



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 15028-15040

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan Nilai-Nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98 untuk Mereduksi Kecemasan Pemilihan Karier Siswa SMK

Falin Alvionita Sari^{1✉}, Muhamad Rozikan²

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Salatiga

Email: falinalvionitasari06@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98 untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa SMK, untuk m. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif pre-eksperimental dengan one group pretest and post-test design. Partisipan penelitian berjumlah 10 orang yang diambil melalui teknik purposive sampling. Hasil instrumen skala kecemasan yang diberikan menjadi sumber data penelitian. Instrumen terdiri dari 27 item dengan nilai reliabilitas 0,911. Teknik analisis data menggunakan Uji-T. Hasil penelitian menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mempunyai arti bahwa konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98 efektif untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa SMK.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, *Kecemasan Karier*, *Konseling Kelompok*, *Q.S Al-Mu'minin Ayat 97-98*,

Abstract

This research aims to determine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) group counseling with the values of Q.S Al-Mu'minin verses 97-98 to reduce students' career choice anxiety of vocational school students. The research method used was quantitative pre-experimental with one group pretest and post-test design. There were 10 research participants taken using purposive sampling technique. The results of the anxiety scale instrument provided are the source of research data. The instrument consists of 27 items with a reliability value of 0.911. The data analysis technique uses the T-test. The research results showed $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means that Cognitive Behavioral Therapy (CBT) group counseling with the values of Q.S Al-Mu'minin verses 97-98 is effective in reducing vocational high school students' career choice anxiety.

Keyword: *Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Career Anxiety, Group Counseling, Q.S Al-Mu'minin Verse 97-98.*

PENDAHULUAN

Pendidikan yaitu suatu proses transformasional sikap serta perilaku individu dalam upaya mencapai kesuksesan dalam hidup (Rahman dkk., 2022). Pendidikan sebagai dapat menjadi sarana untuk mencetak sumber daya manusia yang berkualitas, seperti generasi penerus pemimpin bangsa, pendidikan merupakan hal yang krusial bagi pertumbuhan nasional. Pendidikan juga menjadi media dalam pengembangan potensi dan mencerdaskan manusia supaya siap menghadapi kehidupan untuk meraih kesuksesan karier di masa depan. Akan tetapi, berproses dalam pendidikan bukanlah suatu hal yang mudah. Ada berbagai problematika salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan dimana seseorang kebingungan dalam menentukan arah karier setelah menyelesaikan pendidikan yakni rasa kekhawatiran apabila pilihan arah karier yang dipilih tidak sesuai dengan minat dan bakatnya.

Pemilihan karir merupakan salah satu hal terbesar dalam sebuah kehidupan (Setyo, 2014). Dalam kehidupan pengambilan keputusan dalam pemilihan karier yang tepat akan berpengaruh pada kehidupan setiap orang. Karenanya, setiap individu perlu sangat berhati-hati dan tekun saat memilih jalur pekerjaan untuk masa depan. Pilihan untuk masa depan bukanlah hal yang patut dianggap remeh. Menurut Komara (2016) perencanaan karier dapat dikatakan merupakan tahap kehidupan yang terjadi ketika seseorang merencanakan kariernya. Orang-orang mulai melakukan evaluasi diri, yang mencakup topik-topik seperti hobi, bakat, kepribadian, serta kemampuan, untuk menciptakan strategi yang sesuai dengan diri mereka dan situasi unik yang dihadapi (Ni & Ayu, 2022). Merencanakan karier juga bisa datang dari orang-orang yang percaya diri dan berprestasi secara akademis (Apriansyah, 2014).

Bagi seorang siswa membuat pilihan karier merupakan hal yang cukup menantang. Karena sebelum mengambil keputusan cukup banyak hal-hal yang di pertimbangkan atau melakukan perbandingan (Farhan & Biran, 2022). Dalam masa saat ini sebagian besar siswa masih memiliki rasa bimbang dan tidak tahu arah potensi. Di dalam pengambilan suatu keputusan karier yang nantinya sangat berpengaruh di kehidupan, merupakan suatu hal yang wajar dalam diri seseorang apabila individu dilanda kecemasan. Kecemasan bisa terjadi akibat rasa khawatir yang berlebihan serta terus menerus (Akbar dkk., 2022).

