

Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Cognitive Restructuring dalam Menurunkan Quarter-Life Crisis Siswa SMK NU Kedungtuban

Putri Safitya^{1*}, Ah. Fahri Munir², Moh. Yusuf Efendi³

¹²³ Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Indonesia

Correspondence Email:

putrisafitya21@gmail.com *

Keywords

Group Counseling; Cognitive Restructuring;
Quarter-Life Crisis; Vocational High School Students;
Pretest-Posttest Design

Abstract

Quarter-life crisis is a psychological condition characterized by anxiety, self-doubt, confusion, feelings of being trapped, and uncertainty in making decisions about the future. This condition may occur among vocational high school students who are in the transition period from school to employment or higher education. This study aimed to examine the effectiveness of group counseling using cognitive restructuring techniques in reducing *quarter-life crisis* among students of SMK NU Kedungtuban. This research employed a quantitative approach with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest model. The population consisted of 110 twelfth-grade students, while the initial screening involved 84 students. Based on the screening results, 10 students with high levels of *quarter-life crisis* were selected as treatment subjects through purposive sampling. Data were collected using a *quarter-life crisis* psychological scale and analyzed using a paired sample t-test. The results showed a decrease in the mean score from 149.40 in the pretest to 132.80 in the posttest, with a mean reduction of 16.60 points. The paired sample t-test produced a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference between pretest and posttest scores. These findings suggest that group counseling using cognitive restructuring techniques is effective in reducing *quarter-life crisis* among vocational high school students.

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki peran strategis dalam menyiapkan peserta didik agar memiliki keterampilan, kesiapan kerja, dan kemampuan beradaptasi dengan kebutuhan dunia industri. Berbeda dengan pendidikan umum, pendidikan kejuruan diarahkan untuk membekali siswa dengan kompetensi praktis sesuai bidang keahlian yang dipilih. Namun, kesiapan memasuki dunia kerja tidak hanya ditentukan oleh keterampilan teknis, tetapi juga oleh kesiapan psikologis siswa dalam menghadapi perubahan, persaingan, serta tuntutan masa depan (Aiwani et al., 2019). Kondisi ini menjadi penting karena lulusan SMK masih menghadapi tantangan berupa persaingan kerja dan tingkat pengangguran yang relatif tinggi dibandingkan beberapa jenjang pendidikan lainnya (Badan Pusat Statistik, 2026).

Siswa kelas XII SMK berada pada fase transisi yang cukup kompleks. Pada tahap ini, siswa mulai dihadapkan pada berbagai pilihan penting, seperti bekerja setelah lulus, melanjutkan pendidikan, mengikuti pelatihan, atau menentukan arah karier sesuai bidang keahlian. Tuntutan untuk segera

How to cite this article: Safitya, P., Munir, A., & Efendi, M. (2026). Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Cognitive Restructuring dalam Menurunkan Quarter-Life Crisis Siswa SMK NU Kedungtuban. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 10(2), 301-309. <https://doi.org/10.30653/001.2026102.688>



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©(2026) by the author(s). Indonesian Journal of Educational Counseling (IJEC) is published Universitas Mathla ul Anwar, Indonesia.

mengambil keputusan sering kali menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika siswa belum memiliki perencanaan karier yang matang, kurang percaya diri terhadap kemampuan diri, atau merasa belum siap bersaing di dunia kerja. Ketidakpastian tersebut dapat memunculkan kecemasan, kebingungan, keraguan, serta penilaian negatif terhadap diri sendiri (Zakiah et al., 2024).

Kondisi psikologis yang muncul akibat kebingungan, tekanan, dan ketidakpastian dalam menghadapi masa depan dikenal sebagai *quarter-life crisis*. *Quarter-life crisis* umumnya ditandai dengan kecemasan terhadap masa depan, perasaan tertekan, kesulitan mengambil keputusan, penilaian diri negatif, perasaan terjebak, serta hilangnya harapan atau arah hidup (Angesti, 2024). Meskipun istilah ini sering dikaitkan dengan masa dewasa awal, gejalanya dapat mulai dirasakan pada individu yang berada di akhir masa remaja ketika mereka mulai berhadapan dengan tuntutan kemandirian, pilihan karier, dan ekspektasi sosial (Robinson, 2025). Dalam konteks siswa SMK, *quarter-life crisis* dapat muncul ketika siswa merasa takut gagal, merasa tidak memiliki pilihan, membandingkan diri dengan teman sebaya, atau meragukan kemampuan untuk mencapai masa depan yang diharapkan.

