

## EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA DALAM PERENCANAAN KARIR KELAS XII SMK SWASTA MANDIRI

Linri<sup>1</sup>, Irwan<sup>2</sup>, Alfin Siregar<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: [inria7145@gmail.com](mailto:inria7145@gmail.com)<sup>1</sup>, [irwans@uinsu.ac.id](mailto:irwans@uinsu.ac.id)<sup>2</sup>, [alfinsiregar@uinsu.ac.id](mailto:alfinsiregar@uinsu.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi kecemasan siswa dalam perencanaan karir. Lokasi penelitian di SMK Swasta Mandiri yang beralamat di Jalan Datuk Kabu Pasar 3 Tembung, Kabupaten Deli Serdang, Kecamatan Percut Sei Tuan. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif pre eksperimen dan desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest design*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan menggunakan angket berskala likert. populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XII SMK Swasta Mandiri tahun ajaran 2024. Jumlah populasi (60) = 30 siswa, jadi jumlah sampel yang diperoleh adalah 30 siswa. Hasil uji validitas 25 valid dan 3 tidak valid. Uji reliabilitas 0,742 > 0,60. Uji persyaratan menggunakan normalitas dan linearitas. Uji hipotesis statistik dengan menggunakan uji *Paired Sample T Test* dengan bantuan Spss. 26. Hasil penelitian ini adalah Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi kecemasan siswa dalam perencanaan karir efektif Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Perencanaan Karir Kelas XII Smk Swasta Mandiri. Dengan dibuktikan hasil perhitungan statistika diperoleh nilai t hitung 3,374. diperoleh bahwa nilai dari signifikan Two Tailed yang bernilai 0,002 < 0,05 menghasilkan perbedaan yang nyata pada layanan bimbingan kelompok dalam nilai Pretest dan Posttest. Tingkat kecemasan siswa dalam perencanaan karirnya setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* mengalami penurunan, hasil perhitungan statistika diperoleh Mean pada Preetest 103,43. Dan Mean pada Post Test sebesar 96, 90.

**Kata Kunci:** Layanan Bimbingan Kelompok, *Cognitive Restructuring*, Kecemasan

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effectiveness of group guidance services with Cognitive Restructuring techniques to reduce student anxiety in career planning. The location of the study was at SMK Swasta Mandiri located at Jalan Datuk Kabu Pasar 3 Tembung, Deli Serdang Regency, Percut Sei Tuan District. This study is a quantitative pre-experimental study and the research design used is One-Group Pretest-Posttest design. Data collection using a questionnaire using a likert scale questionnaire. the study population was all class XII students of SMK Swasta Mandiri in the 2024 academic year. The population (60) = 30 students, so the number of samples obtained was 30 students. The results of the validity test were 25 valid and 3 invalid. Reliability test 0.742 > 0.60. The requirements test used normality and linearity. Statistical hypothesis testing using the Paired Sample T Test with the help of Spss. 26. The results of this study are Group guidance services with Cognitive Restructuring techniques to reduce student anxiety in career planning are effective To Reduce Student Anxiety In Career Planning Class XII SMK Swasta Mandiri. Proven by the results of statistical calculations obtained a t-value of 3.374. It was obtained that the value of the Two Tailed significance of 0.002 < 0.05 resulted in a real difference*

*in group guidance services in the Pretest and Posttest values. The level of student anxiety in career planning after being given group guidance services with the Cognitive Restructuring technique decreased, the results of statistical calculations obtained a Mean on the Pretest 103.43. And the Mean on the Post Test was 96.90.*

*Keywords: Group Guidance Services, Cognitive Restructuring, Anxiety*

## PENDAHULUAN

Guru BK sangat berperan aktif dalam perencanaan pendidikan siswa dengan mengarahkan siswa menuju kematangan karir sesuai dengan kemampuan, bakat dan minatnya. Karena kondisi senyatanya dan realitanya di sekolah siswa belum sepenuhnya bisa siap dalam merancang perencanaan karir untuk masa depan, belum matang serta belum optimal untuk kehidupan yang akan datang. Contoh permasalahan yang terjadi adalah siswa belum mengetahui citta-cita apa yang mereka inginkan setelah lulus sekolah, banyak siswa yang cenderung terpengaruh oleh temannya, kurangnya mendapat dukungan dari orang tua dan tidak percaya diri. Terlebih lagi banyak siswa yang belum memahami kemampuan dirinya sendiri, kurangnya informasi serta mendapatkan informasi yang berbeda-beda, sehingga membuat siswa menjadi cemas dan bingung.

