Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 9, Nomor 2, Tahun 2023, Hlm. 187 - 194
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300, DOI: 10.31602/jbkr.v9i2.12599

Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kecemasan Karir Siswa Kelas XI SMK Madinatul Ulum

Yurike Kinanthy Karamoy✉, Marta Letisia, Fakhruddin Mutakin

Universitas Islam Jember, Jawa Timur, Indonesia
✉ yurikekaramoy@gmail.com

Submitted: 18-09-2023	*Accepted:04-12-2023*	*Published: 30-12-2023*

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of cognitive resolution technique group counseling on the career anxiety of class XI students at Madinatul Ulum Vocational School. This research is quasi-experimental. The respondents studied were 16 out of 60 students taken using a systematic sampling method. The data collection method used in this research is the questionnaire and documentary method. The instrument used in this research is a career anxiety scale questionnaire which contains 29 questions. Data analysis used the Wilxocon Signed Rank Test and the Mann Whitney Test with the help of the SPSS version 26 application. The results of this study stated that there was an influence of cognitive adjustment technique group counseling on the career anxiety of class XI students at Madinatul Ulum Vocational School. It was found that there was a difference in the average post-test score for career anxiety in the experimental group and the control group. It is recommended for future researchers to consider the individual factors of each respondent such as activeness, student seriousness, and consider every aspect of each indicator in order to obtain appropriate and optimal results.

Keywords: *Group Counseling, Cognitive Restructuring, Career Anxiety*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan karir siswa kelas XI SMK Madinatul Ulum. Penelitian ini merupakan kuasi-eksperimental. Responden yang diteliti sebanyak 16 dari 60 siswa yang diambil dengan menggunakan metode sampling sistematis. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket dan dokumenter, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket skala kecemasan karir yang berisi 29 butir soal. Analisa data menggunakan *Uji Wilxocon Signed Rank Test* dan *Uji Mann Whitney* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 26. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat pengaruh konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan karier siswa kelas XI SMK Madinatul Ulum. Ditemukan adanya perbedaan rata-rata nilai *post-test* kecemasan karir pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Direkomendasikan bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan faktor individual dari masing-masing responden seperti faktor keaktifan, keseriusan siswa, dan mempertimbangkan setiap aspek dari masing-masing indikator agar mendapatkan hasil yang sesuai dan lebih maksimal lagi.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Restrukturisasi Kognitif, Kecemasan Karir

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah jenjang pendidikan kejuruan formal yang dapat ditempuh siswa setelah lulus tingkat SMP sederajat (Menteri Hukum Dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia, 2008). SMK merupakan jenjang pendidikan yang memiliki fokus dalam mempersiapkan tenaga kerja industri dan memiliki upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) (Faruq et al., 2022). Pada Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) siswa diajarkan sejak dini untuk mengetahui dunia kerja dan fokus pada jurusan pilihan karir untuk melatih dan mengembangkan *skill* yang dimiliki. Bagi siswa yang memilih untuk berkarir, mereka sudah harus menyiapkan mental untuk siap bersaing dalam dunia kerja dan harus siap bersaing dengan para lulusan sarjana. Karena dalam dunia kerja tidak hanya ijazah yang dibutuhkan melainkan juga harus memiliki *skill* yang juga memadai. *Skill* yang memadai harus dimiliki oleh setiap orang untuk melanjutkan karirnya. Karena tanpa adanya *skill* yang memadai akan membuat seseorang kesulitan dalam bersaing dalam dunia kerja. Terlebih siswa lulusan Sekolah Menengah Kejuruan harus bersaing dengan mangsa pasar dan lulusan yang lebih tinggi darinya. Hal ini dapat menimulkan kecemasan dalm diri siswa yang sedang dalam masa pendidikan. (Maulana & Ibrahim, 2020)