Quarter-life crisis yang tidak ditangani secara tepat dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa. Siswa yang mengalami kecemasan berlebihan terhadap masa depan cenderung kesulitan mengambil keputusan, kurang percaya diri dalam merencanakan karier, dan mudah merasa putus asa ketika menghadapi hambatan. Selain itu, pikiran negatif yang terus dipertahankan dapat mengganggu motivasi belajar, hubungan sosial, serta kesiapan siswa dalam menghadapi dunia kerja atau pendidikan lanjutan (Karpika & Segel, 2021). Oleh karena itu, sekolah perlu menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga mampu membantu siswa mengelola pikiran, emosi, dan cara pandang terhadap masa depan secara lebih adaptif.

Salah satu layanan yang relevan untuk membantu siswa menghadapi *quarter-life crisis* adalah konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman, menyampaikan perasaan, memperoleh dukungan dari anggota kelompok lain, serta belajar memahami masalah dari sudut pandang yang berbeda. Dinamika kelompok dapat membantu siswa menyadari bahwa masalah yang dialami bukan hanya dialami secara pribadi, sehingga perasaan terisolasi dan tekanan psikologis dapat berkurang (Fitriasiwi et al., 2021). Melalui proses kelompok, siswa juga dapat belajar membangun keterbukaan, penerimaan diri, dan kemampuan menyusun alternatif penyelesaian masalah secara lebih realistis (Salsabila et al., 2020).

Agar layanan konseling kelompok lebih terarah, teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan sebagai pendekatan intervensi. *Cognitive restructuring* merupakan teknik dalam pendekatan kognitif-perilaku yang bertujuan membantu individu mengenali pikiran negatif atau irasional, mengevaluasi kebenaran pikiran tersebut, kemudian menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional, realistis, dan adaptif (Erford, 2015). Teknik ini relevan dengan *quarter-life crisis* karena banyak gejala *quarter-life crisis* berkaitan dengan pola pikir negatif, seperti takut gagal, merasa tidak mampu, merasa tertinggal dari orang lain, atau meyakini bahwa masa depan tidak dapat dikendalikan. Melalui *cognitive restructuring*, siswa diarahkan untuk menantang pikiran-pikiran tersebut dan membangun cara pandang yang lebih sehat terhadap diri sendiri maupun masa depannya (Ezawa et al., 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa cognitive restructuring efektif digunakan untuk membantu individu mengurangi kecemasan, tekanan psikologis, dan pikiran negatif. Dalam konteks pendidikan, teknik ini dapat membantu siswa mengelola kecemasan akademik, meningkatkan keyakinan diri, serta membentuk respons emosional yang lebih adaptif ketika menghadapi tuntutan sekolah maupun masa depan (Dewi et al., 2025). Pendekatan kognitif-perilaku juga banyak digunakan pada remaja karena mampu membantu individu memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, sehingga mereka dapat mengembangkan strategi penyelesaian masalah yang lebih sehat (Patriarca et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi awal di SMK NU Kedungtuban, ditemukan bahwa beberapa siswa kelas XII menunjukkan gejala quarter-life crisis, seperti kebingungan menentukan pilihan setelah lulus, kecemasan terhadap masa depan, keraguan terhadap kemampuan diri, serta ketakutan menghadapi kegagalan. Selain itu, layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring belum pernah diterapkan secara khusus untuk menangani permasalahan tersebut. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk menguji layanan konseling kelompok berbasis cognitive restructuring sebagai alternatif intervensi dalam membantu siswa mengurangi quarter-life crisis.

Penelitian mengenai *quarter-life crisis* pada siswa SMK masih perlu diperkuat, terutama yang menempatkan layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring sebagai bentuk intervensi. Sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak membahas *quarter-life crisis* pada mahasiswa atau individu dewasa awal, sementara siswa SMK kelas XII juga berada pada fase transisi penting menuju dunia kerja atau pendidikan lanjutan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam membantu siswa menghadapi kecemasan, keraguan diri, dan ketidakpastian masa depan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok berbasis cognitive restructuring dalam menurunkan *quarter-life crisis* pada siswa SMK NU Kedungtuban. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang aplikatif bagi guru BK dalam membantu siswa mengelola pikiran negatif, membangun keyakinan diri, serta mempersiapkan masa depan secara lebih realistis dan adaptif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design* dengan model *one-group pre-test post-test design*. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat *quarter-life crisis* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*. Pada desain ini, subjek penelitian diberikan pre-test terlebih dahulu, kemudian memperoleh perlakuan berupa layanan konseling kelompok, dan selanjutnya diberikan post-test untuk mengetahui perubahan setelah perlakuan diberikan (Sugiyono, 2024).

