



**MENGATASI KECEMASAN AKAN ADANYA PEMUTUSAN
HUBUNGAN KERJA PADA KARYAWAN PABRIK DJARUM
KUDUS MELALUI KONSELING BEHAVIORISTIK
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

Oleh
AISIYAH SHOFLANA
NIM 201231011

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2018**



**MENGATASI KECEMASAN AKAN ADANYA PEMUTUSAN
HUBUNGAN KERJA PADA KARYAWAN PABRIK DJARUM
KUDUS MELALUI KONSELING BEHAVIORISTIK
DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT***

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Studi Bimbingan dan Konseling**

Oleh
AISIYAH SHOFIANA
NIM 201231011

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2018**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Hidup ini seperti sepeda. Agar tetap seimbang, kau harus terus bergerak.”

(Albert Einstein)

Persembahan :

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Orang tua tercinta, Bapak Sugito dan Ibu Jumini.
2. Adikku Amir Musa K. F dan sepupuku Ayu Cahyati.
3. Teman-teman seperjuangan progdi BK yang tak henti memberikan semangat dan do'a dalam penyelesaian skripsi ini, yakni Wafi, Serli, Ela, Anto, Syahnas, Sari, dan Adi.
4. Almamater tercinta Universitas Muria Kudus.

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi Oleh Aisyah Shofiana (NIM 201231011) ini telah diperiksa dan disetujui
untuk diuji.

Kudus, Agustus 2018
Pembimbing I


Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons
NIDN. 0612085802

Pembimbing II


Drs. Sunardi, M.Pd.
NIDN. 0005115201

Mengetahui,
Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.
NIDN. 0611116401

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Aisyah Shofiana (NIM 201231011) ini telah dipertahankan di depan
TIM Penguji pada tanggal 1 September 2018 sebagai syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, September 2018

Tim Penguji



Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons.
NIDN. 0612085802

, Ketua



Drs. Sunardi, M. Pd.
NIDN. 0005115201

, Anggota



Indah Lestari, M.Pd, Kons.
NIDN. 0610118701

, Anggota



Drs. Susilo Rshardjo, M.Pd, Kons.
NIDN. 0019065601

, Anggota

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Mengatasi Kecemasan Akan Adanya Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) Pada Karyawan Pabrik Djarum Kudus melalui Konseling *Behavioristik* dengan Teknik *Self Management*” ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini telah banyak mendapat bantuan dan pengarahan yang berharga dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak. Dengan segala ketulusan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Drs. Slamet Utomo, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah merekomendasikan dan mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian dan memberikan kesempatan untuk menyusun skripsi ini.
2. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd., Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
3. Dra. Sumarwiyah, M. Pd., Kons., selaku dosen pembimbing I yang senantiasa membimbing dan memberi masukan dalam penyusunan skripsi ini.

4. Drs. Sunardi, M. Pd., selaku dosen pembimbing II yang dengan sabar memberikan waktunya untuk membimbing dan memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak / ibu dosen pengampu program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
6. Dan semua pihak yang tidak dapat saya ucapkan satu persatu.

Semoga kebaikan semua dibalas oleh Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena itu kritik dan saran senantiasa penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, mahasiswa Universitas Muria Kudus pada khususnya program studi Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Agustus 2018

Penulis

Aisyah Shofiana

ABSTRACT

Shofiana, Aisyah. 2018. *Overcoming Anxiety Termination of Employment (PHK) at Djarum Kudus Factory Employees through Behavioristic Counseling with Self Management Technique.* Skripsi. Muria Kudus University. Advisor: (i) Dra. Sumarwiyah, M. Pd. Kons, (ii) Drs. Sunardi, M. Pd

The purpose this study are: 1. To find factors that cause anxiety of termination of employment for employees of the Djarum Kudus Factory,2. To help overcome the anxiety of terminating employment at Djarum Kudus Factory employees through behavioristic counseling with self management techniques.

Behavior counseling is a communication service that focuses on inappropriate behavior problems on the client caused by internal and external factors and turns them into appropriate behavior. Self management technique is a technique that shows the implementation and handling of one's life by using a skill learned. Self management aims to help individuals to manage and change their own behavior.

The type of research used is case study research with descriptive qualitative research. The subjects studied were two employees, namely ST and SM. Both employees are equally concerned about the Termination of Employment (PHK). The method of data collection conducted by researchers is by observation and interview. Behavioral counseling is a communication service that focuses on inappropriate behavior problems on clients caused by internal and external factors and turns them into appropriate behavior. Self management technique is a technique that shows the implementation and handling of one's life by using a skill learned. Self management aims to help individuals to manage and change their own behavior.

