

**EFEKTIVITAS PENERAPAN TEKNIK *BIBLIOTHERAPY* MELALUI
KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN
MENGELOLA EMOSI MARAH SISWA KELAS XI A SMA NEGERI
RAIMANUK TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
OLEH**

**ANTONIA KURNIAWAN WATI LAU
NIM 11119041**

PROGRAM STRUDI BIMBINGAN DAN KONSELING



**FAKUTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Antonia Kurniawan Wati Lau
Nomor Registrasi : 11119041
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis skripsi dengan judul Efektivitas Penerapan Teknik *Bibliotherapy* Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa Kelas XI A SMA Negeri Raimanuk Tahun Pelajaran 2024/2025, adalah benar-benar karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya penyimpangan, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Katolik Widya Mandira Kupang.

Kupang, 2024

Pembimbing

Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd
NIDN: 0818066201

Disahkan



Mahasiswa

Antonia K. Wati Lau

LEMBARAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 29 November 2024

Oleh

Pembimbing I

Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd
NIDN. 0818066201

Pembimbing II

Drs. Yohanes Demon Doni M.Si
NIDN. 0806086001

Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

P. Dr. Stefanus Lio, SVD, MA
NIDN. 0826127301

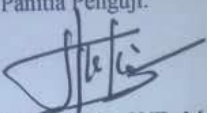
Mengesahkan

Dekan FKIP Unwira

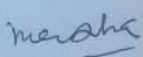
Dr. Madar Aleksius, M.Ed
NIDN. 0829076201

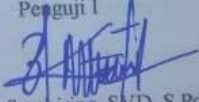
Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan dihadapan Panitia Ujian Skripsi,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan
Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan Jenjang Strata I pada tanggal 29 November 2024.

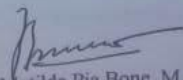
Panitia Penguji:


P. Dr. Stefanus Lio, SVD, MA
NIDN. 0826127301
Ketua


Drs. Yohanes Demon Doni, M. Si
NIDN. 0806086001
Sekretaris


Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
NIDN. 0822066201
Penguji I


Br. Dr. Kristinus Sembiring, SVD, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0810118202
Penguji II


Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd
NIDN. 0818066201
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Segala Perkara Dapat Kutanggung Di Dalam Dia Yang Memberikan Kekuatan
Kepadaku” (Filipi 4:13)

Persembahan

Karya ilmiah ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta (Bapa Laurensius
lau dan Mama Yasinta Lotu).
2. Kakak (Emy Lau, Rius Lau, Rita Lau,
Primus Hale dan Yusti Muti)
3. Alamamater tercinta Universitas Katolik
Widya Mandira

KATA PENGATAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala rahmat, penyertaan, dan perlindungan-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Judul skripsi: Efektivitas Penerapan Teknik *Bibliotherapy* Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa Kelas XI A SMA Negeri Raimanuk tahun pelajaran 2024/2025. Masalah yang dikaji dalam penelitian ini: apakah penerapan teknik *bibliotherapy* melalui konseling kelompok efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas XI A SMA Negeri Raimanuk tahun pelajaran 2024/2025. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *bibliotherapy* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas XI A SMA Negeri Raimanuk tahun pelajaran 2024/2025.

Peneliti menyadari bahwa menyelesaikan penulisan skripsi ini atas bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan limpah terimakasih kepada:

1. Dr. Madar Aleksius, M. Ed selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang telah membantu peneliti dalam urusan administrasi penelitian.
2. P. Dr. Stefanus Lio, SVD, MA selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandira yang selalu

memberikan motivasi serta dukungan kepada peneliti selama menyelesaikan skripsi ini.

3. Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd dan Drs. Yohanes Demon Doni, M. Si selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan demi penyempurnaan dan penyelesaian penelitian dan penulisan skripsi ini.
4. Ibu Marselina Yunita Aso, S.Pd sebagai pegawai Tata Usaha pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam urusan administrasi selama proses perkuliahan sampai selesainya penulisan skripsi
5. Bapa Godefridus Zufri Ngampu, S.Pd. MM selaku Kepala SMA Negeri Raimanuk yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian, di SMA Raimanuk.
6. Ibu Angela Susar S.Pd selaku guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri Raimanuk yang telah membantu dan mengarahkan peneliti dalam melaksanakan penelitian.
7. Siswa kelas XI yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu peneliti dalam memberikan data penelitian.
8. Bapak tercinta Laurensius Lau dan Mama tercinta Yasinta Lotu yang selama ini telah memberikan dukungan, perhatian, nasehat, dan cinta sehingga peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Kakak dan adik (Kaka Emy Lau, Kaka Rius Lau, Kaka Rita Lau, Kaka Primus Hale, Kaka Yusti Muti Dan adik Chelsy Hale, Icat Lau, Venta

Lau) dan seluruh keluarga yang telah mendoakan, mendukung baik dalam bentuk materi maupun moril kepada peneliti sejak awal perkuliahan sampai pada penyelesaian skripsi ini.