Penelitian dilaksanakan di SMK NU Kedungtuban, Kabupaten Blora, Jawa Tengah, pada siswa kelas XII tahun ajaran 2025/2026. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi dan wawancara awal dengan guru Bimbingan dan Konseling yang menunjukkan adanya gejala *quarter-life crisis* pada

sebagian siswa kelas XII. Gejala tersebut tampak dalam bentuk kebingungan menentukan pilihan setelah lulus, kecemasan terhadap masa depan, keraguan terhadap kemampuan diri, serta ketakutan menghadapi kegagalan. Selain itu, layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* belum pernah diterapkan secara khusus untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMK NU Kedungtuban. Penentuan subjek penelitian dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2024). Subjek yang memperoleh perlakuan adalah siswa yang memiliki tingkat *quarter-life crisis* tinggi berdasarkan hasil pengukuran awal. Dengan demikian, pemilihan subjek diarahkan pada siswa yang benar-benar membutuhkan layanan konseling kelompok berbasis *cognitive restructuring*.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *quarter-life crisis*. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat *quarter-life crisis* siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Aspek yang diukur meliputi kecemasan, perasaan tertekan, penilaian diri negatif, perasaan terjebak, dan putus asa (Angesti, 2024). Instrumen disusun dengan model skala Likert yang terdiri atas pernyataan favorable dan unfavorable. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa instrumen layak digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner. Observasi digunakan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi siswa dan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Wawancara dilakukan kepada guru Bimbingan dan Konseling untuk menggali informasi mengenai permasalahan siswa, khususnya yang berkaitan dengan gejala *quarter-life crisis*. Sementara itu, kuesioner digunakan untuk memperoleh data kuantitatif mengenai tingkat *quarter-life crisis* siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok.

Perlakuan dalam penelitian ini berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Teknik ini digunakan untuk membantu siswa mengenali pikiran negatif atau irasional yang berkaitan dengan masa depan, kemampuan diri, pilihan karier, dan ketakutan terhadap kegagalan. Setelah pikiran negatif tersebut dikenali, siswa diarahkan untuk mengevaluasi kebenaran pikiran tersebut dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, serta adaptif. Proses konseling dilakukan melalui dinamika kelompok, diskusi, refleksi diri, berbagi pengalaman, dan latihan menyusun pola pikir alternatif yang lebih positif.

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan program SPSS. Analisis diawali dengan uji validitas dan reliabilitas instrumen, kemudian dilanjutkan dengan uji normalitas sebagai prasyarat analisis parametrik. Untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok menggunakan teknik *cognitive restructuring*, data pre-test dan post-test dianalisis menggunakan *paired sample t-test*. Uji ini digunakan karena data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama pada dua waktu pengukuran yang berbeda, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Hipotesis dinyatakan diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui pengukuran tingkat *quarter-life crisis* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok berbasis *cognitive restructuring*. Pengukuran awal dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat *quarter-life crisis* siswa. Berdasarkan hasil screening terhadap 84 siswa, diperoleh tiga kategori tingkat *quarter-life crisis*, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Data hasil kategorisasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategori Tingkat *Quarter-Life Crisis* Siswa

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Rendah	2	2%
Sedang	72	86%
Tinggi	10	12%
Jumlah	84	100%

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 72 siswa atau 86%. Sementara itu, 10 siswa atau 12% berada pada kategori tinggi, dan 2 siswa atau 2% berada pada kategori rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa gejala *quarter-life crisis* telah muncul pada siswa kelas XII SMK NU Kedungtuban, terutama dalam bentuk kecemasan terhadap masa depan, tekanan dalam menentukan pilihan, keraguan terhadap kemampuan diri, serta ketakutan menghadapi kegagalan. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Angesti (2024) bahwa *quarter-life crisis* ditandai oleh kecemasan, tekanan psikologis, kebingungan arah hidup, penilaian diri negatif, dan perasaan tidak pasti terhadap masa depan.

