

BAB II

KAJIAN PUSTAKAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kajian Teori

1. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Zulfahmi (2021) Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh meningkatnya rangsangan *fisiologis*, munculnya rasa tegang yang tidak menyenangkan, serta perasaan khawatir atau cemas karena adanya dugaan bahwa sesuatu yang buruk mungkin akan terjadi. Kondisi ini sering kali muncul tanpa penyebab yang jelas dan dapat mengganggu konsentrasi, pola pikir, serta *aktivitas* sehari-hari. Selain itu, kecemasan juga dapat memengaruhi cara seseorang merespons situasi tertentu, sehingga individu menjadi lebih waspada, mudah gelisah, dan cenderung menghindari hal-hal yang dianggap mengancam. Jika dibiarkan berlarut-larut, kecemasan dapat berdampak pada kesejahteraan fisik maupun psikologis seseorang.

Menurut (Rahmawaty dkk, 2021) Kecemasan merupakan kondisi ketika seseorang merasa bingung dan khawatir terhadap hal-hal yang mungkin terjadi, meskipun penyebabnya tidak jelas. Keadaan ini biasanya disertai perasaan tidak pasti dan rasa tidak berdaya. Kondisi ini sering membuat individu sulit mengendalikan pikiran negatif, merasa tidak tenang, serta mengalami ketegangan emosional. Kecemasan dapat muncul ketika seseorang menghadapi situasi baru, tekanan, atau

perubahan yang dianggap berada di luar kemampuan dirinya untuk mengontrol.

Kondisi ini dapat membuat individu merasa tidak nyaman, waspada berlebihan, serta mengalami berbagai reaksi tubuh seperti tegang, sulit *rileks*, atau mengalami gangguan *konsentrasi*. Kecemasan umumnya muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang dianggap menantang atau tidak dapat diprediksi. Iskandar & Lisbet (2025) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa khawatir terhadap kemungkinan munculnya ancaman, yang biasanya disertai dengan perasaan negatif dan munculnya ketegangan fisik.

Berdasarkan beberapa kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan kondisi *emosional* yang muncul ketika individu merasa khawatir atau takut terhadap kemungkinan ancaman, meskipun sering kali tanpa penyebab yang jelas. Kondisi ini ditandai oleh peningkatan ketegangan fisik, rasa tidak nyaman, perasaan tidak berdaya, serta munculnya pikiran negatif yang sulit dikendalikan. Hal ini mengganggu konsentrasi dan pola pikir, kecemasan juga dapat memengaruhi respons seseorang terhadap situasi tertentu, membuatnya lebih waspada, mudah gelisah, dan cenderung menghindari hal-hal yang dianggap mengancam. Kecemasan umumnya muncul ketika individu menghadapi situasi baru, tekanan, atau ketidakpastian, dan jika berlarut-larut dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecenderungan Kecemasan

- 1) Zulfahmi (2021) Faktor *internal* seperti aspek *kognitif*, perilaku, dan kemampuan regulasi diri turut memengaruhi tingkat kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. *Persepsi negatif* terhadap lingkungan kerja, rendahnya keterlibatan dalam menyelesaikan berbagai tugas dan tanggung jawab, serta lemahnya kemampuan mengatur pikiran dan tindakan, dapat meningkatkan kecemasan seseorang ketika memasuki dunia kerja.
- 2) Zulfahmi (2021) mengemukakan beberapa *faktor eksternal* yang dapat memicu kecemasan mahasiswa terkait dunia kerja antara lain:
 - a) Munculnya gejala kecemasan pada umumnya, seperti sulit tidur.
 - b) Tidak tersedianya pekerjaan yang sesuai dengan harapan sehingga menimbulkan rasa takut.
 - c) Tekanan dari ekspektasi orang tua, lingkungan sekitar, serta tuntutan dari diri sendiri
 - d) Kurangnya informasi atau bimbingan mengenai cara memasuki dunia kerja dan mengembangkan karier
 - e) Keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga memicu distorsi kognitif, membuat individu meragukan potensi dan prospek kariernya.

