

## Efektivitas Penerapan Teknik *Bibliotherapy* Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa Kelas XI A SMA Negeri Raimanuk Tahun Pelajaran 2024/2025

Antonia Kurniawan Wati Lau<sup>1\*</sup>, Matilda Pia Bone<sup>2</sup>, Yohanes Domi Demon<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, Kupang, Indonesia

Telp: +628214440461

E-mail: watilau04@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, Kupang, Indonesia

Tel/Fax: +6282145594430

E-mail: matildapiabone@gmail.com

<sup>3</sup> Universitas Katolik Widya Mandira Kupang, Kupang, Indonesia

Tel/Fax: +6282146614008

E-mail: Yohanesdemon1960@gmail.com

### RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2025-02-27

Revised : 2025-03-19

Accepted: 2025-03-25

### KEYWORD

*Bibliotherapy*

*Group counseling*

*Managing angry emotions*

### KATA KUNCI

*Bibliotherapy*

*Konseling kelompok*

*mengelola emosi marah.*

### ABSTRACT

*The study aims 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 instruments used in this study were student anger management ability questionnaires as data collection instruments and intervention guidelines as treatment instruments. The data analysis technique used the t-test formula. The results of the analysis showed that the  $t_{count}$  value was 10.482 while the  $t_{table}$  value at a significance level of 5% was 2.015, thus the  $t_{count} > t_{table}$  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 Senior High School in the 2024/2025 academic year.*

### ABSTRAK

Penelitian bertujuan 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 deskriptif 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.

## 1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode kehidupan ketika seseorang menghadapi berbagai hal baru dalam kehidupannya. Tahap ini juga dikenal sebagai waktu untuk menemukan jati diri dalam berbagai konteks sosial, seperti lingkungan keluarga, institusi pendidikan, dan masyarakat secara umum. Dalam tahap ini, remaja mulai membiasakan diri serta memahami kondisi sekitarnya.

Mengelola amarah mencakup kemampuan mengendalikan perasaan secara konstruktif agar dapat disalurkan secara pantas. Ini merupakan kemampuan yang didasarkan pada pemahaman diri, yaitu kesanggupan mengenali perasaan saat perasaan tersebut muncul. (Fadhila, 2013)

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di lingkungan sekolah, kedua tipe permasalahan tersebut ditemukan. AS, seorang pelajar kelas XI A, memiliki kecenderungan mudah tersulut emosi—sering membentak bahkan melakukan tindakan fisik terhadap teman sekelas ketika mendapat koreksi atau kritik. Sifat pemarah AS dipengaruhi oleh berbagai aspek. Temuan observasi menunjukkan bahwa aspek dari dalam diri menjadi salah satu penyebab emosinya, khususnya saat ia sering diminta menyelesaikan tugas dalam kondisi kelelahan. Ia pun gampang merasa disakiti dan marah saat menerima tanggapan yang bersifat pribadi. AS memperlihatkan sikap yang berpusat pada diri sendiri. Faktor dari luar yang memicu emosinya termasuk persoalan keluarga dan situasi di sekolah, terutama ketika teman-temannya melontarkan candaan yang menyentuh ranah pribadi atau menyangkut harga dirinya, khususnya terkait orang tuanya.

Situasi kedua melibatkan AT, seorang peserta didik kelas 11 yang memperlihatkan gejala gampang tersinggung, seperti memakai kata-kata kasar, sering berkeluh kesah, dan melempar barang-barang di sekitarnya saat fokusnya terganggu. Sikap mudah marah yang ditunjukkan oleh AT tampaknya dipengaruhi oleh berbagai penyebab. Berdasarkan hasil penelusuran kasus, ditemukan bahwa pemicu kemarahannya berasal dari perlakuan teman yang tidak sesuai harapannya, sehingga memunculkan reaksi emosional berupa tindakan fisik seperti memukul, mengucapkan kata-kata tidak sopan, serta melempar benda ketika sedang marah.

