

Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Erma Yuliana

Fakultas Keguruan Ilmu Dan Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun

email: ermayuliana471@gmail.com

Kata Kunci	Abstrak
Kecemasan menghadapi dunia kerja; Konseling kelompok; <i>Restrukturisasi kognitif</i> ; Mahasiswa tingkat akhir.	Kecemasan dalam mencari pekerjaan merupakan masalah umum bagi banyak mahasiswa di tahun terakhir studi mereka dan dapat menghambat persiapan pencarian kerja mereka. Studi ini menyelidiki <i>efektivitas</i> konseling kelompok menggunakan teknik <i>restrukturisasi kognitif</i> untuk mengurangi kecemasan di antara mahasiswa tahun terakhir di Departemen Konseling Supervisi Universitas PGRI Madiun terkait pencarian kerja mereka yang akan datang. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain <i>quasi-eksperimen</i> dan kelompok kontrol yang tidak setara. Sampel terdiri dari delapan mahasiswa yang dipilih menggunakan pengambilan sampel <i>objektif</i> dan dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kecemasan yang telah divalidasi dan diuji reliabilitasnya. <i>Statistik deskriptif</i> , <i>uji normalitas</i> dan <i>homogenitas</i> , dan <i>uji t sampel independent</i> digunakan untuk <i>analisis</i> data . Hasil menunjukkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan tingkat kecemasan yang secara signifikan lebih rendah daripada kelompok kontrol setelah berpartisipasi dalam sesi konseling kelompok menggunakan teknik <i>restrukturisasi kognitif</i> . Hasil ini menunjukkan bahwa teknik <i>restrukturisasi kognitif</i> dapat secara efektif mengubah pola pikir <i>irasional</i> pada mahasiswa menjadi pola pikir yang lebih <i>rasional</i> , sehingga mengurangi kecemasan tentang memasuki dunia kerja.
Career anxiety; Cognitive restructuring; Final year students; Group counseling.	<i>Career-related anxiety is a common psychological problem among final-year college students and can interfere with their job search preparation. This study investigated the effectiveness of group counseling using cognitive restructuring in reducing anxiety among final-year college students at the PGRI Counseling Center, Madiun PGRI University. This study used a quantitative approach with a quasi-experimental design and an unequal control group. Eight participants were randomly selected and divided into an experimental group and a control group. Data were collected using a validated and reliable anxiety questionnaire. Data analysis was performed using descriptive statistics, normality and homogeneity tests, and independent sample t-tests. The results showed that the experimental group experienced a greater reduction in anxiety scores after group counseling with cognitive restructuring compared to the control group. This suggests that cognitive restructuring can effectively transform irrational thoughts into more rational ones and thus reduce anxiety in the job search.</i>

PENDAHULUAN

Mahasiswa di tahun terakhir studi mereka sedang beralih dari pendidikan ke kehidupan profesional dan menghadapi tuntutan akademis dan sosial yang semakin meningkat (Rahmawaty et al., 2021). Selain menyelesaikan tugas akhir, mahasiswa juga dituntut untuk mulai mempersiapkan diri memasuki dunia kerja sesuai dengan kompetensi yang telah diperoleh selama menempuh pendidikan. Transisi ini seringkali menantang, karena mahasiswa menghadapi berbagai masalah, termasuk persaingan yang ketat, ketidakamanan pekerjaan, dan tekanan sosial untuk segera mendapatkan pekerjaan. Situasi ini menyebabkan kecemasan bagi banyak mahasiswa yang mempersiapkan karier mereka, mencerminkan persepsi umum bahwa lulusan di tahun terakhir studi menghadapi banyak tantangan di pasar kerja. Menurut (Dewantari & Soetjningsih, 2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai kesulitan ketika memasuki dunia kerja.