Berdasarkan hasil screening tersebut, 10 siswa yang berada pada kategori tinggi dipilih sebagai subjek yang memperoleh layanan konseling kelompok berbasis *cognitive restructuring*. Pengukuran dilakukan sebelum perlakuan melalui pre-test dan sesudah perlakuan melalui post-test. Hasil perbandingan skor pre-test dan post-test disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test *Quarter-Life Crisis*

Responden	Pre-Test	Kriteria	Post-Test	Kriteria
AL	147	Tinggi	132	Sedang
ER	161	Tinggi	146	Sedang
FN	161	Tinggi	142	Sedang
IF	157	Tinggi	137	Sedang
KL	137	Tinggi	121	Sedang
KP	162	Tinggi	150	Tinggi
KN	145	Tinggi	138	Sedang
SY	146	Tinggi	128	Sedang
SA	146	Tinggi	116	Rendah
AS	132	Tinggi	118	Rendah
Rata-rata	14,94	Tinggi	13,28	Sedang

Berdasarkan Tabel 2, seluruh subjek penelitian mengalami penurunan skor setelah mengikuti layanan konseling kelompok berbasis *cognitive restructuring*. Rata-rata skor *quarter-life crisis* sebelum perlakuan sebesar 14,94 dan berada pada kategori tinggi. Setelah diberikan perlakuan, rata-rata skor menurun menjadi 13,28 dan berada pada kategori sedang. Perubahan kategori juga terlihat pada sebagian besar

subjek. Sebelum perlakuan, seluruh subjek berada pada kategori tinggi. Setelah perlakuan, tujuh siswa berada pada kategori sedang, dua siswa berada pada kategori rendah, dan satu siswa masih berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan yang diberikan mampu membantu sebagian besar siswa menurunkan tingkat *quarter-life crisis*.

Penurunan skor juga terlihat pada setiap aspek *quarter-life crisis*, yaitu cemas, tertekan, penilaian diri negatif, perasaan terjebak, dan putus asa. Ringkasan perubahan rata-rata skor setiap aspek disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Perbandingan Rata-Rata Skor Setiap Aspek *Quarter-Life Crisis*

Aspek	Rata-Rata Pre-Test	Rata-Rata Post-Test	Perubahan
Cemas	30	26	Menurun
Tertekan	32	29	Menurun
Penilaian diri negatif	27	24	Menurun
Perasaan terjebak	31	28	Menurun
Putus asa	30	27	Menurun

Berdasarkan Tabel 3, seluruh aspek *quarter-life crisis* mengalami penurunan setelah diberikan layanan. Aspek cemas menurun dari rata-rata 30 menjadi 26. Aspek tertekan menurun dari 32 menjadi 29. Aspek penilaian diri negatif menurun dari 27 menjadi 24. Aspek perasaan terjebak menurun dari 31 menjadi 28. Sementara itu, aspek putus asa menurun dari 30 menjadi 27. Penurunan pada seluruh aspek ini menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis *cognitive restructuring* tidak hanya berdampak pada skor total, tetapi juga membantu mengurangi gejala-gejala spesifik *quarter-life crisis* yang dialami siswa.

Untuk mengetahui efektivitas layanan secara statistik, dilakukan uji *paired sample t-test*. Uji ini digunakan karena data yang dianalisis berasal dari kelompok subjek yang sama pada dua waktu pengukuran, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji hipotesis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

Variabel	Rata-Rata Pre-Test	Rata-Rata Post-Test	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Quarter-Life Crisis</i>	14,94	13,28	8,744	9	0,000

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis penelitian diterima. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *quarter-life crisis* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok berbasis *cognitive restructuring*. Dengan demikian, layanan konseling kelompok berbasis *cognitive restructuring* efektif digunakan untuk menurunkan *quarter-life crisis* pada siswa SMK NU Kedungtuban.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan skor *quarter-life crisis* berkaitan dengan proses konseling kelompok yang memberikan ruang bagi siswa untuk menyampaikan pengalaman, perasaan, dan kesulitan yang mereka hadapi. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat menyadari bahwa kecemasan terhadap masa depan, keraguan diri, dan tekanan dalam menentukan pilihan bukan hanya dialami secara pribadi. Kesadaran tersebut dapat membantu siswa merasa lebih diterima dan mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan. Konseling kelompok memungkinkan anggota saling memberikan dukungan, umpan balik, dan perspektif baru dalam memahami masalah yang dihadapi (Salsabila et al., 2020).