Temuan dari hasil observasi peneliti diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan dan konseling. Menurut hasil wawancara, siswa sering menunjukkan perilaku negatif di sekolah, seperti marah-marah kepada

teman sebaya, memukul, meninggikan suara, menggunakan bahasa yang kasar, dan mendorong orang lain, yang sering kali berujung pada konflik.

Maka dari itu Salah satu upaya yang dapat dilakukan guru bimbingan dan konseling melakukan Konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sekelompok siswa terlibat dalam diskusi tentang isu-isu pribadi melalui dinamika kelompok. Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan teknik biblioterapi—sebuah metode yang digunakan oleh konselor profesional yang melibatkan penggunaan kegiatan membaca literatur untuk membantu mengatasi dan membentuk kembali cara individu dalam menghadapi tantangan pribadi mereka.

Peneliti sebelumnya telah dilakukan oleh Emburea, (2020) meneliti mengenai "efektivitas penerapan Teknik *biblioterapy* melalui konseling untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa", Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan emosi marah sebagai hasil dari penggunaan teknik biblioterapi yang efektif. Penelitian ini menawarkan wawasan yang berharga, menyoroti bahwa biblioterapi memang efektif dan cocok untuk remaja, mengingat kondisi emosi siswa yang bervariasi dan sensitivitas teknik ini. Biblioterapi berfungsi sebagai bentuk terapi alternatif untuk membantu mengatasi masalah siswa. Biblioterapi juga berfungsi sebagai program yang memanfaatkan bahan bacaan yang selaras dengan masalah yang dihadapi siswa, bertindak sebagai alat untuk mendukung perkembangan emosional dan menawarkan manfaat terapeutik (Herlina, 2019).

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

## 2. Tinjauan Literatur

Manajemen kemarahan mengacu pada kemampuan untuk mengatur respons emosional dan reaksi fisik yang terkait dengan kemarahan. Hal ini melibatkan kemampuan individu untuk mengendalikan kemarahan mereka dan mengekspresikannya dengan cara yang sesuai secara sosial dan dapat diterima di lingkungan mereka. Untuk mengelola emosi marah guru bimbingan dan konseling menerapkan teknik-teknik seperti memikirkan dampaknya, dan mengungkapkan emosi secara tepat.

Dampak emosi marah tidak di kelola memicu perilaku yang agresif, dapat mengganggu kesehatan mental dan fisik, sehingga kurang harmonis dengan orang lain. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *bibliotherapy*, sebuah metode yang digunakan oleh konselor profesional untuk mengubah cara pandang mereka terhadap konseling dengan menggunakan bacaan literatur sebagai sarana untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Salah satu strategi yang dapat dilakukan oleh guru BK adalah menawarkan sesi konseling kelompok.

Konseling kelompok adalah proses terapeutik yang dilakukan dalam pengaturan kelompok, di mana konselor terlibat dengan klien dalam lingkungan kelompok yang dinamis yang mendorong pertumbuhan pribadi dan mendukung individu dalam menyelesaikan tantangan yang mereka hadapi.

Manfaat konseling kelompok.

- a. Tidak membutuhkan banyak waktu dan energi
- b. Dapat dijadikan sebagai wadah pembelajaran dan masukan bagi siswa
- c. Membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan sehingga dapat membuat ketenangan bagi siswa
- d. Memenuhi kebutuhan akan rasa memiliki
- e. Membantu mengembangkan keterampilan sosial sesuai dengan kenyataan
- f. Siswa bisa belajar dari apa yang menjadi suka duka orang lain
- g. Siswa mampu memberikan dorongan pada diri sendiri agar sikap dan perilaku selaras
- h. Dapat dijadikan sebagai sarana eksplorasi

Mengelola kemarahan melibatkan upaya untuk mengatur emosi agar dapat diekspresikan dengan cara yang konstruktif. Ini adalah keterampilan yang bergantung pada kesadaran diri-kemampuan untuk mengenali emosi saat emosi itu muncul.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Emburea,