Kecemasan karier adalah fenomena psikologis yang ditandai dengan kekhawatiran, kecemasan, dan ketidakpastian terkait pencarian pekerjaan setelah lulus. Menurut (Dhiya et al., 2020), Para peneliti menjelaskan bahwa kecemasan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kekhawatiran tentang prospek pekerjaan, ketakutan akan proses seleksi dan lamaran, ketidakpastian tentang menemukan jalur karier yang sesuai, dan tekanan teman sebaya untuk segera mendapatkan pekerjaan. (Anggini & Syarqawi, 2023) Jika kecemasan ini tidak ditangani dengan baik, hal itu dapat mengganggu persiapan karier siswa dan berdampak negatif pada kesehatan mental mereka saat memasuki dunia kerja.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi dunia kerja masih banyak dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Penelitian (Zulfahmi, 2021) menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 63,6%. Penelitian (Sharen Putri Tesalonia, 2023) juga menemukan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang sebesar 84%, sedangkan 16% lainnya berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 97,5. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecemasan dalam menghadapi dunia kerja masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat memengaruhi kesiapan mahasiswa dalam memasuki dunia kerja.

Kecemasan tidak hanya bermanifestasi dalam pikiran negatif tetapi juga dalam berbagai reaksi fisik dan perilaku. (Santo & Alfian, 2021) Orang dengan gangguan kecemasan sering menunjukkan gejala seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebih, gemetar, mulut kering, dan pusing. Reaksi-reaksi ini adalah respons tubuh terhadap situasi yang dianggap mengancam dan menyebabkan aktivasi berlebihan pada sistem saraf. Reaksi tersebut merupakan respons tubuh terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman sehingga sistem saraf bekerja lebih aktif. (Tan et al., 2023) Jika kondisi ini berlanjut, kecemasan dapat mengganggu konsentrasi, kepercayaan diri, dan kinerja baik dalam kehidupan profesional maupun sosial.

Konseling kelompok adalah bentuk konseling yang dapat mengurangi kecemasan. Konseling ini memanfaatkan dinamika kelompok untuk memungkinkan setiap anggota berbagi pengalaman, menerima dukungan sosial, dan belajar dari pengalaman orang lain. Ardian (Ardian Renata Manuardi, 2021) menjelaskan bahwa konseling kelompok secara aktif menggunakan dinamika kelompok untuk membantu individu memahami dan menyelesaikan masalah mereka. Temuan tersebut diperkuat oleh (Iskandar & Lisbet, 2025) bahwa interaksi sosial dalam konseling kelompok memperkuat ketahanan emosional dan secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan peserta.

Dalam terapi kelompok, *restrukturisasi kognitif dianggap* sebagai metode yang tepat untuk mengobati gangguan kecemasan karena bertujuan untuk mengubah pola pikir irasional yang memicu kecemasan. (Zahara Namira, Bunyamin, 2023) menjelaskan bahwa

restrukturisasi kognitif membantu individu mengenali pikiran-pikiran yang irasional, kemudian menggantinya dengan pemikiran yang lebih *rasional* dan *realistis*. (Ardian Renata Manuardi, 2021) juga menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif mampu membantu individu menghentikan pikiran *negatif*, membangun dialog yang lebih adaptif, serta mendorong penilaian ulang terhadap situasi yang dianggap mengancam sehingga tingkat kecemasan dapat berkurang.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas konseling kelompok maupun teknik restrukturisasi kognitif, sebagian besar penelitian masih berfokus pada penurunan kecemasan secara umum. Penelitian yang secara khusus menguji efektivitas konseling kelompok berbasis restrukturisasi *kognitif* dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun dalam menghadapi dunia kerja masih terbatas. Selain itu, penelitian ini tidak hanya mengkaji perubahan tingkat kecemasan, tetapi juga menelaah perubahan yang terjadi pada aspek *kognitif*, emosional, perilaku, dan fisik setelah mahasiswa mengikuti layanan konseling kelompok. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan pada sasaran penelitian, bentuk intervensi yang digunakan, serta fokus terhadap perubahan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok berbasis teknik *restrukturisasi kognitif* dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun dalam menghadapi dunia kerja. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dalam membantu mahasiswa mempersiapkan diri memasuki dunia kerja sekaligus memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan konseling berbasis pendekatan *kognitif*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* menggunakan *nonequivalent control group design* (Zainul, 2021). Desain ini dipilih karena peneliti tidak melakukan pengacakan subjek penelitian, tetapi membandingkan dua kelompok yang telah ada, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. (Seidman et al., 2023) Kedua kelompok diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum perlakuan, kemudian kelompok eksperimen memperoleh layanan konseling kelompok berbasis teknik *restrukturisasi kognitif*, sedangkan (Seidman et al., 2023) kelompok kontrol memperoleh layanan konseling kelompok tanpa teknik *restrukturisasi kognitif*. Setelah seluruh perlakuan selesai diberikan, kedua kelompok kembali diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja (Finnerty et al., 2023).

