



PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN
TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI
KECEMASAN MENJELANG PKL PADA SISWA
KELAS XI TKJ SMK PGRI 3 TAYU
TAHUN AJARAN 2016/2017

Oleh
NAILIN MUNA
NIM 201231015

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2017



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEHNIK *SELF
MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI KECEMASAN MENJELANG PKL
PADA SISWA KELAS XI TKJ SMK PGRI TAYU TAHUN AJARAN
2016/2017**



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

2017

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Kehidupan adalah terus-menerus dilukannya pembelajaran untuk menjadi lebih baik dari pada kehidupan yang telah dilampaui.




LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh Nailin Muna (NIM . 2012 31 015) ini telah diperiksa dan di setujui untuk diuji

Kudus, Agustus 2017

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Drs. Santosa, M.Pd.
NIDN. 0629086201

Mengetahui,

Ka. Progam Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Drs. Arista KiswantoM. Pd
NIDN. 0611116401


LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Nailin Muna (NIM. 201231015) ini telah diujikan di depan Tim Penguji pada tanggal 31 Agustus 2017 sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana S1 Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 31 Agustus 2017

Tim Penguji




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

Ketua


Dr. Santosa, M.pd.
NIDN. 0629086201

Anggota


Drs. Arista Kiswantoro M. Pd.
NIDN. 0611116401

Anggota


Nur Mahardika, M.pd.
NIDN. 0630088901

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Dr. Slamet Utomo, M. Pd
NIDN. 0019126201

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa penulis panjatkan, karena rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kecemasan Menjelang Pkl Pada Siswa Kelas XI TKJ SMK PGRI 3 Tayu Tahun Pelajaran 2015/2016” dapat diselesaikan dengan lancar guna memenuhi sebagai persyaratan mengajukan skripsi dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa bantuan dan pengarahan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
2. Drs. Arista Kiswanto M.Pd selaku Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
3. Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons sebagai pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, memberikan saran dan motivasi sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini dengan baik dan lancar.

4. Dr. Santoso, M.Pd sebagai pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, memberikan saran dan motivasi sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini dengan baik dan lancar.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing peneliti selama kuliah dan memberi bekal ilmu yang bermanfaat.
6. Kepala SMK PGRI 3 Tayu yang telah memberikan ijin untuk mengadakan observasi dan wawancara kepada peneliti di SMK PGRI 3 Tayu
7. Secara khusus peneliti ingin ucapkan terima kasih kepada Ayah dan Ibu yang telah banyak memberikan dukungan dan pengorbanan baik secara moril maupun materiil.

Peneliti hanya mampu mengucapkan terima kasih serta medo'akan atas kebaikan semua pihak semoga Allah SWT senantiasa memberikan yang terbaik. Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat peneliti harapkan guna perbaikan. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling

Kudus, Agustus 2017
Peneliti

Nailin Muna
2012.31.015

ABSTRAK

Muna, Nailin. 2017.*Penerapan Konseling Behavioristik Melalui Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kecemasan Menjelang Pkl Pada Siswa Kelas XI TKJ 4 SMK PGRI 3 Tayu Tahun Pelajaran 2015/2016.* Skripsi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (1) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons, (2) Dr. Santoso M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah : 1. Mendeskripsikan penerapan konseling behavioristik dengan teknik *self management* untuk mengatasi kecemasan siswa kelas XI TKJ SMK PGRI 3 Tayu. 2. Mengetahui faktor-faktor penyebab kecemasan menjelang pkl pada siswa kelas XI TKJ SMK PGRI 3 Tayu. kecemasan adalah perasaan takut yang mendalam dan firasat akan datangnya malapetaka sebagai hasil dari bermunculannya perasaan, kenangan, keinginan dan pengalaman-pengalaman yang tersedak dipermukaan kesadaran.