Kecemasan adalah hal yang umum terjadi dalam bidang pendidikan. Setiap siswa pastinya pernah merasa cemas ketika mereka bersekolah. Akan tetapi, bagi siswa tertentu, kecemasan dapat menghambat pembelajaran dan prestasi, khususnya ketika menghadapi karir setelah tamat sekolah (Mariah et al., 2020). Kecemasan (*anxiety*) karir dapat didefinisikan sebagai keadaan psikologis atau ekspresi emosional yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan tentang masa depan atau ketakutan yang terus-menerus bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi dalam waktu dekat. Kecemasan adalah reaksi umum yang mungkin dialami siapa pun. Di dunia sekarang ini, kecemasan telah menjadi norma karena sangat diandalkan sebagai tanda peringatan dini bahaya yang akan datang. Kebanyakan orang, bahkan siswa akan mengalami depresi di beberapa titik dalam hidup mereka (Safaruddin, 2020). Biasanya, ini adalah hasil dari reaksi terhadap pengalaman yang dimiliki dan dipandang negatif oleh seseorang, yang mengarah pada perasaan ketidakpastian, kurangnya kepercayaan diri, ketakutan (tanpa memahami mengapa seseorang harus takut), dan keputusasaan tentang masa depan profesionalnya, setiap siswa pastinya pernah merasa cemas ketika mereka bersekolah dan kecemasan tersebut dapat menghambat pembelajaran dan prestasi, khususnya ketika menghadapi karir setelah tamat sekolah (Jabbar et al., 2019).

Dunia karir membuat setiap individu harus siap dalam berkompetisi agar memiliki peluang baik mendapatkan pekerjaan atau pengalaman yang sesuai dengan keinginan, minat maupun bakat. Dalam berkompetisi untuk meraih karir, semua berusaha untuk menjadi yang terbaik dibidangnya. Untuk itu standar keahlian, keterampilan, ketekunan, kesiapan mental dan rasa kompetitif yang baik, bisa menjadi penentu keberhasilan sesorang dalam menekuni karir terbaik. Salah satu penyebab munculnya kecemasan karir pada remaja adalah perasaan takut tidak mendapatkan pekerjan karena rendahnya nilai akademis yang diperoleh. Dengan demikian dibutuhkan peran sekolah selaku lembaga untuk memfasilitasi siswa agar lebih siap menentukan karir di masa mendatang. Dengan memilih sekolah yang sudah menyiapkan keterampilan untuk siswa diharapkan dapat mengembangkan potensi dimiliki mereka. Namun ekspektasi yang diharapkan atas keberhasilan dan standar pembelajaran tidak sesuai, seringkali sekolah menengah atas menerapkan sikap pasif padahal seharusnya sekolah dapat menciptakan berbagai jalur agar para siswa dapat berhasil menemukan identitasnya. (Muwakhidah & Pravesti, 2017)

Bedasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan di sekolah SMK Madinatul ulum dengan menyebarkan instrumen angket kecemasan karir yang terdiri dari 29 butir pertanyaan dengan berbagai aspek, yang di isi oleh siswa-siswi kelas X dan XI menunjukan hasil bahwa di kelas XI mengalami kecemasan karir yang Sangat tinggi dengan presentase 40% dengan jumlah 12 frekuensi dari 30 siswa yang memiliki kecemasan karir sangat tinggi, sedangkan dikelas X sebesar 18% atau setara 5 frekuensi dari 30 siswa yang memiliki kecemasan karir sangat tinggi. Pada saat penyebaran instrument ada beberapa siswa-siswi yang bercerita dengan peneliti bahwa, “Saya

belum menemukan potensi diri", "Saya merasa tegang ketika ada orang lain yang bertanya tentang karir saya setelah lulus", "saya merasa belum mandiri", dan "Saya belum memiliki kemantapan karir" siswa SMK juga mengalami beberapa masalah mengenai dukungan keluarga terhadap masa depan karir maupun akademik. Hal ini sejalan dengan penuturan guru Bimbingan dan Konseling di SMK Madinatul Ulum yakni Ibu Herlinda yang memperkuat pernyataan tersebut, bahwasannya masalah yang paling sering ditemui yaitu tentang dukungan dari orang tua, masalah perekonomian dan siswa yang sulit mengambil keputusan karir dikarenakan belum mehamami potensi diri. Akibatnya, siswa sekarang merasa tidak siap untuk menghadapi dunia profesional setelah lulus. Siswa perlu memiliki keyakinan bahwa mereka akan mencapai kesuksesan di masa depan tanpa mengalami kemunduran dan kemampuan untuk merencanakan karir yang cocok untuk mereka (V. J. Caiozzo, F. Haddad, S. Lee, M. Baker et al., 2019). Kesulitan seperti itulah yang membuat seseorang takut dan pesimis tentang masa depan. Akibatnya, orang seperti itu jauh lebih mungkin kehilangan minat untuk belajar, putus sekolah, atau menolak untuk melanjutkan pendidikan mereka di tingkat berikutnya yang semuanya merupakan hasil yang tragis karena pendidikan tinggi adalah jalan yang jelas menuju masa depan yang lebih baik. Ini adalah sesuatu yang harus diberi perhatian khusus, terutama oleh konselor sekolah, karena hambatan terkait karir dapat memiliki efek negatif jangka panjang jika tidak ditangani atau dikurangi.