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun yang berjumlah 66 mahasiswa. (Abdul Wahab, 2022) Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Mulisa, 2022). Kriteria tersebut meliputi mahasiswa semester VIII yang sedang menyusun tugas akhir serta memiliki tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja berdasarkan hasil penyebaran angket awal. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh delapan mahasiswa yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu empat mahasiswa sebagai kelompok eksperimen dan empat mahasiswa sebagai kelompok kontrol.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang disusun berdasarkan indikator perilaku, *kognitif*, dan fisik (Ayşe Sibel Demirtaş, 2022). Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitas (Guptill et al., 2022). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 54 butir pernyataan terdapat 30 butir yang dinyatakan valid dengan nilai r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel}

(0,242). Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* memperoleh nilai sebesar 0,823, sehingga instrumen dinyatakan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan mahasiswa sebelum dan sesudah perlakuan (Sam et al., 2022). Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui distribusi data dan (Sam et al., 2022) uji *homogenitas* menggunakan *Levene's Test* untuk mengetahui kesamaan varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah seluruh asumsi statistik terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Independent Sample t-Test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata tingkat kecemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan (Hanafiah et al., 2022). Keputusan pengujian didasarkan pada taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok sehingga layanan konseling kelompok berbasis teknik *restrukturisasi kognitif* dinyatakan efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja (Bakhrudin All Habsy, W Wiryanto, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian diperoleh melalui analisis deskriptif, uji prasyarat analisis, dan uji hipotesis untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok berbasis teknik *restrukturisasi kognitif* dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja. Sebelum diberikan perlakuan, kelompok kontrol memiliki rata-rata skor pretest sebesar 73,00, sedangkan kelompok eksperimen memiliki rata-rata skor 81,50. Hasil uji *Independent Sample t-test* pada skor *pretest* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,131 (Sig. > 0,05), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki kondisi awal yang relatif setara sebelum diberikan perlakuan.

Selanjutnya, hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,478 pada kelompok kontrol dan 0,972 pada kelompok eksperimen. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,307, yang berarti varians kedua kelompok homogen. Dengan demikian, data memenuhi asumsi untuk dilakukan pengujian hipotesis menggunakan *Independent Sample t-test*.

Hasil uji hipotesis menggunakan *Independent Sample t-test* terhadap gain score menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,009, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok *eksperimen* setelah diberikan perlakuan. Secara *deskriptif*, kelompok kontrol mengalami rata-rata penurunan kecemasan sebesar 4,50 poin, sedangkan kelompok eksperimen mengalami rata-rata penurunan sebesar 16,25 poin. Selisih penurunan sebesar 11,75 poin menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh layanan konseling kelompok berbasis teknik *restrukturisasi kognitif* mengalami penurunan kecemasan yang lebih besar dibandingkan mahasiswa yang hanya memperoleh layanan konseling kelompok tanpa teknik *restrukturisasi kognitif*.