### 3. Metode

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif pra-eksperimental, khususnya model pretest-posttest satu kelompok. Jenis penelitian ini digunakan untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan suatu perlakuan. Pengukuran awal (pretest) dilakukan untuk menilai kondisi partisipan sebelum dilakukan intervensi, yaitu penggunaan teknik biblioterapi. Pengukuran lanjutan (posttest) kemudian digunakan untuk mengevaluasi kemampuan siswa dalam mengelola kemarahan setelah mengikuti diskusi konseling

kelompok. Desain penelitian ini dapat diilustrasikan sebagai berikut:

Sugiyono (2019)

$O_1 \times O_2$

Bagan 1 Desain Penelitian *one group pretest-posttest*

Keterangan :

- $O_1$  : *Pretest* (Pengukuran sebelum diberi perlakuan)  
 $X$  : Perlakuan  
 $O_2$  : *Posttest* (Pengukuran setelah diberi perlakuan)

Menurut Sugiyono (2019), populasi mengacu pada kelompok umum yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai sifat dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari seluruh siswa kelas XI A di SMA Negeri Raimanuk yang berjumlah 27 orang.

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas XI A di SMA Negeri Raimanuk yang menunjukkan tingkat kemarahan yang rendah. Sampel mengacu pada sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu. Penelitian ini menggunakan purposive sampling, sebuah metode di mana partisipan dipilih berdasarkan kriteria tertentu - dalam hal ini, siswa dengan tingkat kemarahan yang rendah dan mereka yang terlibat dalam sesi konseling kelompok. Individu yang dipilih sebagai subjek penelitian adalah mereka yang mendapat skor rendah pada skala kemarahan selama pretest. Berdasarkan analisis hasil pretest, peneliti mengidentifikasi 7 siswa untuk berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian ini.

Uji signifikansi nilai  $t$  dengan merujuk pada tabel *critical values for t* yang telah ditetapkan dengan  $n$  dan  $db = n-2$ , dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Tetapkan titik kritis yaitu 95% atau  $\alpha = 5\%$
- 2) Tentukan daerah kritis dengan  $db = n-2$
- 3) Tentukan  $t$  hitung dengan menggunakan rumus *dependent t test*
- 4) Lakukan uji signifikansi dengan membandingkan besarnya  $t$  hitung dengan  $t$  tabel.
- 5) Membuat interpretasi sesuai kaidah yang digunakan.

Selanjutnya akan dibuat interpretasi dengan mengikuti kaidah berikut yakni, jika:

- 1)  $t_{hitung} > t_{tabel} 5\%$  maka pengaruh intervensi adalah signifikan

2)  $t_{hitung} < t_{tabel}$  5% maka pengaruh intervensi tidak signifikan

#### 4. Hasil

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang berfokus pada manajemen kemarahan. Sebelum intervensi, pretest diberikan untuk mendapatkan pemahaman awal dan untuk mengidentifikasi sampel dari populasi yang akan menjadi kelompok eksperimen. Pretest ini dilakukan pada tanggal 2 Agustus 2024. Berdasarkan hasil penelitian, 7 dari 27 siswa dikategorikan memiliki tingkat kemarahan yang rendah.

Tabel 1 Skor Hasil *Pretest*

No	Nama	Skor
1	AS	80
2	AN	66
3	AT	79
4	JB	81
5	OA	79
6	YB	82
7	YN	80
<b>TOTAL</b>		<b>547</b>

Setelah subjek penelitian diidentifikasi, peneliti memberikan perlakuan kepada 7 siswa kelas XI A yang terpilih. Perlakuan yang diberikan berupa penerapan teknik biblioterapi melalui konseling kelompok, dengan mengikuti langkah-langkah terstruktur dari proses konseling kelompok. Intervensi ini dilakukan selama empat sesi.



Gambar. Kegiatan pemberian Konseling Kelompok

Berdasarkan data pretest dan posttest, dapat disimpulkan bahwa ketujuh partisipan menunjukkan peningkatan skor manajemen amarah setelah penerapan teknik biblioterapi melalui konseling kelompok.