Konselor dan terapis menggunakan terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavior Theraphy*) untuk mengarahkan klien ke arah yang lebih positif. CBT sangat bergantung pada berbagai teknik untuk mengubah pikiran, emosi, dan tingkat kesusahan seseorang. Penelitian ini menggunakan satu teknik yang digunakan dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), yang dikenal sebagai reorganisasi kognitif. Menurut teori restrukturisasi kognitif, emosi disfungsional seperti stres, depresi, kecemasan, dan penarikan sosial adalah hasil langsung dari keyakinan irasional, dan orang dapat membebaskan diri dari perasaan ini dan efek negatifnya dengan memperkuat keyakinan yang menopang kehidupan. Pola pikir negatif dapat diperbaiki dengan teknik restrukturisasi kognitif, yang mengarah ke perspektif yang lebih seimbang dan perilaku yang kurang bermasalah. Tujuan terapi menggunakan teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan perilaku pasien dengan menekankan peran lobus oksipital sebagai pusat analisis, pengambilan keputusan, pertanyaan, dan akting. Persepsi diri negatif seringkali merupakan hasil dari kesalahan kognitif yang tidak memiliki dasar rasional (Afradipta, 2021).

Penelitian ini didasari oleh penelitian-penelitian terdahulu yang pernah dilakukan yaitu: Penelitian (Afradipta, 2021) dengan kesimpulan bahwa ada Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Restrukturiasi Kognitif Terhadap Pengurangan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas VIII SMP Swasta Bina Agung Medan T.A 2018/2019. Penelitian yang dilakukan oleh (Pendidikan et al., 2021) dengan hasil penelitian konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan self-efficacy karir karir SMK. Adapun peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 33%. Penelitian yang dilakukan oleh (Sugiharto, 2012) dengan hasil Model konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa menunjukkan hasil yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Bae Kudus tahun pelajaran 2011/2012. Penelitian yang dilakukan oleh (Jabbar et al., 2019) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Theraphy* (CBT) secara efektif dapat membantu dalam mengatasi permasalahan karir peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh (Muwakhidah & Pravesti, 2017) Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok CBT efektif untuk mengurangi keraguan pengambilan keputusan karier siswa SMK. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedelapan konseli pada kelompok eksperimen mengalami penurunkan keraguan pengambilan keputusan karir yang lebih tajam dibandingkan kelompok kontrol.

Adapun perbedaan yang dimiliki antara penelitian yang relevan di atas dengan penilitian ini terletak pada teknik yang digunakan dan permasalahan yang diangkat, dimana pada penelitian

relevan teknik yang dipakai adalah meditasi hening dan permasalahan yang diangkat adalah keraguan dalam pengambilan keputusan karir dan untuk meningkatkan kematangan karir. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dan fokus permasalahan yang diangkat yaitu mengatasi kecemasan karir siswa.

METODE

Penenlitian ini menggunakan *quasi-eksperimental* dengan model *non equivalent control group design.* Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada atau tidaknya pengaruh konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan karir siswa. Sampel yang menjadi subyek penelitian yakni 16 responden terbagi 2 kelompok dengan 8 siswa kelompok eksperimen dan 8 siswa lain termasuk kelompok kontrol dengan menggunakan teknik pengambilan sampel sistematis. Untuk memperoleh data, peneliti menggunakan metode angket.