Dalam dunia pendidikan sangat diperlukan juga peran dan tugas konselor dan tidak hanya sekedar membimbing siswa dalam menentukan pilihan-pilihan karirnya, tetapi dituntut pula untuk membimbing siswa agar dapat memahami diri dan lingkungannya dalam rangka perencanaan karir dan penetapan karir pada kehidupan masa mendatang. Dalam perkembangannya, sejalan dengan kemajuan dalam bidang teknologi informasi dewasa ini, bimbingan karir merupakan salah satu bidang bimbingan yang telah berhasil memelopori pemanfaatan teknologi informasi, dalam bentuk cyber counseling. Secara umum bimbingan karir diartikan sebagai bantuan kepada individu untuk menstimulasi (mendorong) dan memberikan kemudahan perkembangan karir dalam kehidupan. Bantuan tersebut mencakup perencanaan karir, pengambilan keputusan dan penyesuaian pekerjaan.

Perlu juga diketahui oleh guru BK dan juga siswa dalam setting sekolah, bimbingan karir dipandang sebagai proses perkembangan yang berkelanjutan dalam upaya membantu individu mempersiapkan karir melalui intrvensi kurikuler yang berkaitan dengan; perencanaan karir, pengambilan keputusan, pengembangan keterampilan mengatasi masalah, informasi karir dan pemahaman diri, pemahaman sikap positif terhadap semua jenis pekerjaan, serta mengembangkan kebiasaan hidup yang positif. Layanan bimbingan karir amat erat kaitannya dengan tiga bimbingan lainnya, yaitu bimbingan belajar, bimbingan pribadi, dan bimbingan sosial.

Proses pilihan karir tersebut terjadi sepanjang hidup manusia, artinya bahwa suatu ketika dimungkinkan orang berubah pikiran. Hal ini berarti bahwa pilihan karir tidaklah terjadi sekali saja dalam hidup manusia. Di samping itu juga disadari bahwa faktor peluang/ kesempatan memegang peranan yang amat penting. Meskipun seorang remaja sudah menentukan pilihan karirnya berdasar minat, bakat, dan nilai yang ia yakini, tetapi kalau peluang/ kesempatan untuk bekerja pada bidang itu tertutup karena "tidak ada lowongan", maka karir yang dicita-citakan akhirnya tidak bisa terwujud.

Prayitno dkk (2017:35) menjelaskan konseling merupakan pelayanan bantuan yang diberikan oleh seorang ahli kepada seorang atau sekelompok orang untuk pengembangan kehidupan yang lebih efektif sehari-hari terganggu dengan fokus mandiri yang mampu mengendalikan diri melalui penyelenggaraan jenis layanan dan kegiatan pendukung dalam proses pembelajaran. Gazda (1984:5) menyatakan

konseling kelompok adalah hubungan antar pribadi yang dinamis yang berpusat pada perubahan tingkah laku salah satu dengan menggunakan fungsi terapi. Harahap, (2021:55) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan proses proses dalam kelompok yang bernilai khusus untuk aspek diagnostic dan terapeutik dalam memecahkan masalah.

