidupan kerja dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis serta memberikan makna yang lebih dalam terhadap pekerjaan (Koenig, 2012; Pargament, 2013).

Berdasarkan kesamaan dan perbedaan tersebut, diperlukan model integratif yang mampu menggabungkan kedua perspektif secara harmonis. Salah satu bentuk integrasi adalah memandang karier sebagai ibadah, di mana setiap aktivitas pekerjaan dilakukan dengan niat untuk mendapatkan ridha Allah. Konsep ini memberikan dimensi spiritual dalam perjalanan karier, sehingga individu tidak hanya berorientasi pada pencapaian duniawi, tetapi juga pada nilai-nilai keimanan dan ketakwaan (Ali & Al-Owaidan, 2008).

Selain itu, transisi karier dalam perspektif integratif dapat dipahami sebagai ujian sekaligus peluang untuk pengembangan diri. Dalam teori Super, transisi merupakan bagian dari proses perkembangan yang menuntut adaptasi individu terhadap perubahan (Savickas, 2013). Dalam Islam, ujian hidup dipandang sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas iman dan ketahanan mental. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki pemaknaan spiritual terhadap peristiwa hidup cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan perubahan dengan sikap yang lebih positif (Abu-Raiya & Pargament, 2015).

Integrasi nilai-nilai Islam dalam konseling karier merupakan pendekatan yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual dalam membantu individu memahami dan mengatasi permasalahan karier. Pendekatan ini menekankan bahwa karier tidak hanya berkaitan dengan pencapaian profesional, tetapi juga dengan makna hidup dan hubungan individu dengan Tuhan. Menurut David G. Hays, integrasi aspek spiritual dalam konseling dapat meningkatkan efektivitas intervensi karena membantu individu menemukan makna yang lebih dalam terhadap pengalaman hidupnya (Hays, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa konseling berbasis spiritual mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis serta ketahanan mental individu (Koenig, 2012).

Pendekatan konseling berbasis nilai Islam menempatkan prinsip-prinsip seperti tawakal, sabar, dan ikhtiar sebagai landasan dalam proses konseling. Nilai-nilai ini membantu individu dalam memahami bahwa setiap permasalahan karier merupakan bagian dari ujian hidup yang memiliki makna dan tujuan tertentu. Dalam konteks ini, konseling tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemecahan masalah, tetapi juga sebagai proses penguatan iman dan spiritualitas. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai religius dalam konseling memiliki hubungan positif dengan peningkatan coping dan kesejahteraan psikologis individu (Pargament, 2013; Abu-Raiya & Pargament, 2015).

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam konseling karier berbasis Islam adalah refleksi diri (*self-reflection*). Teknik ini membantu individu untuk memahami potensi diri, nilai-nilai pribadi, serta tujuan hidup yang ingin dicapai. Refleksi diri juga memungkinkan individu untuk mengevaluasi pengalaman masa lalu serta mengambil pelajaran dari setiap peristiwa yang dialami. Menurut Savickas (2013), refleksi diri merupakan bagian penting dalam proses konstruksi karier karena membantu individu dalam membentuk identitas karier yang lebih jelas dan bermakna.

Selain refleksi diri, teknik penguatan spiritual juga menjadi bagian penting dalam konseling karier berbasis Islam. Teknik ini dapat dilakukan melalui praktik ibadah seperti doa, zikir, serta penguatan nilai-nilai keimanan. Praktik spiritual ini berfungsi untuk menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan rasa optimisme dalam menghadapi permasalahan karier. Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental serta mampu meningkatkan kemampuan coping individu dalam menghadapi stres.

