

**EFEKTIFITAS TEKNIK *BIBLIOTHERAPY* MELALUI BIMBINGAN
KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA
EMOSI MARAH PADA SISWA KELAS VIII-C SMP NEGERI I KUPANG
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan**

Oleh

Maria Merilina Tuwa Azi

NIM : 111 14 031

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA

KUPANG

2019

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 26 Juni 2019

Pembimbing I



Dra. Maria Erlinda, M. Pd

Pembimbing II



Dra. Dhiu Margaretha, M. Pd

Mengetahui

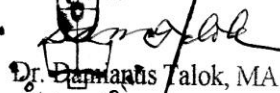
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling



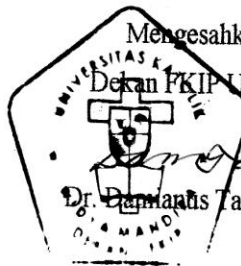
Dra. Maria Erlinda, M. Pd

Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira



Dr. Damianus Talok, MA



Skripsi telah dipertanggungjawabkan di hadapan Panitia Ujian Skripsi,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan
Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) pada tanggal 11 Maret 2019

Panitia Ujian:



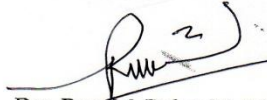
Dra. Maria Erlinda, M. Pd
Ketua



Dra. Dhiu Margaretha, M. Pd
Sekretaris



Dra. Matilda Pia Bone, M. Pd
Penguji I



Dra. Rosa M. Bulor, M. Pd
Penguji II



Dra. Maria Erlinda, M. Pd
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto : “ Tuhan akan menyelesaikannya bagiku “

(Mazmur 138:8)

Persembahan

Karya ilmiah ini kupersembahkan untuk:

1. Kongregasi Suster Wajah Kudus
2. Suster-suster Komunitas Kupang
3. Bapa, Mama, dan Adik-adik
4. Almamaterku Universitas Katolik Widya Mandira

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti haturkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan anugerah-Nya, yang senantiasa menyertai peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dan menyusun skripsi ini dengan baik. Adapun judul Skripsi ini adalah Efektivitas Teknik *bibliotherapy* melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah. Skripsi ini ditulis, sebagai tugas akhir untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan, dan merupakan laporan hasil kegiatan penelitian pada SMP Negeri I Kupang tahun pelajaran 2018/2019.

Masalah yang ditelusuri dalam skripsi ini adalah apakah teknik *bibliotherapy* melalui bimbingan kelompok efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII-C SMP Negeri I Kupang tahun pelajaran 2018/2019?. Berdasarkan permasalahan ini maka tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui efektifitas teknik *bibliotherapy* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII-C SMP Negeri I Kupang tahun pelajaran 2018/2019.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *bibliotherapy* melalui bimbingan kelompok efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII-C SMP Negeri I Kupang tahun pelajaran 2018/2019.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan rendah hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Damianus Talok, MA. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang telah membantu peneliti dalam urusan penelitian.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang telah mengeluarkan surat permohonan izin penelitian kepada peneliti sekaligus pembimbing I yang selalu merelakan waktu dan sabar dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
3. Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd sebagai Pembimbing II yang selalu merelakan waktu dan pikiran dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi.
4. Para Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi dukungan dan pengarahan yang berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Muder Jenderal bersama Para Dewan, para suster dalam Kongergasi CSV yang dengan setia mendoakan dan mendukung serta memberikan pelayanan yang terbaik bagi peneliti baik secara spiritual maupun material.
6. Keluarga peneliti yakni bapak, mama, adik-adik, sahabat dan kenalan yang selalu mendukung peneliti lewat doa dan cinta serta perhatian yang tulus sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Ibu Yuliana Manalor, S.Pd selaku Pelaksana Tugas Kepala SMP Negeri I Kupang yang telah mengizinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian.
8. Ibu Sipora Bessie, S.Pd selaku guru BK di SMP Negeri I Kupang yang telah membantu peneliti selama melaksanakan penelitian.
9. Siswa SMPN I Kupang yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Teman-teman seperjuangan pada program studi bimbingan konseling angkatan 2014 selalu membantu dan mendukung peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan peneliti guna penyempurnaan tulisan ini.