- f) Kebiasaan membandingkan kemampuan, pengalaman, dan perkembangan karier dengan teman sebaya yang dapat meningkatkan kecemasan.
- g) Serta rasa khawatir akibat ketidakpastian kondisi ekonomi pribadi maupun lingkungan.

c. Ciri-Ciri Kecemasan

Rahmawaty dkk (2021) mengungkapkan bahwa jenis-jenis dari kecemasan meliputi :

1) Ciri fisik kecemasan

Ditandai dengan gelisah, gugup, tubuh atau tangan bergetar, sensasi tegang di area kepala, banyak berkeringat, pusing hingga hampir pingsan, kesulitan berbicara atau bernapas, serta jari-jari yang terasa dingin atau mengalami sensasi panas dingin.

2) Ciri perilaku (*behavioral*)

Meliputi kecenderungan menghindar, ketergantungan berlebihan pada orang lain, serta perilaku yang tampak tidak stabil atau mudah terguncang.

3) Ciri *kognitif* kecemasan

Berupa kekhawatiran berlebih, ketakutan terhadap hal-hal yang mungkin terjadi di masa depan, pikiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi tanpa alasan jelas, merasa terancam oleh hal-hal yang sebenarnya tidak signifikan, serta takut tidak mampu menghadapi masalah.

d. Indikator Kecemasan

Kecemasan biasanya muncul sebagai *respons* terhadap ancaman yang dipersepsikan, baik yang bersifat nyata maupun hanya hasil dari pikiran individu. Rahmawaty dkk (2021) Indikator kecemasan sendiri membagi menjadi beberapa yaitu:

1) Secara perilaku:

Merasa gelisah, *tremor*, berbicara cepat, menghindar, lari dari masalah, waspada, ketegangan fisik.

2) Secara *Kognitif*:

Persepsi terhadap berbagai kemungkinan yang tidak diharapkan dapat menimbulkan respons psikologis berupa rasa cemas, khawatir, dan takut yang berlebihan. Akibatnya, individu merasa kurang yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya, sehingga kepercayaan diri menurun dan situasi yang dihadapi dianggap sebagai tantangan yang sulit untuk dikendalikan maupun diselesaikan.

3) Secara fisik:

Individu merasa jantung berdetak kencang dan sakit perut. Kecemasan sering disertai gejala seperti jantung berdebar, berkeringat, gemetar, atau sesak napas.

e. Aspek Kecemasan

Rahmawaty dkk (2021) menjelaskan bahwa aspek dari kecemasan meliputi beberapa diantaranya:

- 1) Respons perilaku, meliputi munculnya kegelisahan, tangan bergetar, berbicara terlalu cepat, gerak tubuh yang kurang terkoordinasi, kecenderungan menghindar atau menjauhi situasi tertentu, berusaha melarikan diri dari persoalan, meningkatkan kewaspadaan, ketegangan otot, dan berbagai reaksi fisik lainnya.
- 2) Respons *kognitif*, ditandai dengan sulit berkonsentrasi, perhatian mudah teralihkan, daya ingat menurun, kreativitas berkurang, produktivitas menurun, merasa bingung, kewaspadaan berlebihan, ketakutan akan kehilangan kontrol, munculnya mimpi buruk, serta gangguan mental lain yang berkaitan.
- 3) Respons *afektif*, seperti mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gugup, terlalu waspada, merasa takut, cemas berlebihan, mati rasa secara emosional, serta timbul rasa bersalah atau malu, dan bentuk reaksi emosional lainnya.

2. Konseling Kelompok Teknik *Restrukturisasi Kognitif*

a. Konseling Kelompok

1) Pengertian Konseling Kelompok

Pratiwi & Karneli (2024) menyampaikan bahwa konseling kelompok pada dasarnya merupakan layanan konseling individual yang dilaksanakan dalam suatu situasi kelompok. Kegiatan ini dapat dilakukan di berbagai tempat, baik di dalam maupun di luar ruangan, di sekolah, kampus, di rumah peserta, ataupun di rumah konselor selama kondisi tersebut memungkinkan dinamika kelompok berjalan

optimal sehingga tujuan layanan dapat tercapai. Pelaksanaan konseling kelompok di berbagai tempat yang *fleksibel* membuat layanan ini lebih mudah diakses dan mampu menyesuaikan kebutuhan peserta.

