

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dipaparkan mengenai efektivitas layanan konseling kelompok berbasis teknik restrukturisasi kognitif terhadap penurunan kecemasan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun dalam menghadapi dunia kerja, dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Sebelum diberikan perlakuan, mahasiswa pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan yang cukup tinggi dalam menghadapi dunia kerja. Kecemasan tersebut ditunjukkan dengan adanya rasa khawatir terhadap persaingan kerja, takut tidak memperoleh pekerjaan, kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki, serta munculnya berbagai pikiran negatif mengenai masa depan setelah lulus.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok pada kedua kelompok sama-sama memberikan perubahan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa. Namun, perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini karena pada kelompok kontrol hanya mendapatkan perlakuan konseling kelompok tanpa teknik yang berfokus pada diskusi dan dukungan sosial pada dinamika kelompok sedangkan kelompok eksperimen mahasiswa tidak hanya berdiskusi dan saling berbagi pengalaman, tetapi juga dilatih mengenali pikiran-pikiran negatif yang dimiliki, kemudian

mengubahnya menjadi pikiran yang lebih rasional melalui teknik restrukturisasi kognitif.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis teknik restrukturisasi kognitif lebih efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dibandingkan layanan konseling kelompok tanpa teknik restrukturisasi kognitif. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok berbasis teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi dunia kerja dapat diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan lebih mempersiapkan diri dalam menghadapi dunia kerja, baik dengan meningkatkan kemampuan maupun membangun pola pikir yang lebih positif. Apabila mulai merasa cemas atau kurang percaya diri, mahasiswa juga diharapkan tidak ragu untuk mengikuti layanan bimbingan dan konseling agar kecemasan tersebut dapat dikelola dengan baik.

2. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Program studi diharapkan dapat memanfaatkan layanan konseling kelompok berbasis teknik restrukturisasi kognitif sebagai salah satu program pendampingan bagi mahasiswa tingkat akhir. Layanan ini dapat

membantu mahasiswa mengurangi kecemasan sekaligus mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada media yang digunakan selama proses perlakuan, sehingga pengembangan media, seperti media interaktif, permainan edukatif, atau media digital, diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meningkatkan keterlibatan peserta serta mengoptimalkan efektivitas layanan dalam menurunkan kecemasan mahasiswa menghadapi dunia kerja.