

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tingkat akhir sering mendapat *ekspektasi*/tuntutan dan tanggung jawab jauh lebih besar dibandingkan dengan tahun-tahun awal atau pertengahan perkuliahan. Menghabiskan beberapa tahun belajar dan mengembangkan keahlian di bidang tertentu, muncul kewajiban baru yang mengharuskan mahasiswa untuk mulai memikirkan jenjang selanjutnya di luar pendidikan formal mereka. Salah satu tanggung jawab ini adalah mencari pekerjaan yang sesuai dengan minat dan bakat mereka, serta sejalan dengan pengetahuan dan keterampilan yang telah mereka peroleh selama perjalanan akademis mereka. Hal ini di dukung oleh (Dewantari & Soetjningsih, 2022) yang mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir mendapat kesulitan pada saat menuju dunia kerja.

Tanggung jawab atau tuntutan yang di alami mahasiswa tingkat akhir dalam menuju dunia kerja dapat menyebabkan kecemasan. Juliarti Dhiya dkk (2020) menjelaskan bahwa kecemasan tersebut muncul karena berbagai faktor, seperti kekhawatiran mengenai kepastian memperoleh pekerjaan, rasa takut menghadapi proses wawancara, ketidakpastian terhadap bidang pekerjaan yang diinginkan, serta kegelisahan akibat tekanan untuk segera mendapatkan pekerjaan tetap.

Menurut penelitian Zulfahmi (2021) dengan variabel kecemasan dalam menghadapi dunia kerja masuk dalam kategori sedang yaitu dengan rata-rata

skor sebesar 57 dari 98 subjek (63.6%). Berdasarkan dari penelitian (Sharen Putri Tesalonia, 2023) menjelaskan bahwa kategorisasi skala kecemasan menghadapi dunia kerja dengan 42 subjek berada pada kategori sedang dengan persentase 84%, sedangkan 8 subjek termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 16%. Jika dilihat dari nilai rata-rata (mean) sebesar 97,5. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan menghadapi dunia kerja berada pada kategori tinggi.

Santo & Alfian (2021) Mahasiswa yang mengalami kecemasan biasanya menunjukkan berbagai tanda fisik, seperti detak jantung yang semakin cepat, keringat berlebih, mulut atau bibir yang terasa kering, tubuh gemetar, kepala terasa ringan atau pusing, serta sejumlah gejala fisik lainnya. reaksi fisik ini muncul sebagai *respons* alami tubuh terhadap situasi yang dianggap oleh tubuh sebagai ancaman, sehingga sistem saraf bekerja lebih aktif dari biasanya. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti merasa perlu untuk mengkaji lebih lanjut upaya penanganan kecemasan melalui layanan konseling yang tepat.

Iskandar & Lisbet (2025) interaksi sosial dalam konseling kelompok secara signifikan meningkatkan ketahanan emosional dan mengurangi tingkat kecemasan partisipan. Ardian Renata Manuardi (2021) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok secara aktif untuk membahas dan berbagi berbagai hal yang bermanfaat bagi pengembangan diri serta membantu penyelesaian permasalahan yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.

Pernyataan tersebut didukung oleh pandangan bahwa melalui interaksi dan komunikasi antar anggota kelompok, individu dapat memperoleh wawasan baru, dukungan emosional, serta alternatif pemecahan masalah yang lebih adaptif, sehingga proses pengembangan pribadi dan penanganan masalah dapat berlangsung secara lebih efektif.

Kecemasan timbul dikarenakan pemikiran *irasional* sehingga konseling kelompok berbasis *restrukturisasi kognitif* dapat membantu merubah pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional. Zahara Namira & Bunyamin (2023) berpendapat bahwa dengan teknik *restrukturisasi kognitif*, individu dapat mengidentifikasi pemikiran *irasional* dan secara aktif menggantinya dengan pandangan yang lebih rasional dan sesuai dengan *realitas*.

Ardian Renata Manuardi (2021) mengatakan bahwa melalui teknik *restrukturisasi kognitif* dapat membantu menghentikan pemikiran-pemikiran negatif, sehingga dialog dan umpan balik konstruktif antar anggota, konseling kelompok dapat menormalkan perasaan cemas, mengurangi isolasi, dan memfasilitasi penilaian ulang *kognitif* terhadap ancaman, sehingga berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan yang terukur.

Peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul "Efektivitas konseling kelompok berbasis *restrukturisasi kognitif* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas PGRI Madiun tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja," karena peneliti merasakan dan menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas PGRI Madiun prodi Bimbingan Konseling memiliki kecemasan terkait

menghadapi dunia kerja cukup tinggi. Fokus penelitian ini adalah pada individu yang sedang berada dalam *fase* semester 8 dan merasakan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja seperti seleksi kerja, ketidakpastian karier, maupun tekanan dari lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Restrukturisasi Kognitif*. Harapannya, hasil penelitian ini bisa menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir, menjadi kesiapan kerja dan kesehatan mental generasi *produktif* di Indonesia.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian lain karena berfokus secara khusus pada mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun yang sedang menghadapi kecemasan dalam memasuki dunia kerja. Penelitian ini menekankan penggunaan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif sebagai upaya intervensi, serta mengkaji proses perubahan yang terjadi pada mahasiswa, mulai dari pola pikir, emosi, perilaku, hingga kondisi fisik. Demikian, penelitian ini tidak hanya melihat penurunan kecemasan, tetapi juga menggambarkan bagaimana mahasiswa mengalami perubahan secara menyeluruh dalam menghadapi dunia kerja.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka batasan masalah penelitian ini adalah:

Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja.

1. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini dibatasi pada layanan konseling kelompok dan konseling kelompok berbasis teknik *restrukturisasi kognitif*, yaitu layanan konseling yang dilaksanakan secara kelompok dengan tujuan membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional menjadi pemikiran yang lebih *rasional* dan *adaptif*.
2. Penelitian ini dibatasi pada pengaruh implementasi layanan konseling kelompok berbasis teknik restrukturisasi kognitif sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja, tanpa membahas faktor lain di luar variabel yang diteliti.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah yang sudah dijelaskan, maka permasalahan dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja ?
2. Bagaimana penerapan layanan konseling kelompok (*Non Control*) dan konseling kelompok berbasis *restrukturisasi kognitif (Control)*?
3. Apakah layanan konseling kelompok berbasis *restrukturisasi kognitif (Control)* lebih efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja?

D. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang ingin dikaji dalam penelitian ini, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja.
2. Untuk mengetahui penerapan layanan konseling kelompok (Non Control) dan konseling kelompok berbasis teknik *restrukturisasi kognitif (Control)* pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok berbasis *restrukturisasi kognitif (Control)* dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja.

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan dalam penelitian ini ada dua, yaitu secara teoretis dan secara praktis:

1. Secara *Teoritis*

Secara *teoretis*, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan pada penerapan strategi penurunan kecemasan melalui layanan konseling kelompok pendekatan REBT yang dapat digunakan untuk mengembangkan program BK utamanya tentang pendekatan konseling.

2. Secara *Praktis*

- a. Bagi Mahasiswa

Membantu Mahasiswa untuk merubah pemikiran *irasional* menjadi keyakinan yang rasional melalui cara berpikirnya.

b. Program Studi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi penerapan proses pemberian layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi yang selama ini telah dilakukan.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan, menambah wawasan, dan ilmu pengetahuan mengenai upaya menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir 2026/2027 dengan pendekatan REBT teknik *Restrukturisasi Kognitif* Serta untuk mendukung layanan bimbingan dan konseling dengan sistem yang baik. Sehingga layanan bisa dilaksanakan dengan lebih komprehensif.

F. Definisi Operasional Variabel

Untuk memberikan kesamaan pemahaman mengenai istilah yang ada dalam penelitian ini serta untuk memfokuskan permasalahan yang akan di bahas. Maka di perlukan penyelarasan mengenai definisi istilah yang terdapat pada judul penelitian sebagai berikut:

1. Kecemasan

Kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang kerap dialami dalam kehidupan modern, khususnya oleh individu yang sedang berada pada fase transisi atau menghadapi kondisi yang tidak menentu (Iskandar & Lisbet, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan peran, tuntutan baru, serta ketidakjelasan masa depan dapat meningkatkan

tekanan psikologis, sehingga individu menjadi lebih rentan mengalami perasaan cemas dalam menjalani kehidupannya.

2. Kecemasan Dalam Dunia Kerja

Iskandar & Lisbet (2025) Kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat diartikan sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh perasaan takut, khawatir, dan tidak percaya diri yang muncul akibat ketidakmampuan individu dalam menampilkan potensi diri secara optimal, ketakutan akan kegagalan, keterbatasan keterampilan menghadapi proses seleksi kerja, serta rendahnya kesiapan mental dalam menghadapi tuntutan kompetisi, globalisasi, dan perkembangan teknologi di dunia kerja.

3. Layanan Konseling Kelompok

Iskandar & Lisbet (2025) Layanan konseling kelompok merupakan bentuk intervensi psikologis yang melibatkan sejumlah individu dengan permasalahan yang relatif sama dan dipandu oleh konselor profesional, dengan tujuan membangun dinamika kelompok yang bersifat *suportif* dan *edukatif*. Melalui konseling kelompok, individu memperoleh ruang yang aman untuk berbagi pengalaman, menerima dukungan emosional dari anggota lain, serta mengembangkan keterampilan sosial dan strategi penyesuaian diri yang *efektif* dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan sehari-hari.

4. Konseling Kelompok Teknik *Restrukturisasi Kognitif*

Teknik *restrukturisasi kognitif* dalam layanan konseling kelompok dapat membantu individu meningkatkan konsep ideal terhadap citra

tubuhnya dengan cara mengidentifikasi dan menghentikan pola pikir negatif kemudian mengarahkan individu untuk mengembangkan pemikiran yang lebih rasional dan konstruktif (Muhid et al., 2022). Hal ini didukung oleh pandangan bahwa proses diskusi dan umpan balik dalam konseling kelompok memungkinkan individu memperoleh sudut pandang baru, meningkatkan penerimaan diri, serta memperkuat keyakinan positif terhadap dirinya, sehingga perubahan pola pikir dapat berlangsung secara lebih *efektif* dan berkelanjutan.