Penurunan skor pada aspek cemas menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mengelola kekhawatiran terhadap masa depan setelah mengikuti layanan. Pada awalnya, siswa menunjukkan kecenderungan takut gagal, khawatir tidak mampu bersaing, dan ragu terhadap pilihan setelah lulus. Melalui teknik *cognitive restructuring*, siswa dibimbing untuk mengenali pikiran negatif tersebut, mengevaluasi kebenarannya, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih realistis. Proses ini penting karena kecemasan sering kali muncul bukan hanya karena situasi objektif, tetapi juga karena cara individu menafsirkan situasi tersebut (Hofmann et al., 2020).

Aspek tertekan juga mengalami penurunan setelah perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok membantu siswa mengurangi beban psikologis yang berkaitan dengan tuntutan masa depan, pilihan karier, dan ekspektasi lingkungan. Dalam proses kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan tekanan yang dirasakan serta mendiskusikan alternatif cara menghadapi tuntutan tersebut secara lebih sehat. Temuan ini mendukung pandangan bahwa konseling kelompok dapat membantu individu meningkatkan pemahaman diri dan kemampuan menyelesaikan masalah melalui interaksi antaranggota kelompok (Hamdi, 2017).

Penurunan pada aspek penilaian diri negatif menunjukkan bahwa siswa mulai mengembangkan cara pandang yang lebih positif terhadap dirinya. Sebelum diberikan perlakuan, siswa yang mengalami *quarter-life crisis* cenderung meragukan kemampuan diri, merasa tidak cukup baik, atau membandingkan diri dengan orang lain. Melalui *cognitive restructuring*, siswa diarahkan untuk mengidentifikasi pikiran otomatis negatif dan menggantinya dengan pernyataan diri yang lebih rasional. Teknik ini sesuai dengan tujuan *cognitive restructuring*, yaitu mengubah distorsi kognitif menjadi pola pikir yang lebih adaptif sehingga menghasilkan respons emosional dan perilaku yang lebih positif (Erford, 2015).

Aspek perasaan terjebak juga mengalami penurunan. Perubahan ini menunjukkan bahwa siswa mulai mampu melihat pilihan hidup secara lebih luas. Pada kondisi *quarter-life crisis*, individu sering merasa tidak memiliki jalan keluar, kehilangan kendali atas kehidupan, atau merasa terjebak oleh tuntutan keluarga, lingkungan, maupun pilihan karier. Melalui diskusi kelompok dan latihan restrukturisasi kognitif, siswa didorong untuk melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda, menyusun alternatif keputusan, dan memahami bahwa masa depan dapat direncanakan secara bertahap. Proses ini membantu siswa mengembangkan pemikiran yang lebih fleksibel dan tidak terpaku pada keyakinan negatif.

Penurunan pada aspek putus asa menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis *cognitive restructuring* turut membantu siswa membangun harapan dan orientasi masa depan. Siswa yang sebelumnya merasa pesimis terhadap masa depan dibimbing untuk menyusun cara berpikir yang lebih realistis, mengenali potensi diri, dan merumuskan langkah sederhana yang dapat dilakukan setelah lulus. Hasil ini menunjukkan bahwa perubahan pola pikir menjadi faktor penting dalam menurunkan *quarter-life crisis*, terutama karena krisis ini sering dipengaruhi oleh keyakinan negatif tentang diri sendiri, masa depan, dan kemampuan menghadapi tuntutan kehidupan (Permaisuri, 2021).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bahwa konseling kelompok berbasis *cognitive restructuring* dapat menjadi salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Teknik ini relevan diterapkan pada siswa SMK karena siswa berada pada fase transisi menuju dunia kerja atau pendidikan lanjutan. Dalam fase tersebut, siswa membutuhkan bantuan untuk memahami diri, mengelola kecemasan, mengurangi pikiran negatif, serta membangun keyakinan dalam menghadapi masa depan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *cognitive*