Penelitian ini mencakup angket kecemasan karir dengan tujuan dari penyusunan soal angket kecemasan karir adalah untuk mengukur kecemasan karir siswa sebelum dan setelah proses pemberian layanan. Aspek kecemasan karir yang diukur adaempat yaitu dimensi kognitif, dimensi mototrik, dimensi somatik, dan dimensi afektif. Angket yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari (Fatimah:2016) Soal angket kecemasan karir berbentuk pernyataan sebanyak 37 sebelum diuji validitas dan reabilitas, dan setelah dilakukan uji validitas soal terdapat 29 butir soal angket yang valid. Penyebaran Angket dilaksanaan sebelum dan setelah seluruh proses pemberian layanan. Dengan analisis data menggunakan Uji *Wilxocon Signed Rank Test*, karena data dalam penelitian ini berskala ordinal dan uji *Mann Whithney* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata antara dua sampel, serta perbandingan data *Pre-test* dan *Post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan karir siswa, peneliti menggunakan *Uji Wilxocon Signed Rank Test.* Hal ini dikarenakan data yang diperoleh adalah data ordinal (skala berkategori) dan saling berhubungan dengan taraf signifikansi (α) yang ditetapkan sebesar 5%, maka dasar pengambilan keputusan uji wilxocon yaitu: Jika nilai *Asymp.Sig* > 0,05, maka Hipotesis ditolak; namun nilai *Asymp.Sig* < 0,05 maka Hipotesis tidak dapat ditolak (diterima).

Tabel 1. Hasil Uji Beda *Pretest* dan *Posttest* (Wilcoxon)

Kelompok (n = 16)	Z	Asymp. Sig.
Kelompok Eksperimen (n = 8)	-2,524	0,012
Kelompok Kontrol (n = 8)	-2,533	0,011

Sumber: Data diolah menggunakan *SPSS* versi 26

Bedasarkan *output Uji Wilxocon Signed Rank Test*, diketahui *Asymp.Sig*. (2-tailed) bernilai 0.012. karena nilai *Asymp.Sig*. (2-tailed) 0,012 < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa "hipotesis diterima" artinya, terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal penurunan kecemasan karir siswa menggunakan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif untuk *pre-test* dan *post-test*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa "ada pengaruh yang signifikan konseling kelompok teknik restrukturisasi terhadap kecemasan karir siswa kela XI SMK Madinatul Ulum"

Selanjutnya menggunakan *Uji Mann Whitney* yang merupakan bagian dari statistics non parametrik. Hal ini karena bertujuan untuk mencari perbedaan rata-rata dua sampel, dan data yang diperoleh adalah data ordinal (skala berkategori) atau data tidak berdistribusi normal dan tidak homogen. Dasar pengambilan keputusan *Uji Mann Whitney* yaitu: Jika nilai *Asymp.Sig* > 0,05,

maka Hipotesis ditolak, namun jika nilai *Asymp.Sig* < 0,05 maka Hipotesis tidak dapat ditolak (diterima).

Tabel 2. Hasil Uji Beda Antar Kelompok (*Mann-Whitney U*)

Variabel (n = 16)	Z	Asymp. Sig.
Kelompok Eksperimen – Kelompok Kontrol	-3,256	0,001

Sumber: Data diolah menggunakan *SPSS* versi 26

Bedasarkan *output Uji Mann Withny* diketahui bahwa nilai *Asymp.Sig*. (2-tailed) sebesar $0{,}001 < 0{,}005$ maka dapat disimpulkan bahwa "Hipotesis diterima". Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan pemberian *treatment* konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dengan kelas kontrol yang menggunakan konseling kelompok konvensional. Karena ada perbedaan yang signifikan maka dapat dikatakan bahwa "ada pengaruh konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan karir siswa"

Untuk memperkuat hasil Uji *Wilxocon* dan Uji *Mann Whitney* langkah selanjutnya yaitu mencari perbandingan data *Pre-test* dan *Post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Data Deskriptif Distribusi Skor Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
Subyek	**Pre.**	**Post.**	**Selisih**	**Subyek**	**Pre.**	**Post.**	**Selisih**
1	70	99	29	1	63	77	14
2	60	85	25	2	50	61	11
3	49	75	26	3	45	65	20
4	68	80	12	4	61	72	11
5	65	87	22	5	40	53	13
6	60	89	29	6	55	66	11
7	50	84	34	7	53	59	6
8	55	90	35	8	42	52	19
Rerata	**59,63**	**86,13**	**26,5**	**Rerata**	**51,12**	**63,13**	**12**