Based on the results of research conducted by researchers, researchers found various factors that cause anxiety Termination of Employment (PHK) experienced by two employees, as well as the influence of behavioristic counseling application with self management techniques of two counselees, namely: (1) ST counselee internal factors causing the problem is often sick, fainting if you smell cucumber because counselees have low blood pressure. While the external factor is that the counselee must support his child alone and sometimes cannot reach the target specified in his work in a day, because he is the backbone of his family, (2) the client SM internal factors causing anxiety layoffs

are often sleepy during work, less concentration and decreased work productivity. While the external factor is not having other special skills to find a side job in order to keep earning income. After doing behavioristic counseling with self management techniques, counselees are able to eliminate their anxiety and return to normal activities while working. The type of research used is case study research with descriptive qualitative research. The subjects studied were two employees, namely ST and SM. Both employees are equally concerned about the Termination of Employment (PHK). The method of data collection conducted by researchers is by observation and interview. Behavioral counseling is a communication service that focuses on inappropriate behavior problems on clients caused by internal and external factors and turns them into appropriate behavior. Self management technique is a technique that shows the implementation and handling of one's life by using a skill learned. Self management aims to help individuals to manage and change their own behavior.

The conclusions from this study indicate that behavioristic counseling services with self management techniques are appropriate to overcome the anxiety of the Termination of Employment (PHK) in employees who interfere with their work activities. It is recommended that employees (counselees) are expected to better understand the impact that will arise due to anxiety and inappropriate behavior. Employees can be helped in overcoming the anxiety of layoffs which can happen to him at any time. And for researchers (counselors) can improve the quality of counseling guidance services, especially individual counseling services. This is deemed necessary because there are so many problems that cannot be overcome by group or classical services. With individual counseling services we can also know and understand individuals.

Keywords : Job Termination Anxiety, Behavioral Counseling, Self Management Technique.

ABSTRAK

Shofiana, Aisyah. 2018. *Mengatasi Kecemasan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) Pada Karyawan Pabrik Djarum Kudus melalui Konseling Behavioristik dengan Teknik Self Management.* Skripsi. Universitas Muria Kudus. Pembimbing : (i) Dra. Sumarwiyah, M. Pd. Kons, (ii) Drs. Sunardi, M. Pd

Tujuan penelitian ini adalah : 1. Untuk menemukan faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pemutusan hubungan kerja pada karyawan Pabrik Djarum Kudus, 2. Untuk membantu mengatasi kecemasan pemutusan hubungan kerja pada karyawan Pabrik Djarum Kudus melalui konseling behavioristik dengan teknik *self management*.

Konseling behavioristik adalah layanan komseling yang berpusat pada masalah tingkah laku yang tidak sesuai pada klien yang disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal dan mengubahnya menjadi tingkah laku yang sesuai. Teknik *self management* adalah teknik yang menunjukkan pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang dengan menggunakan suatu keterampilan yang dipelajari. *Self management* bertujuan untuk membantu individu agar dapat mengatur dan mengubah perilakunya sendiri.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian studi kasus dengan penelitian kualitatif deskriptif. Adapun subjek yang diteliti adalah dua karyawan yaitu ST dan SM. Kedua karyawan tersebut sama - sama mrngalami kecemasan akan adanya Pemutusan Hubungan Kerja (PHK). Metode pengumpulan data yang dilakukan peneliti yaitu dengan observasi dan wawancara.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, peneliti menemukan berbagai faktor yang menjadi penyebab kecemasan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) yang dialami oleh dua karyawan, serta pengaruh penerapan konseling behavioristik dengan teknik *self management* dari dua konseli yaitu : (1) konseli ST faktor internal penyebab permasalahannya adalah sering sakit-sakitan, pingsan jika mencium bau mentimun karena konseli mempunyai darah rendah. Sedangkan faktor eksternya adalah konseli harus menghidupi anaknya seorang diri dan kadang tidak dapat mencapai target yang ditentukan dalam bekerjanya dalam sehari, karena dia adalah tulang punggung di keluarganya, (2) klien SM faktor internal penyebab kecemasan PHK yaitu sering mengantuk pada saat kerja

berlangsung, kurang konsentrasi serta turunnya produktivitas kerja. Sedangkan faktor eksternalnya adalah tidak memiliki keterampilan khusus yang lain untuk mencari pekerjaan sampingan agar tetap bisa memiliki penghasilan. Setelah dilakukannya konseling behavioristik dengan teknik *self management*, konseli mampu menghilangkan kecemasannya dan kembali beraktivitas normal pada saat bekerja.

Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling behavioristik dengan teknik *self management* tepat untuk mengatasi kecemasan akan adanya Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) pada karyawan yang mengganggu aktivitasnya dalam bekerja. Disarankan bagi karyawan (konseli) diharapkan dapat lebih memahami dampak yang akan timbul akibat kecemasan dan perilakunya yang tidak sesuai. Bagi karyawan dapat terbantu dalam mengatasi kecemasan akan adanya PHK yang sewaktu-waktu dapat menimpa dirinya. Serta bagi peneliti (konselor) dapat meningkatkan kualitas layanan bimbingan konseling terutama layanan konseling individu. Hal ini dirasa perlu dilakukan karena banyak sekali masalah yang tidak bisa diatasi dengan layanan yang sifatnya kelompok atau klasikal. Dengan layanan konseling individu pula kita bisa mengenal dan memahami individu/karyawan yang mengalami kecemasan secara mendalam dan menyeluruh. Dengan demikian masalah yang dialami karyawanan dapat teratasi dengan baik.

Kata Kunci : Kecemasan Pemutusan Hubungan Kerja, Konseling Behavioristik, Teknik *Self Management*.

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL.....	i
LOGO.....	ii
JUDUL.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PRAKATA.....	viii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian.....	6
1.3 Rumusan Masalah.....	7
1.4 Tujuan Penelitian.....	8
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	9

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka.....	8
-------------------------	---

2.1.1 Konseling Behavioristik dengan Teknik Self Management.....	8
2.1.1.1 Pengertian Konseling Behavioristik.....	8
2.1.1.2 Ciri-Ciri Konseling Behavioristik.....	10
2.1.1.3 Tujuan Konseling Behavioristik.....	11
2.1.1.4 Fungsi dan Peran Konselor dalam Konseling Behavioristik	13
2.1.1.5 Tahap-Tahap Konseling Behavioristik.....	14
2.1.1.6 Teknik-Teknik dalam Konseling Behavioristik.....	16
2.1.1.7 Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	18
2.1.1.8 Tahap-Tahap <i>Self Management</i>	20
2.1.2 Kecemasan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK).....	21
2.1.2.1 Pengertian Kecemasan PHK.....	21
2.1.2.2 Faktor-Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Akan Adanya PHK.....	24
2.2 Penerapan Konseling Behavioristik dengan Teknik <i>Self Management</i> untuk Mengatasi Kecemasan Akan Adanya PHK.....	26
2.3 Penelitian Yang Relevan.....	29
2.4 Kerangka Berpikir.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	35
3.2 Data dan Sumber Data.....	38
3.3 Pengumpulan Data.....	40
3.4 Analisis Data.....	51

3.5 Langkah-Langkah Penerapan Konseling Behavioristik dalam Penelitian.....	53
---	----

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Deskripsi Data I.....	59
4.2 Deskripsi Data II.....	80

BAB V PEMBAHASAN

4.1 Konseli I (ST).....	100
4.2 Konseli II (SM).....	103

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan.....	106
6.2 Saran	108

DAFTAR PUSTAKA.....109

LAMPIRAN.....112

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

2.1 Skema Kerangka Pikir.....	34
-------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Wawancara Terhadap Mandor.....	112
2. Hasil Wawancara Dengan Teman Konseli (ST).....	114
3. Hasil Wawancara Pra Konseling Dengan Konseli (ST).....	116
4. Hasil Observasi Pra Konseling Dengan Konseli (ST).....	118
5. Satuan Layanan Konseling Pertemuan I (Konseli ST).....	119
6. Persiapan Konseling Pertemuan I (Konseli ST).....	122
7. Verbatim Konseling Individu Pertemuan I (ST).....	125
8. Laporan Pelaksanaan Konseling Pertemuan I (ST).....	132
9. Hasil Observasi Sesudah Konseling I (ST).....	135
10. Foto Konseling Pertemuan I (Konseli ST).....	136
11. Satuan Layanan Konseling Pertemuan II (ST).....	137
12. Verbatim Konseling Individu Pertemuan II (ST).....	140
13. Laporan Pelaksanaan Konseling Pertemuan III (ST).....	146
14. Hasil Observasi Sesudah Konseling II (ST).....	149
15. Foto Konseling Pertemuan II (ST).....	150
16. Satuan Layanan Konseling Pertemuan III (ST).....	151

17.	Verbatim Konseling Individu Pertemuan III (ST).....	154
18.	Laporan Pelaksanaan Konseling Pertemuan III (ST).....	159
19.	Hasil Observasi Sesudah Konseling III (ST).....	162
20.	Foto Konseling Pertemuan III (ST).....	163
21.	Surat Permohonan Ijin Penelitian	
22.	Surat Keterangan	
23.	Surat Pernyataan	
24.	Surat Permohonan Ujian Skripsi	
25.	Kartu Bimbingan Dosen I	
26.	Kartu Bimbingan Dosen II	
27.	Riwayat Hidup	

