

ABSTRAK

Erma Yuliana. 2026. *Evektivitas* konseling kelompok berbasis *restrukturisasi kognitif* untuk menurunkan kecemasan mahasiswa akhir bimbingan dan konseling universitas PGRI madiun dalam menghadapi dunia kerja. Program studi bimbingan dan konseling, FKIP, UNIVERSITAS PGRI MADIUN. Pembimbingn (I) Dr. Rischa Pramudia Trisnani., M.Pd, (II) Beny Dwi Pratama, S.Psi., M. Psi.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan tersebut muncul akibat ketidakpastian memperoleh pekerjaan, kekhawatiran menghadapi proses seleksi, rendahnya kepercayaan diri, serta tekanan dari lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja, mengetahui penerapan layanan konseling kelompok dan konseling kelompok berbasis teknik *restrukturisasi kognitif*, serta menguji efektivitas konseling kelompok berbasis teknik *restrukturisasi kognitif* dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* tipe *nonequivalent control group design*. Sampel penelitian berjumlah 8 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, terdiri atas 4 mahasiswa pada kelompok eksperimen dan 4 mahasiswa pada kelompok kontrol. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kecemasan yang telah memenuhi uji *validitas* dan *reliabilitas*. Analisis data dilakukan melalui uji *normalitas*, uji *homogenitas*, serta *Independent Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok *eksperimen* mengalami penurunan rata-rata skor kecemasan dari 81,50 menjadi 65,25 dengan rata-rata penurunan sebesar 16,25 poin, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan rata-rata dari 73,00 menjadi 68,50 dengan rata-rata penurunan sebesar 4,50 poin. Hasil uji *Independent Sample t-test* pada posttest menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,009 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok *eksperimen* dan kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis teknik *restrukturisasi kognitif efektif* dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja.

Kata kunci: konseling kelompok, *restrukturisasi kognitif*, kecemasan, mahasiswa tingkat akhir, dunia kerja.

ABSTRACT

Erma Yuliana. 2026. The Effectiveness of Group Counseling in Reducing Anxiety Among Final-Year Guidance and Counseling Students of Universitas PGRI Madiun in Facing the World of Work. Thesis. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas PGRI Madiun. Advisors: (I) Dr. Rischa Pramudia Trisnani., M.Pd., (II) Beny Dwi Pratama, S.Psi., M.Psi.

Keywords: group counseling, cognitive restructuring, anxiety, final-year students, world of work.

This study was motivated by the high level of anxiety experienced by final-year students in facing the world of work. This anxiety arises from uncertainty about obtaining employment, concerns regarding the job selection process, lack of self-confidence, and pressure from the surrounding environment. The objectives of this study were to determine the level of anxiety among final-year students in facing the world of work, to examine the implementation of group counseling and group counseling based on cognitive restructuring techniques, and to determine the effectiveness of cognitive restructuring-based group counseling in reducing anxiety among final-year students of the Guidance and Counseling Study Program at Universitas PGRI Madiun. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental design with a nonequivalent control group design. The research sample consisted of eight students selected through purposive sampling, comprising four students in the experimental group and four students in the control group. Data were collected using an anxiety questionnaire that had met the validity and reliability requirements. The data were analyzed using normality and homogeneity tests, followed by an Independent Samples t-test. The results indicated that the experimental group experienced a decrease in the mean anxiety score from 81.50 to 65.25, with an average reduction of 16.25 points. In contrast, the control group showed a decrease from 73.00 to 68.50, with an average reduction of 4.50 points. The Independent Samples t-test on the posttest yielded a significance value of 0.009 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the experimental and control groups. Therefore, it can be concluded that group counseling based on cognitive restructuring techniques is effective in reducing anxiety among final-year students in facing the world of work.