

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dan diajukan pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya tulis ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti sebagian atau seluruh skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiatisme atau mencontek karya tulis orang lain. Saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lain sesuai peraturan yang berlaku.

Serang, 15 Oktober 2019

NURBAITI
153400477

ABSTRAK

Nama: Nurbaiti, NIM: 153400477, Judul Skripsi: Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi Stres pada Karyawan PT. Polychem Indonesia Tbk, Jurusan: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Tahun 1441 H/2019 M.

Stres merupakan fenomena psikofisik yang manusiawi. Artinya, stres itu bersifat inheren pada diri setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Stres dialami oleh setiap orang dengan tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status sosial-ekonomi. Stres bisa dialami oleh anak-anak, remaja, atau dewasa, warga masyarakat biasa, pengusaha atau karyawan, serta pria maupun wanita. Bagi setiap orang, pekerjaan merupakan hal yang penting sebagai sumber penghasilan untuk keperluan hidup. Orang yang tidak mempunyai pekerjaan jelas mengalami stres, apalagi jika ia mempunyai tanggungan yang menggantungkan nasib kepadanya. Tetapi orang yang mempunyai pekerjaan juga tidak terlepas dari stres.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Apa saja gejala stres pada karyawan PT. Polychem Indonesia Tbk? 2) Bagaimana penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi stres pada karyawan PT. Polychem Indonesia Tbk? 3) Bagaimana hasil dari penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi stres pada karyawan PT. Polychem Indonesia Tbk?

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Untuk mengetahui gejala stres karyawan PT. Polychem Indonesia Tbk 2) Untuk mengetahui penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi stres pada karyawan PT. Polychem Indonesia Tbk 3) Untuk mengetahui hasil penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam mengatasi stres pada karyawan PT. Polychem Indonesia Tbk.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif. Penulis akan menggambarkan dan menguraikan secara faktual apa yang dilihat dan ditemukan dari objek penelitian ini. Teknik pengumpulan datanya adalah dengan observasi, wawancara, dan daftar cek masalah.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah: 1) Gejala stres pada karyawan PT. Polychem Indonesia Tbk adalah sebagai berikut: cemas, mudah marah, sedih, putus asa, tidak fokus, gugup, kurang bersemangat, jantung berdebar, otot menegang, dan badan lesu. 2) Terdapat empat tahapan dalam penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) pada karyawan PT. Polychem Indonesia Tbk. Tahap pertama, peneliti berusaha menjelaskan kepada karyawan bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan yang irasional. Tahap kedua, peneliti menunjukkan pemikiran karyawan yang irasional dan berusaha mengubah keyakinannya menjadi rasional. Tahap ketiga, peneliti meyakinkan agar karyawan menghindarkan diri dari pemikiran yang irasional. Tahap keempat, peneliti menantang karyawan agar membuang jauh-jauh pemikiran yang irasional. 3) Hasil dari penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap keempat responden adalah sebagai berikut: Responden M dan S mampu menghilangkan semua bentuk stres yang dialaminya. Responden MAA masih merasa sedih, gugup dan jantung berdebar, tetapi ia sedikit bersemangat dalam bekerja. Responden HR hanya mampu menghilangkan keputusasaannya, ia masih merasa cemas, tidak fokus, badan lesu dan kurang bersemangat.

ABSTRACT

Name: Nurbaiti, NIM: 153400477, Undergraduate Thesis Title: Application of *Rational Emotive Behavior Therapy* in Resolving Stress on the Employees of PT. Polychem Indonesia Tbk, Department: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Dakwah in Year 1441 H / 2019 M.

Stress is a human psychophysical phenomenon. It means, stress is inherent in everyone in living their daily lives. Stress is experienced by everyone without knowing their gender, age, position, job position or socio-economic status. Stress can be experienced by children, adolescents, or adults, general publics, entrepreneurs or employees, and also men and women. For everyone, working is an important source of income for life necessities. People who don't have jobs clearly will have stress, especially if he has a burden of responsibility that centered on him. But people who have jobs are also not free from stress.