Implikasi praktis dari integrasi ini bagi konselor adalah pentingnya mengembangkan

kompetensi dalam memahami aspek spiritual klien serta mengintegrasikannya dalam proses konseling. Konselor tidak hanya berperan sebagai fasilitator dalam pemecahan masalah karier, tetapi juga sebagai pendamping dalam membantu klien menemukan makna hidup dan tujuan yang lebih luas. Menurut David G. Hays, konselor perlu memiliki sensitivitas terhadap nilai-nilai budaya dan spiritual klien agar proses konseling dapat berjalan secara efektif (Hays, 2017). Dengan demikian, konseling karier berbasis Islam dapat menjadi pendekatan yang relevan dan efektif dalam membantu individu menghadapi krisis dan transisi karier secara lebih holistik.

Dengan demikian, integrasi nilai-nilai Islam dalam konseling karier menunjukkan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan pendekatan konseling yang lebih holistik dan komprehensif. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek psikologis seperti pengambilan keputusan, penyesuaian diri, dan pengembangan karier, tetapi juga menempatkan dimensi spiritual sebagai bagian penting dalam proses pemaknaan hidup individu. Dalam konteks ini, nilai-nilai Islam seperti tawakal, sabar, dan ikhtiar berfungsi sebagai landasan psikospiritual yang mampu memperkuat ketahanan mental individu dalam menghadapi dinamika dan kesejahteraan karier.

Secara lebih mendalam, integrasi aspek spiritual dalam konseling karier memberikan ruang bagi individu untuk memandang krisis karier tidak semata-mata sebagai tekanan psikologis, melainkan sebagai proses pembelajaran dan pendewasaan diri yang memiliki makna religius. Perspektif ini memungkinkan individu mengembangkan cara pandang yang lebih positif terhadap perubahan, kegagalan, maupun ketidakstabilan karier. Dengan demikian, konseling karier berbasis nilai Islam tidak hanya membantu individu dalam menyelesaikan masalah pekerjaan, tetapi juga mendorong terbentuknya keseimbangan emosional, ketenangan batin, dan orientasi hidup yang lebih bermakna.

Selain itu, pendekatan integratif ini memiliki relevansi yang kuat dalam konteks masyarakat keagamaan, khususnya di Indonesia, di mana nilai-nilai spiritual masih menjadi bagian penting dalam kehidupan sosial individu. Oleh karena itu, konseling karier berbasis Islam dapat menjadi pendekatan alternatif yang lebih kontekstual dalam membantu individu menghadapi tantangan karier modern yang semakin kompleks akibat perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi. Pada akhirnya, integrasi dimensi psikologis dan spiritual dalam konseling karier berpotensi meningkatkan kesejahteraan hidup individu secara menyeluruh, baik pada aspek personal, sosial, maupun spiritual.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa krisis dan transisi karier pada orang dewasa merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, serta spiritual. Dalam teori perkembangan karier menurut Donald Super, krisis karier dipahami sebagai bagian dari proses perkembangan yang wajar, terutama pada fase dewasa yang ditandai dengan tuntutan stabilitas, perubahan peran, serta dinamika dunia kerja yang terus berkembang. Krisis ini tidak hanya menjadi tantangan, tetapi juga peluang bagi individu untuk melakukan refleksi diri dan mengembangkan identitas karier yang lebih matang.

Dalam perspektif Islam, krisis karier dipandang sebagai bagian dari ujian hidup yang memiliki makna spiritual. Nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan ikhtiar menjadi landasan penting dalam menghadapi berbagai permasalahan karier. Selain itu, konsep rezeki dalam Islam memberikan pemahaman bahwa hasil usaha tidak semata-mata ditentukan oleh manusia, tetapi juga oleh kehendak Allah, sehingga individu diharapkan tetap berusaha secara optimal sekaligus berserah diri kepada-Nya. Dengan demikian, krisis karier tidak

hanya dipahami sebagai masalah psikologis, tetapi juga sebagai proses pembelajaran spiritual.

Integrasi antara teori perkembangan karier dan perspektif Islam menghasilkan pendekatan yang lebih holistik dalam memahami dinamika karier individu. Pendekatan ini tidak hanya menekankan aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual yang memberikan makna dan arah hidup. Dalam konteks konseling, integrasi ini memungkinkan pengembangan metode konseling karier yang lebih komprehensif, yang mampu membantu individu menghadapi krisis dan transisi karier secara lebih adaptif, tenang, dan bermakna.