Dari beberapa pengertian konseling kelompok diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa konseling kelompok adalah layanan dalam bimbingan dan konseling yang memberikan bantuan kepada individu dalam suasana kelompok untuk mengentaskan permasalahan yang dialami individu tersebut sehingga mampu menjadi pribadi mandiri dan mampu mngendalikan diri serta mampu mengembangkan potensi yang ada. *Cognitive Restructuring* (CR) sebagai metode layanan konseling yang juga berpusat pada aspek kognitif adalah merupakan pendekatan REBT model baru, sehingga dalam kumpulan perkembangan teknik-teknik konseling diistilahkan sebagai teknik konseling kontemporer. Sehingga dapat dikatakan bahwa REBT merupakan teknik konseling klasik dan teknik CR merupakan teknik kontemporer. Sebab, keduanya merupakan teknik konseling yang memiliki dasar penanganan yang sama (kognitif), namun dalam perkembangannya terjadi penyesuaian, pembaharuan, dan perubahan-perubahan konseptual sehingga teknik tersebut mengalami deduksi atau fokus layanan semakin spesifik yaitu pada aspek kognitif.(Syarifah & Nurjannah, 2022:61).

Menurut Ellis (dalam Sholekah, Nawantara & Sancaya, 2021:28) Teknik *Cognitive Restructuring* (TCR) adalah memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran maupun pernyataan diri negatif atau irasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional. Selain itu, CR adalah salah satu teknik CBT yang merupakan suatu cara yang dilakukan dengan tujuan untuk menata kembali pikiran, menghilangkan keyakinan irasional yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan bagi diri seorang yang selama ini mempengaruhi emosi dan perilakunya.

Berdasarkan uraian dari atas maka dapat disimpulkan bahwa CR merupakan suatu teknik yang dapat mengubah pola-pola pikiran, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan siswa pada upaya mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. Teknik CR ini mengajarkan siswa untuk berfikir positif atau logis tentang pengalaman mereka, sehingga dapat memiliki pemikiran yang lebih rasional. Tujuan dari teknik CR ini sendiri adalah untuk membantu klien dalam mengubah pola berpikir yang salah atau biasa disebut irasional dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional,realistis, dan positif.

Dari observasi yang saya lakukan pada saat saya melaksanakan PPL II di SMK Swasta Mandiri Tembung pada tanggal 09 Desember 2023 maka permasalahan yang saya temui disekolah tersebut yaitu kecemasan siswa dalam merencanakan Pendidikan lanjut. Dikatakan cemas karena siswa kurang percaya diri dalam mengambil keputusannya apakah ingin melanjutkan Pendidikan keperguruan tinggi sesuai jurusannya atau memilih untuk bekerja. Nah dari permasalahan tersebut guru Bimbingan dan Konseling harus memberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* kepada siswa kelas XII. Mengapa guru Bimbingan dan Konseling harus menggunakan *teknik Cognitive Restructuring* , karena dengan menggunakan teknik tersebut dapat mengubah pola-pola pikiran, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan siswa pada upaya mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. Teknik *Cognitive Restructuring* ini mengajarkan siswa untuk berfikir positif atau logis tentang pengalaman mereka, sehingga dapat memiliki pemikiran yang lebih rasional.

