



Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Kecemasan Dalam Dunia Kerja

The Influence of Group Counseling Services Using Cognitive Behavioral Therapy Techniques on Anxiety in the World of Work

Isak Iskandar^{1*}, Fania Halisa Lisbet²

Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negri Sultan Maulana Hasanuddin

Email : isak.iskandar@uinbanten.ac.id¹ *, faniahalisalisbeth19@gmail.com²

Article Info

Article history :

Received : 09-05-2025

Revised : 11-05-2025

Accepted : 13-05-2025

Pulished : 15-05-2025

Abstract

Entering the workforce is often a source of anxiety for many individuals. Uncertainty, professional demands, and pressure to adapt quickly can trigger feelings of anxiety that impact mental and emotional readiness. This study aims to see how group counseling services with a Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach can help reduce this anxiety. Using a quantitative method with a quasi-experimental design, this study involved participants who were purposively selected based on high levels of anxiety towards the world of work. Data were collected using an anxiety scale that had been tested for validity and reliability. The expected result is a decrease in anxiety levels after participating in a CBT-based group counseling session. These findings are expected to be an effective solution in helping individuals face the transition to the world of work with more confidence and calm.

Keywords : *group counseling, Cognitive Behavioral Therapy, anxiety*

Abstrak

Memasuki dunia kerja sering kali menjadi sumber kecemasan bagi banyak individu. Ketidakpastian, tuntutan profesional, dan tekanan untuk segera beradaptasi dapat memicu rasa cemas yang berdampak pada kesiapan mental dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana layanan konseling kelompok dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dapat membantu mengurangi kecemasan tersebut. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen semu, penelitian ini melibatkan partisipan yang dipilih secara purposif berdasarkan tingkat kecemasan tinggi terhadap dunia kerja. Data dikumpulkan menggunakan skala kecemasan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil yang diharapkan adalah adanya penurunan tingkat kecemasan setelah mengikuti sesi konseling kelompok berbasis CBT. Temuan ini diharapkan dapat menjadi salah satu solusi efektif dalam membantu individu menghadapi masa transisi ke dunia kerja dengan lebih percaya diri dan tenang.

Kata Kunci : *konseling kelompok, Cognitive Behavioral Therapy, kecemasan, dunia kerja*

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering muncul dalam kehidupan modern, terutama pada individu yang menghadapi masa transisi atau ketidakpastian. Dalam konteks sosial-ekonomi, para pengangguran menjadi kelompok yang rentan mengalami kecemasan akibat ketidakpastian masa depan, ketidakmampuan memenuhi kebutuhan dasar, dan tekanan sosial. Menurut Yulianti (2020), kecemasan telah menjadi isu dominan dalam dinamika sosial masyarakat Indonesia saat ini. Faktor seperti ketidakstabilan finansial, stigma sosial, dan tekanan untuk mendapatkan pekerjaan semakin memperburuk kondisi ini, yang tidak hanya memengaruhi



individu, tetapi juga berdampak pada sistem kesehatan mental, produktivitas ekonomi, dan program kesejahteraan sosial. Untuk mengatasinya, diperlukan pendekatan komprehensif yang meliputi program pelatihan keterampilan, akses ke layanan kesehatan mental, penciptaan peluang kerja, dan kampanye kesadaran publik guna mengurangi stigma. Dengan upaya kolektif ini, kecemasan pada pengangguran dapat dikurangi sekaligus memperkuat ketahanan sosial-ekonomi masyarakat.

Pengangguran di Indonesia, dengan tingkat pengangguran terbuka mencapai 5,32% menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, merupakan masalah kompleks yang tidak hanya memengaruhi ekonomi tetapi juga kesejahteraan mental individu. Mayoritas penganggur adalah lulusan SMA dan perguruan tinggi yang belum terserap dunia kerja, menghadapi tekanan psikologis seperti kecemasan dan stres akibat ketidakpastian masa depan karier. Ketidakpastian ini diperburuk oleh ekspektasi sosial yang tinggi serta ketidaksesuaian antara sistem pendidikan dengan kebutuhan pasar kerja saat ini. Akibatnya, pengangguran tidak lagi sekadar angka statistik, melainkan tantangan nyata yang membutuhkan solusi holistik, seperti penyelarasan kurikulum pendidikan dengan dunia industri dan penyediaan dukungan psikologis bagi individu yang terdampak.

Selain itu, pengangguran juga dapat memicu masalah sosial yang lebih luas, seperti peningkatan tingkat kemiskinan, kriminalitas, dan bahkan ketimpangan ekonomi di berbagai wilayah. Hal ini pada akhirnya memperburuk kondisi sosial-ekonomi masyarakat secara keseluruhan. Sebagai contoh, di daerah pedesaan, pengangguran sering kali mendorong urbanisasi yang tidak terkontrol, sehingga menambah beban kota-kota besar. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolektif dari pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat untuk menciptakan lapangan kerja baru yang berkelanjutan serta meningkatkan kualitas pelatihan kerja agar lebih relevan dengan perkembangan teknologi dan industri. Dengan langkah-langkah tersebut, pengangguran dapat diatasi secara efektif, dan dampak negatifnya terhadap kesejahteraan mental serta stabilitas sosial-ekonomi dapat diminimalisir secara signifikan.

