

ABSTRAK

Penelitian ini yang berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok REBT Teknik *Self-Talk* Menurunkan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa” yang ditulis oleh Diva Ayu Lestari Nim (126306213114) dengan dosen pembimbing Febri Tri Cahyono, M.Pd.

Kata kunci: Konseling kelompok, REBT, *Self-talk*, Kecemasan karir, Mahasiswa

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan teknik *self-talk* dalam menurunkan kecemasan karir pada mahasiswa semester 6 Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen menggunakan pendekatan *non-equivalent control group design*. Sampel penelitian berjumlah 20 mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan karir tinggi dan sangat tinggi, yang dibagi menjadi dua kelompok. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kecemasan karir yang disusun berdasarkan indikator kecemasan karir. Data dianalisis menggunakan uji Mann-Whitney dan perhitungan N-Gain Score. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan layanan, dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Selain itu, nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,633 menunjukkan bahwa konseling kelompok REBT dengan teknik *self-talk* memiliki efektivitas sebesar 63,3% dalam menurunkan kecemasan karir.

ABSTRACT

This research entitled 'The Effectiveness of REBT Group Counselling Self-Talk Techniques to Reduce Career Anxiety in College Students' written by Diva Ayu Lestari Nim (126306213114) with supervisor Febri Tri Cahyono, M.Pd.

Keywords: *Group counselling, REBT, Self-talk, Career anxiety, Students*

This study aims to determine the effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) group counseling with self-talk techniques in reducing career anxiety in 6th semester students of the Islamic Counseling Guidance Study Program at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. The method used is quantitative research with an experimental design using a non-equivalent control group design approach. The research sample amounted to 20 students who had high and very high levels of career anxiety, which were divided into two groups. The instruments used in this study were career anxiety questionnaires prepared based on career anxiety indicators. Data were analyzed using Mann-Whitney test and N-Gain Score calculation. The results showed that there was a significant difference between the experimental group and the control group after the service was provided, with a significance value (Asymp. Sig. 2-tailed) of $0.000 < 0.05$. In addition, the average N-Gain value of 0.633 indicates that REBT group counseling with self-talk techniques has an effectiveness of 63.3% in reducing career anxiety.

تجريدي

هذا البحث بعنوان "فعالية الاستشارة الجماعية العلاج السلوكي العاطفي العقلاني باستخدام تقنيات الحديث الذاتي تقلل من القلق الوظيفي لدى الطلاب" كتبها مغنية أبو ليستاري نيم (١٢٦٣٠٦٢١٣١١٤) مع المشرف كاهيونو ، ماجستير في التربية.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الجماعي ، العلاج السلوكي العاطفي العقلاني ، الحديث الذاتي ، القلق الوظيفي ، الطلاب تهدف هذه الدراسة إلى تحديد فعالية الإرشاد الجماعي بالعلاج السلوكي العقلاني العلاج السلوكي العاطفي العقلاني بتقنيات الحديث الذاتي في تقليل القلق الوظيفي لدى طلاب الفصل الدراسي السادس لبرنامج دراسة الإرشاد الإرشادي الإسلامي الجامعة الإسلامية الحكومية سيد علي رحمة الله تولونغاونغ. الطريقة المستخدمة هي بحث كمي بتصميم تجريبي باستخدام نهج تصميم مجموعة تحكم غير مكافئة. كانت عينة البحث عبارة عن ٢٠ طالبا جامعا لديهم مستويات عالية وعالية جدا من القلق الوظيفي ، والتي تم تقسيمها إلى مجموعتين. الأداة المستخدمة في هذه الدراسة هي استبيان القلق الوظيفي الذي تم تجميعه بناء على مؤشرات القلق الوظيفي. تم تحليل البيانات باستخدام اختبار مان ويتني وحساب درجة التحسين الصافي. أظهرت النتائج أن هناك فرقا معنويا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تقديمها ، بقيمة دلالة القيمة الاحتمالية التقريبية (ثنائية الطرف). تبلغ $0,000 > 0,005$ ، بالإضافة إلى ذلك ، أظهر متوسط قيمة التحسين الصافي البالغة ٠,٦٣٣. أن الاستشارة الجماعية العلاج السلوكي العاطفي العقلاني باستخدام تقنيات الحديث الذاتي لها فعالية ٦٣,٣٪ في تقليل القلق الوظيفي.