Setelah saya melakukan wawancara kepada bapak Rangkuti selaku guru Bimbingan dan Konseling di SMK Swasta Mandiri mengenai kecemasan siswa dalam perencanaan karirnya, adapun informasi yang saya peroleh yaitu ada beberapa faktor penyebab siswa cemas dalam merencanakan karirnya karena: kecemasan tidak mendapatkan pekerjaan, mengharapkan kesediaan lapangan pekerjaan yang instan, kurangnya skill atau keterampilan, tidak ada dukungan dari orang tua, kurangnya informasi mengenai lapangan pekerjaan, tidak percaya diri, dan juga masalah ekonomi tentunya. Siswa kurang percaya diri dengan keputusannya antara ingin melanjutkan Pendidikan keperguruan tinggi atau memilih bekerja ini terjadi karena adanya ketakutan dan kurangnya informasi terhadap karir, jadi karena kurangnya informasi atau pemikiran irasional membuat mereka jadi rendah diri serta tidak percaya diri untuk memilih sebenarnya karir yang mereka berkompeten dalam hal itu. Jadi layanan yang guru Bimbingan dan Konseling lakukan itu selain memberikan informasi juga dapat menstrukturisasi kognitif kepada siswa. Oleh karena itu, disini penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Merencanakan Pendidikan Lanjut Kelas XII SMK Swasta Mandiri”. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan apakah dengan menggunakan teknik tersebut dapat mengurangi kecemasan siswa dalam merencanakan karirnya.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan populasi penelitian yang terdiri dari seluruh siswa kelas XII SMK Swasta Mandiri Tembung tahun ajaran 2024. Menurut Arikunto (2006), penelitian populasi mencakup seluruh elemen dalam wilayah penelitian. Namun, jika jumlah subjek penelitian lebih dari 100, maka sampel diambil sebanyak 10-25%. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik random sampling untuk memilih sampel secara acak, memastikan setiap siswa memiliki kesempatan yang sama. Dari total 60 siswa, peneliti mengambil sampel 50%, sehingga jumlah sampel yang diperoleh adalah 30 siswa.

Penelitian ini juga melibatkan uji validitas untuk mengukur keabsahan kuesioner yang digunakan, sebagaimana dijelaskan oleh Ghazali (2012). Uji validitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS 26, bertujuan memastikan bahwa pertanyaan pada kuesioner benar-benar mengukur variabel yang ingin diteliti. Teknik analisis data yang digunakan melibatkan pengukuran sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) perlakuan, dengan desain *One-Group Pretest-Posttest*. Metode ini memungkinkan peneliti membandingkan hasil sebelum dan sesudah layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi kecemasan siswa dalam perencanaan karir.

Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan skala Likert, yang mengukur sikap dan persepsi siswa terhadap kecemasan perencanaan karir. Instrumen penelitian mencakup dua variabel utama: variabel bebas berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*, dan variabel terikat berupa kecemasan perencanaan karir siswa. Teknik *Cognitive Restructuring* dirancang untuk membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, sehingga meningkatkan pemahaman diri dan keyakinan dalam membuat keputusan karir.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data deskriptif tentang kecemasan perencanaan karir siswa. Deskriptif kecemasan perencanaan karir siswa adalah sebagai berikut:

#### **1. Deskriptif Pree Test Kecemasan Perencanaan Karir**

Tabel 1 Statistik Skor Kecemasan Perencanaan Karir *Pre Test* Sebelum di berikan perlakuan

Kelompok Eksperimen	<i>Pre Tes</i>
Nilai Maksimum	125
Nilai Minimum	85
Mean	103
Median	108
Modus	109

Berdasarkan perhitungan hasil data *pree test* yang telah dilaksanakan oleh peneliti dengan memberikan angket kepada siswa. Maka di dapat dari N (Jumlah Responden) sebanyak 30 siswa, skor tertinggi adalah 125, dan skor terendah adalah 85, adapun rata-rata hitungunya sebesar 103, Median 108 serta modus 109. Adapun Kondisi kecemasan Perencanaan karir siswa sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Angket *Pree Test*

No	RANGE	KATEGO RI	<i>PRE-TEST</i>	
			Frekuensi	Persentase
1	0- 92	Rendah	6	20%
2	93-112	Sedang	21	70%
3	113-127	Tinggi	3	10%
<b>JUMLAH</b>			30	100%

Sumber: olehan SPSS. 26

Berdasarkan table di atas, menunjukkan bahwa kecemasan perencana karir siswa terdapat 6 siswa dengan kecemasan rendah yang berarti terdapat 20% siswa yang memiliki Tingkat kecemasan perencanaan karir rendah sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*. Terdapat 21 siswa yang memiliki Tingkat kecemasan perencanaan karir sedang yang berarti terdapat 70% siswa yang memeiliki Tingkat kecemasan perencanaan karir sedang sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*. Dan terdapat 3 siswa yang memiliki Tingkat kecemasan perencanaan karir, berarti ada 10% siswa yang memiliki Tingkat kecemasan perencanaan karir yang tinggi sebelum di berikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*.