Kecemasan yang dirasakan oleh para penganggur dalam menghadapi dunia kerja sering kali dipicu oleh rendahnya rasa percaya diri, yang membuat mereka sulit mempresentasikan kemampuan secara optimal kepada calon pemberi kerja, serta ketakutan akan kegagalan, yang menghambat langkah proaktif untuk mencari peluang baru. Selain itu, kurangnya keterampilan menghadapi proses seleksi kerja menjadi faktor signifikan, terutama karena proses rekrutmen saat ini semakin kompetitif dan sering kali membutuhkan kemampuan spesifik seperti komunikasi efektif, penguasaan teknologi, atau keahlian digital yang mungkin belum mereka miliki. Fenomena ini diperparah oleh kurangnya kesiapan mental dalam menghadapi tantangan globalisasi dan era digitalisasi, di mana perkembangan teknologi dan pasar kerja global menuntut daya saing tinggi serta kemampuan adaptasi yang cepat terhadap perubahan—sesuatu yang sulit dicapai tanpa persiapan memadai. Menurut Widyastuti (2021), tanpa adanya pendampingan psikologis, individu dalam masa transisi ini berpotensi mengalami gangguan kecemasan berkepanjangan, yang tidak hanya mengganggu kesehatan mental mereka tetapi juga menghalangi potensi untuk kembali produktif. Oleh karena itu, pendampingan psikologis menjadi solusi penting untuk membantu mereka membangun kepercayaan diri, mengatasi ketakutan, dan mengembangkan keterampilan relevan, sehingga mampu bersaing di dunia kerja yang terus berubah. Dengan dukungan tersebut, para penganggur dapat lebih siap menghadapi tekanan dan tuntutan zaman, mengurangi risiko kecemasan yang berkelanjutan, serta meningkatkan peluang untuk sukses dalam karier.



Untuk mengatasi masalah kecemasan, khususnya yang dipicu oleh pengangguran, layanan konseling kelompok menjadi salah satu pendekatan psikologis yang sangat relevan dan efektif. Layanan ini menyediakan ruang aman bagi individu untuk saling berbagi pengalaman hidup, memperoleh dukungan emosional dari sesama peserta, serta mempelajari keterampilan sosial dan strategi adaptif yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan sehari-hari. Secara konseptual, layanan konseling kelompok adalah model intervensi psikologis yang melibatkan sekelompok individu dengan permasalahan serupa, dipandu oleh seorang konselor profesional, untuk menciptakan dinamika saling mendukung dan belajar. Efektivitasnya terletak pada penggunaan teknik seperti komunikasi interpersonal, empati, dan refleksi diri, yang memungkinkan peserta memahami kecemasan mereka secara mendalam dan menemukan solusi secara kolektif. Penelitian oleh Lestari (2019) menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya mampu menurunkan tingkat kecemasan, tetapi juga meningkatkan resiliensi individu dalam menghadapi tekanan hidup, termasuk ketidakpastian ekonomi akibat pengangguran, layanan ini membantu peserta membangun jaringan dukungan sosial, mengurangi rasa isolasi, dan memperkuat kemampuan adaptasi melalui pembelajaran dari pengalaman orang lain dalam kelompok. Dengan pendekatan yang holistik ini, konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk mengelola emosi, tetapi juga sebagai sarana pemberdayaan individu agar lebih tangguh di tengah tantangan sosial-ekonomi yang kompleks. Oleh karena itu, layanan konseling kelompok menjadi solusi yang sangat berharga untuk mengatasi kecemasan dalam konteks seperti pengangguran, memberikan dampak positif baik pada kesejahteraan psikologis maupun kemampuan individu untuk bertahan dan berkembang.

Meskipun berbagai studi telah mengungkap efektivitas konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kecemasan secara umum—misalnya pada siswa yang menghadapi ujian atau individu dengan gangguan sosial—namun belum banyak kajian yang secara khusus membahas bagaimana layanan tersebut bekerja pada kelompok pengangguran usia produktif. Padahal, kelompok ini memiliki karakteristik psikososial yang unik, seperti tekanan ekonomi, stigma sosial, dan rendahnya dukungan emosional yang berbeda dengan kelompok pelajar atau mahasiswa. Studi kontekstual yang menguji pengaruh layanan konseling kelompok pada pengangguran—terutama dalam menghadapi ketidakpastian memasuki dunia kerja—masih sangat terbatas di Indonesia. Kekosongan kajian ini penting untuk diisi agar layanan psikologis dapat diarahkan secara lebih efektif dan sesuai konteks kebutuhan.

Seiring dengan meningkatnya perhatian terhadap kesehatan mental masyarakat, terutama di kalangan pengangguran yang rentan mengalami tekanan psikologis, intervensi berbasis psikologi terapan seperti konseling kelompok menjadi semakin penting untuk diteliti secara kuantitatif dan terstruktur. Penelitian ini diperlukan agar intervensi tidak hanya bersifat asertif atau sekadar berdasarkan pengalaman praktisi, tetapi juga didukung oleh data empiris yang valid dan dapat diandalkan. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental, peneliti dapat mengukur secara objektif sejauh mana layanan konseling kelompok mampu mengurangi kecemasan pada pengangguran, misalnya melalui perbandingan antara kelompok yang menerima intervensi dan kelompok kontrol. Pendekatan ini tidak hanya memberikan bukti ilmiah yang kuat tentang efektivitas konseling kelompok, tetapi juga memungkinkan replikasi dan generalisasi temuan ke populasi yang lebih luas. Adanya data yang terukur dan teruji memudahkan lembaga ketenagakerjaan, pusat karier, atau instansi pelayanan publik untuk mengintegrasikan layanan ini ke dalam program pelatihan atau pendampingan kerja, sehingga menciptakan dukungan yang lebih



holistik bagi pengangguran. Lebih jauh lagi, penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan praktik berbasis bukti dalam intervensi kesehatan mental, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesiapan kerja individu yang terdampak, sekaligus memperkuat ketahanan sosial-ekonomi masyarakat secara keseluruhan.