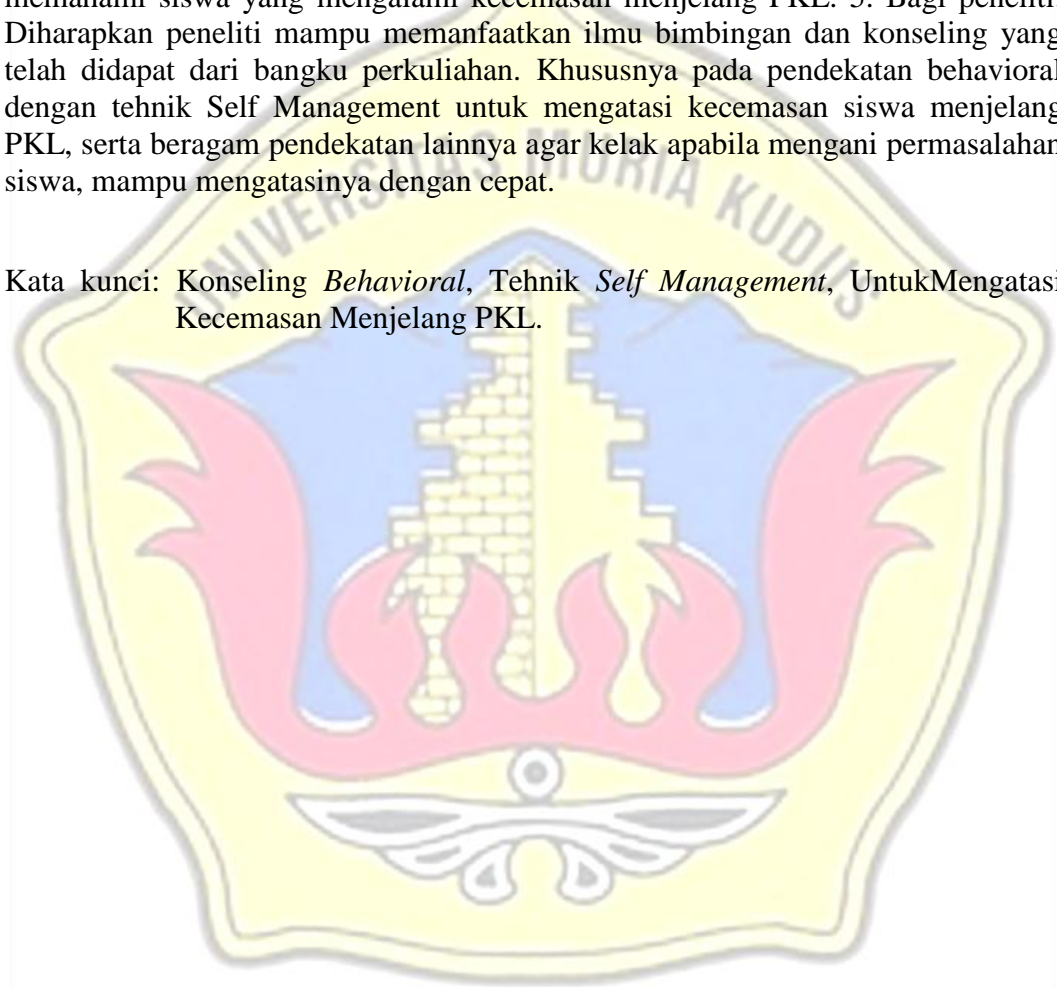
kecemasan adalah perasaan takut yang mendalam dan firasat akan datangnya malapetaka sebagai hasil dari bermunculannya perasaan, kenangan, keinginan dan pengalaman-pengalaman yang tersedak dipermukaan kesadaran. Konseling behavioristik adalah layanan konseling yang diberikan konselor kepada konseli dengan berpusat masalah pada tingkah laku klien maladaptive yang disebabkan oleh beberapa faktor penyebab pola belajar dan faktor dari lingkungan sekitar baik faktor intern maupun ekstern. *self management* adalah tehnik yang menunjukkan pada pelaksanaan dan penanganan kehidupan seseorang dengan menggunakan suatu keterampilan yang di pelajari. *Self management* bertujuan membantu individu agar dapat mengubah tingkah laku dirinya sendiri.