Anugraha (2024) Konseling kelompok merupakan layanan bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang berfungsi sebagai upaya pencegahan sekaligus penanganan, dengan tujuan mendukung proses perkembangan dan pertumbuhan pribadi para anggotanya. Kegiatan ini memungkinkan setiap anggota untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh wawasan baru, serta mengembangkan keterampilan sosial melalui interaksi dan dinamika kelompok yang terarah.

Berdasarkan kedua pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang bersifat *fleksibel*, mudah diakses, serta mampu menciptakan suasana interaksi yang mendukung perkembangan pribadi setiap anggotanya. Pelaksanaan yang dapat dilakukan di berbagai setting memungkinkan mahasiswa tingkat akhir memperoleh ruang aman untuk berbagi pengalaman terkait kecemasan menghadapi dunia kerja. Melalui dinamika kelompok yang terarah, mahasiswa tidak hanya mendapatkan dukungan emosional, tetapi juga memperoleh *perspektif* baru, keterampilan sosial, serta strategi koping yang lebih adaptif. Dengan demikian, konseling kelompok menjadi salah satu intervensi

yang *efektif* dalam menurunkan kecemasan mahasiswa tingkat akhir karena memberikan kesempatan untuk saling memvalidasi perasaan, memperluas wawasan, dan membangun kesiapan menghadapi tantangan transisi ke dunia kerja.

2) Tujuan Konseling Kelompok

Muhid dkk (2022) membagi tujuan konseling kelompok menjadi beberapa, yaitu:

- a) Membantu anggota kelompok menjadi lebih berani menyampaikan pendapat di hadapan banyak orang
- b) Membiasakan setiap anggota untuk saling berbagi perasaan dan pengalaman
- c) Mengembangkan potensi minat serta bakat yang dimiliki masing-masing anggota;
- d) Membantu kelompok dalam menemukan solusi atas masalah yang dihadapi bersama.

3) Langkah-Langkah Konseling Kelompok

(Pratiwi & Karneli, 2024) menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok yang biasa digunakan oleh guru BK di sekolah harus mengikuti sejumlah asas penting yang wajib dipahami dan ditaati oleh seluruh anggota kelompok. Asas-asas tersebut meliputi:

- a) Asas Kerahasiaan

Segala informasi, pembicaraan, maupun perilaku yang muncul selama proses konseling bersifat pribadi dan wajib dijaga

kerahasiaannya oleh semua anggota. Hal ini penting untuk menciptakan rasa aman bagi peserta dalam mengungkapkan permasalahannya.

b) Asas Kesukarelaan

Keikutsertaan anggota, baik dalam kehadiran, penyampaian pendapat, maupun tanggapan, harus dilakukan atas dasar kesadaran diri tanpa paksaan.

c) Asas Keterbukaan

Anggota diharapkan mampu bersikap terbuka dalam menyampaikan pikiran, perasaan, ataupun masalah. Tanpa keterbukaan, proses konseling dapat terhambat karena adanya keraguan dan rasa tidak percaya.

d) Asas Kegiatan

Proses konseling tidak akan bermanfaat apabila anggota tidak melakukan tindakan nyata untuk mencapai tujuan bimbingan. Konselor perlu menciptakan suasana yang mendorong anggota melakukan kegiatan yang mendukung penyelesaian masalah.

e) Asas Kenormatifan

Dalam kegiatan kelompok, setiap anggota harus menghormati pendapat orang lain. Jika ada yang ingin berbicara, anggota lain perlu memberikan kesempatan sehingga tidak terjadi saling berebut dalam menyampaikan pendapat.

f) Asas Kekinian

Masalah yang dibahas dalam konseling adalah persoalan yang sedang dialami anggota pada saat ini, sehingga pembahasan menjadi lebih relevan dan bermakna.

Berdasarkan asas-asas tersebut, konseling kelompok yang dilaksanakan oleh praktisi bimbingan dan konseling baik di sekolah maupun luar sekolah perlu mengikuti prinsip-prinsip ini agar prosesnya lebih jelas, terarah, dan efektif.

