

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Destiana Beatriks Ladu  
 Nim : 195000062  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self- Management* Untuk Mereduksi Kecemasan Pemilihan Karier Siswa SMA Hang Tuah 4 Surabaya

TANGGAL BIMBINGAN	PARAF	KETERANGAN
08 April 2022		Pengajuan judul penelitian
21 April 2022		Latar belakang
17 Mei 2022		Latar belakang dan daftar Pustaka
24 Mei 2022		Bab I
31 Mei 2022		Revisi Bab I
14 juni 2022		Bab II
18 juni 2022		Revisi bab I-III
29 juni 2022		Bab II-III + <i>blueprint</i>
13 juli 2022		Bab II-III dafpus + <i>blueprint</i>
18 juli 2022		Bab II-III ACC

10 Agustus 2022	cf	Revisi bab I,II dan III
16 Agustus 2022	fy	Pedoman intervensi Skala pengukuran revisi pedoman intervensi dan <i>blueprint</i>
18 Oktober 2022	cf	Revisi Bab I,II,III dan pedoman
03 November 2022	cf	Revisi Bab I,II,III dan pedoman
28 Desember 2022	cf	Revisi bab I-V dan daftar Pustaka
04 Januari 2023	cf	Bab I-V ACC terakhir

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

### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Destiana Beatrics Ladu  
 Nim : 195000062  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Tanggal Ujian Skripsi : 11 Januari 2023  
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
 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.  
 Penguji II : Dimas Ardika Miftah Farid S.Pd., M.Pd.  
 Penguji III : Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1.	Pendahuluan Bab I			
2.	Pembahasan			
3.	Hipotesis			
4.	Daftar Pustaka			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi

Dosen Penguji I



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

Dosen Penguji II



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

Dosen Penguji III



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



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngapel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245  
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 748/Ak.2/FPP/X/2022  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
SMA Hang Tuah 4 Surabaya  
Jl. Bogowonto No. 18, Darmo.  
di Surabaya

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMA Hang Tuah 4 Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Destiana Beatriks Ladu  
NIM : 195000062  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Mereduksi Kecemasan Pemilihan Karier Siswa SMA Hang Tuah 4 Surabaya

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 11 Oktober 2022



Dekan,  
Destiana Rentika Hadi, M.Kes.  
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



YAYASAN HANG TUAH  
 PENGURUS CABANG SURABAYA  
**SMA HANG TUAH-4**  
 TERAKREDITASI A  
 JL. BOGOWONTO NO. 18 TLP. (031) 5617695  
 FAX. 5617695 SURABAYA  
 E-mail : smaht\_4@yahoo.co.id.  
 www.smahangtuah4.sch.id

Nomor : B / 22 / X / 2022 / SMA HT 4  
 Klasifikasi : Biasa  
 Lampiran : -  
 Perihal : Persetujuan izin penelitian

Surabaya, 28 Oktober 2022

Kepada Yth.  
 Dekan dan Kaprodi Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
 Universitas PGRI Adi Buana  
 di -  
 Surabaya

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami memberikan izin kepada Mahasiswi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk melaksanakan penelitian akhir masa studi berdasarkan surat masuk No : 748/Ak.2/FPP/X/2022, dengan data Mahasiswi sebagai berikut :

Nama : Destiana Beatrics Ladu  
 NIM : 195000062  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
 Judul Penelitian : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mereduksi Kecemasan Pemilihan Karier Siswa SMA Hang Tuah 4 Surabaya.

Demikian surat persetujuan dan izin kami berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,  
 Kepala Sekolah



Artika Sari, S.Pd., M.Pd.

Wakasek Kurikulum

Herwinda Rosita, SF

## DOKUMENTASI PENELITIAN





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



**DESTIANA BEATRIKS LADU      195000062**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
2022**

## A. Pendahuluan

Masa SMA merupakan periode penting dalam rentang perkembangan individu. Pada periode ini siswa SMA berada di dalam tahap perkembangan remaja. Pada setiap tahap perkembangan, individu dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang harus dilakukan, bila individu mampu melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik akan menunjang pelaksanaan tugas perkembangan pada tahap berikutnya, dan sebaliknya bila individu gagal melaksanakan tugas perkembangannya, akan menghambat dalam pelaksanaan tugas perkembangan pada fase berikutnya (Mohamad Surya, 2013). Pemilihan karier yang baik akan membantu siswa dalam mengambil suatu keputusan yang baik dan semakin mantap dalam mempersiapkan diri dalam pengetahuan, keterampilan-keterampilan, sikap, dan nilai-nilai yang diperlukan dalam menekuni sebuah karier. Diharapkan dengan memiliki pemilihan karier yang baik akan menentukan arah karier siswa juga baik serta pemilihan karier juga dapat mengarahkan siswa pada pola perilaku tertentu yang selaras dengan harapan siswa itu sendiri. (Putra, 2015).

Kenyataan yang terjadi saat ini masih banyak siswa yang memiliki kecemasan pemilihan karier yang tinggi seperti hasil observasi peneliti di SMA Hang Tuah 4 Surabaya pada seluruh siswa kelas XII, siswanya memiliki ciri-ciri kecemasan pemilihan karier yang tinggi yaitu Siswa merasa cemas, merasa takut, dalam memilih kariernya di masa depan, serta siswa juga merasa bingung dalam memilih jurusan sebagai studi lanjut. Penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Ananda (2013) di SMKN 1/1Depok menunjukkan bahwa siswa kelas XII memiliki kategori pemilihan karier tinggi sebanyak 84,51%, kategori sedang sebanyak 15,48%, dan kategori rendah sebanyak 0%. Dengan demikian kesimpulan dari

penelitian ini adalah sebagian besar siswa di SMKN 1 Depok memiliki kecemasan pemilihan karier dengan kategori tinggi dengan persentase mencapai 84,51%.

Perencanaan karier merupakan hal yang sangat penting bagi Siswa untuk kesuksesan kariernya di masa depan karena kesuksesan karier ini berawal dari bagaimana individu merencanakan dan menentukan pilihan kariernya seperti yang diketahui bahwa karier adalah rangkaian pekerjaan seseorang selama hidupnya (Heni, A. Muri, dan Daharnis, 2017). Pilihan yang salah kelak akan membawa konsekuensi yang berat, sehingga individu merasa sulit memperkirakan akibat positif atau negatif dari pilihannya. Ada empat ciri-ciri pemilihan karier yang baik yaitu Kepercayaan diri, Memiliki tanggung jawab, Mengarahkan dan mengembangkan diri, Menunjukkan perilaku tekun, kreatif dan inisiatif, mandiri (Hartono, 2016). Sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan pemilihan karier siswa tentunya dibutuhkan peran konselor, peran konselor sangat diperlukan dalam mendiagnosa tingkah laku yang tidak tepat dan mengarah pada tingkah laku yang lebih baik. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* sebagai solusi untuk menurunkan kecemasan pemilihan karier siswa. Dalam konseling kelompok ini peneliti menggunakan dengan/1teknik *self-management* yang dikembangkan oleh Bf. Skinner dimana prosesnya didasari dengan membantu konseli memperoleh perilaku baru, dan pengambilan keputusan dalam mengontrol kehidupan mereka sendiri untuk mempelajari tingkah laku baru yang sesuai. Teknik *self-management* didasarkan pada pandangan bahwa individu yang dapat belajar atau mengarahkan diri sendiri sangat ditonjolkan serta mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan. Di dalam teknik *self-management* terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk

mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya (Suwanto, 2016).