The formulation of the problem in this research are: 1) what are the symptoms of stress on employees of PT. Polychem Indonesia Tbk? 2) How is the application of *Rational Emotive Behavior Therapy* in resolving stress on the employees of PT. Polychem Indonesia Tbk? 3) How are the results of the application of *Rational Emotive Behavior Therapy* in resolving stress on the employees of PT. Polychem Indonesia Tbk?

This research with aims to: 1) To know the symptoms of stress on the employees of PT. Polychem Indonesia Tbk 2) To know the application of *Rational Emotive Behavior Therapy* in resolving stress on the employees of PT. Polychem Indonesia Tbk 3) To know the application result of *Rational Emotive Behavior Therapy* in resolving stress on the employees of PT. Polychem Indonesia Tbk.

Research type that used in this final research is a type of qualitative research. The author will describe and explain factually what is seen and found from the object of this research. Data collection techniques are with observation, interview, and problem check list.

The conclusions that can be taken from this research are: 1) The symptoms of stress on employees of PT. Polychem Indonesia Tbk are as follows: anxious, easy to get angry, sad, hopeless, unfocused, nervous, lack of spirit, palpitations, tense muscles and lethargic body. 2) There are four steps in the application of *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) on the employees of PT. Polychem Indonesia Tbk. The first step, the Researcher try to explain to employees that the problems they face are related with irrational beliefs. The second step, the researcher show the irrational thinking of employees and try to change their beliefs to be rational. In the third step, the researcher make sure that the employee avoided irrational thinking. The fourth step, researcher challenge the employees to throw away irrational thinking. 3) The results of the application of *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) to the four respondents are as follows: Respondents M and S are able to eliminate all forms of stress who experienced by them. MAA respondent still felt sad, nervous, and palpitations, but he had a little spirit at work. HR respondent was only able to dispel his despair, he was still feeling anxious, unfocused, lethargic, and lack of spirit.



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor : Nota Dinas Kepada Yth.
Lamp : - Dekan Fakultas Dakwah
Hal : **Ujian Skripsi** UIN SMH Banten
 a.n. Nurbaiti Di-
NIM : 153400477 Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi atas nama **Nurbaiti NIM: 153400477** yang berjudul "**Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Stres Pada Karyawan PT. Polychem Indonesia Tbk**" telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian, atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wh.

Serang, 15 Oktober 2019

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP. 19631115 199403 1 002

Asep Furqonuddin, M. M.Pd
NIP. 19780512200312 1 001

**PENERAPAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY
DALAM MENGAJASI STRES PADA KARYAWAN PT. POLYCHEM
INDONESIA TBK**

Oleh:

**NURBAITI
NIM: 153400477**

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP. 19631115 199403 1 002**

**Asep Furqonuddin, M. M.Pd
NIP. 19780512200312 1 001**

Mengetahui,

Dekan

Ketua Jurusan

Fakultas Dakwah

Bimbingan Konseling Islam

**Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP. 19631115 199403 1 002**

**H. Agus Sukirno, M.Pd.
NIP: 19730328201101 1 001**

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Nurbaiti**, NIM: **153400477**, Judul Skripsi: **Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Stres Pada Karyawan PT. Polychem Indonesia Tbk**, telah diujikan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 01 November 2019. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang 01 November 2019

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota,

Sekertaris Merangkap Anggota,

Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd
NIP. 19790225 200604 1 001

Zenno Noeralamsyah, M.E.I
NIP.19840417 201801 1 001

Anggota,

Pengaji I

Pengaji II

H. Ahmad Fadhil, Lc, M.Hum
NIP.19760704 200003 1 002

A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A
NIP.19750604 200604 1 001

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag
NIP. 19631115 199403 1 002

Asep Furqonuddin, M. M.Pd
NIP. 19780512200312 1 001

PERSEMBAHAN

Puji syukur ku panjatkan kehadirat Allah SWT. dan dengan untaian doa, ketulusan, kasih sayang serta cinta yang kuberikan maka kupersembahkan karya sederhana ini teruntuk keluargaku tersayang, Bapak Yakub dan Ibu Siti Alawiyah yang senantiasa selalu memberikan doa, materi, semangat dan kasih sayang yang tidak akan pernah bisa terbalaskan. Serta teruntuk suami tercinta Nofialdi, S.Si yang selalu menyemangatiku, mensuport, mendoakan dan menasehati dengan penuh kasih sayang untuk keberhasilanku. Tak lupa sahabat-sahabat seperjuangan di UIN Sultan Maulana Hasanuddin dan semua teman-teman yang tak mungkin ku sebutkan satu-persatu.