## 2. Deskriptif *Post Test* Kecemasan Perencanaan Karir

Tabel 3 Statistik Skor Kecemasan Perencanaan Karir *Post Test* Setelah di berikan perlakuan

Kelompok Eksperimen	<i>Post Test</i>
Nilai Maksimum	125
Nilai Minimum	85

Mean	96,9
Median	88
Modus	93

Berdasarkan perhitungan hasil data *Post Test* yang telah dilaksanakan oleh peneliti dengan memberikan angket kepada siswa. Maka di dapat dari N (Jumlah Responden) sebanyak 30 siswa, skor tertinggi adalah 125, dan skor terendah adalah 85, adapun rata-rata hitunganya sebesar 96,9, Median 88 serta modus 93. Adapun Kondisi kecemasan Perencanaan karir siswa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* sebagai berikut:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Angket *Post Test*

No	RANGE	KATEGORI	PRE-TEST	
			Frekuensi	Persentase
1	0- 92	Rendah	14	47%
2	93-112	Sedang	12	40%
3	113-127	Tinggi	4	13%
<b>JUMLAH</b>			30	100%

Sumber: olean SPSS. 26

Berdasarkan table di atas, menunjukkan bahwa kecemasan perencanaan karir siswa terdapat 14 siswa dengan kecemasan rendah yang berarti terdapat 47% siswa yang memiliki Tingkat kecemasan perencanaan karir rendah setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*. Terdapat 12 siswa yang memiliki Tingkat kecemasan perencanaan karir sedang yang berarti terdapat 40% siswa yang memiliki Tingkat kecemasan perencanaan karir sedang setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*. Dan terdapat 4 siswa yang memiliki Tingkat kecemasan perencanaan karir, berarti ada 14% siswa yang memiliki Tingkat kecemasan perencanaan karir yang tinggi setelah di berikan layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring*. Berikut hasil uji normalitas menggunakan SPSS 26, dapat dilihat berdasarkan table di bawah ini:

Tabel 5 Normalitas Pree Test

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<b>PreeTest</b>	,340	30	,000	,799	30	,000

**a. Lilliefors Significance Correction**

Data dianggap normal apabila nilai signifikansi < 0,05. Data tabel di atas menunjukkan bahwa nilai Signifikansi 0,00 < 0,05. Artinya, data tersebut terdistribusi normal.

Tabel 6 Normalitas Post Test

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<b>POSTTEST</b>	,238	30	,000	,847	30	,001

### a. Lilliefors Significance Correction

Data dianggap normal apabila nilai signifikansi  $< 0,05$ . Data tabel di atas menunjukkan bahwa nilai Signifikansi  $0,01 < 0,05$ . Artinya, data tersebut terdistribusi normal. Berikut hasil uji linearitas menggunakan SPSS 26, dapat dilihat berdasarkan table di bawah ini:

Tabel 7 Uji Linearity

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Posttest	Between (Combined) Preetes Groups	1685,059	8	210,632	1,780	0,138
	Linearity	1248,939	1	1248,939	10,552	0,004
	Deviation from Linearity	436,120	7	62,303	0,526	0,805
Within Groups		2485,641	21	118,364		
Total		4170,700	29			

Data dianggap normal apabila nilai signifikansi  $> 0,05$ . Data tabel di atas menunjukkan bahwa nilai Signifikansi  $0,805 > 0,05$ . Artinya, data tersebut terdistribusi linear. Uji hipotesis dengan menggunakan uji T yang dapat dilihat berdasarkan table di bawah ini:

Tabel 8 Uji Paired Sample T Test

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Preetest	103,43	30	9,985	1,823
	Posttest	96,90	30	11,992	2,189

Berdasarkan tabel di atas, hasil perhitungan statistika diperoleh Mean pada Preetest 103,43. Dan Mean pada Post Test sebesar 96,90. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik *Cognitive Restructuring* efektif Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Perencanaan Karir Kelas XII Smk Swasta Mandiri Tembung. Karena nilai rata-rata atau Mean dari hasil angket kecemasan siswa dalam perencanaan karir mengalami penurunan dari pretest ke post test setelah dilakukan bimbingan konseling kelompok.