Dalam teknik *self-management* ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku asaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Selain itu juga diharapkan konseli agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya, menata kembali lingkungan sebagai *anteseden* atas respon tertentu, serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan.

## **B. Tujuan Intervensi**

Tujuan intervensi konseling kelompok dengan teknik *self-management* adalah untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa agar siswa dapat mengarahkan/1perubahan tingkah lakunya sendiri, yang bertujuan agar siswa bisa lebih mandiri, bertanggung jawab atas pemilihan kariernya, serta memberikan arah kepada setiap siswa dalam mengambil keputusan dalam/1menentukan pilihannya, serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuan.

## **C. Sasaran Intervensi**

Sasaran intervensi konseling kelompok teknik *self-management* adalah siswa SMA Hang Tuah 4 Surabaya yang memiliki kecemasan pemilihan kariernya tinggi, berdasarkan aspek kecemasan pemilihan karier yakni Kekhawatiran dalam memilih karier, perasaan khawatir ketika nanti tidak mempunyai tujuan hidup, memiliki sikap

dan pengetahuan diri dalam memilih karier, mengarahkan dan mengembangkan diri. Pemilihan siswa yang memiliki kecemasan pemilihan karier yang tinggi dilakukan berdasarkan tujuan dari penelitian yaitu menguji keefektifan konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa.

#### **D. Asumsi-Asumsi Intervensi**

Berikut ini adalah asumsi-asumsi Intervensi Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management*.

1. Pada dasarnya konseli memiliki kemampuan untuk mengamati, mencatat, dan menilai pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri.
2. Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan dan keterampilan yang dapat dikembangkan untuk menyeleksi faktor-faktor lingkungan.
3. Pada dasarnya konseli memiliki kekuatan untuk memilih perilaku yang dapat menimbulkan rasa senang dan menjauhkan perilaku yang menimbulkan perasaan tidak senang.
4. Penyerahan tanggung jawab kepada konseli untuk mengubah atau mengembangkan perilaku positifnya amat sesuai dengan kedirian konseli karena konselilah yang paling tahu, bertanggung jawab, dan dengan demikian paling mungkin untuk mengubah dirinya.
5. Pada dasarnya konseli mengubah atau mengembangkan diri atas dasar inisiatif dan penemuan sendiri, membuat perubahan itu bertahan lama.
6. Perubahan tingkah laku didasarkan pada kemauan, kesadaran dan kemampuan individu sendiri akan lebih tahan lama. Karena individu menganggap bahwa keberhasilan tersebut bukan terjadi atas usahanya sendiri dan ada campur

tangan orang lain yang berupa stimulus lingkungan, tetapi usaha diri sendirilah yang lebih berpengaruh.

### **E. Prosedur Pelaksanaan Intervensi**

Intervensi Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa dilakukan dalam enam kali pertemuan. Masing-masing intervensi dilaksanakan dalam kurun waktu kurang lebih 45 menit dalam satu kali pertemuan, dengan satu kali pertemuan dalam seminggu. Berikut ini adalah tahap utama dan sub tahap pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management* untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa

#### 1. Tahap pembentukan kelompok

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya konseli memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh konseli.

##### a. Fungsi dan peranan konselor

- 1) Penjelasan tentang tujuan kegiatan
- 2) Penumbuhan rasa saling mengenal antar konseli
- 3) Penumbuhan sikap saling mempercayai dan saling menerima
- 4) Dimulainya pembahasan tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok.

##### b. Tahap peralihan

Setelah konseli sudah terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai pada tahap pembentukan, langkah berikut yang harus dilakukan adalah tahap peralihan. Tahap

peralihan pada hakekatnya merupakan jembatan antara tahap pembentukan dengan tahap selanjutnya, yaitu tahap kegiatan. Tahap peralihan ini merupakan tahap penegasan bahwa seluruh konseli telah memahami maksud, tujuan, asas dan prosedur penyelenggaraan konseling kelompok, dan siap untuk melanjutkan kegiatan berikutnya. Pada tahap ini, konselor menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh masing-masing konseli pada tahap selanjutnya.

c. Tahap kegiatan

Tahap kegiatan merupakan tahap inti dari kegiatan dalam konseling kelompok. Pada tahap ini saling hubungan antar konseli tumbuh dengan baik. Saling tukar pengalaman dalam bidang suasana perasaan yang terjadi, pengutaraan dan penyajian dan pembukaan diri berlangsung dengan bebas. Selain itu saling tanggap dan tukar pendapat juga berjalan dengan lancar. Para konseli bersikap saling membantu, saling menerima, saling menguatkan, dan berusaha untuk memperkuat rasa kebersamaan. Dalam suasana ini konseli membahas hal-hal yang bersifat nyata yang benar-benar sedang mereka alami, oleh karena itu peran konselor lebih kepada mendorong, menghidupkan, dan mengarahkan dinamika kelompok. Konselor menjadi reflektor dan sirkulator dari proses diskusi kelompok.

d. Tahap akhir

Tahap/ini merupakan tahap akhir dari suatu sesi kegiatan konseling kelompok. Pada tahap ini perlu disajikan kembali kesimpulan dari

hasil-hasil pertemuan sekaligus mengingatkan anggota tentang agenda pertemuan selanjutnya. Dalam prosesnya, upaya menarik kesimpulan sebaiknya dilakukan oleh konseli./1peran konselor pada tahap ini ialah memberikan penguatan terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh masing-masing konseli, dan juga lebih diarahkan pada pemberian penekanan kepada konseli untuk memelihara komitmen konseli itu sendiri. Sebelum kegiatan ini berakhir, konselor dalam hal ini guru pembimbing, meminta kesan-kesan dari para konseli dan kesan-kesan tersebut dikaitkan dengan agenda pertemuan berikutnya.

#### **F. Kompetensi Konselor**

Kompetensi konselor sangat berperan dalam usaha mencapai tujuan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa secara optimal. Berikut ini adalah kompetensi-kompetensi yang harus dimiliki konselor untuk mengaplikasikan Konseling Kelompok Teknik *Self-Management*

1. Konselor bertindak sebagai mentor
2. Konselor mengajarkan aspek-aspek konseling dengan mengembangkan tindakan yaitu keterampilan yang spesifik
3. Konselor berperan sebagai fasilitator, pembimbing dan pendamping konseli.

#### **G. Teknik Konseling**

Agar setiap pertemuan konseling kelompok dengan teknik *Self-Management* berjalan dengan efektif maka diperlukan adanya pedoman pelaksanaan pada setiap pertemuan. Pedoman pelaksanaan pada setiap pertemuan dibuat atas dasar pertimbangan waktu agar setiap sesi

dapat bermanfaat secara optimal. Pedoman pelaksanaan konseling kelompok teknik *self-management* adalah sebagai berikut.