Oleh karena itu, penelitian ini akan secara spesifik mengangkat tema "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok terhadap Tingkat Kecemasan Pengangguran dalam Menghadapi Dunia Kerja." Fokus penelitian ini adalah pada individu yang sedang berada dalam masa pengangguran dan merasakan kecemasan dalam menghadapi seleksi kerja, ketidakpastian karier, maupun tekanan dari lingkungan sosial. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok terhadap kecemasan, tetapi juga untuk memberikan sumbangan ilmiah berupa model intervensi psikologis yang bisa direplikasi atau diadopsi dalam berbagai konteks. Harapannya, hasil penelitian ini bisa menjadi rujukan kebijakan dan program konseling berbasis komunitas dalam rangka meningkatkan kesiapan kerja dan kesehatan mental generasi produktif di Indonesia.

Matson (1988) menjelaskan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) adalah pendekatan konseling yang menekankan pentingnya cara berpikir seseorang sebagai kunci utama dalam proses terapi. Pikiran atau proses kognitif ini menjadi dasar untuk memahami bagaimana seseorang merasakan emosi, berpikir, dan bertindak (Spiegler et al., 2010). Inti dari CBT adalah membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir serta perilaku negatif yang dapat memicu masalah psikologis, termasuk kecemasan. Dalam prosesnya, konseli diajak untuk aktif terlibat dalam berbagai latihan yang membangun kemampuan diri, seperti membuat keputusan yang sehat, memperkuat kepercayaan diri, dan menerapkan strategi-strategi yang mampu meredakan kecemasan. Menariknya, pendekatan CBT juga bisa dipadukan dengan nilai-nilai spiritual dan agama, sehingga menciptakan proses penyembuhan yang lebih menyeluruh dan menyentuh sisi batin individu.

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi-experimental*). Pendekatan ini digunakan untuk mengukur secara objektif pengaruh layanan konseling kelompok terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pengangguran yang sedang menghadapi dunia kerja. Menurut Sugiyono (2018), pendekatan kuantitatif cocok digunakan untuk menguji hipotesis dengan instrumen dan data numerik, serta memungkinkan pengukuran dampak dari suatu perlakuan terhadap variabel tertentu.

2. Desain Penelitian.

Desain yang digunakan adalah pretest-posttest control group design, yaitu dua kelompok (eksperimen dan kontrol) yang masing-masing diberi tes sebelum dan sesudah perlakuan. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa layanan konseling kelompok, sementara kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan apa pun. Hal ini bertujuan untuk melihat efektivitas layanan konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kecemasan secara objektif. Menurut Creswell (2014), desain ini memberikan peluang yang kuat untuk mengetahui perubahan yang terjadi akibat perlakuan yang diberikan.



3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah pengangguran usia produktif (18–35 tahun) yang terdaftar dalam program pencari kerja di suatu lembaga ketenagakerjaan atau komunitas binaan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan kriteria:

- a. belum memiliki pekerjaan,
- b. memiliki tingkat kecemasan sedang hingga tinggi berdasarkan skala kecemasan awal,
- c. bersedia mengikuti program konseling kelompok secara lengkap. Jumlah sampel terdiri dari 30 orang, yang dibagi secara acak menjadi 15 orang untuk kelompok eksperimen dan 15 orang untuk kelompok kontrol.

4. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen utama pengumpulan data adalah skala kecemasan yang disusun berdasarkan adaptasi dari Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A). Skala ini digunakan sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan. Selain itu, digunakan juga lembar observasi dan catatan proses untuk mengevaluasi dinamika kelompok selama konseling. Menurut Maier et al. (2020), skala HAM-A valid digunakan dalam pengukuran kecemasan pada populasi dewasa non-klinis, termasuk individu dengan tekanan akibat ketidakpastian ekonomi.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan uji statistik inferensial, yaitu uji-t (paired sample t-test) untuk melihat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok, serta uji independent sample t-test untuk membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kontrol. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi terbaru. Hasil uji signifikansi pada taraf $\alpha = 0,05$ akan menentukan apakah H_a diterima atau ditolak. Menurut Santoso (2017), uji-t merupakan teknik yang efektif untuk mengukur perubahan dua kelompok berbeda secara statistik pada data interval atau rasio.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan yang dialami oleh pengangguran sering kali berkaitan dengan ketidakpastian masa depan dan rasa takut akan kegagalan dalam mencari pekerjaan. Situasi ini diperparah oleh tekanan sosial dan harapan keluarga atau lingkungan sekitar, yang dapat menambah beban psikologis individu. Ketika seseorang tidak memiliki pekerjaan, identitas dan harga dirinya bisa terganggu karena pekerjaan sering kali dianggap sebagai tolok ukur keberhasilan dan kontribusi dalam masyarakat. Ketiadaan pekerjaan dalam jangka waktu lama bukan hanya berdampak secara ekonomi, tetapi juga berpengaruh pada kondisi psikologis, seperti munculnya rasa tidak berdaya, kecemasan, bahkan depresi ringan hingga berat. Menurut Groot, et al. (2020), kecemasan ini tidak hanya mencakup kekhawatiran akan ketidakstabilan finansial, tetapi juga berhubungan erat dengan persepsi diri yang negatif, perasaan tidak mampu, serta ketakutan akan penolakan dalam proses rekrutmen kerja. Individu yang mengalami kecemasan berlebih cenderung mengembangkan pola pikir pesimis dan mulai menghindari tantangan, termasuk kesempatan melamar pekerjaan atau mengikuti pelatihan yang dapat meningkatkan keterampilan mereka.



