

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI
KECEMASAN PEMILIHAN KARIER SISWA SMA
HANG TUAH 4 SURABAYA**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Oleh:

Destiana Beatriks Ladu 195000062

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA
SURABAYA
2023**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK
MEREDUKSI KECEMASAN PEMILIHAN
KARIER SISWA SMA HANG TUAH 4 SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi
Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Bimbingan dan
Konseling

Oleh:

Destiana Beatriks Ladu 195000062

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Destiana Beatriks Ladu
NIM : 195000062
Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan
Teknik *Self- Management* Untuk
Mereduksi Kecemasan Pemilihan Karier
Siswa SMA Hang Tuah 4 Surabaya
Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 11 Januari 2023

Mengetahui:

Ketua Program Studi



Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0728126701

Pembimbing

Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0707019003

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Destiana Beatriks Ladu dengan Judul Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Kecemasan Pemilihan Karier SMA Hang Tuah 4 Surabaya.

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 11 Januari 2023

Dewan Penguji:

1. Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.

Ketua.....

2. Dimas Ardika Miftah Farid S.Pd., M.Pd.

Anggota.....

3. Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.

Anggota.....

Mengesahkan:

Dekan FPP



Dr. Santika Kentika Hadi M.Kes.
NIDN. 0009636702

Mengetahui:

Ketua Program Studi



Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0728126701

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini : Rabu tanggal 11 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan Ujian Skripsi dari:

Skripsi oleh : Destiana Beatriks Ladu

Nim : 195000062

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Kecemasan Pemilihan Karier Siswa Sma Hang Tuah 4 Surabaya

Penguji I



Ayong Lianawati S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0707019003

Penguji II



Dimas Ardika Miftah Farid S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0701079003

Penguji III



Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0728126701

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Nama : Destiana Beatriks Ladu
Nim : 195000062
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 11 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Destiana Beatriks Ladu

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Karena Kamu Hebat Bersama Tuhan Sehingga Tuhan Memudahkan Segalanya Dan Janganlah Hendaknya Kamu Khawatir Tentang Apapun Juga, Tetapi Nyatakanlah Dalam Segala Hal Keinginanmu Kepada Allah Dalam Doa Dan Permohonan Dengan Ucapan Syukur”.

(Filipi 4:6)

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orangtuaku yang sangat luar biasa Papa Silvester Jahang dan Mama Mira Anastasia
2. Saudara-saudaraku tercinta
3. Dosen Pembimbing
4. Almamater

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia yang telah diberikan. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Dalam Mereduksi Kecemasan Pemilihan Karier Siswa SMA Hang Tuah 4 Surabaya”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan bagi penulis guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Penulis menyadari hambatan dan kesulitan tidak lepas dalam mengerjakan skripsi ini. Namun, dengan bantuan yang tak terkira baik berupa materi, bimbingan, saran, pengembangan wawasan dan juga gagasan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat mengatasi persoalan-persoalan tersebut.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna oleh karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis, oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis memohon maaf atas segala kekurangan.

Penyusunan skripsi ini bisa selesai dengan tepat waktu dengan adanya bantuan dan kerjasama dari pihak lain, oleh karena itu penulis dalam kesempatan ini ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Marianus Subandowo, M.S selaku Rektor Universitas PGRI Adibuana Surabaya.
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adibuana Surabaya
3. Bapak Dr. Mudhar, S, Psi, M.Si selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Adibuana Surabaya

4. Ibu Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd yang telah membimbing dan mengarahkan saya untuk penyusunan skripsi ini
5. Bapak Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., M.Pd. Pd yang telah membimbing dan mengarahkan saya untuk penyusunan skripsi ini.
6. Keluarga saya terutama kedua orang tua (Papa Silvester Jahang dan Mama Mira Anastasia) Jeni, Efrem dan Bapak kecil saya Donatus Langku yang selalu yakin dan percaya dengan kemampuan anaknya.
7. Teman-teman bimbingan Putri, Safina, Firo, Yanti, Bela, Vita yang telah bekerja sama dalam menyelesaikan skripsi dan sahabat serta teman-teman seperjuangan atas dukungan dan kebersamaan dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Untuk diri saya sendiri terima kasih telah berjuang sebaik mungkin, pantang menyerah dan terus berkembang untuk menjadi konselor yang baik.

Penulis tentunya tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi ini tanpa bantuan tersebut. Semoga pengetahuan yang telah diberikan dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun para pihak yang turut membantu dan semoga rahmat serta karunia Tuhan senantiasa selalu beserta kita sekarang dan selama-lamanya Amin.

Surabaya, 11 Januari 2023

Destiana Beatriks Ladu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah	8
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	9
E. Variabel Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II.....	11
LANDASAN TEORI	11
A. Kecemasan Pemilihan Karier.....	11

B. Konseling Kelompok	16
C. Teknik <i>Self-Management</i>	21
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	26
E. Kerangka Konseptual.....	28
F. Hipotesis Penelitian	30
BAB III	31
METODE PENELITIAN	31
A. Rancangan Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel.....	32
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan.....	68
BAB V	82
KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN-LAMPIRAN	89