- 1) Konselor mampu membangun hubungan dengan konseli
- 2) Konselor mampu merencanakan apa saja yang menjadi tujuan akhir yang harus dicapai setelah proses konseling
- 3) Konselor mampu mengaplikasikan teknik *self-management* secara aktif
- 4) Konselor menjelaskan kepada konseli tentang Pemantauan Diri/1(*Self Monitoring*) yang dimana konseli ditugaskan mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan
- 5) Konselor mampu memberikan *Reinforcement* yang positif (*Self Reward*) yang dapat membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri
- 6) Konseli mampu melakukan kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*Self Kontrakting*) yang bertujuan untuk mengubah perilakunya dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan.

Selain pedoman pelaksanaan, berikut adalah teknik yang digunakan tiap pertemuan dan langkah-langkah yang dijadikan acuan dalam tiap pertemuan

- 1) Pada pertemuan 1, tahap awal
  - a) Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka
  - b) Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam, berdoa dan melakukan perkenalan diri
  - c) Konselor menjelaskan materi mengenai pengertian, tujuan, dan asas-asas, aturan dalam konseling kelompok

- d) Menyepakati waktu pelaksanaan konseling kelompok
  - e) Membentuk komitmen konseli dengan membuat kontrak
  - f) Menciptakan suasana yang nyaman dan bekerja sama dalam membuat rencana konseling dan menanyakan kesiapan konseli.
- 2) Pada pertemuan 2, tahap peralihan
- a) Melakukan *Ice Breaking* (Permainan jika, maka)
  - b) Konselor menegaskan kembali kegiatan yang akan dilakukan sebelumnya
  - c) Menjelaskan tentang kecemasan pemilihan karier
  - d) Mengidentifikasi masalah
- 3) Pada pertemuan 3, pelaksanaan strategi
- a) Konseli mulai menceritakan permasalahannya secara bebas dan terbuka
  - b) Konseli membahas permasalahannya secara tuntas dan secara mendalam
  - c) Konselor mengumpulkan data-data dan informasi mengenai permasalahan yang dialami konseli melalui analisis *Self Monitoring* (pemantauan diri) yang dimana konseli mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti.
  - d) Konselor memberikan motivasi dan dukungan yang kuat agar konseli memiliki keyakinan ketika merasa cemas dan khawatir.
- 4) Pada pertemuan 4, pelaksanaan strategi
- a) Konselor dan konseli secara bersama-sama membahas permasalahan yang dialami oleh konseli dalam kegiatan konseling kelompok dan bertujuan untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier.

- b) Konselor menganalisis masalah konseli dengan menggunakan *self reward* (*Reinforcement* yang positif) dimana/dapat membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri.
  - c) Konselor menentukan *self reward* yang bermakna dan sesuai dengan kebutuhan konseli.
- 5) Pada pertemuan 5, pelaksanaan strategi
- a) Konselor menggunakan *self contracting* (Perjanjian dengan diri sendiri) yang dimana dapat mengubah perilaku konseli dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan
  - b) Konselor memberikan perlakuan teknik *self-management* yang bertujuan untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier
  - c) Selanjutnya konselor memberikan motivasi dan dukungan positif kepada konseling
- 6) Pada Pertemuan 6, evaluasi kelompok
- a) Konselor menanyakan masalah terkait kecemasan pemilihan karier konseli itu sendiri serta mengulas kembali dari pertemuan-pertemuan sebelumnya
  - b) Konselor menekankan kepada konseli bahwa jika konseli tidak dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya maka akan berdampak buruk bagi masa depan konseli itu sendiri, tetapi jika konseli dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya maka konseli tersebut dapat memiliki rasa percaya diri yang tinggi, mampu bertanggung jawab atas keputusan yang telah diambil, mampu mengarahkan dirinya dan lain sebagainya.

- c) Konselor memberikan motivasi dan dorongan yang kuat kepada konseli agar konseli semakin yakin dan percaya terhadap dirinya serta konseli juga dapat lebih mandiri dan bertanggung jawab atas pemilihan kariernya.
  - d) Konselor menjelaskan dampak positif dan negatif jika konseli dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya.
- 7) Pada pertemuan 7, evaluasi kelompok
- a) Menutup kegiatan layanan serta ucapan terima kasih konselor kepada konseli
  - b) Konselor menanyakan kesulitan selama mengikuti konseling kelompok dari awal sampai akhir
  - c) Menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti proses konseling
  - d) Melakukan doa penutup secara bersama-sama
  - e) Evaluasi akhir, pengisian *posttest* untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa

#### **H. Format Isian Tertulis**

- 1) Format A merupakan skala pengukuran pengungkap kecemasan pemilihan karier
- 2) Format B merupakan RPL kegiatan dan lembar observasi
- 3) Format C merupakan kontrak konseling kelompok

#### **I. Indikator Keberhasilan dan Evaluasi**

Berikut merupakan Indikator keberhasilan dan Evaluasi pada masing-masing sesi pertemuan konseling kelompok:

- 1. Pada pertemuan 1  
Indikator keberhasilannya sebagai berikut:
  - a. Tercapainya hubungan yang hangat antara konselor dan konseli

- b. Mampu bekerja sama dan menyepakati waktu pelaksanaan konseling kelompok
- c. Konseli mampu menaati aturan dan asas-asas dalam konseling
- d. Konseli berkomitmen untuk mengikuti setiap pertemuan

Evaluasi proses sebagai berikut:

- a. Konseli mampu membangun hubungan yang hangat dan secara terbuka
  - b. Konseli mampu memahami materi tentang konseling kelompok
  - c. Konseli mampu berkomitmen dan mampu bekerja sama dalam melakukan kegiatan layanan konseling kelompok
2. Pada pertemuan 2

Indikator keberhasilannya sebagai berikut:

- a. Konselor dan konseli mampu melakukan *ice breaking* secara bersama-sama
- b. Konseli mampu mengidentifikasi masalahnya
- c. Konseli siap untuk menceritakan permasalahan yang dialaminya

Evaluasi proses sebagai berikut:

- a. Konseli menjadi semangat setelah melakukan *Ice breaking*
  - b. Konseli mampu mengungkapkan permasalahannya dengan baik dan secara terbuka dan secara sukarela
  - c. Konseli mampu mengidentifikasi permasalahan yang dialami.
3. Pada pertemuan 3

Indikator keberhasilannya sebagai berikut:

- a. Konseli mampu mengungkapkan permasalahannya dengan baik dan secara terbuka

- b. Konselor mampu mengumpulkan data dan informasi terkait permasalahan yang dialami oleh konseli
- c. Konseli mampu menetapkan perubahan tingkah lakunya

Evaluasi proses sebagai berikut:

- a. Konseli mampu membahas permasalahan yang dialami secara tuntas
  - b. Konseli mampu menganalisis permasalahan yang dialami dengan menggunakan strategi *self monitoring* (Pemantauan diri)
  - c. Konseli sudah mulai menghilangkan perasaan cemas dan khawatir
4. Pada pertemuan 4

Indikator keberhasilannya sebagai berikut:

- a. Konselor dan konseli mampu menetapkan masalah perilaku target
- b. Konseli mampu memahami strategi *self reward* (*Reinforcement* yang positif)
- c. Konseli mampu mengarahkan perubahan tingkah lakunya.