Prosedur penelitian yang digunakan adalah Studi Kasus meliputi: 1) Identifikasi Kasus, 2) Analisis, 3) Diagnosis, 4) Prognosis, 5) Treatment. Subjek yang diteliti adalah siswa kelas XI TKJ, ada 2 siswa yang mengalami kecemasan praktik kerja lapangan. Data diperoleh melalui metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data yang dilakukan dengan tiga tahap yaitu reduksi, paparan data, dan penyimpulan hasil analisis agar diperoleh simpulan penelitian yang lebih kuat.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kecemasan menjelang PKL siswa dikelas XI TKJ. Dalam penelitian ini penyebab EK cemas menjelang PKL yaitu konseli tidak menguasai kompetensi PKL sehingga EK mengalami kegelisahan dan kegugupan saat guru membahas tentang PKL. Dan penyebab klien ED mengalami kecemasan menjelang PKL yakni belum terbiasa hidup mandiri, jauh dari orang tua, tidak menguasai pelajaran sekolah dan takut tidak mendapat nilai yang memuaskan ketika PKL. Perilaku tersebut menjadikan EK dan ED menjadi cemas saat PKL, setelah dilakukannya konseling *behavioral* dengan tehnik *Self Management* dapat merubah perilaku maladaptif siswa menjadi perilaku adaptif sehingga siswa tidak mengalami kecemasan saat menjelang PKL. Berarti konseling *behavioral* dengan tehnik *self management* sangat tepat untuk mengatasi siswa yang mengalami kecemasan saat menjelang PKL.

Berdasarkan penelitian diatas, peneliti menyampaikan saran kepada: 1. Kepala sekolah wajib menyelenggarakan pertemuan dengan guru BK untuk meningkatkan mutu dan kualitas guru BK 2. Guru BK. Guru BK dapat memperoleh alternatif pemecahan masalah dengan penerapan konseling behavioral dengan tehnik *self management* untuk mengatasi siswa yang mengalami kecemasan menjelang PKL. 3. Siswa. Bagi siswa yang mengalami kecemasan menjelang PKL diharapkan dapat lebih memahami keadaan yang ada pada dirinya, dan memahami dampak yang ditimbulkan dari kecemasan tersebut sehingga siswa memiliki memotivasi dan percaya diri untuk mengikuti PKL. 4. Bagi wali kelas dapat digunakan sebagai pegangan untuk mengidentifikasi dan memahami siswa yang mengalami kecemasan menjelang PKL. 5. Bagi peneliti. Diharapkan peneliti mampu memanfaatkan ilmu bimbingan dan konseling yang telah didapat dari bangku perkuliahan. Khususnya pada pendekatan behavioral dengan tehnik Self Management untuk mengatasi kecemasan siswa menjelang PKL, serta beragam pendekatan lainnya agar kelak apabila mengani permasalahan siswa, mampu mengatasinya dengan cepat.

Kata kunci: Konseling *Behavioral*, Tehnik *Self Management*, Untuk Mengatasi Kecemasan Menjelang PKL.



ABSTRACT

Muna, Nailin. 2017. Application of Behavioristic Counseling Through Self Management Techniques To Overcome Anxiety Toward The Student At Class XI TKJ 4 SMK PGRI 3 Tayu Lesson Year 2015/2016. Thesis Guidance and Counseling Faculty of Teacher Training and Education Muria Kudus University. Counselor: (1) Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons, (2) Dr. Santoso M.Pd.

The purpose of this study are: 1. Describe the application of behavioristic counseling with self management techniques to overcome the anxiety of students of class XI TKJ SMK PGRI 3 Tayu. 2. Knowing the factors causing anxiety before the pkl on students of class XI TKJ SMK PGRI 3 Tayu. Anxiety is a deep feeling of fear and a premonition of disastrous emergence as a result of the emergence of feelings, memories, desires and experiences choking on the surface of consciousness.

Anxiety is a deep feeling of fear and a premonition of disastrous emergence as a result of the emergence of feelings, memories, desires and experiences choking on the surface of consciousness. Behavioristic counseling is counseling service provided by counselor to counselee with problem centered on maladaptive client behavior caused by several factors causing learning pattern and factors of environment around both internal and external factors. Self management is a technique that shows the implementation and handling of one's life by using a skill that is learned. Self management aims to help the individual to change his own behavior.