Pratiwi & Karneli (2024) menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok terdiri atas empat tahap utama, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

a) Tahap Pembentukan

Tahap awal berisi proses orientasi dan eksplorasi. Biasanya peserta masih menunjukkan rasa ragu, cemas, namun juga harapan. Jika konselor berhasil menciptakan suasana yang nyaman, rasa percaya di antara anggota akan terbentuk. Langkah-langkah pada tahap ini meliputi:

- (1) Menyambut anggota dengan terbuka dan memberikan ucapan terima kasih.
- (2) Mengawali kegiatan dengan berdoa bersama.
- (3) Memberikan penjelasan mengenai konsep dasar layanan konseling kelompok.

- (4) Menyampaikan tujuan pelaksanaan layanan konseling kelompok.
- (5) Menjelaskan tahapan serta mekanisme pelaksanaan konseling kelompok kepada seluruh anggota
- (6) Menjelaskan asas-asas yang menjadi landasan dalam konseling kelompok, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pengenalan antarpeserta melalui rangkaian nama.

b) Tahap Peralihan

Tahap peralihan bertujuan menciptakan kepercayaan antaranggota dan membantu antaranggota menghadapi kecemasan yang ditunjukkan pada tahap sebelumnya. Konselor harus mengidentifikasi dinamika yang terjadi. Adapun langkah-langkahnya:

- (1) Konselor kembali menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan.
- (2) Melakukan tanya jawab terkait kesiapan anggota memasuki tahap selanjutnya.
- (3) Mengidentifikasi jika ada anggota yang belum siap dan membantu mengatasi situasi tersebut.
- (4) Memberikan contoh jenis masalah pribadi yang dapat dibahas dalam kelompok.

c) Tahap Kegiatan

Pada tahap inti ini dilakukan proses pendalaman permasalahan dan tindakan pemecahan masalah. Anggota mulai memaparkan persoalan pribadi yang ingin dibahas. Langkah-langkahnya adalah:

- (1) Memberikan kesempatan kepada anggota untuk menyampaikan masalah secara bergiliran.
- (2) Memilih dan menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- (3) Membahas masalah tersebut secara menyeluruh.
- (4) Mengadakan selingan berupa permainan ringan ketika suasana mulai jenuh, namun tidak saat anggota sedang aktif berdiskusi.
- (5) Menegaskan komitmen anggota terkait tindak lanjut penyelesaian masalahnya.

d) Tahap Pengakhiran

Tahap ini menandai berakhirnya proses konseling kelompok dan biasanya ditandai dengan perubahan perilaku anggota. Langkah-langkah pada tahap akhir yaitu:

- (1) Konselor menyampaikan bahwa sesi konseling akan segera berakhir.
- (2) Anggota menyampaikan kesan, menilai perkembangan diri, dan merencanakan tindak lanjut.
- (3) Penyampaian pesan dan tanggapan dari seluruh anggota.
- (4) Ucapan terima kasih.
- (5) Berdoa sebagai penutup.

b. Teknik *Restrukturisasi Kognitif*

1) Pengertian Teknik *Restrukturisasi Kognitif*

Muhid dkk (2022) mengungkapkan bahwa *Restrukturisasi kognitif* merupakan upaya untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi keyakinan yang dimiliki siswa dengan memahami keterkaitan antara emosi negatif, pikiran, dan keyakinan inti yang muncul. Melalui penilaian yang *objektif*, mahasiswa dapat mengetahui apakah keyakinan tersebut bersifat rasional atau tidak. Proses ini dilakukan dengan melihat keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Selain itu, teknik ini memungkinkan siswa untuk membangun keyakinan baru yang lebih *realistis*, sehingga mereka mampu mengelola emosi negatif secara lebih efektif.

Ardian Renata Manuardi (2021) *Restrukturisasi Kognitif* merupakan teknik yang digunakan untuk menghentikan pola pikir negatif pada konseli dan menggantinya dengan cara berpikir yang lebih positif. Melalui teknik ini, konselor membantu *klien* mengembangkan kemampuan dalam mengatasi kecemasan yang muncul dari keyakinan-keyakinan *negatif (core belief)*. Proses ini dilakukan dengan melatih klien menggunakan coping thoughts melalui penataan kembali pola pikir, sehingga persepsi dan pemikiran terkait citra tubuh dapat menjadi lebih adaptif.