Evaluasi proses sebagai berikut:

- a. Konseli mampu memahami strategi *self reward* (*Reinforcement* yang positif)
  - b. Konseli mampu mengarahkan dirinya ke arah yang lebih baik
  - c. Konseli mampu bersikap mandiri dan bertanggung jawab mengenai permasalahan yang dialaminya.
5. Pada pertemuan 5

Indikator keberhasilannya sebagai berikut:

- a. Konseli mampu memahami mengenai *Self contracting* (Perjanjian dengan diri sendiri) yang dimana dapat mengubah perilaku

konseli dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan

- b. Konseli mampu mempraktikkan teknik *self-management* sehingga dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya
- c. Konseli mampu lebih mandiri dan bertanggung jawab terhadap keputusan kariernya
- d. Konseli mampu mengatur dan memperkuat perilakunya.

Evaluasi proses sebagai berikut:

- a. Konseli mampu mengubah perilaku konseli dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan
  - b. Konseli mampu mereduksi mengenai kecemasan dalam pemilihan kariernya
  - c. Konseli menjadi semangat dalam menyelesaikan permasalahan yang dialaminya
6. Pada pertemuan 6

Indikator keberhasilannya sebagai berikut:

- a. Konseli mampu mereduksi kecemasan pemilihan kariernya
- b. Konseli mampu mengubah dan mengarahkan dirinya ke arah yang lebih baik
- c. Konseli mampu memahami dampak positif dan negatif dalam kecemasan pemilihan kariernya

Evaluasi proses sebagai berikut:

- a. Konseli mampu menyelesaikan permasalahan yang dialaminya
- b. Konseli mampu memahami akibat dan dampak dari kecemasan pemilihan kariernya
- c. Konseli mampu mengambil keputusan atas pemilihan kariernya

## 7. Pada pertemuan 7

Indikator keberhasilannya sebagai berikut:

- a. Konseli mampu mengungkapkan pesan dan kesan selama mengikuti kegiatan
- b. Konseli mampu mereduksi kecemasan pemilihan kariernya
- c. Konseli mampu melakukan perubahan tingkah lakunya ke arah yang lebih baik

Evaluasi proses sebagai berikut:

- a. Konseli mampu mengikuti proses kegiatan layanan konseling kelompok dengan baik
- b. Konseli menjadi paham mengenai kecemasan dalam pemilihan kariernya
- c. Konseli dapat mengarahkan dan mengembangkan dirinya dengan baik

## **LAMPIRAN**

**FORMAT A**  
**Skala Pengukuran Kecemasan Pemilihan Karier**

1. Identitas
  - Nama :
  - Kelas :
  - Tanggal Pengisian :
2. Petunjuk
 

Bacalah masing-masing pernyataan di bawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tanda centang (v) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan teman-teman.

Alternatif jawaban

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya masih ragu mengenai kemampuan yang dimiliki				
2.	Saya sangat yakin kemampuan sudah sesuai dengan cita-cita yang diinginkan				
3.	Saya merasa lebih buruk daripada orang lain				
4.	Saya merasa jauh lebih baik daripada orang lain dalam memilih jurusan				
5.	Saya merasa orang lain lebih mampu dalam memilih jurusan di perguruan tinggi nanti				
6.	Saya ragu untuk menentukan/lanjut ke perguruan				

	tinggi atau langsung bekerja				
7.	Saya berani mengambil keputusan mengenai jurusan yang dipilih setelah lulus SMA				
8.	Saya selalu merasa pesimis dalam merencanakan karier				
9.	Saya memilih jurusan di perguruan tinggi bukan berdasarkan pada diri sendiri melainkan berdasarkan pilihan orang tua				
10.	Saya khawatir/ jika nanti cita-cita tidak tercapai				
11.	Saya senang dengan jurusan yang akan dipilih				
12.	Saya takut jika nanti tidak bisa menekuni jurusan yang sudah dipilih				
13.	Saya takut jika tidak mempunyai tujuan dalam hidup				
14.	Saya bimbang dan ragu mengenai jurusan yang akan dipilih di perguruan tinggi nanti				
15.	Saya sangat yakin jika nanti dapat memilih jurusan dengan tepat				
16.	Saya belum memiliki pandangan mengenai karier yang akan dipilih				
17.	Saya senang ketika membicarakan				

	pilihan jurusan di perguruan tinggi				
18.	Saya merasa tersinggung ketika ada teman yang mengejek mengenai jurusan yang akan dipilih				
19.	Saya merasa tegang ketika nanti salah memilih jurusan				
20.	Saya suka memberikan berbagai macam ide-ide dan gagasan kepada orang lain mengenai jurusan yang akan dipilih				
21.	Saya berusaha untuk mengembangkan bakat yang dimiliki dalam satu bidang				
22.	Saya menganggap bahwa minat dan bakat yang sudah dimiliki akan berpengaruh buruk terhadap jurusan yang akan dipilih				
23.	Saya mampu memilih jurusan sesuai dengan bakat dan minat				
24.	Saya belum bisa menentukan pilihan karier yang sesuai dengan bakat dan minat dalam pekerjaan				
25.	Saya mencari informasi tentang kampus dan pilihan jurusan kepada Guru BK dan diberbagai sumber				
26.	Saya malas untuk mencari informasi tentang karier				

27.	Saya meminta bantuan orang lain untuk mencari informasi tentang karier				
28.	Saya ingin melanjutkan ke perguruan tinggi yang menjamin pekerjaan di masa depan				
29.	Saya mudah terpengaruh oleh orang lain dalam menentukan karier				
30.	Saya segera mengambil keputusan untuk memilih jurusan dengan cermat				
31.	Saya lebih suka mengikuti teman dalam menentukan karier daripada kemauan sendiri				
32.	Saya tidak mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki				
33.	Saya belum menyadari kemampuan dan keterampilan yang dimiliki				
34.	Saya merasa malas dalam merencanakan karier				
35.	Saya sangat yakin jika nanti dapat menentukan karier dengan baik				
36.	Saya telah membuat rencana pilihan universitas dan jurusan setelah lulus SMA				

37.	Saya belum mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki				
38.	Saya memilih jurusan sesuai dengan kelebihan yang dimiliki				
39.	Saya sangat khawatir kekurangan yang dimiliki dapat menghambat jurusan yang akan dipilih di perguruan tinggi nanti				
40.	Saya akan terus belajar dalam memahami kemampuan yang dimiliki				
41.	Saya belum menyadari kemampuan dan keterampilan yang dimiliki				

Surabaya, 28 Oktober 2022

Peneliti

Destiana Beatriks Ladu

**FORMAT B**  
**LEMBAR OBSERVASI**  
**PERTEMUAN 1**

Nama :

Kelas :

Sekolah:

<b>Indikator</b>	<b>Penjelasan</b>
Tercapainya hubungan yang hangat antara/konselor dan konseli	
Konseli mampu bekerja sama dan menyepakati waktu pelaksanaan konseling kelompok	
Konseli mampu menaati aturan dan asas-asas dalam konseling	
Konseli berkomitmen untuk mengikuti setiap/1pertemuan	

Surabaya, 25 Oktober 2022

Peneliti

Destiana Beatriks Ladu

**LEMBAR OBSERVASI  
PERTEMUAN 2**

Nama :

Kelas :

Sekolah:

<b>Indikator</b>	<b>Penjelasan</b>
Konselor dan konseli mampu melakukan <i>ice breaking</i> secara bersama-sama	
Konseli mampu mengidentifikasi masalahnya	
Konseli siap untuk menceritakan permasalahan yang dialaminya	