Hal ini menyebabkan lingkaran masalah yang berulang, di mana kecemasan menghambat tindakan, dan kurangnya tindakan memperburuk kecemasan. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak serius terhadap motivasi, konsentrasi, serta kemampuan dalam mengambil keputusan, yang semuanya sangat penting dalam proses mencari kerja. Penurunan rasa percaya diri yang disebabkan oleh kecemasan juga berpotensi menghambat interaksi sosial, termasuk dalam situasi wawancara kerja atau jejaring profesional. Akibatnya, individu menjadi semakin terisolasi dari peluang kerja yang tersedia, dan semakin sulit untuk keluar dari kondisi pengangguran. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bahwa kecemasan bukan hanya persoalan emosional semata, melainkan juga memiliki dampak fungsional yang nyata dalam kehidupan sehari-hari pengangguran. Intervensi psikologis, seperti konseling, dapat membantu individu mengelola kecemasan dan membangun kembali kepercayaan diri yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di dunia kerja. Dengan demikian, penanganan kecemasan perlu menjadi bagian integral dari upaya pemulihan dan pemberdayaan bagi para pencari kerja yang sedang mengalami pengangguran.

Pengangguran bisa menimbulkan dampak psikologis yang signifikan, seperti penurunan harga diri, ketegangan emosional, dan stres. Tidak adanya aktivitas kerja yang rutin sering kali membuat individu kehilangan struktur dalam hidupnya, sehingga memicu perasaan hampa, putus asa, dan frustrasi. Sebagaimana dijelaskan oleh Brown & Green (2019), individu yang menganggur sering kali merasa tidak berguna atau tidak mampu memenuhi harapan sosial dan ekonomi, yang memperburuk rasa cemas mereka dalam menghadapi dunia kerja. Kondisi ini dapat menciptakan perasaan terasing dan rendah diri, terlebih ketika individu membandingkan dirinya dengan orang lain yang telah berhasil mendapatkan pekerjaan. Lebih lanjut, tekanan dari lingkungan sosial seperti keluarga, teman sebaya, atau masyarakat yang menuntut seseorang untuk segera memiliki pekerjaan, bisa memperburuk beban psikologis yang dirasakan. Perasaan malu atau takut dianggap gagal oleh orang lain juga dapat membuat individu menarik diri dari pergaulan sosial dan enggan mencari bantuan. Ketika tekanan emosional ini berlangsung dalam jangka panjang, pengangguran berisiko mengalami gangguan psikologis yang lebih serius, termasuk kecemasan kronis dan depresi.

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu bentuk intervensi yang dapat membantu individu mengatasi kecemasan. Melalui proses konseling kelompok, individu yang menghadapi masalah serupa, seperti kecemasan terkait pengangguran, dapat berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional serta solusi yang lebih realistis. *Smith & Lee (2018)* menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan pengangguran, karena individu merasa lebih diberdayakan setelah berbagi dan mendapatkan masukan positif dari sesama peserta.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi kecemasan pengangguran. *Williams et al. (2017)* menemukan bahwa melalui konseling kelompok, peserta dapat mengembangkan keterampilan koping yang lebih efektif, serta mendapatkan dukungan sosial yang diperlukan untuk mengurangi perasaan cemas mereka dalam mencari pekerjaan.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) bertujuan membantu konseli untuk menyadari dan menantang pikiran serta perasaan yang tidak rasional. Melalui proses ini, konselor membimbing konseli agar mampu melihat kembali keyakinan negatif yang selama ini diyakini sebagai kebenaran,



lalu menggantinya dengan cara berpikir yang lebih realistis dan sehat. Konseli diajak untuk mempertanyakan kembali pandangannya terhadap suatu masalah, dengan cara melihat bukti-bukti yang lebih masuk akal dan tidak berdasarkan asumsi semata.

Beberapa ahli, seperti Oemarjoedi, menekankan bahwa CBT lebih berfokus pada apa yang sedang terjadi dalam kehidupan seseorang saat ini, bukan semata-mata menggali masa lalunya. Meskipun pengalaman masa lalu tetap dianggap penting, CBT bertujuan agar konseli dapat menerima hal-hal yang telah terjadi dan mulai membangun pola pikir yang lebih positif di masa sekarang untuk perubahan di masa depan. Dalam konteks dunia kerja, pendekatan ini sangat berguna—karena tidak sedikit individu merasa cemas menghadapi tekanan, tuntutan, atau keraguan terhadap kemampuan diri. CBT membantu mereka memahami bahwa pikiran negatif itu bisa diubah, dan melalui proses yang terarah, mereka dapat menghadapi dunia kerja dengan lebih tenang, percaya diri, dan siap menghadapi tantangan.