The research procedure used is Case Study include: 1) Case Identification, 2) Analysis, 3) Diaknosis, 4) Prognosis, 5) Treatment. Subjects studied were students of class XI TKJ, there were 2 students who experienced anxiety field work practices. Data obtained through interview method, observation, and documentation. Analysis of data that is done with three stages of reduction, data exposure, and conclusion of analysis results in order to obtain stronger research conclusions.

Based on the results of the study, it can be concluded that the factors causing anxiety before the student PKL class XI TKJ. In this research causes EK anxious ahead of street vendors that the counselee does not master the competence of street vendors so that EK experience anxiety and nervousness when teachers discuss about street vendors. And the causes of ED clients experience kecemasan ahead of street vendors are not used to living independently, far from parents, not mastering school lessons and afraid not get satisfactory value when street vendors. Such behavior makes EK and ED become anxious when street vendors, after the conduct of behavioral counseling with the technique of Self Management can change the maladaptive behavior of students into adaptive behavior so that students do not experience kecemasan time ahead of street vendors. Means of behavioral counseling with self management technique is very appropriate to overcome students who experience anxiety when ahead of street vendors

Based on the above research, the researcher convey the suggestion to: 1. Head of school must hold meeting with teacher BK to improve quality and quality of teacher BK 2. Teacher BK. BK Teachers can get alternative problem solving by applying behavioral counseling with self management technique to overcome students who experience anxiety ahead of street vendors. 3. Student. For students who experience anxiety before the street vendors are expected to better understand the circumstances that exist in him, and understand the impact of the anxiety so that students have the motivation and confidence to follow the street vendors. 4. For homeroom teachers can be used as a grip to identify and understand students who experience anxiety ahead of street vendors. 5. For researchers. Researchers are expected to be able to utilize the guidance and counseling that has been obtained from the lecture bench. Especially on behavioral approach with Self Management technique to overcome students' anxiety ahead of street vendors, as well as various other approaches so that when it comes to problem students, able to handle it quickly.

Key words: Behavioristic Counseling, Self Management, before anxitey PKL



DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
JUDUL.....	ii
LOGO.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
PRAKATA.....	viii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Kegunaan Penelitian.....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN <u>PUSTAKA</u>	
2.1 Kajian Pustaka.....	10
2.1.1 Konseling Behavioristik.....	10
2.1.1.1 Pengertian Layanan Konseling Behavioristik.....	10

2.1.1.2 Tujuan Layanan Konseling Behavioristik.....	11
2.1.1.3 Fungsi dan Peran Konselor dalam Konseling Behavioristik.....	12
2.1.1.4 Langkah-langkah Konseling Behavioristik.....	14
2.1.1.5 Teknik dan ProsedurKonseling Behavioristik	16
2.1.2 Teknik <i>Self Management</i>	17
2.1.2.1 Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	17
2.1.3 Kecemasan Pkl.....	20
2.1.3.1Pengertian Kecemasan Pkl.....	20
2.1.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pkl	21
2.1.3.3 Jenis Kecemasan Pkl.....	22
2.1.3.4 Ciri-ciri Kecemasan Pkl.....	23
2.1.4 PKL	24
2.1.4 .1 Pengertian Pkl	24
2.1.4.2 Maksud dan Tujuan Praktik Kerja Lapangan	25
2.1.4.3 Manfaat Praktik kerja Lapangan	26
2.2 Langkah Mengatasi Kecemasan Pkl Melalui Konseling Behavioristik dengan Teknik <i>Self Management</i>	26
2.3 Penelitian Relevan.....	28
2.4 Kerangka Berpikir.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	33
3.2 Data dan Sumber Data	35
3.3 Pengumpulan Data	38
3.4 Analisis Data.....	51