Surabaya, 27 Oktober 2022

Peneliti

Destiana Beatriks Ladu

**LEMBAR OBSERVASI  
PERTEMUAN 3**

Nama :

Kelas :

Sekolah:

<b>Indikator</b>	<b>Penjelasan</b>
Konseli mampu mengungkapkan permasalahannya dengan baik dan secara terbuka	
Konselor mampu mengumpulkan data dan informasi terkait permasalahan yang dialami oleh konseli	
Konseli mampu memahami strategi <i>Self monitoring</i> (Pemantauan diri)	

Surabaya, 03 November 2022

Peneliti

Destiana Beatriks Ladu

**LEMBAR OBSERVASI  
PERTEMUAN 4**

Nama :

Kelas :

Sekolah:

<b>Indikator</b>	<b>Penjelasan</b>
Konselor dan konseli mampu menetapkan masalah perilaku target	
Konseli mampu memahami strategi <i>Self reward</i> ( <i>Reinforcement</i> yang positif)	
Konseli mampu mengarahkan perubahan tingkah lakunya	

Surabaya, 10 November 2022

Peneliti

Destiana Beatriks Ladu

**LEMBAR OBSERVASI  
PERTEMUAN 5**

Nama :

Kelas :

Sekolah:

<b>Indikator</b>	<b>Penjelasan</b>
Konseli mampu memahami/strategi mengenai <i>self contracting</i> (Perjanjian dengan diri sendiri)	
Konseli mampu lebih mandiri dan bertanggung jawab terhadap keputusan kariernya	
Konseli mampu mengatur dan memperkuat perilakunya	

Surabaya, 17 November 2022

Peneliti

Destiana Beatriks Ladu

**LEMBAR OBSERVASI  
PERTEMUAN 6**

Nama :

Kelas :

Sekolah:

<b>Indikator</b>	<b>Penjelasan</b>
Konseli mampu mereduksi kecemasan pemilihan kariernya	
Konseli mampu mengubah dan mengarahkan dirinya ke arah yang lebih baik	
Konseli mampu memahami dampak positif dan negatif dalam kecemasan pemilihan kariernya	

Surabaya, 24 November 2022

Peneliti

Destiana Beatriks Ladu

**LEMBAR OBSERVASI  
PERTEMUAN 7**

Nama :

Kelas :

Sekolah:

<b>Indikator</b>	<b>Penjelasan</b>
Konseli mampu mengungkapkan kesan selama mengikuti kegiatan	
Konseli mampu mereduksi kecemasan pemilihan kariernya	
Konseli mampu melakukan perubahan tingkah lakunya ke arah yang lebih baik	

Surabaya, 29 November 2022

Peneliti

Destiana Beatriks Ladu

**RPL**  
**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN**  
**DAN KONSELING KONSELING KELOMPOK**

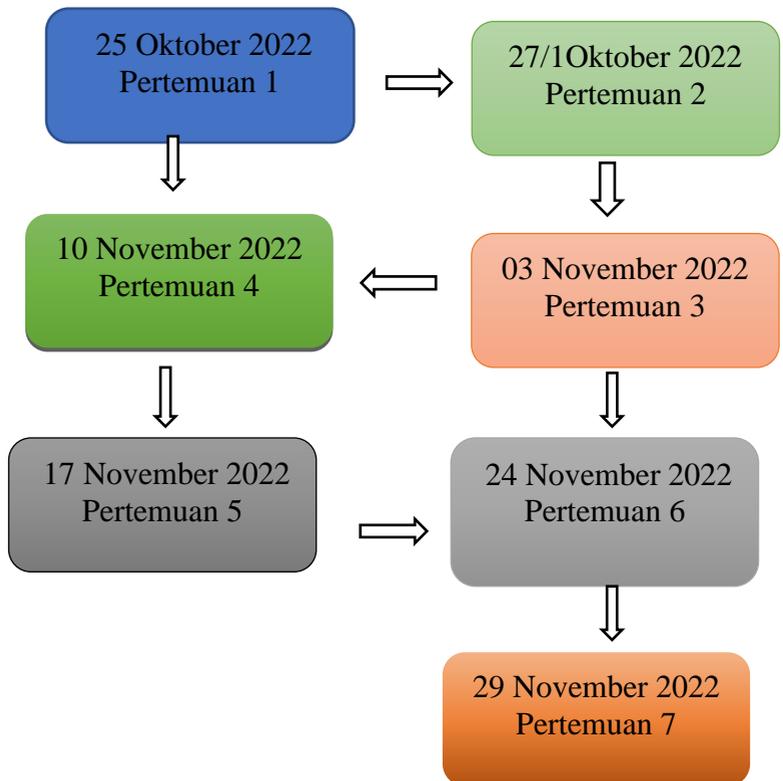
- I. Identitas
  - a. Satuan Pendidikan : SMA Hang Tuah 4 Surabaya
  - b. Kelas/Tahun Ajaran : XII/2022-2023
  - c. Sasaran : 6 Peserta didik
  - d. Pelaksana : Destiana Beatriks Ladu
- II. Waktu dan Tempat
  - a. Tanggal : 04 Oktober 2022 - 09 Desember 2022
  - b. Waktu : 7 x 40 menit
  - c. Tempat : SMA Hang Tuah 4 Surabaya
- III. Materi/Tujuan
  - a. Tema : Kecemasan Pemilihan Karier
  - b. Subtema : Mengarahkan dan mengembangkan diri konseli untuk berani dan bertanggung jawab atas keputusan kariernya
  - c. Tujuan umum : Peserta didik mampu mereduksi kecemasan pemilihan kariernya
  - d. Tujuan khusus : Peserta didik mampu mengungkapkan apa yang dirasakan dan pikirkan
- IV. Bidang Bimbingan dan strategi
  - a) Bidang : Sosial
  - b) Jenis Kelompok : Tertutup
  - c) Fungsi Layanan : Pencegahan dan pengentasan
  - d) Metode/teknik : Teknik *Self-management*
  - e) Media : PPT
- V. Sasaran Penilaian
  - a) Peningkatan indikator Kekhawatiran dalam memilih karier

- b) Peningkatan indikator Perasaan khawatir ketika tidak mempunyai tujuan hidup
- c) Peningkatan indikator Memiliki sikap dan pengetahuan diri dalam memilih karier
- d) Peningkatan indikator Mengarahkan dan mengembangkan diri

## VI.

### Langkah Kegiatan

Langkah-langkah kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dilaksanakan melalui beberapa tahap yang tergambar di bawah ini.



Dari gambar di atas menunjukkan bahwa pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dilaksanakan melalui 7 tahapan. Secara lebih spesifik aktivitas pada setiap tahapannya akan diuraikan dalam tabel berikut ini.