No.	Rumusan Masalah	Hipotesis Penelitian
1.	Apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara pengangguran yang mengikuti layanan konseling kelompok dan yang tidak mengikutinya dalam menghadapi dunia kerja?	Pengangguran yang mengikuti layanan konseling kelompok memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak mengikuti, dalam menghadapi dunia kerja.
2.	Sejauh mana layanan konseling kelompok berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada individu yang sedang menganggur?	Layanan konseling kelompok berkontribusi secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan individu yang sedang menganggur.
3.	Bagaimana efektivitas konseling kelompok menggunakan Teknik Cognitive Behavioral Therapy dalam meningkatkan kesiapan mental pengangguran dalam menghadapi proses pencarian kerja?	Konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kesiapan mental pengangguran dalam menghadapi proses pencarian kerja secara lebih positif. Dengan penerapan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT), peserta dibantu mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang memicu kecemasan menjadi lebih rasional dan adaptif. Suasana kelompok memperkuat proses ini melalui dukungan sosial dan latihan bersama, sehingga individu merasa lebih percaya diri, tenang, dan siap menghadapi tantangan dunia kerja.
4.	Apakah layanan konseling kelompok dapat dijadikan strategi intervensi psikologis untuk mengurangi kecemasan kerja di kalangan pengangguran usia produktif?	Layanan konseling kelompok dapat dijadikan sebagai strategi intervensi psikologis yang relevan dan bermanfaat untuk mengurangi kecemasan kerja pada pengangguran usia produktif.

Dasar Teoritis dan Empiris Hipotesis

Sumber	Isi Relevan (Ringkasan)	Kutipan
Corey (2016)	Konseling kelompok efektif dalam menciptakan perubahan psikologis melalui dinamika interpersonal	Corey, G. (2016). <i>Theory and Practice of Group Counseling</i> (9th ed.). Cengage Learning.



	yang saling mendukung dan reflektif.	
Hofmann & Gomez (2019)	Intervensi psikologis kelompok, seperti <i>mindfulness-based group therapy</i> , terbukti menurunkan kecemasan dan stres secara signifikan.	Hofmann, S. G., & Gomez, A. F. (2019). <i>Mindfulness-based interventions for anxiety and depression</i> . <i>Psychiatric Clinics</i> , 42(4), 739–749.
Price (2017)	Pengangguran cenderung mengalami kecemasan yang menghambat produktivitas dan pencarian kerja, membutuhkan intervensi berbasis psikologis.	Price, R. H. (2017). <i>Mental health and work performance: The role of psychological well-being in job search and employment outcomes</i> . <i>Work and Stress</i> .

Dalam kehidupan modern, pekerjaan merupakan identitas sosial yang penting. Tidak memiliki pekerjaan dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan tekanan psikologis yang serius. Pengangguran umumnya mengalami kecemasan yang timbul dari ketidakpastian masa depan dan ketakutan akan kegagalan dalam mencari kerja. Menurut Groot, Antonucci, dan Taris (2020), kecemasan yang muncul dalam konteks ini bukan hanya bersifat ekonomi tetapi juga psikologis, menghambat pencarian kerja yang efektif. Kondisi ini dapat mengganggu fungsi sosial dan menurunkan motivasi. Rasa percaya diri yang rendah membuat individu ragu dalam menghadapi peluang kerja. Mereka merasa tidak layak dan akhirnya menarik diri dari lingkungan. Hal ini menciptakan siklus negatif yang berulang. Salah satu pendekatan yang dapat mengintervensi kondisi tersebut adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok memungkinkan peserta saling berbagi pengalaman dan memberi dukungan emosional. Ini memberikan validasi bahwa mereka tidak sendiri. Selain itu, mereka memperoleh insight dan cara pandang baru terhadap masalah yang dihadapi. Konselor berperan dalam mengarahkan dinamika kelompok agar tetap produktif dan suportif. Seiring waktu, kecemasan dapat dikendalikan, dan kepercayaan diri kembali terbentuk. Efektivitas ini diperkuat oleh hasil-hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konseling kelompok mampu meningkatkan ketahanan psikologis individu (Smith & Lee, 2018). Dalam konteks pengangguran, pendekatan ini sangat penting karena kelompok ini rentan terhadap tekanan sosial dan psikologis yang kompleks. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk mengevaluasi pengaruh nyata dari konseling kelompok terhadap tingkat kecemasan yang dialami pengangguran. Harapannya, pendekatan ini bisa diintegrasikan dalam kebijakan ketenagakerjaan dan pemberdayaan masyarakat.