REFERENSI

- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse populations: Commonalities and divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 24–33.
- Ali, A. J., & Al-Owaidan, A. (2008). Islamic work ethic: A critical review. *Cross Cultural Management: An International Journal*, 15(1), 5–19. <https://doi.org/10.1108/13527600810848791>
- Anderson, M. L., Goodman, J., & Schlossberg, N. K. (2012). *Counseling adults in transition: Linking practice with theory* (4 ed.). Springer Publishing Company.
- Ardimen. (2018). *Paradigma Pendidikan Islam Humanistik*. Kencana.
- Blustein, D. L. (2011). A relational theory of working. *Journal of Vocational Behavior*, 79(1), 1–17.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2013). *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (2nd ed.). Wiley.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4 ed.). Sage Publications.
- Fouad, N. A., & Bynner, J. (2008). Work transitions. *American Psychologist*, 63(4), 241–251.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Greenhaus, J. H., & Kossek, E. E. (2014). The contemporary career: A work–home perspective. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 1(1), 361–388.
- Gysbers, N. C. (2013). *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*. John Wiley & Sons.
- Hasan, M. (2019). *Meningkatkan Kualitas Konseling Karir Berbasis Islam*. Pustaka Pelajar.
- Hartung, P. J. (2013). *Career development in childhood BT - Career development and counseling: Putting theory and research to work* (hal. 15–38). Wiley.
- Hays, D. G. (2017). *Assessment in Counseling: Procedures and Practices*. American Counseling Association.
- Kettunen, J., Sampson Jr., J. P., & Vuorinen, R. (2015). Career practitioners' conceptions of competency for social media in career services. *British Journal of Guidance & Counselling*, 43(1), 43–56. <https://doi.org/10.1080/03069885.2014.939945>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 1–33.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Masril, M. (2020). Peran bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kematangan karier individu. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 45–60.
- Masril, M. (2021). Integrasi nilai-nilai spiritual dalam layanan konseling untuk meningkatkan kualitas kehidupan individu. *Jurnal Konseling dan Pendidikan Islam*, 6(2), 88–102.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3 ed.). Sage Publications.

- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Nota, L., Santilli, S., & Soresi, S. (2016). A life-design-based online career intervention for early adolescents: Description and initial analysis. *Career Development Quarterly*, 64(1), 4–19. <https://doi.org/10.1002/cdq.12037>
- Pargament, K. I. (2013). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Quraish Shihab, M. (n.d.). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Savickas, M. L. (2013a). Career construction theory and practice. In *Career development and counseling*. Wiley.
- Savickas, M. L. (2013b). *Career construction theory and practice BT - Career development and counseling: Putting theory and research to work* (hal. 147–183). Wiley.
- Schlossberg, N. K. (2011). *The challenge of change: The transition model and its applications*. Springer Publishing Company.
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263–280.
- Sufyan, A. (2020). *Etika dan Integritas dalam Konseling Karir Islam*. UB Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Ed.), *Career choice and development* (2nd ed., hal. 197–261 –).
- Super, D. E. (1990). *A life-span, life-space approach to career development BT - Career choice and development* (hal. 197–261). Jossey-Bass.
- Wang, M., & Shi, J. (2014). Psychological research on retirement. *Annual Review of Psychology*, 65, 209–233.
- Whiston, S. C., Li, Y., Goodrich Mitts, N., & Wright, L. (2017). Effectiveness of Career Choice Interventions: A Meta-Analytic Replication and Extension. *Journal of Vocational Behavior*, 100, 175–184. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.03.010>
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.

Copyright holder:

© Author

First publication right:

Jurnal Kepemimpinan & Pengurusan Sekolah

This article is licensed under:

