



**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF DAN ZIKIR TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN KARIR PADA SISWA KELAS
XII SMK IHYAUL ULUM DUKUN GRESIK**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu
Sosial (S. Sos.)

Oleh

Fahrisah Listiawati

04020322052

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2026**

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertandatangan di bawah ini, saya:

Nama : Fahrishah Listiawati

NIM : 04020322052

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Mayong Tengah RT. 04 RW. 03, Ds. Mayong, Kec.
Karangbinangun, Kab. Lamongan

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti ataupun dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang berlaku.

Surabaya, 03 Desember 2025

Yang menyatakan



Fahrishah Listiawati

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi berikut:

Nama : Fahrisah Listiawati
NIM : 04020322052
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik
Restrukturisasi Kognitif Dan Zikir Terhadap
Penurunan Kecemasan Karir Pada Siswa Kelas XII
SMK Ihyaul Ulum Dukun Gresik
telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 09 Desember 2025

Menyetujui

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. H. Cholil, M.Pd.I

NIP. 196506151993031005



**Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, S.Pd.,
M.Pd.Kons**

NIP. 197708082007101004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dan Zikir
Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Siswa Kelas XII SMK Ihyaul Ulum
Dukun Gresik

SKRIPSI

Disusun oleh:
Fahrisah Listiawati
04020322052

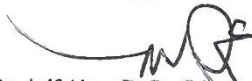
Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata
Satu pada tanggal 30 Desember 2025

Tim Penguji

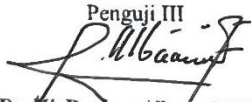
Penguji I


Dr. H. Cholil, M. Pd. I
NIP. 196506151993031005

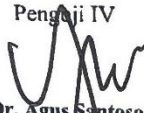
Penguji II


Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I, S.Pd. M.Pd.
NIP. 197708082007101004

Penguji III


Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP. 196303031992032002

Penguji IV


Dr. Agus Santoso, S.Ag, M.Pd
NIP. 197008151998031002

Surabaya, 30 Desember 2025


Dekan
Dr. Moch Cholrid Arif, S. Ag, M. Fil. I,
NIP. 197101719980311001

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinshy.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fahrisah Listiawati
NIM : 04020322052
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan konseling Islam
E-mail address : listiawatifahrisah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik
Restrukturisasi Kognitif dan Zikir Terhadap Penurunan
Kelemasan Karir pada Siswa Kelas XII SMk Ihyaul Ulum Dukun Gresik

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Suabaya, 12 Januari 2025

Penulis

(fahrisah listiawati)

ABSTRAK

Fahrisah Listiawati, 04020322052, 2025. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Dan Zikir Terhadap Penurunan Kecemasan Karir Pada Siswa Kelas XII SMK Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena kecemasan karir yang dialami siswa kelas XII SMK Ihyaul Ulum Dukun Gresik, yang ditandai dengan rasa khawatir berlebihan, keraguan terhadap kemampuan mandiri, dan tidak mampu dalam mengambil keputusan karir secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dan zikir terhadap penurunan tingkat kecemasan karir siswa kelas XII SMK Ihyaul Ulum Dukun Gresik. Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan karir banyak dialami oleh remaja dan mahasiswa tingkat akhir, sehingga diperlukan upaya intervensi yang tepat untuk mengatasinya. Penelitian ini menerapkan teknik restrukturisasi kognitif dan zikir melalui konseling kelompok sebagai alternatif solusi terhadap permasalahan tersebut.

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-post-test*. Penelitian ini melibatkan 27 siswa sebagai subjek penelitian. Instrumen pengumpulan data berupa angket kecemasan karir yang telah diuji validitas dan rabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji *paired sampel t-test* setelah melalui prasyarat normalitas dan homogenitas.

Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat kecemasan karir dengan nilai rata-rata *pretest* 146,1852 dan *post-test* 135,8519. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai Sig. 0,011 yang menunjukkan $< 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dan zikir berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan karir siswa kelas XII SMK Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Restrukturisasi Kognitif, Zikir, Kecemasan karir

ABSTRAC

Fahrisah Listiawati, 04020322052, 2025. The Effect of Group Counseling Using Cognitive Restructuring and Dhikr Techniques on Reducing Career Anxiety in Grade XII Students of SMK Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

This research is motivated by the phenomenon of career anxiety experienced by grade XII students of SMK Ihyaul Ulum Dukun Gresik, which is manifested through excessive worry, doubts about independent abilities, and the inability to make career decisions independently. This study aims to determine the effect of group counseling using cognitive restructuring and zikr techniques on reducing career anxiety levels in grade XII students of SMK Ihyaul Ulum Dukun Gresik. Several previous studies have shown that career anxiety is quite common among teenagers and final-year students. Therefore, a solution to this problem is crucial. This study used cognitive reconstruction techniques and dhikr through group counseling as one solution.

The study employed a quantitative method with a pre-experimental one group pretest post-test design. The study involved 27 students as subjects, selected through a saturated sampling technique. The data collection instrument was a career anxiety questionnaire, which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using a paired-sample t-test after meeting the prerequisites for normality and homogeneity.

The results showed a decrease in career anxiety levels, with an average pretest score of 146.1852 and a posttest score of 135.8519. The hypothesis test results showed a Sig. value of 0.011, indicating a <0.05 , thus H_a was accepted and H_0 was rejected. From these results, it can be concluded that group counseling using cognitive restructuring and dhikr techniques significantly reduced career anxiety levels of 12th-grade students at SMK Ihyaul Ulum Dukun Gresik.

Keywords: Group Counseling, Cognitive Restructuring, Dhikr, Career Anxiety

خلاصة

فهرسة ليستيوواتي، ٢٠٢٥، ٠٠٤٠٢٠٣٢٢٠٥٢. تأثير الإرشاد الجماعي باستخدام إعادة الهيكلة المعرفية وتقنيات الذكر في خفض قلق العمل لدى طلاب الصف الثاني عشر في مدرسة إحياء العلوم دكون جريسبيك.

يستند هذا البحث إلى ظاهرة قلق العمل التي يعاني منها طلاب الصف الثاني عشر في مدرسة إحياء العلوم دكون جريسبيك، والتي تتجلى في القلق المفرط والشك في القدرات المستقلة وعدم القدرة على اتخاذ قرارات مهنية باستقلالية. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد تأثير الإرشاد الجماعي باستخدام إعادة الهيكلة المعرفية وتقنيات الذكر في خفض مستويات قلق العمل لدى طلاب الصف الثاني عشر في مدرسة إحياء العلوم دكون جريسبيك. أظهرت العديد من الدراسات السابقة أن القلق المهني شائع بين المراهقين وطلاب السنة النهائية. لذا، يُعد إيجاد حل لهذه المشكلة أمرًا بالغ الأهمية. استخدمت هذه الدراسة تقنيات إعادة البناء المعرفي والذكر من خلال الإرشاد الجماعي كأحد الحلول.

استخدمت الدراسة منهجية كمية بتصميم ما قبل تجريبي لمجموعة واحدة (اختبار قبلي-بعدي). شملت الدراسة ٢٧ طالبًا وطالبة، تم اختيارهم من خلال أسلوب أخذ العينات المشبعة. استخدمت الدراسة استبيانًا لقياس قلق المهنة، والذي تم اختبار صلاحيته وموثوقيته. خللت البيانات باستخدام اختبار t للعينات المزدوجة بعد استيفاء شروط الاعتياد والتجانس. أظهرت النتائج انخفاضًا في مستويات قلق المهنة، حيث بلغ متوسط درجات الاختبار قبلي ١٤٦,١٨٥٢ ودرجات الاختبار بعدي ١٣٥,٨٥١٩.

أظهرت نتائج اختبار الفرضيات قيمة دلالة قدرها ٠,٠١١، أي أقل من ٠,٠٥، وبالتالي تم قبول فرضية بديلة ورفض فرضية العدم. من هذه النتائج، يمكن الاستنتاج أن الإرشاد الجماعي باستخدام أساليب إعادة الهيكلة المعرفية والذكر قد خفض بشكل ملحوظ مستويات قلق المهنة لدى طلاب الصف الثاني عشر في مدرسة إيهيول أولوم دكون جريسبيك الثانوية المهنية

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الجماعي، إعادة الهيكلة المعرفية، الذكر، قلق العمل

DAFTAR ISI

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRAC	viii
خلاصة	ix
KATA PENGANTAR.....	x
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR GRAFIK	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Definisi Operasional.....	8
F. Hipotesis Penelitian.....	9
G. Sistematika Pembahasan	10

BAB II KAJIAN TEORETIK	12
A. Landasan Teori	12
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam	33
C. Penelitian Terdahulu yang Relevan	36
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
B. Lokasi Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel	46
D. Variabel dan Indikator Variabel	46
E. Teknik Pengumpulan Data	49
F. Teknik Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian	51
G. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Gambaran Umum Obyek Penelitian	55
B. Penyajian Data	62
C. Pengujian Hipotesis	69
D. Pembahasan Hasil Penelitian	74
BAB V PENUTUP	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran dan Rekomendasi	80
C. Keterbatasan Penelitian	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	91

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Variabel.....	47
Tabel 3. 2 Skor Kecemasan Karir.....	50
Tabel 3. 3 Skala Pengukuran Angket	50
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Pernyataan Angket.....	52
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reabilitas.....	52
Tabel 4. 1 Nilai Kategori	63
Tabel 4. 2 Pretest.....	63
Tabel 4. 3 Nilai Post-test	65
Tabel 4. 4 Perbandingan Nilai Pretest dan Post-test.....	67
Tabel 4. 5 Uji Normalitas	70
Tabel 4. 6 Uji Homogenitas.....	71
Tabel 4. 7 Deskriptif Analisis.....	72
Tabel 4. 8 Uji Paired Sampel T-test	73

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

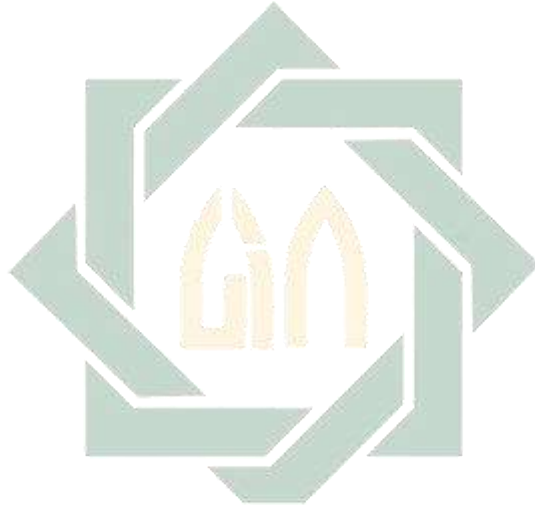
DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian	46
-------------------------------------	----



DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Rata-Rata Kecemasan Karir.....	72
--	----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Afradipta, D. “Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Wanita Yang Mengalami Premenopause.” *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi* 9. No. 1 (Maret 30, 2021): 35-40. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i1.15688>.
- Almadina, A., M. Z. Abidin and M. Fadhila. “Peranan Khauf terhadap Kontrol Diri Remaja Pondok Pesantren.” *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3. No. 1 (Juni 3, 2022): 1-18. <https://doi.org/10.21093/tj.v3i1.4465>.
- Aprilia Ningsih, P., N. K. Suarni and I. K. Dharsana. “The Effectiveness of Cognitive Counseling with Cognitive Restructuring Techniques to Increase Students’ Interest in Literacy.” *Bisma The Journal of Counseling* 7, no. 1, (2023): 59-65. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58845>.
- Aprianti, D., S. Saparahayuningsih and A. Suprapti. “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kecemasan Berbicara Siswa di Depan Umum.” *Consilia* 7. No. 3 (September 10, 2024): 63-71. <https://doi.org/10.33369/consilia.7.3.63-71>.
- A.R, Fitriani, and Suciani Latif , Syamsul Bachri Thalib, ‘Penerapan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama’, *Pinisi Journal of Education*, 3.3 (2023): 115–129. <https://ojs.unm.ac.id/PJE/article/viewFile/45854/21306>.

- Asmita, Wenda, and Irman Irman. "Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental." *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i2.18221>.
- Atensi, M. and T. Rifameutia. "The Effectiveness of a Combination of Relaxation and Cognitive Restructuring Techniques in Managing Anxiety in College Students." *PSIKOBORNEO: Jurnal Ilmiah Psikologi* 11. no. 4 (2023): 2477-2674. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.13125>.
- Chandra, S. "Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Sosial pada Materi Pelayanan Monitoring Diri Remaja untuk Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Luwuk Kabupaten Banggai." *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 1. no. 1 (Januari 16, 2024): 14-21. <https://ojs.untika.ac.id/index.php/sellan/article/view/597>
- Ciharova, M., T. A. Furukawa, O. Efthimiou, E. Karyotaki, C. Miguel, H. Noma, A. Cipriani, H. Riper and P. Cuijpers. "Cognitive Restructuring, Behavioral Activation and Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Adult Depression: A Network Meta-Analysis." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 89. no. 6 (2021): 563-574. <https://doi.org/10.1037/ccp0000654>.
- Darusman,A. "Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X SMA Minqothrotul Ulum Gumukmas." *PANDALUNGAN: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural* 1. no. 1, (Januari, 2023): 32-40. <https://doi.org/10.31537/pandalungan.v1i1.837>.

- Durrotunnisa, D. and S. Cristin. "Group Counseling with Positive Reinforcement Techniques to Improve Learning Discipline." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia* 8. no. 1 (Juli 3, 2023): 52-58. https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v8i1.
- Elfida Putri, M., M. Eddy Wibowo and S. Sugiyo. "The Effectiveness of Group Counseling with Cognitive Restructuring and Self-Management Techniques to Reduce Academic Procrastination." *Jurnal Bimbingan Konseling* 10. no. 1 (2021): 29-35. <https://doi.or/10.15294/jubk.v9i1.45284>.
- Fauziah, A., A. Zainuddin, A. Mahmud and M. A. Mufid. "Anxiety Disorder dalam Al-Qur'an (Tela'ah Lafadz Khauf, Halu' dan Huzn)." *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial* 1. no. 2 (Juli 24, 2023): 77-106. <https://doi.org/10.6578/tjmis.v1i2.48>.
- Fitriasiwi, A. H., B. A. Pradana, H. Pramesthi, I. I. Isbandi and U. Makhmudah. "Group Counseling Strategies to Overcome Problems in the Personal Social Sector for Junior High School Students: A Systematic Literature Review (SLR)." *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series* 5. no. 2 (2022): 356-369. <https://doi.org/10.20961/shes.v5i2.59352>.
- Habsy, B. A., A. N. Amali, D. M. Salsabila and D. D. Kartikasari. "Eksplorasi Layanan Konseling Kelompok dalam Mengembangkan Kreativitas Siswa: Tinjauan Literatur." *Tsaqofah* 4. no. 3 (Mei 21, 2024): 1923-1934. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3036>.
- Hamdani, Muslem, "Zikir sebagai Media Dakwah dan Edukasi", *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam* 10, no. 4 (2020): 726-742. <https://doi.org/10.22373/jm.v10i4.5815>.
- Hartono, *Bimbingan Karier*, pertama (Kencana, 2016).

- Herdayanti, H. “Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI MIA di SMA Negeri 12 Banjarmasin.” *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling* 4. no. 3 (Juli 3, 2021):223-234. <https://doi.org/10.20527/jpbk.2021.4.3.3885>.
- Hazla, N., W. Meilani, S. Aprisya, M. Tsaqila Shainy, N. Azzahrah and M. Raisya Wandiana. “Analisis Kecemasan Karir pada Siswa dan Mahasiswa.” *Jurnal Educazione : Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan konseling* 12. no. 2 (November 30, 2024): 115-122. <https://doi.org/10.56013/edu.v12i2.3486>.
- Hotmauli, M. “Implementasi Teori Ginzberg dalam Bimbingan Konseling Karir.” *Jurnal Cahaya Mandalika* 3. no. 2 (Juli 7, 2022): 98-104. <https://doi.org/10.36312/jcm.v3i2.664>
- Hutagaol, V. B., T. Umari and Donal. “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Terhadap Peningkatan Self Control Siswa Penggemar K-Pop.” *Journal of Education and Teaching* 3. no. 2 (September, 2022): 242-248. <http://dx.doi.org/10.24014/jete.v3i2.20410>
- Ihsanillah, M. M. “Konsep Sabar pada Surah Al-Baqarah dan Implikasinya dalam Kesehatan Mental.” *Al Karima : Jurnal Studi Ilmu Al Quran dan Tafsir* 8. no. 1 (Februari 28, 2024): 103-117. <https://doi.org/10.58438/alkarima.v8i1.199>.
- Inggi Mubarakah, Ayu, Kurnia Rachmawati, Regina Best Tiara, and Hisny Fajrussalam. “Modernisasi Dakwah melalui Media Podcast di Era Digital.” *Jurnal Al Burhan* 2, no. 2 (2022): 1–10. <https://doi.org/10.58988/jab.v2i2.68>.
- Karamoy, Y. K., M. Letisia and F. Mutakin. “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kecemasan Karir Siswa Kelas XI SMK Madinatul Ulum.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 9. no. 2 (2023): 187-194. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.12599>.

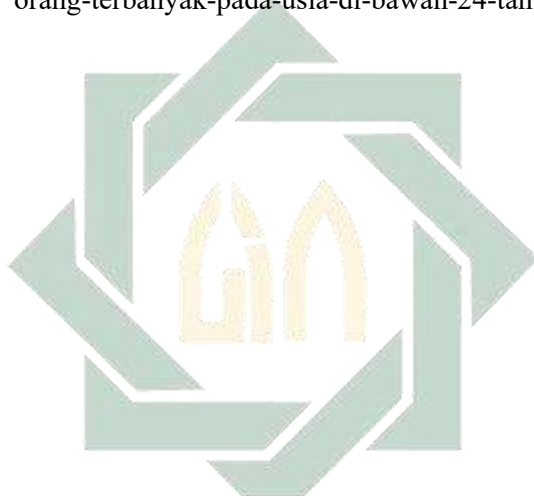
- KPU Papua Pegunungan, “Letak Geografis dan Astronomis Indonesia: Pengertian: Karakteristik, Pengaruh, dan Keuntungannya”, November 22, 2025, diakses Desember 01, 2025, https://papuapegunungan.kpu.go.id/blog/read/2275_1-etak-geografis-dan-astronomis-indonesia-pengertian-karakteristik-pengaruh-dan-keuntungannya
- Listiawati, F. *Hasil Wawancara dengan Guru BK SMK Ihyaul Ulum Dukun Gresik*. (Agustus 21, 2025)
- Lumongga, N. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Manampiring, Henry. *Filosofi Teras: Filsafat Yunani-Romawi Kuno untuk Mental Tangguh Masa Kini*. (PT Kompas Media Nusantara, 2019).
- Muhyi, M., Hartono, Sunu Catur Budiyo, R. Satianingsih, Sumardi, I. Ridai, a. qomaru Zaman, E. P. Astutik and S. R. Fitriatien. Surabaya: *Metodologi Penelitian*. Adi Buana University Press. 2018. www.unipasby.ac.id.
- Muhammad Husain Ya'qub, *Akrab dengan Zikir* (Aqwam, 2022).
- Mulkiah, Daeng Siti, , "Dzikir dan Fikir dalam Pespektif Imam Al Gozali", *PANDAWA: Jurnal Pendidikan dan Dakwah* 5, no. 2 (Mei, 2023): 1-20. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>.
- Muqaramma, R.-, A. Razak and H. Hamid. “Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0.” *Sultra Educational* 2. no. 1 (April 10, 2022): 29-33. <https://doi.org/10.54297/seduj.v2i1.222>.
- Nadia, N. W. “Pengembangan dari Rational Emotive Behavioral Therapy (Rebt) Hingga Cognitive Restructuring (Cr).” *Cons-Iedu* 2. no. 2 (Desember 24, 2022): 70-80. <https://doi.org/10.51192/cons.v2i2.400>.

- Nurhuda, Salastia Paramita, Nasichcah Nasichcah, and Silvania Syah Ayasha, 'Terapi Dzikir dalam Kesehatan Mental', *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 2.2 (2023): 92–96, <https://doi.org/10.62379/jishs.v2i2.1324>.
- Nursalim, M. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata. 2003.
- Nugraha, A. D. "Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam." *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2. no. 1 (Juni, 2020): 1-22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>.
- Noviyanti, A. "Dinamika Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Pendidikan* 3. no. 2 (Desember 9, 2021): 1-23. https://ejournal.mercubuanayogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2789.
- Prasetyowati, T. and Dimas Ardika Miftah Farid. "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA." *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 9.no. 2 (Januari 8, 2025): 1262-1276. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6141>.
- Putri, S. D., M. Yusuf and A. Afdal. "Pendekatan Trait and Factor dalam Mengatasi Kecemasan Karir Siswa SMA." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3. no. 4 (2021): 1513-1520. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.590>.
- Riza, J. K. "Pengembangan Panduan Konseling Restrukturisasi Kognitif dengan Relaksasi Murattal Al-Qur'an untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Mahasiswa." *Psychocentrum Review* 6. no. 1 (2024): 39-51. <https://doi.org/10.26539/pcr.612292>.
- Rembune, Zahwa, Alifah Alwani Lubis, and Muhammad Putra Dinata Saragi, "Aspirasi Karir Mahasiswa Tingkat Akhir BPI UIN Sumatera Utara dalam Mencari Pekerjaan", *Jurnal pendidikan dan konseling* 4, no. 6 (2022): 2950-2956. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id>.

- Rofiq, A. A. *Teori dan Praktik Konseling*. Surabaya: Raziev Jaya. 2017.
- Rufaidah, A. and Y. Karneli. “Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan.” *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4. no. 2 (2020): 214-222. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42417>.
- Sari, A., D. Y. P. Sugiharto and S. Sunawan. “Effectiveness of Career Construction Theory (CCT) in Reducing College Students Career Anxiety: Systematic Literature Review.” *Grief and Trauma* 1. no. 2 (Desember 23, 2023): 86-92. <https://doi.org/10.59388/gt.v1i2.654>.
- Shidara, K., H. Tanaka, H. Adachi, D. Kanayama, Y. Sakagami, T. Kudo and S. Nakamura. “Automatic Thoughts and Facial Expressions in Cognitive Restructuring With Virtual Agents.” *Frontiers in Computer Science* 4. (Februari 2, 2022): 1-13. <https://doi.org/10.3389/fcomp.2022.762424>.
- Sholihah, M., Cholil and Y. Ningsih. “Qur’anic Counseling with Motivational Guidance QS. Al-Baqarah Verses 155-156, in Overcoming Anxiety in One of the Students.” *Dirasah International Journal of Islamic Studies* 2. no. 1 (Juni 18, 2024): 87-95. <https://doi.org/10.59373/drs.v2i1.32>.
- Soesana, A., H. Subakti, S. Salamun, I. W. Tasrim, K. Karwanto, I. Falani, D. P. Bukidz and A. N. Pasaribu. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Medan: Yayasan Kita Menulis. 2023.

- Strohm, M., M. Siegesleitner, A. E. Kunze, T. Ehring and C. E. Wittekind. "Imagery Rescripting Versus Cognitive Restructuring for Social Anxiety: Treatment Effects and Working Mechanisms." *Clinical Psychology in Europe* 3. no. 3 (2021):1-19. <https://doi.org/10.32872/cpe.5303>.
- Susianti, Oni Marlina. "Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan." *Jurnal Pendidikan Rokania* 9, no. 1 (2024): 18–30. <https://doi.org/10.37728/jpr.v9i1.1066>.
- Uke, O. G., A. R. Masrukhin and A. Raudlotul Ilmi. "Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Remaja Di Sekolah Menengah Kejuruan Ma'Arif Nu Kencong Jember." *Journal of Education Counseling* 2. no. 1 (Februari 12, 2024):. <https://doi.org/10.62097/jec.v2i1.1569>.
- Widodo, S., L. Festy and A. La Ode. *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Purbalingga: Cv Science Techno Direct. 2023.
- Widana, W., I. and Putu, Lia, M. *Uji Persyaratan Analisis*. Lumajang: Klik Media. 2020.
- Yandri, H., G. Rahayu, N. Suhaili and N. Netrawati. "Kebermaknaan Konseling Kelompok dalam Menanggulangi Masalah Kehidupan." *Indonesian Journal of Counseling and Development* 4. no. 2 (Desember 1, 2022): 59-69. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1526>.
- Zamroni, E., G. Gudnanto, I. Lestari and A. Afriliyanto. "Kelayakan Model Bimbingan Kelompok Blended Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berbasis Nilai-Nilai 'Ngudi Kasampurnan': Systematic Literature Review." *Indonesian Journal of Educational Counseling* 8, no. 2, (Juli 26, 2024): 191, <https://doi.org/10.30653/001.202482.353>.

Zulfikar, F. “BPS: Pengangguran Mencapai 7,28 Juta Orang, Terbanyak pada Usia di Bawah 24 Tahun.” *06 Mei*. 2025. Diakses Juli 14, 2025. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7901847/bps-pengangguran-mencapai-7-28-juta-orang-terbanyak-pada-usia-di-bawah-24-tahun>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A