Tabel 1. Perbandingan Penurunan Skor Kecemasan

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	Penurunan
Kontrol	73,00	68,50	4,50
Eksperimen	81,50	65,25	16,25

Hasil perbandingan skor pretest dan posttest menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami penurunan tingkat kecemasan. Namun demikian, kelompok eksperimen menunjukkan penurunan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam layanan konseling kelompok memberikan pengaruh yang lebih efektif terhadap penurunan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis teknik restrukturisasi kognitif efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun dalam menghadapi dunia kerja. *Efektivitas* tersebut dibuktikan melalui hasil uji *Independent Sample t-test* yang memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,009 (Sig. < 0,05), sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Selain itu, secara *deskriptif* kelompok *eksperimen* mengalami rata-rata penurunan kecemasan sebesar 16,25 poin, sedangkan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan sebesar 4,50 poin. Temuan ini sejalan dengan (Pacheco et al., 2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam layanan konseling kelompok memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan layanan konseling kelompok tanpa teknik *restrukturisasi kognitif*.

Kelompok kontrol juga mengalami penurunan kecemasan setelah berpartisipasi dalam konseling kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok pada dasarnya memiliki faktor-faktor *terapeutik* yang dapat membantu individu mengurangi permasalahan psikologis yang dialaminya (Seidman et al., 2023). Selama proses konseling, siswa memiliki kesempatan untuk mengekspresikan perasaan mereka, berbagi pengalaman, menerima dukungan sosial, dan mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok lainnya. Proses tersebut membantu mahasiswa menyadari bahwa mereka tidak menghadapi kecemasan seorang diri sehingga mampu mengurangi ketegangan emosional yang dirasakan. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Ardian Renata Manuardi, 2021) Hasil ini mendukung asumsi bahwa dinamika kelompok menawarkan kesempatan kepada anggota untuk belajar dari satu sama lain, berbagi pengalaman, dan menerima dukungan emosional, sehingga setiap anggota kelompok dapat mengatasi masalah mereka dengan lebih baik.

Kelompok kontrol relatif lebih kecil dibandingkan dengan kelompok eksperimen. Hal ini kemungkinan karena layanan yang ditawarkan tidak mencakup metode spesifik untuk mengatasi langsung akar penyebab kecemasan. Meskipun para siswa menerima dukungan emosional sebagai bagian dari konseling, mereka tidak dilatih untuk mengenali atau memodifikasi pola pikir irasional yang mendasari kecemasan mereka di tempat kerja. Oleh karena itu, perubahan lebih terlihat pada tingkat emosional daripada pada tingkat kognitif, yang merupakan penyebab utama kecemasan.

Sebaliknya, kelompok eksperimen menunjukkan pengurangan kecemasan yang jauh lebih besar setelah konseling kelompok menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif*. Selama proses konseling, para siswa didorong untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul ketika memikirkan dunia kerja, seperti keyakinan bahwa mereka tidak dapat bersaing dengan pelamar lain, ketakutan gagal dalam proses lamaran, dan perasaan tidak kompeten. Setelah pikiran-pikiran ini diidentifikasi, para siswa diinstruksikan untuk mengevaluasi argumen yang mendukung atau membantahnya. Lebih lanjut, mereka dilatih untuk mengganti pikiran *irasional* dengan pikiran yang lebih *rasional*, *realistis*, dan berorientasi pada tujuan. Pergeseran perspektif ini menyebabkan pengurangan kecemasan kerja para siswa.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat (Zahara Namira, Bunyamin, 2023) yang menyatakan bahwa teknik *restrukturisasi kognitif* membantu individu mengenali pikiran

