

**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 terduga 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

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
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
<b>BAB II.....</b>	<b>11</b>
<b>LANDASAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
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
<b>BAB III.....</b>	<b>31</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A.  Rancangan Penelitian.....	31
B.  Populasi dan Sampel.....	32
<b>BAB IV.....</b>	<b>51</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>51</b>
A.  Hasil Penelitian .....	51
B.  Pembahasan.....	68
<b>BAB V .....</b>	<b>82</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>82</b>
A.  Kesimpulan .....	82
B.  Saran .....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>89</b>