Apabila rasa khawatir yang dirasakan merupakan rasa khawatir berupa ketakutan, gelisah, jantung berdebar serta rasa seperti kehilangan arah (Muslimahayati & Rahmy, 2021). Kondisi tersebut menyebabkan tangan atau anggota tubuh gemetar, cemas, atau gugup (Annisa & Ildill, 2016) yang dampaknya membuat peserta didik mempunyai kecemasan dalam menentukan arah karier yang akan dipilih.

Pemilihan karier bukanlah proses yang sangat singkat, butuh waktu dalam menentukan pilihan yang akan kita jalani tersebut. Pada umumnya individu menentukan arah karier saat mulai beranjak masa dewasa awal yakni pada saat individu berada pada masa SMA/SMK. Siswa SMK pada saat ini aspirasi kariernya berada di tahap yang nyata dimana para siswa harus mengerti dirinya, mempelajari dunia kerja, membentuk masa yang akan datang sesuai dengan langkah kehidupannya. Dalam pertimbangan ini yang nantinya akan menimbulkan suatu kecemasan dalam pemilihan karier siswa khususnya siswa SMK (Setyo, 2014).

Beberapa teori kecemasan yakni teori psikoanalitik, Sigmund Freud berpendapat bahwa guncangan yang tiba-tiba dan trauma kelahiran menyebabkan kecemasan dimulai pada masa bayi. Ketakutan bahwa rasa haus dan lapar tidak dapat dipuaskan memicu kecemasan lebih lanjut. Untuk alasan ini, kecemasan primer adalah kondisi tegang atau impulsif yang disebabkan oleh faktor luar. Berbeda dengan Freud, teori interpersonal Sullivan berpendapat bahwa kecemasan adalah hasil dari ketakutan seseorang akan ditolak oleh orang lain. Perasaan tidak berdaya seseorang juga bisa disebabkan oleh trauma masa kecil seperti perpisahan atau kehilangan. Individu yang memiliki harga diri rendah biasanya lebih rentan mengalami kecemasan ekstrem.

Menurut teori perilaku, kecemasan adalah hasil dari rasa frustrasi terhadap apa pun yang membuat seseorang lebih sulit untuk mencapai tujuannya. Para ahli teori perilaku percaya bahwa kecemasan adalah motivasi yang dipelajari yang berasal dari kebutuhan untuk menghindari rasa sakit. Menurut gagasan ini, mereka yang mengalami teror ekstrem di usia muda lebih mungkin mengalami kecemasan yang signifikan saat dewasa (Stuart & Larala, 2009). Berdasarkan teori perkembangan, siswa SMK tergolong sebagai remaja dan

masa remaja digambarkan sekitar pada usia 13-22 tahun (Santrock, 2002). Selanjutnya Super menjelaskan bahwa remaja adalah masa ketika seseorang mulai membentuk gagasan tentang siapa yang mereka inginkan saat dewasa nanti. Dan remaja santrakan mengimplementasikan konsep dirinya ketika memilih karier (Papalia dkk., 2009),

Dari berbagai persoalan diatas, di SMK Negeri 1 Sambirejo peneliti melakukan observasi awal yaitu terkait kecemasan dalam pemilihan karier. Terlebih penelitian ini memfokuskan pada kecemasan pemilihan karier peserta didik di sekolah, dengan dilatarbelakangi oleh fenomena yang terjadi yaitu kurangnya kemampuan siswa dalam pemahaman karier di masa depan serta kurangnya pemahaman siswa dalam minat dan bakat yang dimilikinya. Hasil *interview* yang telah dilakukan di SMK Negeri 1 Sambirejo dengan guru BK sebanyak 2 orang menguatkan bahwasannya masih banyak siswa yang gelisah dengan keputusan yang akan diambil yang berkaitan dengan pemilihan karier yang sesuai minat bakat dan banyaknya siswa yang mengalami ketakutan dalam pemilihan karier.

Selain dengan guru BK, Selain itu, seorang guru kelas di SMK Negeri 1 Sambirejo juga diwawancarai oleh peneliti dikarenakan peneliti juga ingin mengetahui informasi dari guru kelas yang setiap harinya berinteraksi langsung dengan siswa sehingga informasi yang didapatkan semakin akurat. Guru kelas memberikan informasi bahwasannya siswa kelas XI, terkhusus kelas XI DPB 1 dimana kelas XI DPB 1 mempunyai tingkat kecemasan lebih tinggi dibanding kelas lainnya dan juga sebentar lagi sudah dihadapkan dengan arah pilihan karier setelah lulus SMK. Kelas XI DPB 1 sedang mengalami kecemasan dalam pemilihan karier. Mereka mengalami permasalahan kecemasan pemilihan karier karena ketidaktahuan dan kurangnya kesadaran akan potensi mereka tentang arah karier yang diminati.

Bimbingan konseling berperan penting dalam perkembangan kepribadian peserta didik (Setianingsih, 2016). Secara umum, layanan konseling dan bimbingan dimaksudkan untuk membantu siswa menemukan kepribadiannya secara lengkap, terhadap kelebihan dan kekurangan pada dirinya, serta sebagai modal pengembangan diri menjadi lebih baik. Mengingat hal ini, penting untuk para siswa mendapatkan layanan bimbingan konseling yang tepat ketika sedang mengalami kecemasan terutama mengenai kecemasan pemilihan karier (Ramlah, 2018).

Menurut Prayitno, (1995) menyebutkan layanan penyaluran dan penempatan, layanan orientasi, konseling individu, layanan informasi, layanan bimbingan belajar, konseling kelompok serta bimbingan kelompok yaitu beberapa program bimbingan konseling yang dapat diimplementasikan di sekolah untuk mendorong pertumbuhan akademik siswa. Peneliti memilih konseling kelompok sebagai salah satu layanan dari daftar tersebut.

Konseling kelompok merupakan jenis dukungan atau bantuan yang ditawarkan konselor kepada seseorang yang membutuhkan bantuan dalam menyelesaikan persoalan dalam suasana kelompok dengan menggunakan konsep saling menerima, mempercayai, memahami, dan mendukung. Berdasarkan fenomena diatas, Peneliti memberikan bantuan alternatif kepada para siswa melalui sesi terapi kelompok (Ningtiyas & Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, 2020). Yang mana konseling kelompok mempunyai tujuan sebagai mengembangkan kemampuan bersosialisasi siswa terutama saat berbicara. Selain itu, konseling kelompok dapat mengatasi kesulitan siswa.

Alasan peneliti menggunakan konseling kelompok dikarenakan konseling kelompok mempunyai berbagai kelebihan diantaranya, terpenuhinya beberapa kebutuhan, seperti kebutuhan untuk menyesuaikan diri, mengembangkan kemampuan sosial, kebutuhan untuk bertukar pikiran dan perasaan, keinginan untuk menjadi lebih mandiri dan kebutuhan untuk mengidentifikasi cita-cita hidup yang dapat digunakan sebagai panduan. Masalah yang terjadi diatas diperlukan suatu pendekatan konseling yang dapat digunakan sebagai pengurangan kecemasan pemilihan karier di sekolah. Peneliti menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam penelitian ini. Pendekatan ini dipilih karena mampu digunakan untuk mengurangi kecemasan dalam pemilihan karier. Menurut Beck (1976) *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* merupakan suatu pendekatan yang menggunakan kepercayaan individu, formulasi kognitif, dan strategi perilaku untuk menjelaskan terbentuknya gangguan (Rahmadiani, 2020). Menurut Grebb, Kaplan dan Sadock (2010) dalam (Fitri, 2017)

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah psikoterapi yang bertujuan guna mengatasi tingkah laku maladaptif dan mengurangi penderitaan psikologis, dengan cara mengganti proses kognitif individu. Peneliti menggunakan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* sebagai pendekatan yang bertujuan mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa. Hal ini dikuatkan oleh hasil penelitian dari (Lianasari & Purwati, 2021) bahwa *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* terbukti efektif untuk mereduksi kecemasan.

Selain perlu pendekatan konseling, bagian penting yang harus menjadi perhatian adalah peran agama dengan mengimplementasikan nilai-nilai ajaran di dalamnya. Hal ini untuk upaya pencegahan dan masalah yang berhubungan dengan kecemasan pemilihan Ajaran Islam terintegrasi dengan pendekatan bimbingan dan konseling. Sejumlah sumber daya dan prinsip-prinsip ajaran Islam telah terbukti bermanfaat dalam menyelesaikan masalah-masalah yang berkaitan dengan jiwa manusia. Islam juga mempertimbangkan proses pengarahan, bimbingan, nasihat, dan petunjuk yang perlu diikuti oleh manusia untuk melakukan perbuatan yang terpuji (Apriyadi, 2022).

Dalam ajaran agama Islam, Nabi Muhammad SAW diajarkan oleh Allah SWT untuk berdoa kepada-Nya dalam memohon perlindungan dari kehadiran, bisikan, dan bujukan setan. Ketika setan ada di sekitar, orang lebih cenderung tergoda dan lupa untuk taat kepada Allah SWT, yang merupakan hal negatif. Selain itu, rasa takut, ketidakpastian, dan kegelisahan merupakan salah satu godaan setan, terutama ketika seorang hamba beribadah kepada Allah SWT. Dalam ayat Al-Qur'an juga dijelaskan bagaimana cara mengontrol kecemasan dalam Q.S Al-Mu'minun: 97-98):

وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ

Artinya : Dan katakanlah: "Wahai Tuhanku, aku berlindung kepadaMu dari hasutan Syaitan- syaitan.

وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ

Artinya : "Dan aku berlindung kepadaMu, wahai Tuhanku, supaya Syaitan-syaitan itu tidak menghampiriku".

Sumber : *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Departemen Agama RI: Jakarta.

Nilai-nilai ayat 97-98 pada surah Al-Mu'minun bisa kita pahami yakni saat perasaan kita sedang cemas dan bingung terhadap suatu pilihan maka dengan berlindung pada Allah SWT kita dapat terhindar dari hasutan dan bisikan syaitan yang memperdaya. Dalam kandungan Surah ini terdapat makna tauhid yang dalam, kita memohon kepada Allah SWT dari gangguan setan yang tidak terlihat, disinilah pentingnya kita memohon kepada Allah SWT dan menunjukkan bahwa kita lemah di mata Allah SWT dan di hadapan makhluk lain kita bisa tidak berdaya. Di dalam doa ini berisi permohonan perlindungan kepada Allah SWT dari bisikan dan kedatangan setan. Jadi, nilai-nilai ayat 97-98 pada surah Al-Mu'minun bisa dijadikan sebagai obat untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa sehingga siswa dapat memilih arah karier dengan tepat tanpa rasa cemas. Hal ini dikuatkan oleh penelitian (Betri dkk., 2021) yakni sesuai dengan temuan penelitian yang dilakukan di SMK N 3 Pekanbaru bahwasannya hasil uji menjelaskan bahwa modul terapi surah Al-Mu'minun ayat 97 – 98 pada Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan siswa yang dikembangkan sudah layak untuk digunakan.

Salah satu tafsir surah Al-Mu'minun ayat 97-98 Imad Zuhair Hafidz, profesor di Universitas Islam Madinah fakultas Al-Qur'an (97-98), tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah/Markaz Ta'dzhim Al-Qur'an. katakanlah: "Ya Tuhanku, aku memohon kepada-Mu agar terlindung dari godaan setan dan was-was. Aku juga memohon pertolongan-Mu

agar mereka tidak menyertai ketika aku melakukan sesuatu.” Yang dapat diartikan berarti seseorang berlindung kepada Allah SWT dari segala kecemasan dan dijauhkan dari bisikan-bisikan setan yang dapat memperdaya manusia sehingga memilih jalan pilihan yang salah (Umaira, 2022).

Dengan mempertimbangkan hal-hal diatas, penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT)* DENGAN NILAI-NILAI Q.S AL-MU’MINUN AYAT 97-98 UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN PEMILIHAN KARIER SISWA SMK”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang bekerja dengan angka, yang datanya berwujud bilangan (skor atau nilai, peringkat atau frekuensi) yang dianalisis dengan menggunakan statistik untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian yang sifatnya spesifik, dan untuk melakukan prediksi bahwa suatu variabel tertentu mempengaruhi variabel yang lain (Cresswell, 2009). Desain penelitian yang digunakan menggunakan penelitian eksperimen menggunakan desain penelitian *Pre-Eksperimen Design* dengan menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Sambirejo pada peserta didik kelas XI DPB 1. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah peserta didik kelas XI DPB 1 di SMK Negeri 1 Sambirejo yang berjumlah 30 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria pengambilan sampel pada penelitian ini adalah siswa yang memiliki tingkat kecemasan pemilihan karier tinggi dibandingkan siswa lain. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan skala kecemasan, wawancara, observasi, dan dokumentasi. Skala kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 27 instrumen yang telah dinyatakan valid dan reliabel. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang dipergunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan maupun menggambarkan data yang telah ditemukan tanpa bermaksud membuat kesimpulan secara umum (Sugiyono, 2016). Dalam menganalisis data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan menggunakan aplikasi *SPSS for Windows*. Berikut dijelaskan bagan penelitian:

O1 X O2

Keterangan :

O1		Skor <i>pretest</i>
X		Perlakuan layanan konseling kelompok <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i> dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98
O2		Skor <i>posttest</i>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan konseling kelompok cognitive behavioral therapy dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98 dijelaskan pada tabel 1. Terlihat perbandingan skor pre-test dan skor post-test tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan *treatment*.

Tabel 1. Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test

N o	Nama	Pretest	Posttest
1.	SPM	92	44
2.	FDF	91	40
3.	RAW	95	45
4.	S	94	48
5.	MDR	91	46
6	SKS	94	43
/			
7.	IAA	93	46
8.	AMJ	93	42
9.	HOM	91	48
1 0	DAI	93	47
Total		927	449
Mean		92.70	44.90
Minimum		91	40
Maksimum		95	48

Tabel 1. Terdapat perbedaan yang signifikan dari kelas eksperimen. Kecemasan pemilihan karier siswa sebelum diberikannya treatment berada pada kategori tinggi. Hal ini dibuktikan dari hasil observasi awal melalui guru BK dan guru kelas di SMK Negeri 1

Sambirejo. Dibuktikan kembali dengan menggunakan skala kecemasan yang disebar oleh peneliti, siswa yang berada pada skor tinggi masuk pada kelas eksperimen (sampel) untuk diberikan treatment konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98. Dapat dilihat skor rata-rata siswa pada kelas eksperimen sebelum diberikan treatment sebesar 92.70. Dimana skor tersebut masuk pada kategori tinggi. Sehingga perlu adanya konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98, agar siswa yang mempunyai kecemasan pemilihan karier tinggi dapat menyesuaikan diri dengan siswa lain.

Dimulai melalui tahap pretest dimana jumlah populasi siswa diberi instrumen skala kecemasan, kemudian setelah didapatkannya hasil pretest dan mendapatkan 10 sampel penelitian dengan kategori tinggi, peneliti melakukan treatment yang diberikan kepada sampel penelitian sebagai upaya untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa. Treatment menggunakan layanan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98. Treatment diberikan selama 4 kali pertemuan. Setelah selesai diberikan treatment, peneliti menyebarkan ulang posttest kepada jumlah sampel 10 orang siswa XI DPB 1. Dilihat dari hasil posttest menunjukkan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98 efektif untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa di SMK Negeri 1 Sambirejo.

Dalam mengetahui efektif atau tidaknya konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98 yaitu dengan melakukan langkah membandingkan nilai pretest dan posttest dari nilai yang telah diolah dengan menggunakan SPSS versi 20 setelah diberikannya treatment, siswa yang sebelumnya mempunyai kecemasan pemilihan karier tinggi dengan rata-rata 92.70 mengalami penurunan dan memperoleh skor rata-rata 44.90 yang mana masuk dalam kategori rendah.

Pada setiap pertemuan peneliti menanyakan kabar dan apa yang sudah mereka kerjakan setelah diberikan treatment sebelumnya, anggota kelompok menjawab bahwa mereka lebih bisa mengontrol kecemasannya, yang semula siswa merasa cemas ketika membahas tentang karier menjadi lebih bisa mengontrol kecemasannya agar mereka mampu melakukan pemilihan karier dengan tepat.

Dilihat dari hal tersebut adanya penurunan kecemasan peserta didik dalam tindakan dan berpikir untuk merubah pikiran negatif menjadi pikiran yang positif. Selain dilihat dari rata-rata skor yang mengalami penurunan kecemasan yang dimana jumlah skor tersebut merupakan akumulasi dari semua aspek kecemasan sesuai dengan judgement instrumen kecemasan. Serta pemberian konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98 dirasa efektif untuk mereduksi kecemasan

siswa SMK Negeri 1 Sambirejo. Hal ini juga dibuktikan melalui pengujian hipotesis melalui SPSS versi 20 dengan hipotesis yang ditetapkan sebagai berikut:

1. (Ha) : Layanan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98 efektif untuk mereduksi kecemasan dalam pemilihan karier siswa di SMK Negeri 1 Sambirejo.
2. (Ho) : Layanan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98 tidak efektif untuk mereduksi kecemasan dalam pemilihan karier siswa di SMK Negeri 1 Sambirejo

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya penelitian ini sejalan dengan teori yang digunakan dan dapat menguatkan penelitian sebelumnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98 efektif untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa di SMK Negeri 1 Sambirejo.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti yaitu efektivitas konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98 untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa di SMK Negeri 1 Sambirejo, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kecemasan pemilihan karier siswa di SMK Negeri 1 Sambirejo sebelum diberikan layanan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98 mempunyai kecemasan yang tinggi, hal ini dibuktikan dengan hasil pretest yang mendapatkan skor rata-rata 92.70 kemudian setelah diberikannya konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98 kecemasan pemilihan karier siswa mengalami penurunan dengan skor rata-rata 44.90 yang masuk dalam kategori rendah.
2. Pelaksanaan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan Nilai-Nilai Q.S Al-Mu'minin Ayat 97-98 dilaksanakan mulai tanggal 26 april 2024 sampai dengan 31 mei 2024. Layanan konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan Nilai-Nilai Q.S Al-Mu'minin Ayat 97-98 dilakukan secara bertahap 4 kali pertemuan.
3. Konseling kelompok *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dengan nilai-nilai Q.S Al-Mu'minin ayat 97-98 efektif untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa di SMK Negeri 1 Sambirejo. Hal ini dibuktikan dengan uji hipotesis dengan menggunakan

uji paired sample test dan diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 <$ dari $0,05$ dan untuk pretest dan posttest dengan rata-rata skor 92.70 dan 44.90 sehingga dapat ditarik kesimpulan H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. R., Anissa, M., Hariyani, I. P., & Rafli, R. (2022). Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 876–881. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i4.10008>
- Annisa, D. F., & Ildill. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *KONSELER*, 96.
- Apriansyah, S. (2014). Hubungan Antara Prestasi Belajar dengan Perencanaan Karir. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 78. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v3i2.4468>
- Apriyadi, A. (2022). Cognitive Behavioral Therapy Spritualitas Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja. *Counselle/ Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 70–83. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. Penguin Group US.
- Betri, A., Saam, Z., & Umari, T. (2021). DEVELOPMENT OF THERAPY MODULE OF SURAH AL-MU ' MINUN VERSE 97-98 TO REDUCE STUDENTS ' GENERAL ANXIETY IN SMK N 3 PEKANBARU PENGEMBANGAN MODUL TERAPI SURAH AL- MU ' MINUN AYAT 97-98 UNTUK MENGURANGI KECEMASAN UMUM SISWA DI SMK N 3 PEKANBARU. 8, 1–14.
- Cresswell, J. . (2009). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitatif research*. Pearson Education.
- Departemen Agama RI: Jakarta. (n.d.). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.
- Farhan, F., & Biran, M. (2022). Perspektif teori holland dalam pemilihan karir siswa SMA di era teknologi informasi. 8(1), 9–13.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Mahasiwa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64–73.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Prestasi Belajar Dan Perencanaan Karir Siswa SMP. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 33.
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(2), 117. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari

- Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Ni, M., & Ayu, K. (2022). *Pentingnya Perencanaan Karier Terhadap Pengambilan Keputusan Karier*. 1(3), 341–350.
- Ningtiyas, A., & Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, I. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 13–16.
- Papalia, E. D., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2009). *Human Development (Eleventh Edition)*. McGraw-Hill.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Ghala Indonesia.
- Rahmadiani, N. D. (2020). Cognitive Behavior Therapy dalam menangani kecemasan sosial pada remaja. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 4(1), 10–18. <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11961>
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Ramlah. (2018). Pentingnya layanan bimbingan konseling bagi peserta didik. *Jurnal Al-Mau'izhah*, 1(September), 70–76.
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja. (Edisi Keenam)*. Erlangga.
- Setianingsih, E. S. (2016). Peranan Bimbingan Dan Konseling Dalam Memberikan Layanan Bimbingan Belajar Di Sd. *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 6(1), 79–88. <https://doi.org/10.26877/malihpeddas.v6i1.1120>
- Setyo, G. (2014). Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Pemilihan Karir Peserta Didik. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(9), 647–658.
- Stuart, G. ., & Larala, M. . (2009). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing 9th*. Mosby Year B.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabet.
- Umaira, R. (2022). Hadis tentang Waswas Setan dalam Shalat: Kajian Ilmu Ma'anil Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 2(2), 291–304. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i2.18346>