irasional kemudian menggantinya dengan pemikiran yang lebih *rasional* sesuai kondisi yang sebenarnya. (Willner et al., 2022) Ketika orang mengubah *perspektif* mereka terhadap suatu situasi, respons emosional mereka juga berubah. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang sebelumnya memandang dunia kerja sebagai ancaman mulai melihatnya sebagai tantangan yang dapat mereka persiapkan melalui pengembangan keterampilan dan perencanaan karier. (Rastogi et al., 2025) Pergeseran perspektif ini menyebabkan penurunan bertahap tingkat kecemasan mahasiswa setelah mereka berpartisipasi dalam sesi konseling kelompok.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan (Zahara Namira, Bunyamin, 2023) dengan teori *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck. Menurut teori ini, kecemasan muncul dari distorsi kognitif dan keyakinan irasional yang menyebabkan situasi ditafsirkan secara berlebihan sebagai ancaman. Oleh karena itu, (Ginty et al., 2024) perubahan dalam berpikir memengaruhi emosi dan perilaku seseorang. Pada penelitian ini, mahasiswa yang semula memiliki keyakinan negatif terhadap peluang memperoleh pekerjaan mulai mampu mengevaluasi pikiran tersebut secara lebih *objektif*. Mahasiswa menyadari bahwa keberhasilan memperoleh pekerjaan tidak hanya ditentukan oleh rasa takut atau kekhawatiran, tetapi juga oleh kesiapan diri, kemampuan yang dimiliki, serta usaha yang dilakukan dalam mempersiapkan karier. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa restrukturisasi kognitif tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga membantu mahasiswa membangun keyakinan diri yang lebih positif dalam menghadapi dunia kerja.

Hal ini mendukung temuan bahwa (Ardian Renata Manuardi, 2021) penggunaan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam konseling kelompok efektif mengurangi kecemasan mahasiswa. Hasil serupa menunjukkan bahwa perubahan pola pikir merupakan elemen kunci dalam mengatasi kecemasan. Namun, yang baru dari penelitian ini adalah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Program Penelitian Konseling Akademik di Universitas PGRI Madiun, yang sedang bertransisi ke kehidupan profesional. Selain mengukur tingkat kecemasan, penelitian ini juga menggambarkan perubahan *kognisi*, emosi, dan perilaku mahasiswa setelah berpartisipasi dalam sesi konseling kelompok berdasarkan *teknik restrukturisasi kognitif*.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Konselor atau dosen pembimbing dapat memanfaatkan layanan konseling kelompok berbasis teknik *restrukturisasi kognitif* sebagai salah satu *alternatif intervensi* untuk membantu mahasiswa tingkat akhir mengurangi kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Melalui layanan tersebut, mahasiswa tidak hanya memperoleh dukungan sosial dari anggota kelompok, tetapi juga belajar mengembangkan pola pikir yang lebih *rasional*, meningkatkan kepercayaan diri, serta mempersiapkan diri menghadapi proses transisi dari dunia pendidikan menuju dunia kerja secara lebih *adaptif*.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, terbukti bahwa *sesi konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif* efektif mengurangi kecemasan karir di kalangan mahasiswa tingkat akhir program Konseling dan Dukungan di PGRI Universitas Madiun. *Efek ini* dikonfirmasi oleh uji t sampel *independent*, yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok *eksperimen* dan kelompok kontrol dengan tingkat signifikansi 0,009 ($p < 0,05$). Lebih lanjut, kelompok eksperimen mengalami penurunan rata-rata skor kecemasan yang jauh lebih besar yaitu 16,25 poin dibandingkan hanya 4,50 poin pada kelompok kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* dalam konseling kelompok dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi pola pikir *irasional* dan mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih *rasional* dan *adaptif*, sehingga mengurangi kecemasan. Oleh karena itu, konseling kelompok berbasis teknik *restrukturisasi kognitif* dapat digunakan oleh konselor di