10. Suami tercinta Fino Kehi yang selalu mendukung dan membantu dalam bentuk materi maupun moril.
11. Anak tercinta Irenia Dea Bau yang menjadi motivator dan penyemangat bagi peneliti.
12. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 atas segala bantuan, dukungan dan perhatian kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan peneliti guna pemyempurnaan tulisan ini

Kupang, November 29 2024

Peneliti

ABSTRAK

Judul Skripsi: Efektivitas Penerapan Teknik *Biblioterapy* Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa Kelas XI A SMA Negeri Raimanuk Tahun Pelajaran 2024/2025. Masalah dalam penelitian ini apakah penerapan teknik *biblioterapy* melalui konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa XI A SMA Negeri Raimanuk tahun pelajaran 2024/2025. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik *biblioterapy* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa Kelas XI A SMA Negeri Raimanuk tahun pelajaran 2024/2025. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskripsif kuantitatif dengan tipe penelitian *pre-experimental (one group pretest-posttest design)*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kemampuan mengelola marah siswa instrumen pengumpulan data dan pedoman intervensi sebagai instrument perlakuan. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} sebesar 10,482 sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,015 dengan demikian nilai $t_{hitung} >$ nilai t_{tabel} . Hal ini menunjukkan bahwa teknik *biblioterapy* melalui konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas XI A SMA Negeri Raimanuk tahun pelajaran 2024/2025. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada: 1) Kepala sekolah diharapkan untuk mengkoordinir, mendukung dan memfasilitasi program BK sehingga guru BK dapat melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *bibliotherapy*

untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa. 2) Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan konseling kelompok dengan menerapkan teknik *bibliotherapy* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa. 3) Siswa diharapkan agar terlibat aktif dalam mengikuti konseling kelompok dengan teknik *bibliotherapy*, untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah menjadi lebih baik.

ABSTRACT

Title of thesis: Effectiveness of Bibliotherapy Technique Implementation Through Group Counseling to Improve the Ability to Manage Angry Emotions of Class XI A Students of Raimanuk State Senior High School in the 2024/2025 Academic Year. The problem in this study is whether the application of bibliotherapy techniques through group counseling is effective in improving the ability to manage angry emotions of class XI A students of Raimanuk State Senior High School in the 2024/2025 academic year? The purpose of this study was to determine the effectiveness of the application of bibliotherapy techniques through group counseling to improve the ability to manage angry emotions of class XI A students of Raimanuk State Senior High School in the 2024/2025 academic year. The method used in this study is quantitative descriptive with a pre-experimental research type (one group pretest-posttest design). The instrument used in this study was a questionnaire on students' anger management abilities as a data collection instrument and intervention guidelines as a treatment instrument. The data analysis technique used the t-test formula. The results of the analysis show that the t_{count} value is 10.482 while the t_{table} value at a significance level of 5% is 2.015, thus the t_{count} value > t_{table} value. This shows that the bibliotherapy technique through group counseling is effective in improving the ability to manage angry emotions of class XI A students of Raimanuk State High School in the 2024/2025 academic year. Based on the results of this study, the researcher provides suggestions to: 1) The principal is expected to coordinate, support and facilitate the BK program so that BK teachers

can carry out group counseling activities with bibliotherapy techniques to improve students' ability to manage angry emotions. 2) Guidance and Counseling teachers are expected to continuously provide group counseling by applying bibliotherapy techniques to improve students' ability to manage angry emotions. 3) Students are expected to be actively involved in participating in group counseling with bibliotherapy techniques, to improve their ability to manage angry emotions better.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Definisi Konseptual.....	4
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Teori Tentang Variabel Penelitian	7
B. Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	27
D. Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	31
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	31
D. Definisi Operasional Variabel	32
E. Instrumen Penelitian.....	33
F. Fase Penelitian Dan Prosedur Intervensi	38
G. Teknik Analisis Data.....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	67
A. Hasil Penelitian.....	67
B. Pembahasan	77
BAB V PENUTUP	79
A. Simpulan.....	79
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
SURAT BEBAS PLAGIAT	82

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 3.1 Pedoman Pemberian Skoring	35
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah.....	36
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah	37
Tabel 3.4 Pedoman Kategori Kemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa	41
Tabel 4.1 Data Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa.....	67
Tabel 4.2 Skor Kemampuan Mengelola Emosi Marah siswa	68
Tabel 4.3 Data Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan Mengelola Emosi Marah siswa.....	70
Tabel 4.4 Data Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	73
Tabel 4.5 Data hasil perhitungan nilai <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	75

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Konseptual.....	27
Bagan 3.1 Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest</i>	30

DAFTAR GRAFIK

Halaman

Grafik 4.1	Data hasil skor <i>pretest</i>	69
Grafik 4.2	Data Hasil Skor <i>Posttest</i>	71
Grafik 4.3	Data Perbedaan Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Pemimpin kelompok bersama anggota kelompok memulai kegiatan konseling kelompok	43
Gambar 3.2 Pemimpin kelompok bersama anggota membaca kisah inspiratif.....	52
Gambar 3.3 Pemimpin kelompok bersama anggota kelompok menyimpulkan tentang hasil yang dicapai.....	57
Gambar 3.4 Pemimpin kelompok bersama anggota kelompok berdoa doa penutup.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 01: Kisi-Kisi Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah
- Lampiran 02: Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah
- Lampiran 03: Pedoman Penerapan Teknik *Bibliotherapy* Melalui Konseling Kelompok
- Lampiran 04: Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Peneliti Kepada Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling Unwira Kupang
- Lampiran 05: Surat Permohonan Izin Penelitian Dari Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling Kepada Dekan FKIP Unwira Kupang
- Lampiran 06: Surat Permohonan Izin Penelitian dari Dekan FKIP Unwira Kepada Kepala SMA Negeri Raimanuk
- Lampiran 07: Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian Dari Kepala SMA Negeri Raimanuk
- Lampiran 08: Nama-Nama Responden Penelitian
- Lampiran 09: Tabulasi Data Skor *Pretest*
- Lampiran 10: Tabulasi Data Skor *Posttest*
- Lampiran 11: Tabel Distribusi *t*
- Lampiran 12: Kisah Inspiratif
- Lampiran 13: Lembaran Kerja Siswa