Tabel 9 Uji Paired Sample T Test

		T	df	Sig. (2-tailed)

				Lower	Upper				
Pair	Pretest	6,533	10,605	1,936	2,573	10,493	3,374	29	0,002
1	-								
	Posttest								

Bedasarkan tabel di atas, hasil perhitungan statistika diperoleh nilai t hitung 3,374. Peneliti menggunakan taraf signifikan senilai 5% atau 0.05. Kaidah yang digunakan dalam pengambilan keputusan pada Uji Paired Sample t Test ini yaitu diketahui jika nilai signifikansi 2-tailed < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil dari layanan bimbingan kelompok yang terdapat pada data Pretest dan Posttest. Dan sebaliknya, jika nilai Signifikansi 2-tailed > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil dari layanan bimbingan kelompok pada data Pretest dan Posttest. Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa nilai dari signifikan Two Tailed yang bernilai 0,002 < 0,05 menghasilkan perbedaan yang nyata pada layanan bimbingan kelompok dalam nilai Pretest dan Posttest.

## Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SMK Swasta Mandiri. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Pre-ekperimen dengan desain *one group pre-test pos-test* yaitu dengan memilih satu kelompok yang diberikan perlakuan dan hasil sebelum dan sesudah perlakuan dibandingkan. Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan cara *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan tujuan tertentu. Adapun yang menjadi sampel penelitian ini yaitu kelas XII RPL 1 sebanyak 30 siswa.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja yang menjadi objek penelitian belum memiliki perencanaan karir yang jelas dan matang. Hal ini dipicu oleh berbagai permasalahan, diantaranya adalah minimnya motivasi belajar, remaja yang tidak berinisiatif untuk mencari informasi tentang dunia karir, tidak adanya dukungan dari keluarga, status sosial keluarga dan keadaan keuangan yang rendah. Berbagai permasalahan guru Bimbingan dan Konseling tersebut yang dibantu dengan guru pendamping kelas menerapkan teknik *Cognitive Restructuring* untuk membantu remaja dalam mengubah pikiran-pikiran irasional menjadi rasional. Penerapan teknik *Cognitive Restructuring* mampu meningkatkan perencanaan karir remaja yang awalnya kurang memiliki semangat dan perencanaan karir yang jelas menjadi lebih terarah dalam meniti karir masa depannya.

Penelitian tentang kecemasan perencanaan karir siswa ini sangat dibutuhkan dalam dunia pendidikan. Penelitian ini berguna untuk membantu siswa dalam mengurangi kecemasannya dalam perencanaan karir. Pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* membuat tujuan dari penelitian mudah terwujud, karena teknik *Cognitive Restructuring* sebagai alat bantu siswa untuk menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengaganti pikiran dan interpretasi negative dengan pikiran dan interpretasi positif *Cognitive Restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu bias. (Farid, 2021:78-79).

Ghasemi (2023) menyatakan ada beberapa indikator keberhasilan dari teknik *Cognitive Restructuring* dalam mengurangi kecemasan perencanaan karir siswa yang telah dilakukan, diantaranya: (a) Konseli mampu mengetahui dan memahami akan terdapatnya kondisi kognitif yang salah suai dalam mempersepsi situassi yang

dihadapinya, (b) Konseli mampu merasakan dan mengetahui dampak negatif dari memiliki pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapi, (c) Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki, (d) Konseli mampu merumuskan pikiran-pikiran baru yang lebih positif sebagai pengganti pikiran-pikiran yang negatif, (e) Konseli mampu memutuskan rencana tindakan yang berguna.