Berdasarkan diatas penerapan teknik *restrukturisasi kognitif* memberikan dukungan penting bagi klien dalam membangun pola

pikir yang lebih adaptif dan sehat. Melalui proses ini, klien tidak hanya terbantu dalam menghentikan alur pikiran *negatif*, tetapi juga didorong untuk mengembangkan keyakinan positif yang lebih *realistis* tentang dirinya. Latihan *coping thoughts* yang dilakukan secara berkelanjutan membantu klien menghadapi pemicu kecemasan dengan strategi yang lebih konstruktif, sehingga persepsi terhadap citra tubuh maupun aspek diri lainnya dapat meningkat secara signifikan. Teknik ini pada akhirnya memperkuat kemampuan klien untuk mengelola kecemasan secara mandiri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

2) Tujuan Teknik *Restrukturisasi Kognitif*

Ardian Renata Manuardi (2021) menjelaskan bahwa penanganan terhadap aspek *kognitif* konseli bertujuan untuk:

- a) Mengamati dan mencatat munculnya pikiran otomatis yang bersifat negatif,
- b) Memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan tindakan,
- c) Menelaah serta menguji keakuratan bukti yang mendukung maupun menentang pikiran otomatis yang menyimpang,
- d) Menggantikan pola pikir yang keliru dengan penafsiran yang lebih rasional, dan
- e) Melatih konseli untuk mengenali serta mengubah keyakinan mendasar yang membuatnya rentan dalam menafsirkan pengalaman secara tidak tepat.

3) Tahap *Restrukturisasi Kognitif*

Ardian Renata Manuardi (2021) menjelaskan Model Konseling Kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif menjelaskan beberapa tahapan dalam proses *restruktuisasi kognitif*. Tahapan tersebut meliputi: (a) mengenali pikiran negatif yang menjadi sumber masalah konseli, (b) menemukan pikiran positif yang dapat meningkatkan kemampuan diri konseli, (c) memperkenalkan serta melatih penggunaan coping thought (CT), (d) membantu konseli beralih dari pikiran negatif menuju *coping thoughts* melalui penggunaan *coping statement* (CS), dan (e) memperkenalkan serta melatih penguatan positif melalui *coping self-instruction* (CSI).

c. **Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif**

Konseling kelompok teknik *restrukturisasi kognitif* (Faradillah, 2020) menjelaskan bahwa teknik ini membantu individu mengidentifikasi persepsi keliru yang muncul melalui pernyataan diri yang negatif, kemudian mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih positif. Dalam tahap *restrukturisasi kognitif* yang sudah di jalaskan dalam tahapan *Restrukturisasi Kognitif* terdapat tahap *coping thought*. Model *coping thought* ini meliputi:

1) Pengenalan dan Latihan *Coping Thought* (CT).

Pada tahap ini, konseli diarahkan untuk mengalihkan fokus dari pikiran yang merugikan diri menuju pola pikir yang lebih konstruktif. Pikiran konstruktif tersebut dikenal sebagai *coping*

thought (CT), *coping statement* (CS), atau *coping self-instruction* (CSI), yang semuanya dikembangkan sesuai kebutuhan konseli. Pengenalan dan pelatihan CS menjadi bagian penting dalam keberhasilan keseluruhan prosedur cognitive restructuring, yang mencakup beberapa langkah, yaitu: (a) konselor memberikan penjelasan yang jelas mengenai konsep CS serta contoh-contohnya agar konseli dapat membedakannya dari pikiran yang bersifat menyalahkan diri; (b) konseli diminta untuk membuat contoh CS sendiri setelah memahami penjelasan dari konselor, kemudian memilih CS yang paling alami dan sesuai dengan dirinya; dan (c) konseli berlatih memverbalkan CS tersebut. Latihan ini sangat diperlukan karena banyak konseli yang awalnya kesulitan menggunakan CS. Melalui latihan, konseli dapat mengurangi rasa kaku serta meningkatkan keyakinan diri bahwa mereka mampu menghasilkan pernyataan diri yang lebih adaptif.

2) Peralihan dari Pikiran *Negatif* ke *Coping Thought* (CT).