MOTTO

Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Al-Baqarah:155)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Nurbaiti, yang dilahirkan di Serang, 01 November 1997. Penulis tinggal di Kp. Sumuranja Tengah Ds. Sumuranja RT 15 RW 04 Kec. Puloampel Kab. Serang Banten. Penulis merupakan anak ke tiga dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Yakub dan Ibu Siti Alawiyah.

Adapun jenjang pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah sebagai berikut: SDN Sumuranja 2, lulus pada tahun 2009, kemudian melanjutkan studi di MTsN Bojonegara, lulus pada tahun 2012 dan kemudian melanjutkan studi kembali di SMAN Bojonegara lulus pada tahun 2015.

Di tahun yang sama pada 2015 penulis melanjutkan studi ke jenjang pendidikan strata satu (S1) di Kota Serang tepatnya di Perguruan Tinggi Negeri Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Selama kuliah penulis mempunyai pengalaman dalam mengikuti kegiatan organisasi internal kampus yaitu UKM FORMASI (Federasi Olahraga Mahasiswa).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sampai akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang sungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Penerapan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi Stres pada Karyawan PT. Polychem Indonesia Tbk.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kata kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat memberikan manfaat dan berguna khususnya bagi penulis, pembaca dan masyarakat pada umumnya sebagai pertimbangan dan bisa mewarnai khazanah ilmu pengetahuan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu menulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah mengelola dan mengembangkan UIN Sultan maulana Hasanuddin Banten.

2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
3. Bapak Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Bapak Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd. sebagai sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberi arahan dan memberikan motivasi kepada penulis serta memberikan persetujuan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
4. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag, sebagai pembimbing I dan Bapak Asep Furqonuddin, M. M.Pd sebagai pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan nasehat, bimbingan dan saran-saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, seluruh staff pengurus Perpustakaan Pusat, Iran Corner, beserta staff akademik dan karyawan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada penulis.

6. Bapak Yakub dan Ibu Siti Alawiyah selaku kedua orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan luar biasa baik moril dan materil selama penulis menempuh kuliah, serta kakak dan teman-teman yang telah memberikan motivasi.
7. Suami tercinta Nofialdi, S.Si yang turut memberi dukungan baik moril maupun materil yang sangat mendorong penulis untuk terus berusaha dalam menyelesaikan skripsi ini demi terwujudnya cita-cita untuk memperoleh gelar Sarjana di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
8. Penulis menyampaikan penghargaan yang tinggi dan terimakasih kepada pihak PT. Polychem Indonesia Tbk.
9. Terimakasih kepada responden M, S, MAA dan HR yang telah bersedia membantu penulis berbagi informasi dengan penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Seluruh rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang telah membentu dalam penyusunan skripsi ini, khususnya pada Turiyani, Gemia Tri Lestari dan Siti Sri Mulyani.

Atas segala bantuan yang telah diberikan baik berupa moril maupun materil, penulis berharap semoga Allah SWT membalasnya dengan sebaik-baiknya balasan. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat penulis

harapkan guna perbaikan selanjutnya. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Akhirnya, hanya kepada Allah jugalah penulis memohon agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, semoga diberikan balasan yang berlipat ganda.

Serang, 15 Oktober 2019

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN SIDANG MUNAQOSAH	vi
PERSEMAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Kajian Pustaka	5
F. Kerangka Teori	9
G. Metodologi Penelitian	13
H. Sistematika Penulisan	16

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. <i>Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)</i>	18
B. Stres Kerja	32

BAB III GAMBARAN UMUM KARYAWAN YANG MENGALAMI

STRES KERJA DI PT. POLYCHEM INDONESIA TBK

A. Profil Karyawan	43
B. Permasalahan yang Dihadapi Karyawan	47

BAB IV PENERAPAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) DALAM MENGATASI STRES PADA KARYAWAN

A. Penerapan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) pada Karyawan yang Mengalami Stres	54
B. Hasil Penerapan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT) dalam Mengatasi Stres pada Karyawan	66

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	69
B. Saran	70