Tabel 2 Skor *Posttest*

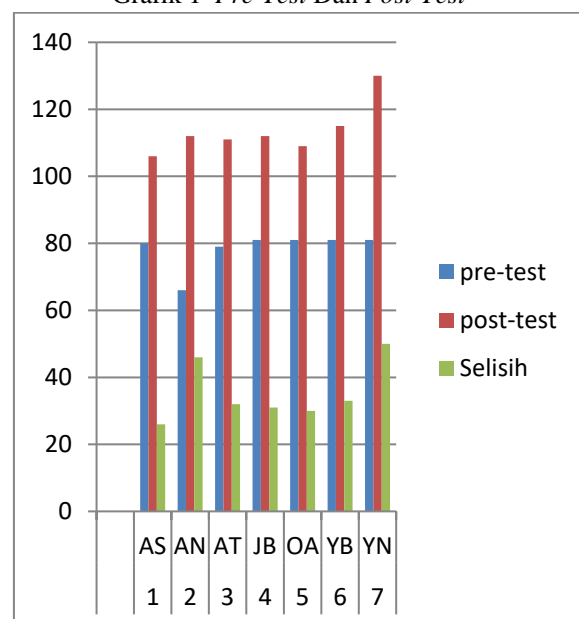
No	Nama	Skor
1	AS	106
2	AN	112
3	AT	111
4	JB	112
5	OA	109
6	YB	115
7	YN	130
<b>TOTAL</b>		<b>795</b>

Tabel 2 menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah penerapan teknik biblioterapi melalui konseling kelompok, yang mengindikasikan adanya dampak positif terhadap kemampuan siswa dalam mengelola kemarahan.

Tabel 3 Skor *Pretest* Dan *Posttest*

No	Subjek	Skor Hasil <i>Pretest</i>	Skor Hasil <i>Posttest</i>
1	AS	80	106
2	AN	66	112
3	AT	79	111
4	JB	81	112
5	OA	79	109
6	YB	82	115
7	YN	80	130
Jumlah		547	795

Grafik 1 *Pre-Test* Dan *Post-Test*



Hasil pengujian hipotesis dilakukan setelah treatment berupa penerapan teknik *bibliotherapy* melalui konseling kelompok.

- 1) Hipotesis nol/nihil ( $H_0$ ): Penerapan teknik *bibliotherapy* melalui konseling kelompok tidak efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas XI A SMA Negeri Raimanuk tahun pelajaran 2024/2025.
- 2) Hipotesis kerja ( $H_a$ ): Menerapkan teknik biblioterapi melalui konseling kelompok terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen kemarahan siswa kelas XI A di SMA Negeri Raimanuk pada tahun ajaran 2024/2025.

Nilai  $t_{hitung}$  sebesar 10,482 Sedangkan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dengan d.b = 5 adalah 2,015 dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $10,482 > 2,015$ ). Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik biblioterapi melalui konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen amarah siswa kelas XI A di SMA Negeri Raimanuk pada tahun ajaran 2024/2025. Oleh karena itu, hipotesis nol yang menyatakan bahwa teknik biblioterapi yang diterapkan melalui konseling kelompok tidak efektif dalam meningkatkan manajemen kemarahan siswa ditolak. Sebaliknya, hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa teknik biblioterapi yang diberikan melalui konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen amarah siswa kelas XI A SMA Negeri Raimanuk tahun ajaran 2024/2025 diterima.

## 5. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan teknik biblioterapi dalam konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen amarah siswa kelas XI A di SMA Negeri Raimanuk pada tahun ajaran 2024/2025.

## 6. Referensi

- Emburea. (2020). *Efektivitas teknik biblioterapi melalui konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 4 Kupang tahun pelajaran 2019/2020* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Katolik Widya Mandira.
- Erford. (2019). *40 teknik yang harus diketahui setiap konselor*.
- Kurnanto, M. E. (2014). *Konseling kelompok*. Bandung: Alfabeta.

Mappiare. (2019). *40 teknik konseling*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).