Bedasarkan tabel 3, perbandingan hasil nilai *Pre-test* dan *Post-test* kelompok eksperimen (menggunakan restrukturisasi kognitif) dan kelompok kontrol (tidak menggunakan restrukturisasi kognitif). Bedasarkan hasil tabel pada kelompok eksperimen diketahui rata-rata *Pre-test* sebesar 59,625 dan setelah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif, kecemasan karir siswa menjadi 86,125. Hal ini menunjukan bahwa perbedaan rata-rata antara *Pre-test* dan *Post-test* kelompok eksperimen sebesar 26,5. Sedangkan hasil pada kelompok kontrol diketahui rata-rata *Pre-test* sebesar 51,123 dan setelah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok konvensional atau tanpa menggunakan teknik retrukturisasi kognitif, kecemasan karir siswa menjadi 63,125. Perbedaan rata-rata antara *Pre-test* dan *Post-test* kelompok kontrol sebesar 12.

Data tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh maka kecemasan karir semakin menurun. Hasil rata-rata antara *Pre-test* dan *Post-test* kelompok eksperimen adalah 26,5. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata antara *Pre-test* dan *Post-test* adalah 12. Sehingga dapat disimpulkan rata-rata nilai kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol. Hal tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif pada kelompok eksperimen lebih memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan karir siswa.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan di sekolah SMK Madinatul ulum dengan menyebarkan instrumen angket kecemasan karir yang terdiri dari 29 butir pertanyaan dengan berbagai aspek, yang di isi oleh siswa-siswi kelas X dan XI menunjukan hasil bahwa di kelas XI mengalami kecemasan karir yang Sangat tinggi dengan presentase 40% dengan jumlah 12 frekuensi dari 30 siswa yang memiliki kecemasan karir sangat tinggi, sedangkan dikelas X sebesar 18% atau setara 5 frekuensi dari 30 siswa yang memiliki kecemasan karir sangat tinggi. siswa sekarang merasa tidak siap untuk menghadapi dunia profesional setelah lulus. Siswa perlu memiliki keyakinan bahwa mereka akan mencapai kesuksesan di masa depan tanpa mengalami kemunduran dan kemampuan untuk merencanakan karir yang cocok untuk mereka (V. J. Caiozzo, F. Haddad, S. Lee, M. Baker et al., 2019). 5 Kesulitan seperti itulah yang membuat seseorang takut dan pesimis tentang masa depan. Akibatnya, orang seperti itu jauh lebih mungkin kehilangan minat untuk belajar, putus sekolah, atau menolak untuk melanjutkan pendidikan mereka di tingkat berikutnya yang semuanya merupakan hasil yang tragis karena pendidikan tinggi adalah jalan yang jelas menuju masa depan yang lebih baik. Ini adalah sesuatu yang harus diberi perhatian khusus, terutama oleh konselor sekolah, karena hambatan terkait karir dapat memiliki efek negatif jangka panjang jika tidak ditangani atau dikurangi.

Konseling adalah proses seseorang ahli (juga dikenal sebagai konselor atau pembimbing) memberikan nasihat kepada seseorang yang sedang mengalami masalah (juga dikenal sebagai konseli) yang gigih dengan mengorbankan masalah yang dialami klien (Afiatin & Martaniah, 1998). Konseling kelompok adalah suatu proses pemberian layanan yang diberikan oleh seorang ahli kepada individu dalam bentuk kelompok dengan tujuan untuk membantu individu memahami potensi diri agar dapat menyelesaikan permasalahan yang dialami dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Adhiputra, 2015).