Tahap	Keterangan	Pertemuan ke-Tanggal
Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka</li> <li>2. Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam, berdoa dan melakukan perkenalan diri</li> <li>3. Konselor menjelaskan materi mengenai pengertian, tujuan, dan asas-asas dalam konseling kelompok</li> <li>4. Menyepakati waktu pelaksanaan konseling kelompok</li> <li>5. Membentuk komitmen konseli dengan membuat kontrak</li> <li>6. Menciptakan suasana yang nyaman dan bekerja sama dalam membuat rencana konseling</li> </ol>	Pertemuan 1 25 Oktober 2022
Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan <i>Ice Breaking</i></li> <li>2. Konselor menegaskan kembali kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya</li> <li>3. Mengidentifikasi masalah</li> </ol>	Pertemuan 2 27 Oktober 2022

	4. Konselor menanyakan kesiapan konseli	
Pelaksanaan Strategi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli mulai menceritakan permasalahannya secara bebas dan terbuka</li> <li>2. Konseli membahas permasalahannya secara tuntas dan secara mendalam</li> <li>3. Konselor mengumpulkan data-data dan informasi mengenai permasalahan yang dialami konseli melalui analisis <i>Self Monitoring</i> (Pemantauan diri) yang dimana konseli mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti</li> <li>4. Konselor memberikan motivasi dan dukungan yang kuat agar konseli memiliki keyakinan ketika merasa cemas dan khawatir.</li> </ol>	Pertemuan 3 03 November 2022
Pelaksanaan Strategi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor dan konseli secara bersama-sama membahas permasalahan yang dialami oleh konseli dalam kegiatan konseling kelompok dan bertujuan untuk mereduksi kecemasan pemilihan</li> </ol>	Pertemuan 4 10 November 2022

	<p>karier.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Konselor menganalisis masalah konseli dengan menggunakan <i>self reward</i> (<i>Reinforcement</i>/Iyang positif) dimana dapat membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri</li> <li>3. Konselor menentukan <i>self reward</i>/Iyang bermakna dan sesuai dengan kebutuhan konseli.</li> </ol>	
Pelaksanaan Strategi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menggunakan <i>self contracting</i> (Perjanjian dengan diri sendiri) yang dimana dapat mengubah perilaku konseli dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan konseli dapat mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan.</li> <li>2. Konselor memberikan perlakuan strategi <i>self contracting</i> yang bertujuan untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier</li> <li>3. Selanjutnya konselor memberikan motivasi dan</li> </ol>	Pertemuan 5 17 November 2022

	dukungan positif kepada konseli	
Evaluasi Kelompok	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menanyakan masalah terkait kecemasan pemilihan karier konseli itu sendiri serta mengulas kembali dari pertemuan-pertemuan sebelumnya</li> <li>2. Konselor menekankan kepada konseli bahwa jika konseli tidak dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya maka akan berdampak buruk bagi masa depan konseli itu sendiri, tetapi jika konseli dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya maka konseli tersebut dapat memiliki rasa percaya diri yang tinggi, mampu bertanggung jawab atas keputusan yang telah diambil, mampu mengarahkan dirinya dan lain sebagainya.</li> <li>3. Konselor memberikan motivasi dan dorongan yang kuat kepada konseli agar konseli semakin yakin dan percaya terhadap dirinya serta konseli juga dapat lebih</li> </ol>	Pertemuan 6 24 November 2022

	<p>mandiri dan bertanggung jawab atas pemilihan kariernya.</p> <p>4. Konselor menjelaskan dampak positif dan negatif jika konseli dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya.</p>	
Evaluasi Kelompok	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menutup kegiatan layanan serta ucapan terima kasih konselor kepada konseli</li> <li>2. Konselor menanyakan kesulitan selama mengikuti konseling kelompok dari awal sampai akhir</li> <li>3. Menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti proses konseling</li> <li>4. Melakukan doa penutup secara bersama-sama</li> <li>5. Evaluasi akhir, pengisian <i>posttest</i> untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier siswa</li> </ol>	Pertemuan 7 29 November 2022

**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING  
KELOMPOK  
PERTEMUAN 1**

Komponen/bidang : Layanan responsive/sosial  
 Kelas : Seluruh siswa kelas XII  
 Topik : Kecemasan Pemilihan Karier  
 Durasi Waktu : 30 menit  
 Jenis Kelompok : Tertutup  
 Anggota : 6

No	Uraian	Ket
1.	<p>Tujuan Layanan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tujuan umum: Peserta didik dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya dengan baik</li> <li>2. Tujuan khusus: Peserta didik dapat memahami proses konseling kelompok</li> </ol>	
2.	<p>Metode, alat dan media</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Metode : Curah pendapat</li> <li>2) Alat dan media :-</li> </ol>	
3.	<p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tahap awal           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka</li> <li>b. Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam, berdoa</li> <li>c. Mengajak konseli untuk melakukan perkenalan diri</li> </ol> </li> <li>2) Tahap inti           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menyepakati waktu pelaksanaan konseling</li> </ol> </li> </ol>	<p>10 menit</p> <p>20 menit</p>

	<p>kelompok</p> <p>b. Konselor menjelaskan materi mengenai pengertian, tujuan, dan asas-asas dalam konseling kelompok</p> <p>c. Membina hubungan yang baik dengan konseli</p> <p>3) Tahap penutup</p> <p>a. Merencanakan pertemuan selanjutnya</p> <p>b. Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih</p> <p>c. Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam</p>	10 menit
4.	<p>Evaluasi :</p> <p>a. Tercapainya hubungan yang hangat antara/konselor dan konseli</p> <p>b. Konseli mampu bekerja sama dan menyepakati waktu pelaksanaan konseling kelompok</p> <p>c. Konseli mampu menaati aturan dan asas-asas dalam konseling</p> <p>d. Konseli berkomitmen untuk mengikuti setiap/pertemuan</p>	Setelah pelaksanaan layanan

Surabaya, 25 Oktober 2022  
Peneliti

Destiana Beatriks Ladu

**FORMAT C**  
**KONTRAK KONSELING KELOMPOK**

Yang bertanda tangan di bawah ini Saya:

Nama :  
Kelas :  
No. HP :  
Jenis Kelamin :  
Asal Sekolah :

Dengan ini menyatakan bahwa, Saya bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir kegiatan tanpa adanya paksaan dari siapapun serta bersedia mengikuti konseling kelompok secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Dengan kesepakatan ini saya buat dengan sungguh-sungguh

Surabaya, 25 Oktober 2022

Konselor

Yang membuat pernyataan

(Destiana Beatriks Ladu)

(.....)

**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING  
KELOMPOK  
PERTEMUAN 2**

Komponen/bidang : Layanan responsive/sosial  
 Kelas : Seluruh siswa kelas XII  
 Topik : Kecemasan Pemilihan Karier  
 Durasi Waktu : 30 menit  
 Jenis Kelompok: Tertutup  
 Anggota : 6

No	Uraian	Ket
1.	<p>Tujuan Layanan:</p> <p>1 Tujuan umum: Peserta didik dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya dengan baik</p> <p>2 Tujuan khusus: Peserta didik dapat memahami proses konseling kelompok</p>	
2.	<p>Metode, alat dan media</p> <p>1. Metode : Curah pendapat 2. Alat dan media : PPT</p>	
3.	<p>Langkah-langkah:</p> <p>1) Tahap awal</p> <p>a Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka</p> <p>b Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam, berdoa</p> <p>c Konselor menanyakan kesiapan konseli</p> <p>2) Tahap inti</p>	<p>5 menit</p> <p>15 menit</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>a Melakukan <i>Ice Breaking</i></li> <li>b Konselor menegaskan kembali kegiatan yang akan dilakukan selanjutnya</li> <li>c Konselor menjelaskan tentang kecemasan pemilihan karier</li> <li>d Konselor menjelaskan tentang teknik <i>self-management</i></li> <li>e Konselor menanyakan kesiapan konseli</li> </ul> <p>3) Tahap penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a Merencanakan pertemuan selanjutnya</li> <li>b Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih</li> <li>c Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam</li> </ul>	<p>15/1menit</p> <p>5 menit</p>
4.	<p>Evaluasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a Konselor dan konseli mampu melakukan <i>ice breaking</i> secara bersama-sama</li> <li>b Konseli mampu mengidentifikasi masalahnya</li> </ul>	<p>Setelah pelaksanaan layanan</p>