Kecemasan adalah respons emosional terhadap ancaman yang dipersepsikan, baik nyata maupun imajinatif. Spielberger (1972) membedakan kecemasan menjadi dua bentuk, yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*. Dalam konteks pengangguran, yang lebih dominan adalah *trait anxiety*, karena melibatkan ketegangan emosional yang berlangsung lama. Kecemasan ini dapat menurunkan fungsi kognitif, menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, dan menurunkan motivasi. American Psychological Association (2023) menyatakan bahwa kecemasan berlebihan dapat merusak kemampuan individu dalam pengambilan keputusan, memengaruhi kepercayaan diri, dan menghambat kemampuan adaptif dalam situasi sosial. Ketika individu merasakan ketidakpastian secara terus-menerus, sistem saraf simpatis terus aktif, yang memicu stres kronis. Ini memengaruhi pola tidur, daya tahan tubuh, dan kesehatan mental secara umum. Kondisi ini sangat membebani individu yang sedang mencari pekerjaan. Terlebih jika individu merasa ditolak berkali-kali,



kecemasan tersebut berkembang menjadi perasaan tidak berdaya. Untuk itu, penting memahami kecemasan sebagai bagian integral dalam intervensi psikologis. Salah satu pendekatan intervensi yang sesuai adalah konseling kelompok yang terstruktur. Dalam forum ini, peserta dapat membongkar sumber kecemasan secara kolektif dan mendapat dukungan dari sesama anggota. Konselor memfasilitasi eksplorasi emosi dan membimbing peserta ke arah pola pikir yang lebih adaptif. Ini sejalan dengan pandangan Hofmann dan Gomez (2019), yang menyatakan bahwa konseling kelompok efektif dalam menangani kecemasan berbasis pengalaman sosial. Oleh karena itu, penting merancang intervensi berbasis pemahaman yang komprehensif terhadap dinamika kecemasan dalam konteks pengangguran.

Pengangguran didefinisikan sebagai situasi di mana individu dalam usia produktif tidak memiliki pekerjaan meskipun mampu dan bersedia bekerja. Dalam jangka panjang, kondisi ini berdampak pada kesehatan mental, terutama munculnya kecemasan dan perasaan tidak berguna. Menurut Brown dan Green (2019), pengangguran berkepanjangan menurunkan harga diri, menimbulkan tekanan emosional, dan membuat individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan sosial. Perasaan tersebut memunculkan keterasingan dari masyarakat dan penurunan kepercayaan terhadap diri sendiri. Kecemasan juga meningkat ketika individu merasa tidak ada harapan untuk memperoleh pekerjaan. Ketika ditambah dengan tekanan dari keluarga atau lingkungan sekitar, beban emosional semakin berat. Bahkan tidak jarang pengangguran mengalami depresi ringan hingga berat. Dalam kondisi seperti ini, penting untuk menyediakan dukungan psikososial secara aktif. Dukungan itu bisa berupa pelatihan keterampilan, pelatihan kepercayaan diri, atau layanan konseling. Di antara berbagai intervensi tersebut, konseling kelompok terbukti cukup menjanjikan karena bersifat inklusif dan berbasis komunitas. Konseling kelompok membantu peserta untuk memvalidasi perasaannya, memahami pola pikir negatif, dan membangun semangat baru dalam menghadapi dunia kerja. Menurut Zunker (2016), penting bagi pengangguran untuk mendapatkan bimbingan karier sekaligus dukungan emosional agar mereka tidak merasa kehilangan arah. Dengan demikian, intervensi berbasis kelompok menjadi penting, tidak hanya untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga membangun kembali kepercayaan diri dan motivasi kerja.

Layanan konseling kelompok merupakan pendekatan psikoterapi yang dilakukan dalam suasana kolektif dan terstruktur. Peserta dipandu oleh seorang konselor profesional untuk membahas isu psikologis, membangun wawasan, dan mendukung perubahan positif. Smith dan Lee (2018) menyatakan bahwa konseling kelompok meningkatkan resiliensi emosional dan menurunkan kecemasan secara signifikan melalui proses interaksi sosial. Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk belajar dari pengalaman satu sama lain. Selain itu, suasana empati dan dukungan dari kelompok membantu individu merasa diterima tanpa penghakiman. Ini sangat penting bagi pengangguran yang merasa tersingkir dari masyarakat. Konseling kelompok juga memperkuat rasa memiliki dan membangun jaringan sosial baru. Peserta dilatih untuk mengidentifikasi pola pikir negatif, mengembangkan strategi koping, serta memperbaiki komunikasi interpersonal. Semua ini berkontribusi dalam membangun kembali kepercayaan diri dan harapan akan masa depan. Proses konseling tidak hanya berfokus pada solusi jangka pendek, tetapi juga pembentukan karakter dan kesadaran diri. Konselor memainkan peran sebagai fasilitator sekaligus motivator dalam sesi ini. Ketika proses berlangsung secara intensif dan rutin, perubahan positif akan terlihat secara nyata. Dalam jangka panjang, konseling kelompok memberikan dampak



signifikan terhadap kesiapan individu dalam menghadapi dunia kerja. Karena itu, layanan ini sangat layak dijadikan bagian dari strategi intervensi ketenagakerjaan.

