

ABSTRAK

Ladu, Destiana Beatriks. 2023. Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Kecemasan Pemilihan Karier SMA Hang Tuah 4 Surabaya. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing: Ayong Lianawati.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Self-Management, Kecemasan Pemilihan Karier*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektivan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa SMA Hang Tuah 4 Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode *one group pre-test post-test* design dan sebagai rancangan Pra-Eksperimental diterapkan sebagai metode penelitian. Pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling non random sampling sehingga menghasilkan enam siswa kelas XII. Data penelitian dilakukan analisa menggunakan software SPSS 26.0 dengan teknik uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil dari uji Wilcoxon pada tabel yang diperoleh nilai Z yang dapat sebesar -2.201 dengan Asymp. Sig = 0,028 perbandingan Asymp. Sig = 0,028 < α 0,05 maka dapat disimpulkan hipotesis H_a diterima. Hasil post-test dari 6 siswa menunjukkan bahwa kecemasan pemilihan karier siswa menurun, 2 siswa tergolong dalam kelompok sedang dan 4 lainnya ada dalam kelompok rendah yang memperlihatkan perubahan hasil antara pre-test dan post-test. Artinya, teknik *self-management* yang diterapkan dalam konseling kelompok terbukti keefektifannya.

ABSTRACT

Ladu, Destiana Beatriks. 2023. The Effectiveness of Group Counseling Using *Self-Management* Techniques to Reduce Anxiety in Career Selection for Hang Tuah 4 High School Students in Surabaya. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Pedagogy and Psychology, PGRI Adi Buana University, Surabaya. Advisor: Ayong Lianawati.

Keywords: *Group Counseling, Self-Management Techniques, Career Choice Anxiety*

This study aims to determine the effectiveness of group counseling with *self-management* techniques to reduce students' career choice anxiety. One Group Pre-test Post-test Design as a Pre-Experimental design was applied as a research method. Sampling was carried out by purposive sampling no random sampling resulting in six class XII students. The research data was analyzed using SPSS 26.0 software with the Wilcoxon test technique. Based on the results of the Wilcoxon test in the table, the Z value is -2.201 with Asymp. Sig = 0.028 comparison Asymp. Sig = 0.028 < α 0.05, it can be concluded that the hypothesis H_a is accepted. Post-test results of 6 students showed that students' career choice anxiety decreased, 2 students belonged to the medium group and 4 others were in the low group which showed a change in results between the pre-test and post-test. That is, self-management techniques applied in group counseling have proven to be effective.