CBT, atau terapi perilaku kognitif, adalah pendekatan psikologis yang digunakan oleh konselor untuk mengarahkan klien ke arah yang lebih konstruktif (Azhari & others, 2020). Komponen penting dari terapi perilaku kognitif mencakup berbagai teknik untuk mengubah pikiran, emosi, dan tingkat stres seseorang. Metode ini berkembang untuk memenuhi kebutuhan konseling, menjadi lebih konselor-sentris karena waktu, sumber daya, dan harapan untuk konseling menurun. Terapis dan konselor perilaku kognitif sering menggunakan berbagai macam teknik intervensi untuk menghasilkan kesepakatan tentang perubahan perilaku yang diminta klien selama terapi (Wicaksana, 2016).

Konselor dan terapis menggunakan terapi perilaku kognitif (Cognitive Behavior Theraphy) untuk mengarahkan klien ke arah yang lebih positif. CBT sangat bergantung pada berbagai teknik untuk mengubah pikiran, emosi, dan tingkat kesusahan seseorang. Penelitian ini menggunakan satu teknik yang digunakan dalam Cognitive Behavior Therapy (CBT), yang dikenal sebagai reorganisasi kognitif (Azhari & Others, 2020). Menurut teori restrukturisasi kognitif, emosi disfungsional seperti stres, depresi, kecemasan, dan penarikan sosial adalah hasil langsung dari keyakinan irasional, dan orang dapat membebaskan diri dari perasaan ini dan efek negatifnya dengan memperkuat keyakinan yang menopang kehidupan (Indahningrum et al., 2020). Pola pikir negatif dapat diperbaiki dengan teknik restrukturisasi kognitif, yang mengarah ke perspektif yang lebih seimbang dan perilaku yang kurang bermasalah. Tujuan terapi menggunakan teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan perilaku pasien dengan menekankan pengambilan keputusan, pertanyaan, dan akting. Persepsi diri negatif seringkali merupakan hasil dari kesalahan kognitif yang tidak memiliki dasar rasional (Afradipta, 2021).

Berdasarkan penelitian ini yang terungkap bahwa kecemasan karir dipengaruhi oleh beberapa aspek diantaranya aspek kogntif, aspek motorik, aspek somatik dan aspek afektif diantaranya yaitu kekhawatiran akan kegagalan di masa depan, gugup, gemetar, frustasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif.

Pada kelompok eksperimen pemberian layanan terhadap kecemasan karir siswa yaitu menggunakan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif, permasalah pada kelompok ini ada pada aspek kognitif yang merupakan perasaan tidak menyenagkan yang muncul dalam pikiran seseorang sehingga ia mengalami rasa risau dan khawatir. Saat individu mengalami kondisi ini tidak dapat berkonsentrasi dalam mengambil keputusan, sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Restrukturisasi kognitif sebagai pendekatan yang berfokus pada mengenali dan mengubah cara berpikir dan deskripsi diri yang tidak rasional atau tidak membantu. Respons perilaku dan emosional adaptif diasumsikan dipengaruhi oleh keyaninan, dan kerangka persepsi individu (kognisi konseli) dalam Restrukturisi Kognitif, untuk membuat siswa mengubah cara berpikir dan perasaan mereka yang tidak membantu dengan memberi mereka bukti yang bertentangan dengan gagasan mereka yang terbentuk sebelumnya tentang masalah yang mereka hadapi sesuai dengan *treatment* layanan konseling kelompok yang telah dilaksanakan. Sedangkan pada kelompok kontrol menggunakan konseling kelompok konvensional tanpa adanya teknik tertentu, dan dalam penyelesaian masalah tidak menekankan pada salah satu aspek yang dapat menimbulkan kecemasan karir sehingga membutuhkan banyak pertemuan untuk membantu mengurangi kecemasan karir siswa.