Kecemasan yang dialami oleh individu yang menganggur bukan hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga secara langsung mengganggu kesiapan mereka dalam menghadapi dunia kerja. Rasa takut akan penolakan, ketidakpastian masa depan, dan ketidakmampuan bersaing di pasar tenaga kerja menjadi sumber tekanan utama. Menurut Price (2017), individu yang mengalami kecemasan tinggi menunjukkan kecenderungan untuk menghindari aktivitas pencarian kerja, cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, dan mengalami penurunan dalam performa saat wawancara kerja. Ketika kecemasan menguasai pikiran, individu sulit menunjukkan potensi terbaiknya. Bahkan kemampuan teknis dan pendidikan yang tinggi pun dapat tersisihkan jika seseorang tidak mampu mengelola kecemasan saat proses seleksi kerja. Dalam dunia kerja yang sangat kompetitif, kemampuan untuk tampil percaya diri dan tangguh menjadi nilai tambah yang penting. Sayangnya, kecemasan yang tidak ditangani menyebabkan individu gagal untuk memaksimalkan kesempatan yang ada. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa dunia kerja bukan hanya menuntut keterampilan teknis, tetapi juga kesiapan mental dan emosional. Layanan konseling kelompok hadir sebagai solusi untuk membekali individu dengan keterampilan sosial- emosional. Melalui simulasi, diskusi, dan refleksi kelompok, peserta dilatih untuk menghadapi ketakutan secara realistis. Mereka juga diajak untuk merumuskan tujuan karier secara konkret. Ini sejalan dengan pendekatan *cognitive-behavioral group therapy* yang menekankan restrukturisasi kognitif dan peningkatan perilaku adaptif. Dalam proses ini, kepercayaan diri meningkat seiring dengan berkurangnya kecemasan. Ketika individu mampu mengelola kecemasan secara efektif, mereka akan lebih siap dalam menghadapi tantangan dunia kerja. Keberhasilan menghadapi wawancara, beradaptasi di lingkungan kerja baru, serta menjaga produktivitas merupakan dampak nyata dari kesiapan psikologis ini.

Melihat kompleksitas kecemasan yang dialami oleh pengangguran, serta keterbatasan intervensi yang tersedia, maka penting untuk mengeksplorasi efektivitas layanan konseling kelompok sebagai salah satu solusi. Pendekatan ini tidak hanya mengurangi kecemasan, tetapi juga membangun kembali semangat individu dalam menghadapi tantangan hidup. Berdasarkan berbagai temuan sebelumnya, terlihat bahwa intervensi kelompok memiliki pengaruh yang kuat terhadap perubahan psikologis positif. Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh konseling kelompok terhadap kecemasan pengangguran dalam menghadapi dunia kerja. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut. Penelitian ini akan menganalisis sejauh mana layanan konseling kelompok mampu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan kerja. Dengan pendekatan kuantitatif dan intervensi terstruktur, hasil penelitian ini diharapkan memberikan bukti empiris yang kuat. Hasilnya bisa menjadi dasar bagi lembaga ketenagakerjaan, lembaga psikologi, maupun instansi pemerintah untuk merancang program pemberdayaan berbasis konseling kelompok. Dalam jangka panjang, program ini bisa menjadi bagian dari kebijakan penanggulangan pengangguran secara holistik. Sejalan dengan pemikiran Corey (2016), layanan konseling yang dirancang dengan pendekatan kelompok dapat menjangkau lebih banyak individu dengan efektivitas yang relatif tinggi. Hal ini memberikan harapan bahwa intervensi psikologis dapat disinergikan dengan upaya peningkatan kesejahteraan sosial. Kecemasan bukan sekadar gangguan emosional, tetapi tantangan struktural yang membutuhkan pendekatan sistemik. Oleh karena itu, intervensi berbasis konseling kelompok menjadi sangat



relevan dan mendesak dalam menghadapi realitas sosial ekonomi saat ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu konseling dan psikologi karier di masa depan.

Dalam menghadapi kecemasan yang dirasakan para pencari kerja, khususnya mereka yang sedang mengalami masa-masa menganggur, konseling kelompok menjadi salah satu pendekatan yang menjanjikan. Ketika teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) diterapkan dalam suasana kelompok, proses konseling tidak hanya menjadi ruang berbagi, tetapi juga menjadi wadah pembelajaran yang aktif. CBT mengajak individu untuk mengenali dan menantang pola pikir negatif yang selama ini membentuk perasaan cemas—seperti rasa tidak percaya diri, kekhawatiran berlebihan akan masa depan, atau perasaan tidak pantas bersaing di dunia kerja. Dalam suasana kelompok, peserta bisa saling menguatkan dan belajar satu sama lain, sehingga perubahan pola pikir menjadi lebih alami dan bermakna.

Dalam penelitian ini dibangun dari keyakinan bahwa konseling kelompok berbasis CBT mampu menjadi jembatan bagi individu untuk bangkit dari kecemasan dan membangun kesiapan menghadapi dunia kerja. Proses ini tidak hanya membantu mereka berpikir lebih positif, tetapi juga menumbuhkan kembali harapan, motivasi, dan rasa percaya diri. Melalui pendekatan ini, peserta tidak hanya dibantu untuk mengurangi rasa cemas, tetapi juga diarahkan untuk mengembangkan pola pikir dan sikap yang lebih adaptif. Dengan begitu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang utuh tentang bagaimana intervensi sederhana namun terarah seperti konseling kelompok CBT bisa memberikan dampak nyata bagi kesejahteraan psikologis para pencari kerja.

