

ABSTRAK

Ramadhani Wichaksono Setia Utomo, Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Kecemasan para Pencari Kerja (*Fresh Graduate*) di Desa Bolorejo. Skripsi, Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Program Sarjana Institut Agama Islam Negeri Tulungagung. Pembimbing Wikan Galuh Widyarto, M.Pd.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, *Cognitive Restructuring*, Kecemasan, Pencari Kerja (*Fresh Graduate*)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi kecemasan pencari kerja (*fresh graduate*). penelitian ini termasuk kedalam penelitian quasi eksperimen dengan desain non equivalent *control group design pretest post test group design*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 14 orang yang memiliki tingkat kecemasan tinggi yang dibagi menjadi 2 kelompok, dimana 7 orang kelompok eksperimen dan 7 orang kelompok kontrol.

Pengukuran tingkat kecemasan pencari kerja (*fresh graduate*) menggunakan uji *independent samples test*, hasil yang diperoleh itu yaitu nilai t hitung diketahui sebesar 69,207 dengan df 1,2 diketahui nilai t tabel sebesar 2,178, diketahui juga bahwa nilai mean kelompok sebesar 74,43, dan nilai mean kontrol sebesar 151,06 yang menunjukkan adanya penurunan pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi.

Sedangkan dari hasil perhitungan menggunakan *N-Gain Score* untuk kelompok eksperimen $152,17\% > 76\%$ termasuk dalam kategori efektif. Sementara rata-rata *N-Gain Score* kelompok kontrol adalah $2,68\% < 40\%$ termasuk dalam kategori tidak efektif. hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi kecemasan pencari kerja (*fresh graduate*).

Dari hasil temuan peneliti, nilai rata-rata kelompok eksperimen sesudah diberikan intervensi mengalami penurunan kecemasan. sehingga dapat disimpulkan bahwa bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi kecemasan pencari kerja (*fresh graduate*).

ABSTRACT

Ramadhani Wichaksono Setia Utomo, Effectiveness of Group Counseling *Cognitive Restructuring* to Reduce Anxiety of Job Seekers (*Fresh Graduates*) in Bolorejo Village. Thesis, Islamic Counseling Guidance, Faculty of Ushuluddin, Adab and Da'wah, Undergraduate Program of the Tulungagung State Islamic Institute. Advisor Wikan Galuh Widyarto, M.Pd

Keywords: Group Counseling, *Cognitive Restructuring*, Anxiety, Job Seekers (*Fresh Graduates*)

The purpose of this study was to determine the effectiveness of group counseling with techniques of *cognitive restructuring* to reduce the anxiety of job seekers (*fresh graduates*). This research is a quasi-experimental study with a non-equivalent *control group design, pretest post-test group design*. The subjects in this study amounted to 14 people who had high levels of anxiety which were divided into 2 groups, where 7 people were in the experimental group and 7 people in the control group.

Measurement of the anxiety level of job seekers (*fresh graduates*) using the *independent samples test*, the results obtained are the t-count value is known to be 69.207 with df 1.2, the t-table value is 2.178, it is also known that the group means the value is 74.43, and The mean control value is 151.06 which indicates a decrease in the experimental group after being given the intervention.

Meanwhile, from the results of calculations using the *N-Gain Score* for the experimental group $152.17\% > 76\%$ included in the effective category. While the average *N-Gain Score* of the control group was $2.68\% < 40\%$ included in the ineffective category. This shows that group counseling services with techniques are *cognitive restructuring* effective in reducing the anxiety of job seekers (*fresh graduates*).

From the research findings, the average value of the experimental group after being given the intervention experienced a decrease in anxiety. so it can be concluded that group counseling services with techniques are *cognitive restructuring* effective in reducing the anxiety of job seekers (*fresh graduates*).

المُلخَص

رمضان ويچاكسونو ستياً أتومو، فعالية الاستشارة الجماعية لإعادة الهيكلة المعرفية لتقليل قلق الباحثين عن عمل (الخريجين الجدد) في قرية بولوريجو. أطروحة، الإرشاد الإسلامي، كلية أصول الدين، أدب الدعوة، برنامج البكالوريا بجامعة الإسلامية السيد رحمة الله تولونج اجونج. المستشار ويكون جالوه ويديارتو.

الكلمات الدالة: الاستشارة الجماعية، لإعادة الهيكلة المعرفية، قلق، الباحثين عن عمل (الخريجين الجدد)

كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد فعالية الإرشاد الجماعي بأساليب إعادة الهيكلة المعرفية للحد من قلق الباحثين عن عمل (الخريجين الجدد). هذا البحث عبارة عن دراسة شبه تجريبية مع تصميم مجموعة ضابطة غير متكافئة، تصميم مجموعة اختبار قبلي بعد اختبار. بلغ عدد الأشخاص في هذه الدراسة ٤١ شخصاً لديهم مستويات عالية من القلق تم تقسيمهم إلى مجموعتين، حيث كان ٧ أشخاص في المجموعة التجريبية و ٧ أشخاص في المجموعة الضابطة.

قياس مستوى القلق لدى الباحثين عن عمل (الخريجين الجدد) باستخدام اختبار العينات المستقلة، والنتائج التي تم الحصول عليها هي أن قيمة معروفة بأنها ٧٠٢٩٦ مع ٢,١ الجدول ١.٨٧٢. ومن المعروف أيضاً أن قيمة متوسط المجموعة ٣٤,٤٧، وقيمة متوسط التحكم ٦٠,١٥١ مما يشير إلى انخفاض في المجموعة التجريبية بعد إعطاء التدخل.

وفي الوقت نفسه، من نتائج الحسابات باستخدام المجموعة التجريبية $67\% > 71,251\%$ المدرجة في الفئة الفعالة. بينما كان متوسط درجة للمجموعة الضابطة $0.4\% > 86,2\%$ ضمن فئة غير فعالة. وهذا يدل على أن خدمات الإرشاد الجماعي بتقنيات إعادة الهيكلة المعرفية فعالة في الحد من قلق الباحثين عن عمل (الخريجين الجدد).

من نتائج البحث، شهد متوسط قيمة المجموعة التجريبية بعد إعطاء التدخل انخفاضاً في القلق. لذلك يمكن الاستنتاج أن خدمات الإرشاد الجماعي بتقنيات إعادة الهيكلة المعرفية فعالة في الحد من قلق الباحثين عن عمل (الخريجين الجدد).