Setelah konseli mengenali pikiran negatif dan berlatih menggunakan CS *alternatif*, konselor kemudian membimbing konseli untuk berpindah dari pikiran *negatif* menuju CS. Proses ini mencakup dua kegiatan utama, yaitu: (1) konselor memberikan contoh bagaimana melakukan peralihan pikiran, dan (2) konseli melakukan latihan langsung untuk mempraktikkan proses peralihan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan konseling kelompok dengan teknik *restrukturisasi kognitif* merupakan layanan yang *efektif* untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja. Melalui penggunaan coping thought, konseli belajar mengubah pola pikir *negatif* menjadi lebih positif, sehingga mampu mengelola persepsi keliru yang memicu kecemasan. Pelaksanaan teknik ini dalam suasana kelompok memberikan tambahan keuntungan, karena dinamika kelompok memberi ruang bagi mahasiswa untuk saling berbagi, berdiskusi, dan memperoleh dukungan emosional. Keterlibatan aktif seluruh anggota memperkuat proses pemecahan masalah, sementara efisiensi waktu dan biaya membuat layanan ini semakin mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Dengan demikian, integrasi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terbukti *efektif* membantu mahasiswa tingkat akhir menurunkan tingkat kecemasan mereka secara lebih adaptif dan berkelanjutan.

B. Kerangka Berpikir

Mahasiswa Universitas PGRI Madiun yang sedang menempuh semester akhir di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang menuntut kesiapan untuk memasuki dunia kerja. Pada tahap ini, mahasiswa mulai memikirkan masa depan kariernya, namun di sisi lain juga dihadapkan pada berbagai tuntutan dan persaingan kerja yang semakin ketat. Kondisi tersebut menimbulkan perasaan cemas dalam diri mahasiswa, seperti khawatir tidak

mendapatkan pekerjaan, merasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, serta takut menghadapi kegagalan setelah lulus.

Kecemasan yang dialami mahasiswa tidak hanya muncul dalam bentuk pikiran negatif, tetapi juga memengaruhi perasaan, perilaku, dan kondisi fisik. Mahasiswa cenderung berpikir tidak rasional, seperti merasa tidak mampu bersaing atau menganggap dunia kerja sebagai sesuatu yang menakutkan. Segi emosi, mahasiswa menjadi mudah khawatir dan tegang. Dari segi perilaku, mahasiswa cenderung menghindari tantangan, seperti menunda melamar pekerjaan atau merasa takut saat menghadapi wawancara. Secara fisik, kecemasan dapat ditunjukkan melalui gejala seperti jantung berdebar, sulit tidur, dan merasa tidak tenang.

Mengatasi kondisi tersebut, mahasiswa membutuhkan bantuan melalui layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu mengelola kecemasan yang dialami. Salah satu layanan yang dapat digunakan adalah konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Layanan ini, mahasiswa tidak hanya mendapatkan bantuan dari konselor, tetapi juga dari sesama anggota kelompok melalui proses berbagi pengalaman dan saling memberikan dukungan.

Melalui teknik restrukturisasi kognitif, mahasiswa dilatih untuk mengenali pikiran negatif yang muncul, kemudian mengubahnya menjadi pikiran yang lebih rasional dan positif. Mahasiswa belajar mengganti keyakinan yang melemahkan diri dengan pemikiran yang lebih realistis,

sehingga mampu melihat dunia kerja secara lebih objektif dan tidak berlebihan dalam memandang ancaman.

Melalui mengikuti konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif, diharapkan mahasiswa mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Mahasiswa menjadi lebih percaya diri, mampu mengelola kecemasan, serta berani menghadapi dunia kerja. Selain itu, mahasiswa tidak lagi menghindari proses rekrutmen, seperti melamar pekerjaan dan mengikuti wawancara, serta menunjukkan kondisi emosional dan fisik yang lebih stabil. Dengan demikian, kecemasan dalam menghadapi dunia kerja dapat berkurang dan mahasiswa menjadi lebih siap memasuki dunia kerja.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah pada penelitian atau berdasarkan batasan operasional yang telah dikemukakan diatas, peneliti merumuskan hipoteses dalam penelitian ini yaitu “Konseling kelompok berbasis teknik *restrukturisasi kognitif* efektif untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di universitas PGRI Madiun program studi Bimbingan dan Konseling”.