universitas sebagai langkah *intervensi alternatif* yang *efektif* untuk mempersiapkan mahasiswa memasuki dunia kerja dan memberi mereka lebih banyak kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Wahab, J. (2022). Sampling dalam Penelitian Kesehatan Abdul. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 5, 42–49.
- Anggini, Y. C., & Syarqawi, A. (2023). *Tingkat Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam UIN Sumatera Utara Medan*. 4, 1273–1278.
- Anggraini, D. R., Asri, D. N., & Christiana, R. (2024). Keefektifan konseling kelompok teknik self-instructional untuk meningkatkan efikasi diri akademik menghadapi penilaian akhir semester. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(2), 154–160. <https://doi.org/10.30653/001.202482.379>
- Ardian Renata Manuardi, S. M. (2021). *Implementasi Restrukturisasi Kognitif Model Coping Thought dalam Setting konseling Kelompok*. 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Asri, D. N., & Dewi, N. K. (2024). The effectiveness of outbound management training with game technique to improve students' self-adjustment. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 5(1), 56–63. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v5i1.3682>
- Asri, D. N., Wardani, S. Y., & Lestari, S. (2025). Psychological well-being of exchange program students. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 7(1). <https://doi.org/10.51214/002025071313000>
- Asri, D. N., Cahyono, B. E. H., & Maruti, E. S. (2025). Pelatihan model group counseling bagi guru pendamping khusus di sekolah dasar inklusi. *Jurnal Pengabdian Pendidikan Masyarakat*, 6(2), 231–242. <https://doi.org/10.52060/jppm.v6i2.3065>
- Asri, D. N., & Cahyono, B. E. H. (2025). The role of self-regulated learning in the implementation of project-based learning to reduce academic procrastination in scientific writing courses. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(1), 459–474. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v6i1.1435>
- Asri, D. N., & Cahyono, B. E. H. (2025). Developing a group counseling model with modern stick puppet media for vocabulary mastery in slow learner students. *Research Journal in Advanced Humanities*. <https://doi.org/10.58256/hfhwgj57>
- Asri, D. N., Cahyono, B. E. H., & Trisnani, R. P. (2025). Academic procrastination of pre-service student-teachers of professional education program. *International Journal of Recent Educational Research*, 6(3), 684–695. <https://doi.org/10.46245/ijorer.v6i3.815>
- Asri, D. N., Christiana, R., & Ismanda, S. F. D. (2026). The implementation of child-centered group play therapy in social skill learning for slow learner. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(3), 2010–2025. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i03.7911>
- Christiana, R., & Asri, D. N. (2026). The effectiveness of group counseling using role reversal technique in improving social skills of inclusive students. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 11(1), 66–79. <https://doi.org/10.33367/psi.v11i1.8930>
- Ayşe Sibel Demirtaş, A. K. A. (2022). Career Adaptability and Unemployment Anxiety in Turkish Senior Undergraduate Students : The Mediating Role of Career Stress. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12, 19–33.
- Bakhrudin All Habsy, W Wiryanto, M. A. O. (2024). Cognitive Behavior Group Counseling in Overcoming Academic Anxiety of Vocational. *Journal KONSELOR*, 13(2).
- Dewantari, A. G., & Soetjningsih, C. H. (2022). *Adversity Quotient dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 10(3), 629–636.