Kupang, 11 Maret 2019

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi: Efektivitas teknik *bibliotherapy* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri I Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019. Masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan teknik *bibliotherapy* melalui bimbingan kelompok efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII-C SMP Negeri I Kupang tahun pelajaran 2018/2019?. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *bibliotherapy* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII-C SMP Negeri I Kupang tahun pelajaran 2018/2019?”. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII-C SMP Negeri I Kupang tahun pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 29 orang. Sampel penelitian ini adalah sampel purposif yaitu 7 siswa kelas VIII-C SMP Negeri I Kupang yang kurang mampu mengelola emosi marah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan tipe penelitian pra-eksperimen *pretest-posttest one group*. Instrumen dalam penelitian ini adalah wawancara tertulis dan instrumen perlakuan yakni pedoman penerapan teknik *bibliotherapy* melalui bimbingan kelompok. Alat pengumpul data adalah angket kemampuan mengelola emosi marah. Teknik analisis data menggunakan uji t pada taraf kepercayaan 1%. Hasil analisis data menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 12,982 sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 1% sebesar 4,032. Dengan demikian nilai $t_{hitung} > \text{nilai } t_{tabel}$. Hal ini menunjukkan bahwa teknik *bibliotherapy* melalui bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri I Kupang tahun pelajaran 2018/2019.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan saran kepada: 1) Kepala sekolah diharapkan untuk selalu mengontrol guru BK, guru mata pelajaran dan wali kelas untuk melancarkan kegiatan-kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy* agar dapat membantu meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah. 2) Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan bimbingan kepada siswa/siswi dengan menerapkan teknik *bibliotherapy* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa. 3) Siswa-siswi diharapkan agar secara sadar memanfaatkan setiap layanan bimbingan dan konseling dengan teknik *bibliotherapy* yang diberikan sehingga dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Definisi Konseptual	5
E. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Teori-Teori yang Terkait dengan Variabel Penelitian	10
1. Emosi Marah.....	10
2. Teknik <i>Bibliotherapy</i>	19
3. Bimbingan Kelompok.....	25
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	28
C. Kerangka Konseptual	30
D. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Jenis Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu.....	36
C. Populasi dan Sampel.....	37
D. Definisi Operasional Variabel	37
E. Instrumen Penelitian	39

F. Fase Penelitian dan Prosedur Intervensi	56
G. Teknik Analisis Data Penelitian	60
BAB IV PENGUMPULAN, PENGOLAHAN DAN INTERPRETASI	
DATA PENELITIAN	66
A. Pengumpulan Data.....	66
B. Analisis Data Penelitian.....	85
C. Interpretasi Data.....	91
BAB V PENUTUP	92
A. Simpulan	92
B. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Pedoman Skoring.....	41
Tabel 3.2 Hasil Uji Coba.....	51
Tabel 3.3 Pedoman Kriteria Skor	58
Tabel 4.1 Pedoman Kriteria Skor	70
Tabel 4.2 Skor Siswa yang memiliki Kemampuan Rendah dalam Mengelola Emosi Marah.....	71
Tabel 4.3 Hasil <i>Posttest</i>	83
Tabel 4.4 Tabulasi Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> untuk t Test.....	87

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1 Hasil <i>Pretest</i>	71
Grafik 4.2 Hasil <i>Posttest</i>	84
Grafik 4.2 Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	91

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kisi-kisi Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah
- Lampiran 2 : Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah
- Lampiran 3 : Nama-nama Responden Uji Coba Angket
- Lampiran 4 : Tabulasi Skor Perhitungan Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah
- Lampiran 5 : Tabulasi Skor Uji Coba Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah Peraspek
- Lampiran 6 : Perhitungan Validitas Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah Aspek Mengenali Emosi Marah
- Lampiran 7 : Perhitungan Validitas Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah Aspek Mengendalikan Emosi Marah
- Lampiran 8 : Perhitungan Validitas Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah Aspek Meredakan Emosi Marah
- Lampiran 9 : Perhitungan Validitas Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah Aspek Mengungkapkan Emosi Marah
- Lampiran 10 : Tabulasi Skor Belahan Ganjil Genap Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah
- Lampiran 11 : Korelasi Bilangan Ganjil Genap Untuk Menguji Reliabilitas Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah
- Lampiran 12 : Pedoman Penerapan Teknik *Bibliotherapy* Melalui Bimbingan Kelompok
- Lampiran 13 : Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Ibu Kaprodi Bimbingan dan Konseling
- Lampiran 14 : Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Dekan FKIP Unwira
- Lampiran 15 : Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Kepala Kesbang Pol Kupang

- Lampiran 16 : Kesbang Pol mengeluarkan surat izin penelitian kepada Dinas PPO Kota Kupang, Kepala Kantor Camat Oebobo
- Lampiran 17 : Kepala Kantor Camat Oebobo mengeluarkan surat izin penelitian kepada Lurah Oetete dan Kepala SMP Negeri I Kupang
- Lampiran 18 : Surat Keterangan selesai penelitian dari Wakasek Umum SMP Negeri Kupang
- Lampiran 19 : Nama-nama Responden Penelitian
- Lampiran 20 : Tabulasi Angket *Pretest* Kemampuan Mengelola Emosi Marah
- Lampiran 21 : Daftar Hadir Siswa
- Lampiran 22 : Lembar Bacaan (Kisah Tentang Tonny)
- Lampiran 23 : Pertanyaan Refleksi
- Lampiran 24 : Tabulasi Angket *Posttest* Kemampuan Mengelola Emosi Marah
- Lampiran 25 : Tabel nilai-nilai Distribusi t