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Data Klien I	57
4.1.1 Deskripsi Data Klien 1.....	58
4.1.2 Deskripsi masalah klien 1.....	59
4.1.3 Pengumpulan Data.....	61
4.1.4 Analisis Data.....	64
4.1.4.1 Diagnosis.....	65
4.1.4.2 Prognosis.....	65
4.1.5 Pelaksanaan Konseling.....	66
4.2 Data klien II	81
4.2.1 Deskripsi Data Klien II.....	81
4.2.2 Deskripsi Masalah Klien II.....	82
4.2.3 Pengumpulan Data.....	84
4.2.4 Analisis Data.....	86
4.2.4.1 Diagnosis.....	88
4.2.4.2 Prognosis.....	88
4.2.5 Pelaksanaan Konseling.....	89
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Pembahasan Hasil Konseling Klien I	106
5.2 Pembahasan Hasil Konseling Klien II	108
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Simpulan	110
6.2 Saran	112
DAFTAR PUSTAKA.....	114
LAMPIRAN.....	117

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jadwal Penelitian.....	34
3.2 Daftar Subjek Penelitian.....	37



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Skema Kerangka Pikir.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil wawancara Peneliti Dengan Guru BK (EK) Sebelum konseling.....	117
2. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Teman Dekat (EK) Sebelum Konseling.....	118
3. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Konseli (EK) Sebelum Konseling....	119
4. Hasil Observasi Peneliti Terhadap Konseli (EK) Sebelum konseling.....	120
5. Satuan Layanan Konseling Individu Pertemuan 1 Konseli (EK).....	121
6. Persiapan Konseling Klien (EK).....	123
7. Pelaksanaan Konseling Pertemuan 1 Konseli (EK).....	127
8. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu.....	134
9. Hasil Observasi Peneliti Terhadap Konseli (EK) Sesudah Konseling Pertemuan 1.....	136
10. Satuan Layanan Konseling Individu Pertemuan II Konseli (EK).....	137
11. Pelaksanaan Konselingg Pertemuan II Konseli (EK).....	139
12. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Konseling Individu.....	143
13. Hasil Observasi Peneliti Terhadap Konseli (EK) Sesudah Konseling Pertemuan II.....	145
14. Satuan Layanan Konseling Individu Pertemuan III Konseli (EK).....	146
15. Pelaksanaan Konseling Pertemuan III Konseli (EK).....	148
16. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu.....	152
17. Hasil Observasi Peneliti terhadap Konseli (EK) Sesudah Konseling Perteuan III.....	154
18. Dokumentasi Data Pribadi Konseli (EK).....	155
19. Foto Pelaksanaan Konseling Individu Klien (EK)	156
20. Hasil wawancara Peneliti Dengan Guru BK (ED) Sebelum konseling.....	157
21. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Teman Dekat (ED) Sebelum Konseling.....	158
22. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Konseli (ED) Sebelum Konseling....	159
23. Hasil Observasi Peneliti Terhadap Konseli (ED) Sebelum konseling.....	160
24. Satuan Layanan Konseling Individu Pertemuan 1 Konseli (ED).....	161
25. Persiapan Konseling Klien (ED).....	163

26. Pelaksanaan Konseling Pertemuan 1 Konseli (ED).....	163
27. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu.....	167
28. Hasil Observasi Peneliti Terhadap Konseli (ED) Sesudah Konseling Pertemuan 1.....	174
29. Satuan Layanan Konseling Individu Pertemuan II Konseli (ED).....	176
30. Pelaksanaan Konselingg Pertemuan II Konseli (ED).....	178
31. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Konseling Individu.....	182
32. Hasil Observasi Peneliti Terhadap Konseli (ED) Sesudah Konseling Pertemuan II.....	184
33. Satuan Layanan Konseling Individu Pertemuan III Konseli (ED).....	186
34. Pelaksanaan Konseling Pertemuan III Konseli (ED).....	188
35. Laporan Pelaksanaan dan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Konseling Individu.....	192
36. Hasil Observasi Peneliti terhadap Konseli (ED) Sesudah Konseling Pertemuan III.....	194
37. Dokumentasi Data Pribadi Konseli (ED).....	195
38. Foto Pelaksanaan Konseling Individu Klien (ED).....	196
39. Riwayat Hidup	197
40. Surat Bukti Pelaksanaan Penelitian.....	198
41. Surat Keterangan Penelitian Di SMK PGRI 3 Tayu.....	199