

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja terjadi banyak perubahan dalam diri siswa, baik perubahan fisik maupun perubahan psikis. Salah satu perubahan psikis yang dialami remaja (siswa) perubahan emosi yang perlu dicari. Masa remaja adalah masa dimana seseorang menemui hal yang sifatnya baru dalam hidupnya. Masa remaja juga merupakan masa untuk mencari jati diri di lingkungan pergaulannya baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun lingkungan masyarakat. Pada masa remaja, seorang mulai belajar untuk beradaptasi dan mengenal lingkungan sekitarnya.

Santrock (dalam Janesari 2009:8) menjelaskan bahwa masa remaja berlangsung dari usia 10 - 13 tahun dan berakhir pada usia 18 - 22 tahun. Berdasarkan batasan usia yang dijelaskan ahli di atas maka siswa sekolah menengah atas telah menginjak masa remaja, karena pada umumnya siswa berusia 15 - 17 tahun. Pada jenjang SMA, siswa mempunyai banyak keinginan seperti keinginan untuk bergaul secara bebas, mengekspresikan diri, menunjukkan jati diri yang memaksanya untuk bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu tentang dampak dan akibat yang akan timbul. Untuk dapat mengekspresikan dan menunjukkan jati diri, siswa tentu berhadapan dengan kelompok-kelompok yang bertentangan, sehingga dorongan untuk mengekspresikan diri atau menunjukkan jati dirinya dapat terhambat. Hal inilah yang menimbulkan emosi marah pada siswa.

Menurut Goleman dan Salovey (Fadhila, 2013:25),

Mengelola emosi marah adalah menangani perasaan emosi agar dapat terungkap dengan tepat atau kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri yaitu mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Selanjutnya dijelaskan bahwa aspek-aspek mengelola emosi marah terdiri dari mengenali emosi marah, mengendalikan emosi marah, meredakan emosi marah, mengungkapkan emosi marah secara asertif.

Siswa yang memiliki kemampuan mengelola emosi marah rendah akan memiliki sifat dan perilaku seperti berteriak-teriak ketika berbicara, mengolok-olok, mengumpat dan melotot ketika tersinggung, mengejek dan tidak terima perkataan temannya.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMA Negeri Raimanuk, Desa Mandeu, Kecamatan Raimanuk, Kabupaten Belu, pada tanggal 1–10 Juni 2024 ditemukan ada siswa yang saling bermusuhan, tidak ramah, dan memukul jika temannya bersalah.

Hasil pengamatan peneliti didukung dengan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling. Hasil wawancara sebagai berikut, kebiasaan negatif yang dilakukan siswa, seperti marah terhadap teman, memukul, bersuara keras, berkata tidak sopan terhadap teman, mendorong teman lain hingga terjadi pertengkaran. Salah satu upaya yang dapat dilakukan guru BK adalah memberikan konseling kelompok.

Menurut Prayitno (2012:149),

Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok untuk membahas masalah pribadi yang dialami anggota kelompok.

Guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan berbagai macam teknik untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah. Salah satunya adalah

Erford. (2019:287), mengatakan bahwa Teknik *bibliotherapy* adalah sebuah teknik yang digunakan oleh konselor profesional untuk memodifikasi cara berpikir konselinya menggunakan aktivitas membaca suatu literatur untuk mengatasi masalah yang di hadapi konseli. Selain itu dijelaskan bahwa manfaat teknik *bibliotherapy* merangsang konseli untuk mengekspresikan masalah dan kesulitan secara bebas, membantu konseli menganalisis pikiran dan perilakunya dalam hubungan dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain, memberikan informasi bagi konseli untuk mengatasi masalahnya, mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Efektivitas Penerapan Teknik *Bibliotherapy* Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Pada Siswa Kelas XI A SMA Negeri Raimanuk Tahun Pelajaran 2024/2025

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah Penerapan Teknik *bibliotherapy* Melalui Konseling Kelompok efektif dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa Kelas XI A SMA Negeri Raimanuk Tahun Pelajaran 2024/2025?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah 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

D. Definisi Konseptual

Definisi konseptual dalam penelitian ini bertujuan untuk menghindari penafsiran yang keliru terhadap konsep-konsep yang terdapat dalam penelitian ini. Adapun konsep-konsep yang perlu dijelaskan dalam penelitian ini yaitu:

1. Teknik *Bibliotherapy*

Erford. (2019:287), mengatakan bahwa Teknik *bibliotherapy* adalah sebuah teknik yang digunakan oleh konselor profesional untuk memodifikasi cara berpikir konselinya menggunakan aktivitas membaca suatu literatur untuk mengatasi masalah yang di hadapi konseli.

Mappiare (2019:53) mengatakan bahwa teknik *bibliotherapy* adalah salah satu teknik yang terdapat dalam bimbingan konseling atau psikologi melalui pemakaian bermacam-macam buku atau literatur pilihan yang disarankan oleh konselor pada konseli untuk mempermudah atau memperlancar perubah kearah kesembuhan pada konseli.

Dari kedua pendapat ahli di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik *bibliotherapy* merupakan salah satu teknik yang digunakan oleh konselor untuk membantu konseli memodifikasi cara berpikirnya, dengan menggunakan berbagai buku atau literatur pilihan yang direkomendasikan

konselor kepada konseli untuk memudahkan atau mempercepat perubahan penyembuhan konseli.

2. Konseling kelompok

Menurut Prayitno (2012:149),

Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok untuk membahas masalah pribadi yang dialami anggota kelompok.

Kurnanto, (2014:9) mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan suatu proses konseling yang dilakukan dalam situasi kelompok, dimana konselor berinteraksi dengan konseli dalam bentuk kelompok yang dinamis memfasilitaskan perkembangan individu dan membantu individu dalam mengatasi masalah yang dihadapinya.

Dari kedua pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.

3. Mengelola emosi marah

Menurut Goleman dan Salovey (Fadhila, 2013:25),

Mengelola emosi marah adalah menangani emosi agar dapat terungkap dengan tepat atau kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri yaitu mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi.

Clifford (Fadhila, 2013:28) mengatakan mengelola emosi marah adalah kemampuan mengurangi perasaan emosional serta perilaku fisiologis yang menyebabkan munculnya marah, dan merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi marah yang dimiliki dan

memberikan respon terhadap hal tersebut dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sekitar.

Dari kedua pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa mengelola emosi marah adalah menangani emosi marah agar dapat terungkap dengan tepat atau kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan emosi marah yang dimiliki dan memberikan respon terhadap hal tersebut dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sekitar.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi beberapa pihak, berikut:

1. Kepala sekolah diharapkan untuk mengkoordinir, mendukung dan memfasilitasi program BK sehingga guru BK dapat melaksanakan kegiatan konseling kelompok dengan teknik *biblioterapy* 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.