Surabaya, 27 Oktober 2022  
Peneliti

Destiana Beatriks Ladu

## MATERI

### Pengertian Kecemasan Pemilihan Karier

Kecemasan pemilihan karier adalah suatu keadaan dimana individu mengalami perasaan gelisah, cemas, ragu, dan tidak percaya diri yang mengakibatkan siswa tersebut merasa takut untuk menentukan karier yang tepat bagi dirinya di masa depan.



### Faktor-faktor Penghambat Dalam Pemilihan Karier

#### a. Faktor Internal

Faktor yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi; minat, bakat, pengetahuan, kepribadian, dan nilai-nilai.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari luar diri individu yang meliputi; kondisi keluarga, proses Pendidikan di sekolah, dan kondisi masyarakat.



## Dampak Kecemasan Dalam Pemilihan Karier

- Kekhawatiran dalam memilih karier
- Kurangnya pemahaman diri
- Kesulitan dalam mengambil keputusan
- Terpengaruh oleh lingkungan sekitar

## Tujuan Pelaksanaan Pemilihan Karier

Meningkatkan pengetahuan mengenai dirinya sendiri (*self concept*)

Meningkatkan pengetahuan tentang dunia kerja

Mengembangkan sikap dan nilai dari diri sendiri

Menguasai keterampilan dasar dalam dunia kerja

**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING  
KELOMPOK  
PERTEMUAN 3**

Komponen/bidang : Layanan responsive/sosial  
 Kelas : Seluruh siswa kelas XII  
 Topik : Kecemasan Pemilihan Karier  
 Durasi Waktu : 30 menit  
 Jenis Kelompok : Tertutup  
 Anggota : 6

No	Uraian	Ket
1.	<p>Tujuan Layanan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tujuan umum: Peserta didik dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya dengan baik</li> <li>2. Tujuan khusus: Peserta didik dapat memahami proses konseling kelompok</li> </ol>	
2.	<p>Metode, alat dan media</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Metode : Curah pendapat</li> <li>2) Alat dan media : -</li> </ol>	
3.	<p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tahap awal             <ol style="list-style-type: none"> <li>a Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka</li> <li>b Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam,</li> </ol> </li> </ol>	5 menit

	<p>berdoa</p> <p>c Konselor menanyakan kesiapan konseli</p> <p>2) Tahap inti</p> <p>a Konselor mempersilahkan Konseli untuk menceritakan permasalahannya</p> <p>b Konselor dan konseli membahas permasalahannya secara tuntas dan mendalam</p> <p>c Konselor mengumpulkan data-data dan informasi mengenai permasalahan yang dialami konseli melalui analisis <i>Self Monitoring</i> (Pemantauan diri) yang dimana konseli mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti oleh konseli itu sendiri</p> <p>d Konselor memberikan motivasi dan dukungan yang kuat agar konseli memiliki keyakinan ketika merasa cemas dan khawatir</p> <p>3) Tahap penutup</p> <p>a Merencanakan pertemuan selanjutnya</p> <p>b Menutup kegiatan layanan dengan</p>	<p>30 menit</p>
--	--	-----------------

	<p>mengucapkan terima kasih</p> <p>c Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam</p>	10 menit
4.	<p>Evaluasi :</p> <p>a Konseli mampu mengungkapkan permasalahannya dengan baik dan secara terbuka</p> <p>b Konselor mampu mengumpulkan data dan informasi terkait permasalahan yang dialami oleh konseli</p> <p>c Konseli mampu menetapkan perubahan tingkah lakunya</p>	Setelah pelaksanaan layanan

Surabaya, 03 November 2022

Peneliti

Destiana Beatriks Ladu

**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING  
KELOMPOK  
PERTEMUAN 4**

Komponen/bidang : Layanan responsive/sosial  
 Kelas : Seluruh siswa kelas XII  
 Topik : Kecemasan Pemilihan Karier  
 Durasi Waktu : 30 menit  
 Jenis Kelompok : Tertutup  
 Anggota : 6

No	Uraian	Ket
1.	Tujuan Layanan: 1) Tujuan umum: Peserta didik dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya dengan baik 2) Tujuan khusus: Peserta didik dapat memahami proses konseling kelompok	
2.	Metode, alat dan media 1. Metode : Curah pendapat 2. Alat dan media : -	
3.	Langkah-langkah: 1. Tahap awal a Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka b Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam, berdoa c Konselor menanyakan	5 menit

	<p>kesiapan konseli</p> <p>2. Tahap inti</p> <p>a Konselor dan konseli secara bersama-sama membahas permasalahan yang dialami oleh konseli dalam kegiatan konseling kelompok dan bertujuan untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier</p> <p>b Konselor menganalisis masalah konseli dengan menggunakan strategi <i>Self reward (Reinforcement)</i> yang positif) dimana dapat membantu konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri</p> <p>c Konselor menentukan <i>Self reward</i> yang bermakna dan sesuai dengan kebutuhan konseli</p> <p>3. Tahap penutup</p> <p>a Merencanakan pertemuan selanjutnya</p> <p>b Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih</p> <p>c Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam</p>	<p>30 menit</p> <p>10 menit</p>
4.	<p>Evaluasi :</p> <p>a Konselor dan konseli mampu</p>	<p>Setelah pelaksanaan</p>

	menetapkan masalah perilaku target b Konseli mampu memahami strateg <i>Self reward</i> c Konseli mampu mengarahkan perubahan tingkah lakunya	layanan
--	--	---------

Surabaya, 10 November 2022

Peneliti

Destiana Beatriks Ladu

**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING  
KELOMPOK  
PERTEMUAN 5**

Komponen/bidang : Layanan responsive/sosial  
 Kelas : Seluruh siswa kelas XII  
 Topik : Kecemasan Pemilihan Karier  
 Durasi Waktu : 30 menit  
 Jenis Kelompok : Tertutup  
 Anggota : 6

No	Uraian	Ket
1.	<p>Tujuan Layanan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tujuan umum: Peserta didik dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya dengan baik</li> <li>2. Tujuan khusus: Peserta didik dapat memahami proses konseling kelompok</li> </ol>	
2.	<p>Metode, alat dan media</p> <p>/11)/1Metode : Curah pendapat</p> <p>/12)/1Alat dan media : Materi</p>	
3.	<p>Langkah-langkah:</p> <p>/11)/1Tahap awal</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka</li> <li>b. Membuka kegiatan dengan</li> </ol>	5 menit