Teknik *Cognitive Restructuring* membantu klien menganalisis secara sistematis, memproses, dan mengatasi masalah-masalah berbasis kognitif dengan mengaganti pikiran dan interpretasi negative dengan pikiran dan interpretasi positif *Cognitive Restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitualse demikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu bias. (Farid, 2021:78-79).

Uji efektivitas layanan bimbingan kelompok diperoleh dengan membandingkan kecemasan peserta didik dalam perencanaan karir sebelum dilakukan layanan bimbingan kelompok teknik *Cognitive Restructuring* dan setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok *Cognitive Restructuring*, yang menunjukkan adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik *Cognitive Restructuring* terhadap kecemasan peserta didik dalam perencanaan karir. Hal ini juga dibuktikan berdasarkan data hasil uji efektivitas menggunakan analisis statistik yakni uji t, diperoleh gambaran bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan hasil posttest. jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam mengurangi kecemasan peserta didik dalam perencanaan karir Kelas XII Smk Swasta Mandiri.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa: Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mengurangi kecemasan siswa dalam perencanaan karir efektif Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Perencanaan Karir Kelas XII Smk Swasta Mandiri. Dengan dibuktikan hasil perhitungan statistika diperoleh nilai t hitung 3,374. diperoleh bahwa nilai dari signifikan Two Tailed yang bernilai  $0,002 < 0,05$  menghasilkan perbedaan yang nyata pada layanan bimbingan kelompok dalam nilai Pretest dan Posttest.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, S. R. (2011). Pelaksanaan Bimbingan Karir Bagi Siswa Sma Sebagai Persiapan Awal Memasuki Dunia Kerja1. *Jurnal Neliti*, 01(34), 137–144.
- Adiputra, S. (2015). Penggunaan Teknik Modeling Terhadap Perencanaan Karir Siswa. *Fokus Konseling*, 1(1), 45–56.
- Asari, H. (2014). *Hadis-hadis Pendidikan Sebuah Penelusuran Akar-akar Ilmu Pendidikan Islame*.
- Atmaja, T. T. (2014). Upaya Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa Melalui Bimbingan Karir dengan Penggunaan Media Modul. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 57.
- Azhar, Fitriani, Nurasyah. (2020). Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Disiplin Mahasiswa BK. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(2), 34–38.
- Az-Zuhaili, Wahbah. (2018). Tafsir Al-Munir Jilid 11 (Juz 21 & 22). *Gema Insani*. 7
- Bunu, H. Y., & Suriatie, M. (2021). *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga Penerapan Teknik Modeling Simbolis Dalam Pengembangan Perencanaan*

- Karier Siswa SMP Negeri 6 Palangka Raya Universitas Palangka Raya*. 3, 102–109.
- Gazda. (1984). *Bimbingan Konseling*. Jakarta: Gramedia.
- Ghozali & Imam (2012). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 20*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Hartanti, J. (2022). Bimbingan Kelompok. In *Book*.
- Harahap, A. (2021). *Prosedur Kelompok dalam Konseling*. Yogyakarta: Mirra Buana Media
- Harahap. (2019). Konsep Dasar Bimbingan Konseling Karir dan Perspektif Islam. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. 1(2), 252-270.
- Laili Sulistyowati, A. N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 10(2), 413–430.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Noviandari, H., & Kawakib, J. (2016). Teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan self efficacy belajar siswa. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 76–86.
- Prayitno, dkk.. (2017) *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok Konseling yang Berhasil (Dasar dan Profil)*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Dasar dan Profil*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Ramadani, A. I. S., Alam, F. A., & Rauf, W. (2022). Implementasi Bimbingan Kelompok dalam Upaya Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(1), 1–12.
- Ricmadayanti, C. (2022). *Hubungan Self Confidence Dengan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas Xii Jurusan Perhotelan Di Smk Negeri 1 Ngasem Kabupaten Kediri*. 21.
- Rosmana, F. H., Wikanengsih, W., & Suherman, M. M. (2019). Gambaran Perencanaan Karier Siswa Smp. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(4), 147.
- Setianingsih, E. S. dkk. (2014). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 76–82.