- Dhiya, F., Rizqi, N., & Ediati, A. (2020). *Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester. 8*(Nomor 4), 71–76.
- Finnerty, R., Mcweeny, S., & Trainor, L. (2023). Online group music therapy : proactive management of undergraduate students ' stress and anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, April. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1183311>
- Ginty, S. Mac, Lira, D., Lillo, I., Moraga, E., Cáceres, C., Araya, R., & Prina, M. (2024). Association Between Socioeconomic Position and Depression , Anxiety and Eating Disorders in University Students : A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 9(3), 435–451. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00230-y>
- Guptill, C., Slade, T., Baadjou, V., Roberts, M. R., Lisle, R. De, Ginsborg, J., Rennie-salonen, B., Ackermann, B. J., Visentin, P., Wijsman, S., & Mangiacotti, A. M. A. (2022). Validity and reliability of the Musicians ' Health Literacy. *frontiers in psychology*, September, 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.886815>
- Hanafiah, W., Aswad, M., Sahib, H., Yassi, A. H., & Mousavi, M. S. (2022). The Impact of CALL on Vocabulary Learning , Speaking Skill , and Foreign Language Speaking Anxiety : The Case Study of Indonesian EFL Learners. *Journal Hindawi*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/5500077>
- Iskandar, I., & Lisbet, F. H. (2025). *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Kecemasan Dalam Dunia Kerja The Influence of Group Counseling Services Using Cognitive Behavioral Therapy Techniques on Anxiety in the World of Work*. 2020, 8940–8952.
- Mulisa, F. (2022). Sampling techniques involving human subjects : Applications , pitfalls , and suggestions for further studies. *JournalPark*, 8(1), 75–84. <https://doi.org/10.17985/ijare.1225214>
- Pacheco, M., Borges, J., Meira, L., & Santos, A. (2023). *Internet-delivered cognitive behavioral therapy for anxiety among university students : A systematic review and meta-analysis* ☆. 31(June 2022). <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100609>
- Rahmawaty, P., Balikpapan, P. N., Balikpapan, K., & Kerja, P. (2021). *P-43 Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mencari Peluang Kerja Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Balikpapan Anxiety In Final Level Students Looking For Job Opportunities During The Covid-19 Pandemic In Balikpapan*.
- Rastogi, S., Gupta, S., Deepak, D., Mishra, B. N., Gore, R., & Singh, V. (2025). *A Systematic Literature Review on Anxiety Among Undergraduate Students : Causes and Coping Strategies*. <https://doi.org/10.1177/09727531251366078>
- Sam, J. M., Irma, S., Ismail, F., Tan, K., & Sidik, S. M. (2022). Evaluating the Change Process of a Brief Cognitive Behavior Therapy Workshop for Psychological Distress Among Primary Care Self-Referrals in Selangor , Malaysia. *Frontiers in psychiatry*, 13(June), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.848094>
- Santo, A. T., & Alfian, I. N. (2021). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan Dukungan Sosial dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Akhir*. 1(1), 370–378.
- Seidman, A. J., Wade, N. G., & Geller, J. (2023). The Effects of Group Counseling and Self-Affirmation on Stigma and Group Relationship Development: A Replication and Extension. *J Couns Psychol*, 69(5), 701–710. <https://doi.org/10.1037/cou0000614>.
- Sharen Putri Tesalonia, D. H. W. (2023). HUBUNGAN ANTARA ADAPTABILITAS KARIER DAN KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(12), 4665–4676.
- Tan, G. X. D., Ci, X., Hartanto, A., Goh, A. Y. H., & Majeed, N. M. (2023). Journal of Affective Disorders Reports Prevalence of anxiety in college and university students : An

- umbrella review. *Journal of Affective Disorders Reports*, 14(July), 100658. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100658>
- Wahyundari, A. A., Asri, D. N., & Trisnani, R. P. (2024). Pengaruh self efficacy dan peer support terhadap minat berwirausaha pada siswa. *Journal of Health Guidance and Counseling*, 1(1), 1–6.
- Willner, C. J., Hoffmann, J. D., Bailey, C. S., Harrison, A. P., Garcia, B., Ng, Z. J., Cipriano, C., & Brackett, M. A. (2022). The Development of Cognitive Reappraisal From Early Childhood Through Adolescence: A Systematic Review and Methodological Recommendations. *Frontiers in psychology*, 13(June), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.875964>
- Zahara Namira, Bunyamin, Z. A. (2023). Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal Psiko-Konseling*, 1(1), 9–14.
- Zainul, R. &. (2021). Pretest-Posttest Control Group Design of Discovery Learning- Based Content Learning System in The Materials of Atomic Structure and Periodic Elements System of Class X Vocational Schools To Improve High-Level Thinking Abilit. *Eksakta*, 22(04), 311–318.
- Zulfahmi, A. (2021). *Kematangan vokasional dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir*  *Cognicia*. 9, 12. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i2.15728>