restructuring mampu membantu individu mengembangkan pemikiran yang lebih positif dan rasional ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Fatchul & Lathifah, 2020).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor yang signifikan, penelitian ini memiliki keterbatasan. Desain yang digunakan adalah *one-group pre-test post-test design* tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan yang terjadi belum dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak memperoleh perlakuan. Selain itu, jumlah subjek perlakuan terbatas pada 10 siswa dengan kategori *quarter-life crisis* tinggi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan kelompok kontrol, serta menggunakan jumlah subjek yang lebih besar agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok berbasis *cognitive restructuring* efektif dalam menurunkan *quarter-life crisis* pada siswa SMK NU Kedungtuban. Efektivitas tersebut ditunjukkan melalui penurunan rata-rata skor *quarter-life crisis* dari 14,94 pada saat pre-test menjadi 13,28 pada saat post-test. Selain itu, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Penurunan skor tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis *cognitive restructuring* membantu siswa dalam mengenali pikiran negatif, mengevaluasi keyakinan yang kurang rasional, serta menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis dan adaptif. Melalui proses konseling kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk mengungkapkan kecemasan, berbagi pengalaman, menerima dukungan dari anggota kelompok, serta membangun cara pandang yang lebih positif terhadap diri dan masa depan. Dengan demikian, layanan ini dapat dijadikan salah satu alternatif intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya untuk membantu siswa kelas XII SMK yang mengalami kecemasan, keraguan diri, perasaan tertekan, dan ketidakpastian dalam menghadapi masa transisi setelah lulus.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain *one-group pre-test post-test* tanpa kelompok kontrol, sehingga perubahan yang terjadi belum dapat dibandingkan dengan kelompok lain yang tidak memperoleh perlakuan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan kelompok kontrol, memperluas jumlah subjek, serta mempertimbangkan faktor lain seperti dukungan keluarga, kesiapan karier, dan lingkungan sosial yang dapat memengaruhi *quarter-life crisis* siswa.

REFERENSI

- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the difficulties of early adulthood: The development of the Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 167–176. doi:10.17977/um001v8i32023p167-176
- Aiwani, A., Munir, A. F., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2022). Problematika pendidikan Indonesia dan kaitannya dengan tanggung jawab dan kompetensi BK sebagai suatu profesi. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara*, 2, 228–237.

- Angesti, W. A. P., & A. Q. B. (2024). *Quarter life crisis pada dewasa awal*. Deepublish.
- Atensi, M., & Rifameutia, T. (2023). The effectiveness of a combination of relaxation and cognitive restructuring techniques in managing anxiety in college students. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4).
- Badan Pusat Statistik. (2026). *Tingkat pengangguran terbuka berdasarkan tingkat pendidikan*. Badan Pusat Statistik.
- Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling* (9th ed.). Cengage Learning.
- Erford, B. T. (2015). *40 teknik yang harus diketahui setiap konselor* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Ezawa, I. D., & Hollon, S. D. (2023). Cognitive restructuring and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 60(3), 396–406. doi:10.1037/pst0000474
- Fatchul, H. A., & Lathifah, M. (2020). Konseling kelompok restructuring cognitive efektif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas X SMA. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 161–168.
- Fitriasiwi, A. H., Pradana, B. A., Pramesthi, H., Isbandi, I. I., & Makhmudah, U. (2022). 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(2). doi:10.20961/shes.v5i2.59352
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–12. doi:10.2147/PRBM.S438866
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. doi:10.1007/s10608-012-9476-1
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-dasar statistik penelitian*. Sibuku Media.
- Permana, F. B., & Sulastri, A. (2025). Quarter life crisis pada masa emerging adulthood. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(2). doi:10.30872/psikostudia.v14i2.18697
- Rasimin, & Hamdi, M. (2017). *Bimbingan dan konseling kelompok*. Bumi Aksara.
- Robinson, O. C., Petrov, N., Vleioras, G., Çok, F., Özdoğan, H. K., Yeler, Z., Berber, K., Millova, K., Sajjad, S., Dutra-Thomé, L., Rahayu, M. N. M., Rasyida, A., Aprodita, N. P., Mishra, S., Sharma, P., Srivastava, A., Dermitzaki, I., Spyrou, A., Mante, E., ... Fisher, A. (2025). Quarter-life crisis episodes in emerging adulthood: A mixed-methods analysis of data from eight countries. *Emerging Adulthood*, 13(6). doi:10.1177/21676968251380890
- Siregar, E. P., Ardi, Z., & Sukenti, D. (2025). Cognitive restructuring techniques to improve student resilience. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 17(4). doi:10.35445/alishlah.v17i4.7085
- Sugiyono. (2024). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Zwagery, R. V., Nurliani, R., & Septiadi, M. A. (2021). Psikoedukasi “quarter life crisis: Choose the right path, what should I do next?”. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3).