Bedasarkan pembahasan diatas menunjukkan hasil bahwa konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif pada kelompok eksperimen lebih memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan karir siswa. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian relevan terdahulu yang menyatakan bahwa konseli *Cognitive Behavior Theraphy* dengan teknik Restrukturisasi Kognitif dapat membantu mengurangi kecemasan yang berkaitan dengan karir siswa, telah ditemukan bahwa ada pengaruh konseling kelompok teknik restrukturiasi kognitif terhadap pengurangan kecemasan komunikasi interpersonal siswa SMP (Afradipta, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Habsy, & Suryoningsih, 2022) "Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Karir Siswa SMK" dengan hasil penelitian konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif dapat meningkatkan s CBT, atau terapi perilaku kognitif, adalah pendekatan psikologis yang digunakan oleh konselor untuk mengarahkan klien ke arah yang lebih konstruktif (Azhari & Others, 2020). Komponen penting dari terapi perilaku kognitif mencakup berbagai teknik untuk mengubah pikiran, emosi, dan tingkat stres seseorang. Metode ini berkembang untuk memenuhi kebutuhan konseling, menjadi lebih konselor-sentris karena waktu, sumber daya, dan harapan untuk konseling menurun. Terapis dan konselor perilaku kognitif sering menggunakan berbagai macam teknik intervensi untuk menghasilkan kesepakatan tentang perubahan perilaku yang diminta klien selama terapi (Wicaksana, 2016), adapun peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 33%.

PENUTUP

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMK Madinatul Ulum maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil *Uji Wilxocon Signed Rank Test* diketahui bahwa *Asymp.Sig*. (2-tailed) bernilai 0.012. karena nilai 0,012 < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa "hipotesis diterima". Dengan hasil penelitian tersebut bahwa H_0 ditolak dan Ha diterima sehingga hasil Ha menyatakan bahwa adanya pengaruh konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif terhadap kecemasan karir siswa. Ada perbedaan rata-rata nilai *post-test* kecemasan karir yaitu (12.38) kelompok eksperimen dan (4.6) kelompok kontrol.

Bagi peneliti selanjutnya, hasil peneltian ini dapat dijadikan bahan masukan dan sumber referensi dalam penelitian di bidang yang sama terutama untuk mengurangi kecemasan Karir siswa. Apabila peneliti ingin melakukan penelitian dengan teknik yang sama tentang kecemasan karir maka perlu mempertimbangkan faktor individual dari masing-masing responden seperti faktor keaktifan, keseriusan siswa, dan mempertimbangkan setiap aspek dari masing-masing indikator agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal lagi.

REFERENSI

Adhiputra, N. (2015). *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademi.

Afiatin, T., & Martaniah, S. M. (1998). Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *3*(6). https://doi.org/10.20885/psikologika.vol3.iss6.art6

Afradipta, D. (2021). Restrukturisasi kognitif untuk mengurangi gejala kecemasan pada wanita yang mengalami premenopause. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, *9*(1), 35–40. https://doi.org/10.22219/procedia.v9i1.15688

Agustin, N. (2019). Pengaruh Terapi Salat Dhuha Dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa Di SMA Muhammadiyah 8 Gresik. *Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.

Azhari, A., & others. (2020). Konseling Kelompok dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kesadaran Pendidikan. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, *3*(1), 48–59.

Faruq, F., Fadjaritha, F., Hertanto, A., & Lestari, S. (2022). Penguatan Karakter Kerja Keras dan Tanggung Jawab pada Karir Siswa SMK melalui Dukungan Sosial dari Ayah. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(3), 762. https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i3.5509

Habsy, B. A., & Suryoningsih, M. (2022). Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Karir Siswa SMK, Efektifkah?. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 6(2), 46-51.

Jabbar, A. A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H. K., & Hanim, W. (2019). Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, *2*(1), 35–46.

Mariah, W., Yusmami, Y., & Pohan, R. A. (2020). Analisis Tingkat Kecemasan Karir Siswa. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, *7*(2), 60. https://doi.org/10.37064/consilium.v7i2.8164

Maulana, U. I. N., & Ibrahim, M. (2020). *Halaman Sampul Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2020*.

Muwakhidah, M., & Pravesti, C. A. (2017). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy untuk Mengurangi Keraguan Pengambilan Keputusan Karier Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, *2*(2), 66–75. https://doi.org/10.17977/um001v2i22017p066

Safaruddin, S. (2020). Teori Belajar Behavioristik. *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam & Pendidikan*, *8*(2), 119–135. https://doi.org/10.47435/al-qalam.v8i2.239

Saphira, N. A. D. I. A. (2020). Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa di Bahagian Kauneling Universiti Putra Malaysia (BKUPM). *BKI UIN Sunan Kalijaga*, 53.

Sugiharto, D. Y. P. (2012). Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(2).

Wicaksana, A. (2016). *Teori dan Pendekatan CBT*. Diakses dari: https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf