



**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY MENGGUNAKAN TEKNIK
SIMBOLIS DAN LIVE MODELING DALAM MEMINIMALISIR
KECEMASAN KARIR MAHASISWA AKHIR**

Nurhikmah.M¹, Siti Dea Ananda²

email: 21200012061@student.uin-suka.ac.id ¹

^{1,2} Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of group counseling services with the Rational Emotive Behavior Therapy approach using symbol modeling and live modeling techniques in lowering the careers of final students. The participants in this study were 7 postgraduate students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. This research is an experimental study using a single group pretest-posttest design that only uses one group of subjects (single case) and performs measurements before and before giving treatment to the subject (pretest-posttest) using the instrument, namely the final student career anxiety scale that has met the standard. the required validity and reliability. Experiments were carried out using group counseling with an approach using Rational Emotive Behavior Therapy, symbolic modeling techniques and live modeling. Method of data analysis with paired T test. The results of data analysis showed the value of $t = 8.908$ with $p = 0.000 < 0.05$ which means that there is a significant difference in the level of career anxiety of final students before and before receiving treatment for group counseling services using the Rational Emotive Behavior Therapy approach with live modeling and symbolic modeling techniques, and proven to be effective in reducing the level of career anxiety of final students.

Keywords: *Group Counseling Services, REBT, Symbolic Modeling, Live Modeling, Final Student Career Anxiety*

PENDAHULUAN

Setiap mahasiswa memiliki gambaran yang berbeda-beda terkait masa depan dan memiliki keinginan yang berbeda pula terkait dunia kerja entah itu di instansi mana dan jabatan yang seperti apa yang akan mereka dapatkan hal ini berdasar dengan tujuan untuk sukses dimasa

depan agar tidak menjadi pengangguran. Sebagai generasi milenial mahasiswa dituntut harus mampu menggunakan teknologi untuk mempersiapkan diri memiliki kemampuan yang baik dan mampu bersaing menuju dunia kerja. Adanya teknologi yang canggih ini diharapkan mampu membantu seseorang mempersiapkan dirinya untuk mengupgrade pengembangan dirinya dalam menemukan pekerjaan yang diminati.

Tuntutan pekerjaan dan persaingan di dunia kerja sangatlah kompetitif hal ini menjadi tantangan bagi para pencari kerja untuk menemukan peluang kerja. Mahasiswa akhir secara tidak langsung akan diminta untuk bekerja keras, meningkatkan kualitas atau kemampuan diri yang tinggi. Akibat tuntutan tersebut mahasiswa mudah mengalami perasaan cemas saat akan memasuki dunia kerja. Mereka harus memiliki perencanaan karir masa depan dengan matang untuk menunjang kelangsungan hidup. Berfikir dengan dampak jangka panjang sangat sulit dilakukan ketika kita tidak mempunyai perencanaan karir yang matang, hal ini akan sulit dilakukan apabila mahasiswa tersebut tidak mempunyai kualitas atau kemampuan diri yang tinggi.

Kecemasan dalam menghadapi karir masa depan akan menghasilkan sebuah emosi yang sangat tidak menyenangkan akibat dari adanya berbagai persoalan yang harus dihadapi. Pada masa ini, persoalan yang dihadapi sangat mempengaruhi aspek afektif, kognisi dan perilaku karena kecemasan yang dihadapi berkaitan dengan pendidikan, karir dan kehidupan berkeluarga. Priest mengatakan bahwa kecemasan adalah sebuah kondisi yang tidak menyenangkan yang dirasakan ketika seseorang memikirkan kegagalan-kegagalan yang kemungkinan terjadi dimasa depan. Adanya pemikiran tentang kemungkinan kegagalan yang terjadi secara berlebihan akan memunculkan perasaan cemas yang membuat seseorang tidak mampu untuk menentukan pilihan mengenai masa depannya akibat adanya rasa tidak percaya diri dan ketakutan yang berlebihan.

Karir menjadi salah satu penyebab yang dapat menimbulkan kecemasan. Kekhawatiran terhadap karir masa depan yang dialami mahasiswa akhir disebabkan oleh beberapa hal yakni, sempitnya lapangan pekerjaan serta persaingan yang ketat dalam bidang pekerjaan, hilangnya kepercayaan akan masa depan dikarenakan sesama alumni yang memiliki peluang kerja terbatas, dan banyaknya pengangguran menjadi alasan timbulnya rasa cemas. Perasaan cemas yang dirasakan oleh mahasiswa akhir merupakan sesuatu yang lazim karena mereka mulai memiliki pandangan yang menghubungkan antara kehidupan mereka dengan masa depan.

Kecemasan yang dialami mahasiswa akhir menjadi faktor penghambat pencapaian tujuannya sejumlah layanan. Upaya yang dilakukan untuk mengurangi bahkan mengatasi berbagai persoalan kecemasan mahasiswa akhir salah satunya yaitu melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menggunakan layanan konseling kelompok. Dengan menerapkan konsep REBT maka dinamika dalam proses konseling kelompok terfokus pada upaya bersama mengubah cara berpikir tidak irasional menjadi rasional. Pendekatan REBT melihat individu memiliki karakter yakni dimana individu memiliki kesempatan dalam hal berpikir rasional dan irasional, manusia adalah makhluk verbal, gangguan emosional bisa terjadi karena disebabkan persepsi dan sikap seseorang, individu memiliki potensi untuk mengubah arah hidupnya, pikiran dan perasaan yang negatif mengubah cara berpikir kearah positif, logis dan rasional. Implikasi dari REBT pada saat konseling kelompok bertujuan menurunkan kecemasan mahasiswa akhir terhadap karirnya melalui penyadaran mengubah pola pikir dari irasional menjadi rasional.

Teori REBT didasarkan dengan adanya keterkaitan atau prinsip yang sama antara emosi, pikiran dan perasaan di dalam diri individu, atas dasar ini pula adanya keyakinan bahwa manusia dalam berfikir, merasa, dan bertindak secara stimulan. Pikiran mempengaruhi bagaimana perasaan dan perilaku yang ditampakkan seseorang, dimana emosi, pikiran, perasaan dan perilaku seseorang saling mempengaruhi antara satu sama lain. Oleh karena itu, untuk mengubah salah satu aspek maka harus memodifikasi aspek yang lain.

Terdapat beberapa istilah yang berkaitan dengan tingkah laku manusia dilihat dari sudut pandang *Rational Emotif Behavior Theraphy* yaitu: *Antacedent Event* merupakan peristiwa, fakta, perilaku, atau sikap orang lain yang terjadi di dalam maupun luar diri individu, *Belief* keyakinan dan nilai individu terhadap suatu peristiwa yaitu rasional dan irasional, *Emotional consequence* adalah konsekuensi emosional yang dirasakan individu sebagai akibat reaksi dalam hubungan dengan *antacedent event*.

Jika dilihat dari ketiga teori ini maka kecemasan karir yang dirasakan mahasiswa akhir adalah bentuk dari *Antacedent Event* yaitu adanya persaingan yang ketat dalam dunia kerja dan adanya ketidaksiapan mahasiswa untuk menghadapinya dan yang menjadi *Belief* adalah para mahasiswa meyakini jika mereka tidak mempunyai keahlian dibidang tersebut atau bahkan mereka meyakini orang lain lebih hebat. Dengan adanya *antacedent event* dan *belief* menciptakan *emotional consequence* sebagai dampak yang dirasakan seperti perasaan cemas dan tidak percaya diri.

Teknik modeling simbolik adalah salah satu teknik yang digunakan saat melakukan konseling melalui pendekatan *behavior* (Arumsari, 2016; Noormohamadi et al., 2022; Pratiwi, 2017). Teknik modeling simbolik ini diterapkan dengan cara memberikan informasi menggunakan media seperti film, video, audio dan lain sebagainya. Penggunaan teknik ini dapat membantu mahasiswa akhir untuk mencari informasi dan menjadi solusi dalam pengambilan keputusan sesuai dengan yang diinginkan. Teknik modeling simbolik dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk menyelesaikan masalah kecemasan mahasiswa akhir terhadap masa depan karir. Tidak hanya itu ada juga teknik live modeling atau penokohan adalah pemberian contoh role model (tokoh) yang diberikan konselor, teman sebaya atau orang lain yang mampu mempengaruhi perilaku, sikap dan nilai-nilai keahlian yang timbul di masyarakat. Misalnya salah satu anggota keluarga atau tokoh yang diidolakan dijadikan *role model* oleh konseli. Sehingga mahasiswa akhir dapat melihat secara nyata individu yang berhasil melewati krisis kecemasan karirnya dan diharapkan melalui teknik ini individu tersebut bisa jadi role model untuk mengatasi kecemasan mahasiswa akhir terhadap karir masa depan.

Menurut Bradley (2016) modeling adalah proses konseling dimana konseli belajar dari hasil pengamatannya terhadap orang lain yang merupakan bagian dari hasil teori belajar sosial yang dipopulerkan oleh Alberd Bandura dan dijadikan bentuk intervensi dari ilmu psikologi yang paling sering digunakan, diteliti, bahkan sangat dihormati. Live model terjadi ketika seseorang mengkampanyekan tingkah laku yang akan dipelajari menjadi live model bisa termasuk konselor profesional, guru atau teman sebayanya. Ada 4 tahapan untuk mengimplementasikan model konseling ini yaitu, (1) Tahap pembukaan adalah tahap pengenalan antara anggota kelompok yang saling terlibat untuk memahami harapan-harapan yang ingin diwujudkan dalam konseling tersebut. (2) Tahap Peralihan yaitu tahapan yang terjadi antara tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Pada tahap ini pemimpin kelompok akan menjelaskan jenis kegiatan kelompok yang akan dilaksanakan dan tujuan dilaksanakannya kegiatan ini. (3) Tahap kegiatan adalah tahap inti dari proses konseling kelompok. Pada tahap ini akan membahas terkait persoalan yang dialami oleh salah satu anggota kelompok dengan berbagi pengalaman dan pemberian solusi dengan tujuan untuk pengembangan diri yang disampaikan oleh anggota kelompok secara bebas dan terbuka. (4) Tahap pengakhiran adalah tahap pengambilan kesimpulan terkait pembahasan permasalahan yang disampaikan saat konseling kelompok berlangsung dan ditahap ini juga anggota kelompok mendapatkan solusi dari permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya terkait kecemasan karir dan berbagai treatment dengan metode modeling simbolik dan live modeling yang telah digunakan dalam berbagai situasi. Seperti dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulidya dalam membantu klien yang mengalami kecemasan karir untuk menumbuhkan rasa percaya diri mahasiswa dalam menghadapi persaingan di dunia kerja. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan modeling simbolik dan live modeling diharapkan mampu memperoleh pandangan terkait cara mengatasi kecemasan mengenai karir bagi mahasiswa akhir. Berdasarkan latar belakang tersebut penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada layanan konseling kelompok menggunakan teknik modeling simbolik dan live modeling dalam menurunkan kecemasan karir mahasiswa akhir. Penelitian terkait penurunan kecemasan karir mahasiswa akhir merupakan suatu masalah yang menarik untuk dibahas dan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan terutama dalam dunia konseling dan juga manfaat praktis bagi akademisi dalam proses pendampingan konseling karir kepada mahasiswa akhir.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan desain Pratest-Postest Kelompok Tunggal (The One Group Pratest Posttest) yang hanya menggunakan satu kelompok subjek (kasusu tunggal) serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek. perbedaan kedua hasil pengukuran tersebut dianggap sebagai efek dari perlakuan (Latipun, 2021). Bentuk rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu A-B-A. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi, skala kecemasan karir mahasiswa akhir yang telah memenuhi standar validitas dan reliabilitas yang dipersyaratkan serta bahan perlakuan REBT teknik live modeling dan modeling simbolik untuk menurunkan kecemasan karir mahasiswa akhir.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini Mahasiswa Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa semester 3 pasca sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Prodi BKI pada tahun ajaran 2021/2022. Penetapan sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. sampling purposive merupakan pemilihan sampel sesuai dengan yang dikehendaki. dalam hal ini pengambilan sampel berdasarkan tujuan penelitian. Adapun subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 orang mahasiswa semester 3

pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Prodi BKI berdasarkan penjarangan skala kecemasan karir mahasiswa akhir.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data awal dan akhir mengenai kecemasan karir subyek penelitian menggunakan metode angket dengan instrument berupa angket yang telah diuji dan telah memenuhi standar validitas dan reliabilitas yang dipersyaratkan. pemberian intervensi/perlakuan dilaksanakan dengan memberikan layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan REBT dengan teknik live modeling dan modeling simbolik.

Proses Intervensi/ Treatment

Pemberian treatment menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) melalui konseling kelompok dengan teknik live modeling dan modeling simbolik dilaksanakan dengan mengacu pada rancangan berikut:

- a. Identifikasi masalah konseling. Pada tahap ini dilakukan klarifikasi hasil dari pre-test yang telah dilakukan, apakah sesuai dengan keadaan konseli yang sesungguhnya atau tidak, mengetahui seberapa sering konseli mengalami kecemasan karir, dan menemukan inti masalah yang mendasari konseli mengalami kecemasan karir.
- b. *Goal Setting*. Setelah mengidentifikasi masalah yang dialami konseli, pada tahap goal setting tujuan konseling ditentukan dan memberikan pandangan kepada konseling mengenai tujuan yang ingin dicapai,. pada tahap ini pula konseli diyakinkan bahwa peneliti ingin membantu konseli mencapai tujuan dari proses konseling yang dilakukan.
- c. Implementasi Teknik I. Menjelaskan pengertian dan tahap pelaksanaan pendekatan REBT . Menentukan tujuan yang akan dicapai. Menentukan kejadian atau peristiwa yang dialami konseli. Melihat keyakinan yang dimiliki konseli. Melihat konsekuensi yang muncul. Meredam keyakinan-keyakinan yang irasiona. Mengembangkan pikiran rasional yang bersifat solutif.
- d. Implementasi Teknik II. Menjelaskan teknik live modeling dan modeling simbolik yang akan dilakukan dengan menggunakan dinamika kelompok. Teknik live modeling melalui beberapa tahap yaitu: Tahap pembentukan kelompok, pada tahap ini pengenalan dan melibatkan anggota dalam proses konseling yang akan dilaksanakan, pada tahap ini mencakup proses saling mengenal, percaya, menerima, dan rasa sikap saling membantu. Tahap peralihan, pada tahap ini konselor atau peneliti ke,bali menegaskan tujuan dan manfaat yang akan diperoleh setelah proses konseling kelompok dilaksanakan. dalam hal ini peneliti menyampaikan terkait tujuan konseling kelompok, asas kerahasiaan,

kesukarelaan, keterbukaan, dll. hal ini dilakukan agar proses konseling kelompok dapat berjalan dengan baik dan anggota kelompok tertarik dalam mengikuti proses konseling tersebut. Tahap kegiatan, pada tahap ini, dengan menggunakan dinamika kelompok setiap anggota kelompok menyampaikan permasalahan yang dihadapi, saling sharing pengalaman, pengembangan diri dalam bentuk soft skill maupun hard skill. beberapa hal yang mempengaruhi kecemasan karir mahasiswa akhir yaitu: lapangan pekerjaan, ekspektasi tinggi terhadap masa depan, harapan keluarga yang tinggi, lintas jurusan, stigma masyarakat, kurangnya skill yang dimiliki. Teknik modeling simbolik. Teknik ini menggunakan media dalam bentuk video Jack Ma dan audio (lunatic podcast eps.03) dengan pertimbangan film ini memiliki unsur yang dapat memberikan gambaran terkait kerja keras dan fokus pada pengembangan kemampuan yang dimiliki. Terkait podcast yang diperdengarkan terkait pekerjaan dan pengangguran. podcast ini memberikan gambaran terkait dunia pengangguran yang sebenarnya bisa diselesaikan oleh siapa saja, podcast ini juga memberikan motivasi untuk tidak terlalu memikirkan masa depan namun lupa mengoptimalkan dan tidak melakukan yang terbaik di masa sekarang.

- e. Evaluasi. Pada tahap menjadi langkah lanjutan atau respon konseli setelah mendapatkan treatment, mengeksplorasi kembali kebutuhan serta bantuan yang dibutuhkan konseli terkait permasalahan yang dialami, kemudian membantu konseli untuk berkomitmen dalam mengaplikasikan kiat-kiat ataupun saran yang telah diberikan terhadap permasalahannya secara tepat. Pada tahap ini pula terdapat beberapa pertanyaan terkait perasaan setelah diberikan *treatment*.
- f. Pengakhiran. Tahap ini peneliti melakukan post test pada subjek dengan memberikan skala kecemasan karir mahasiswa akhir untuk mendapatkan skor akhir setelah pemberian treatment.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data paired t-test (non parametric statistic). Proses analisis data pada penelitian ini menggunakan software Statistical Package Sosial Science (SPSS) versi 16.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian disajikan dengan lengkap dan sesuai ruang lingkup penelitian. Hasil penelitian dapat dilengkapi dengan tabel, deskripsi verbal, gambar, dan/atau grafik. Namun

penggunaan tabel, gambar, atau grafik hanya sebagai materi pendukung yang benar-benar substansial, misalnya tabel pengujian statistik, grafik hasil pengujian model, dan sebagainya.

Berikut ini merupakan hasil penelitian yang telah dilakukan berdasarkan hasil analisis data pre-test dan post-test serta analisis uji-t menggunakan program SPSS sebagai berikut.

Tabel 1. Mean Pre-test dan Post-test

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|-----------|----------|---|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Post test | 74.5714 | 7 | 7.52456 | 2.84402 |
| | Pre test | 102.8571 | 7 | 9.99047 | 3.77604 |

Tabel di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada rata-rata skor kecemasan karir antara hasil pre-test 102,8571 dan post-test 74,5714. Dengan demikian terdapat selisih skor rata-rata kecemasan karir mahasiswa akhir antara sebelum mendapatkan treatment dan setelah mendapatkan treatment sebesar 28,2857.

Tabel 2. Hasil Uji Paired T-test

| | | Paired Differences | | | t | df | Sig. (2-tailed) | | |
|------|--------------|--------------------|----------------|-----------------|---|-----------|--------------------|---|-----|
| Pair | Post | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 98% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| 1 | test-Pretest | -28.2857 | 8.40068 | 3.17516 | -36.05505 | -20.51638 | 8.908 | 6 | 000 |

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai $t = 8,908$ dengan $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan karir mahasiswa akhir sebelum dan sesudah mendapatkan treatment layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy dengan teknik live modeling dan modeling simbolik.

Dengan ini, berdasarkan hasil analisis statistik yang telah dipaparkan di atas membuktikan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan Rational Emotive Behavior Therapy pada konseling kelompok dengan teknik live modeling dan modeling simbolik dapat menurunkan tingkat kecemasan karir mahasiswa akhir pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Pembahasan

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui keefektifitasan Rational Emotive Behavior Therapy pada layanan konseling kelompok menggunakan teknik live modeling dan modeling simbolik terhadap kecemasan karir mahasiswa akhir pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penggunaan Rational Emotive Behavior Therapy pada konseling kelompok menggunakan teknik live modeling dan modeling simbolik berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan karir mahasiswa akhir. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada skor tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan treatment $p = 0,000 < 0,05$.

Berdasarkan pengamatan peneliti selama pemberian layanan konseling kelompok, seluruh anggota kelompok berpartisipasi secara aktif baik bertanya, mengungkapkan permasalahan, maupun merespon pembicaraan anggota yang lain. Dengan menggunakan layanan konseling kelompok diharapkan konseling yang dilaksanakan dapat berjalan dengan baik sesuai tujuan yang ingin dicapai. Juntika Nurihsan dalam Edi Kurnanto (2013) mengatakan bahwa konseling kelompok adalah pemberian bantuan kepada individu dengan memainkan situasi kelompok yang sifatnya sebagai preventif dan kuratif, serta memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Kartono (1992) mendefinisikan kecemasan sebagai bentuk dari kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang belum jelas yang akan terjadi dimasa depan, menghasilkan perasaan ketakutan dan bercampur dengan keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa mengetahui lebih khusus sebab ketakutan tersebut. Kecemasan ini cenderung muncul dikarenakan pikiran-pikiran yang tidak rasional atau irrasional.

Melalui pendekatan REBT konseli mampu mengubah pikiran irrasional yang mengakibatkan tingginya tingkat kecemasan karir menjadi pikiran yang rasional sehingga tingkat kecemasan karir menjadi menurun. Temuan ini didukung oleh hasil studi penelitian terdahulu bahwa REBT dapat mengurangi tingkat kecemasan serta meningkatkan resiliensi (ketahanan diri) pada siswa (Noormohamadi et al., 2022; Turner & Barker, 2013). Kurnanto (2013) juga mengungkapkan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* menekankan kebersamaan dan reaksi antara berfikir dan akal sehat (*rational*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*). Penggunaan live modeling dan modeling simbolik, konseli secara langsung saling memberikan sara,sharing terhadap masalah yang dihadapi dan dapat memberikan sudut pandang bahwa kecemasan itu juga dirasakan oleh orang lain, dan masing-masing individu bisa belajar dari usaha yang dilakukan orang lain dalam mengatasi kecemasan karir yang dihadapi.

Menurut Bradley (2016) modeling adalah pembelajaran yang diperoleh individu dari pengamatannya terhadap orang lain.

Hasil refleksi setelah berakhirnya serangkaian proses penelitian, masing-masing mahasiswa mampu memahami masalah yang dialami dan mengembangkan mode berpikir yang rasional, memiliki planning sebagai bentuk antisipasi dan sebagai coping terhadap kecemasan yang dialami serta memiliki komitmen untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Konseli mengakui bahwa setelah pemberian treatment kemudian memahami bahwa apa yang mereka pikirkan selama ini membuat mereka menjadi tidak maksimal dan produktif karena hanya memikirkan kecemasan karir. Kemudian berpikir bahwa hal sederhana seperti membangun relasi, mengembangkan soft skill dan hard skill, update terhadap perkembangan ilmu dan teknologi, dan tetap menjaga mode berpikir yang lebih rasional dan positif sebagai acuan bertindak agar lebih produktif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data statistik diketahui bahwa hipotesis dalam penelitian diterima, yakni terdapat perubahan tingkat kecemasan karir mahasiswa akhir pasca sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta setelah pemberian layanan konseling kelompok melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menggunakan teknik *live modeling* dan modeling simbolik. Penggunaan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada konseling kelompok menggunakan teknik *live modeling* dan modeling simbolik terbukti efektif menurunkan kecemasan karir mahasiswa akhir pasca sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Setelah dilaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini, tentunya tidak terlepas dari kelemahan dan keterbatasan. Oleh karena itu peneliti memberi masukan terhadap partisipan penelitian, dosen/ pihak kampus dan peneliti selanjutnya. Pertama, bagi partisipan diharapkan untuk senantiasa menjalankan komitmen yang telah dibuat terkait planning yang akan dilakukan dan tetap menjaga pikiran agar tetap berpikir rasional. Kedua, dosen atau kampus, diharapkan pendampingan yang lebih intens mengenai program yang terkait dengan konseling karir bagi mahasiswa yang dapat membantu mahasiswa untuk lebih menemukan arah dan tujuan setelah menyelesaikan studynya serta mahasiswa dapat lebih mempersiapkan diri menghadapi persaingan dalam dunia kerja. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya lebih memperhatikan aspek-aspek lain yang memiliki hubungan dengan masalah

yang terjadi di lingkungan Universitas yang dapat menyebabkan tingginya tingkat kecemasan karir yang dialami mahasiswa akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, Muhammad Ali. dkk. (2017). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikoislamika*, 14(1), 5-14
- Ami, Cendy Oktaviani. Hardi Prasetyawan. (2021). Inovasi Bimbingan Karir Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 1 Prambanan Klaten. *Prosiding Bimbingan dan Konseling*, 226-247
- Andari, Angelia Fri. Budi Santosa. (2022). Pengaruh Layanan Informasi dengan Teknik Modeling Simbolik terhadap Self Efficacy Karir Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 6(1), 2690-2702
- Arumsari, C. (2016). Konseling individual dengan teknik modeling simbolis terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(1).
- Bradley, T. (2016). 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Kurnanto, Edi. (2013). Konseling Kelompok. Bandung ; Alfabeta
- Kartono, K. (1989). Kelainan-Kelainan Psikologi. Jakarta: Rajawali.
- Latipun (2021). Psikologi Eksperimen. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Maulidya, Wulan. (2017). Pengaruh Pemberian Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Rational Emotive Therapy* Teknik Live Model Terhadap Kecemasan Karir Mahasiswa BK Reguler A 2015. *Jurnal Psikologi Konseling*, 11(2), 14-27
- Muqarrama, Rifkatul. dkk. (2022). Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0. *Sultra Educational Jurnal*, 2(1), 29-33
- Nurjannah, Annisa Siti. (2018). Kecemasan Mahasiswa Fresh Graduate dalam Melamar Pekerjaan. *Jurnal Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 35-38
- Noormohamadi, S. M., Arefi, M., Afshaini, K., & Kakabaraee, K. (2022). The effect of rational-emotive behavior therapy on anxiety and resilience in students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(1).
- Pratiwi, A. (2017). Efektifitas Teknik Modeling Simbolis Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Smp Negeri 2 Minasatene. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(1), 55–64.

- Sari, Citra. Makin. (2018). Efektivitas Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik SMP IT Masjid Syuhadak Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 155-161
- Turner, M., & Barker, J. B. (2013). Examining the efficacy of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(1), 131–147.