KESIMPULAN

Kecemasan yang dialami oleh pengangguran merupakan masalah psikologis serius yang tidak hanya dipicu oleh faktor ekonomi, tetapi juga tekanan sosial, ketidakpastian masa depan, serta rendahnya rasa percaya diri. Pengangguran cenderung mengalami gangguan emosi seperti rasa tidak berdaya, putus asa, dan depresi akibat hilangnya struktur hidup, identitas sosial, dan makna diri yang seringkali diasosiasikan dengan pekerjaan. Dalam jangka panjang, hal ini memengaruhi kemampuan individu dalam mengambil keputusan, berinteraksi sosial, dan berpartisipasi dalam proses pencarian kerja secara efektif.

Lingkaran negatif antara kecemasan dan tindakan pasif semakin memperburuk kondisi psikologis, membuat individu menarik diri dan kehilangan motivasi. Oleh karena itu, pendekatan intervensi psikologis diperlukan guna memutus siklus tersebut. Salah satu metode yang terbukti efektif adalah konseling kelompok berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Dalam konseling kelompok, individu mendapat ruang untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta belajar mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang memicu kecemasan menjadi pola pikir yang lebih realistis dan adaptif.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konseling kelompok mampu meningkatkan resiliensi psikologis, rasa percaya diri, serta kesiapan kerja secara signifikan. Teknik CBT dalam suasana kelompok memungkinkan peserta untuk menghadapi ketakutan secara bertahap dan terstruktur, didukung oleh dinamika sosial yang memperkuat pemulihan psikologis. Dengan demikian, layanan ini dapat menjadi strategi intervensi efektif dalam membantu pengangguran usia produktif mengelola kecemasan dan meningkatkan peluang kerja.



Sebagai penutup, penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi layanan konseling kelompok dalam kebijakan ketenagakerjaan dan pemberdayaan masyarakat. Intervensi psikologis bukan hanya pelengkap, tetapi merupakan komponen esensial dalam membangun kesiapan individu menghadapi dunia kerja yang semakin kompetitif. Pendekatan ini menawarkan solusi yang inklusif, terjangkau, dan berdampak jangka panjang dalam mendukung kesejahteraan mental para pencari kerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan masukan selama proses penyusunan artikel ini, terutama kepada dosen pembimbing, teman-teman sejawat, serta pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., Hasna, A., Sofyan, A. A., & Chairunnisa, C. (2024). Mengatasi kecemasan karier melalui konseling kelompok eksistensial. *Jurnal Suloh*, 11(1), 88–95.
- Anisa Juniarti, Ahmad Saleh, M. Ilham Akbar, Kerin Ari Chaniago, Vivid Indri Yulistia. MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI DUNIA KERJA DENGAN COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY BERBASIS ISLAMI PADA MAHASISWA FRESH GRADUATE. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*. Vol. 2 No. 1 January 2024, 12-2
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Februari 2023*. Jakarta: BPS.
- Brown, P., & Green, A. (2019). The social implications of unemployment: Psychological and societal impacts. *Psychological Science*, 32(5), 893–904.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Febrianto, B., & Ambarini, T. K. (2019). Efektivitas konseling kelompok realita untuk menurunkan kecemasan pada klien pemasyarakatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 70–78.
- Groot, W., Antonucci, L., & Taris, T. (2020). Unemployment and mental health: The role of economic and psychological factors. *Journal of Economic Psychology*, 81, 102313.
- Groot, W., van den Brink, H., & Schram, A. (2020). Unemployment and mental health: The role of stress and coping strategies. *Journal of Economic Psychology*, 74, 102178.
- Hofmann, S. G., & Gomez, A. F. (2019). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics*, 42(4), 739–749.
- Lestari, D. (2019). Efektivitas konseling kelompok terhadap resiliensi mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 7(1), 50–57.
- Maier, W., Buller, R., Philipp, M., & Heuser, I. (2020). The Hamilton Anxiety Scale: Reliability, validity and sensitivity to change in anxiety and depressive disorders. *Journal of Affective Disorders* 263, 435–442.
- Pratiwi, R. (2019). Pengaruh layanan konseling kelompok teknik behavioral rehearsal untuk meningkatkan rasa percaya diri peserta didik [Skripsi]. UIN Raden Intan Lampung.



- Price, R. H. (2017). Mental health and work performance: The role of psychological well-being in job search and employment outcomes. *Work and Stress*, 31(3), 219–234.
- Ramanda, P., & Komalasari, D. (2023). Kecemasan karier mahasiswa fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten ditinjau dari jenis kelamin. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 4(2), 100–109.
- Santoso, S. (2017). *Menguasai Statistik dengan SPSS Edisi Lengkap*. Elex Media Komputindo.
- Smith, J., & Lee, M. (2018). The impact of group counseling on anxiety and self-esteem among unemployed individuals. *Journal of Counseling Psychology*, 65(4), 523– 536.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wahyuning, S. (2020). Konseling kelompok humanistik dengan teknik experiential learning untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Wandira, A. (2020). Pengaruh layanan konseling kelompok teknik cinema therapy untuk mereduksi social anxiety siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan [Skripsi]. UIN Sumatera Utara.
- Widyastuti, R. (2021). Peran pendampingan psikologis bagi pencari kerja. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(2), 95–102.
- Williams, S., Brown, P., & Miller, J. (2017). The role of group counseling in reducing unemployment anxiety. *International Journal of Stress Management*, 24(2), 136–149.
- Yulianti, F. (2020). *Psikologi Sosial dalam Kehidupan Sehari-hari*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.