	<p>mengucapkan terima kasih, salam, berdoa</p> <p>c. Konselor menanyakan kesiapan konseli</p> <p>2)/1 Tahap inti</p> <p>a. Konselor menggunakan <i>Self contracting</i> (Perjanjian dengan diri sendiri) yang dimana dapat mengubah perilaku konseli dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan</p> <p>b. Konselor memberikan perlakuan strategi <i>Self contracting</i> yang bertujuan untuk mereduksi kecemasan pemilihan karier</p> <p>c. Konselor memberikan motivasi dan dukungan positif kepada konseli</p> <p>3)/1 Tahap penutup</p> <p>a. Merencanakan pertemuan selanjutnya</p> <p>b. Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih</p> <p>c. Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam</p>	<p>30 menit</p> <p>10 menit</p>
4.	<p>Evaluasi :</p> <p>a. Konseli mampu memahami mengenai/1 <i>Self contracting</i></p>	<p>Setelah pelaksanaan</p>

	<p>(Perjanjian dengan diri sendiri) yang dimana dapat mengubah perilaku konseli dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan</p> <p>b. Konseli mampu memahami strategi <i>Self contracting</i> sehingga dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya</p> <p>c. Konseli mampu mengatur dan memperkuat perilakunya</p>	layanan
--	---	---------

Surabaya, 17 November 2022

Peneliti

Destiana Beatriks Ladu

## MATERI

Teknik *Self-management* adalah prosedur dimana konseli mengatur dan mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri. Teknik *Self-management* juga memberikan arah kepada setiap individu untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya, serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuan. Teknik *Self-Management* merupakan upaya individu dalam melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan (Insan Suwanto, 2016). Tujuan teknik *self-management* ini yaitu agar peserta didik secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka tidak kehendaki. Dalam arti peserta didik dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada pengindraan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

Tahapan *Self-management* meliputi: (a) Pemantauan diri (*Self monitoring*), Tahap pemantauan diri (*self monitoring*) yaitu konseli dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh konseli dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas dan durasi tingkah laku. Dalam proses ini konseli mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Dalam pemantauan diri ini biasanya konseli mengamati dan mencatat perilaku masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah (antecedent) dan menghasilkan konsekuensi. (b) Reinforcement yang positif (*self reward*), Digunakan untuk membantu

konseli mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. Reinforcement positif (*self reward*) yaitu tahap untuk mengubah setting dan antecedent untuk mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan. Ganjaran ini digunakan untuk menguatkan atau meningkatkan perilaku yang diinginkan. Asumsi dasar teknik ini adalah bahwa dalam pelaksanaannya, ganjaran yang dihadirkan diri sendiri sama dengan ganjaran yang mendesak perilaku sasaran.

(c) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri merupakan tahap untuk mengubah perilaku dengan melihat konsekuensi atau tujuan yang diinginkan. (d) Penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) Menurut Komalasari, dkk (2016) tahap penguasaan terhadap rangsangan (*self control*) merupakan tahap untuk mengevaluasi penggunaan manajemen diri pada perilaku yang ditargetkan pada akhir periode. Teknik ini menekankan untuk mempertahankan perilaku baru yang diinginkan.

**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING  
KELOMPOK  
PERTEMUAN 6**

Komponen/bidang : Layanan responsive/sosial  
 Kelas : Seluruh siswa kelas XII  
 Topik : Kecemasan Pemilihan Karier  
 Durasi Waktu : 30/1menit  
 Jenis Kelompok : Tertutup  
 Anggota : 6

No	Uraian	Ket
1.	<p>Tujuan Layanan:</p> <p>1)/1Tujuan umum:            Peserta didik dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya dengan baik</p> <p>2)/1Tujuan khusus:            Peserta didik dapat memahami proses konseling kelompok</p>	
2.	<p>Metode, alat dan media</p> <p>1./1Metode : Curah pendapat</p> <p>2./1Alat dan media : -</p>	
3.	<p>Langkah-langkah:</p> <p>1./1Tahap awal</p> <p>a Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka</p>	5 menit

	<p>b Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam, berdoa</p> <p>c Konselor menanyakan kesiapan konseli</p> <p>2./1Tahap inti</p> <p>a Konselor menanyakan masalah terkait kecemasan pemilihan karier konseli itu sendiri serta mengulas kembali dari pertemuan-pertemuan sebelumnya</p> <p>b Konselor menekankan kepada konseli jika konseli tidak dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya maka akan berdampak buruk bagi masa depan konseli itu sendiri</p> <p>c Konselor memberikan motivasi dan dorongan yang kuat kepada konseli agar konseli semakin yakin dan percaya terhadap dirinya serta konseli juga lebih mandiri dan bertanggung jawab atas keputusan kariernya</p> <p>d Konselor menjelaskan dampak positif dan</p>	30 menit
--	---	----------

	<p>negatif jika konseli dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya</p> <p>4. Tahap penutup</p> <p>a Merencanakan pertemuan selanjutnya</p> <p>b Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih</p> <p>c Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam</p>	10 menit
4.	<p>Evaluasi :</p> <p>a. Konseli mampu mereduksi kecemasan pemilihan kariernya</p> <p>b. Konseli mampu mengubah dan mengarahkan dirinya ke arah yang lebih baik</p> <p>c. Konseli mampu memahami dampak positif dan negatif dalam pemilihan kariernya</p>	Setelah pelaksanaan layanan

Surabaya, 24 November 2022

Peneliti

Destiana Beatrics Ladu

**RENCANA PELAKSANAAN KONSELING  
KELOMPOK  
PERTEMUAN 7**

Komponen/bidang : Layanan responsive/sosial  
 Kelas : Seluruh siswa kelas XII  
 Topik : Kecemasan Pemilihan Karier  
 Durasi Waktu : 30 menit  
 Jenis Kelompok : Tertutup  
 Anggota : 6

No	Uraian	Ket
1.	Tujuan Layanan: 1) Tujuan umum: Peserta didik dapat mereduksi kecemasan pemilihan kariernya dengan baik 2) Tujuan khusus: Peserta didik dapat memahami proses konseling kelompok	
2.	Metode, alat dan media 1. Metode : Curah pendapat 2. Alat dan media : -	
3.	Langkah-langkah: 1. Tahap awal a. Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka b. Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam,	5 menit

	<p>berdoa</p> <p>c. Konselor menanyakan kesiapan konseli</p> <p>2. Tahap inti</p> <p>a. Konselor menutup kegiatan layanan serta mengucapkan terima kasih kepada konseli</p> <p>b. Konselor menanyakan kesulitan selama mengikuti layanan konseling kelompok dari awal sampai akhir</p> <p>c. Konseli menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti proses konseling</p> <p>d. Konselor dan konseli melakukan doa penutup secara bersama-sama</p> <p>3. Tahap penutup</p> <p>a. Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih</p> <p>b. Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam</p>	<p>30 menit</p> <p>10 menit</p>
4.	<p>Evaluasi :</p> <p>a. Konseli mampu mengungkapkan pesan dan kesan selama mengikuti kegiatan</p> <p>b. Konseli mampu mereduksi</p>	

	kecemasan pemilihan kariernya c. Konseli mampu melakukan perubahan tingkah lakunya ke arah yang lebih baik	
--	---	--

Surabaya, 29 November 2022

Peneliti

Destiana Beatriks Ladu