

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perjalanan hidup manusia melewati fase-fase perkembangan kehidupan sejak ia dilahirkan. Fase perkembangan dapat diartikan sebagai penahapan rentangan perjalanan kehidupan individu. Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan.

Masa remaja dibagi menjadi dua tahap yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal atau masa pubertas berlangsung dari usia 13-17 tahun dan masa remaja akhir berlangsung dari usia 17-18 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak ke masa dewasa.

Pada masa remaja banyak perubahan yang bersifat universal, seperti perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial, minat dan afeksi. Salah satu perubahan dari perkembangan afeksi yakni perkembangan emosi marah.

Perasaan atau emosi seseorang telah ada dan berkembang semenjak ia bergaul dengan lingkungan. Bentuk-bentuk emosi yang sering nampak dalam masa remaja awal antara lain adalah marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang dan ingin tahu. Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat sensitif dan reaktif yang sangat

kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial. Emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah, mudah sedih/murung).

Emosi merupakan salah satu aspek perkembangan manusia. Gejala perkembangan emosi biasanya sangat terasa pada awal masa remaja. Hal ini terjadi karena pada masa ini remaja sedang mengalami masa transisi/peralihan yakni meninggalkan masa anak-anak dan memasuki masa remaja. Adanya masa peralihan/transisi menuntut remaja untuk melakukan penyesuaian terhadap berbagai perubahan yang dialami/terjadi pada diri remaja. Hal ini terkadang menimbulkan intensitas emosi remaja semakin meningkat. Remaja sulit mengontrol emosi dirinya sendiri dan tentu berdampak pada kualitas relasi hubungan dengan orang lain.

Chaplin (dalam Purwanto & Mulyono, 2006:8) mengatakan bahwa salah satu emosi negatif dalam diri manusia adalah emosi marah. Marah merupakan reaksi emosional yang akut yang ditimbulkan oleh situasi yang merangsang. Situasi ini meliputi ancaman, agresi lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan atau frustrasi. Situasi inilah yang dapat menyebabkan seseorang menjadi marah. Emosi marah yang dirasakan terkadang timbul karena ada sesuatu yang tidak sesuai dengan kehendak kita dan dapat muncul kapan saja pada setiap orang.

Emosi marah pada masa remaja seringkali diungkapkan secara langsung melalui perilaku yang ditunjukkan seperti: berteriak-teriak ketika berbicara, mengolok-olok, mengumpat dan melotot ketika tersinggung,

mengejek dan tidak terima perkataan temannya. Perilaku-perilaku negatif yang muncul sebagai akibat dari kurangnya kemampuan individu mengelola emosi marah, maka perlu dibantu oleh sekolah melalui layanan bimbingan dan konseling.

Layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu upaya membantu siswa dalam meningkatkan ketrampilan mengelola emosi marah. Kartadinata (dalam Yusuf, 2006:29) mengatakan “Bimbingan dan Konseling sebagai proses membantu siswa untuk mencapai perkembangan secara optimal”. Dengan demikian bimbingan dan konseling merupakan salah satu sarana yang menunjang pelaksanaan program pendidikan di sekolah, karena program-program bimbingan dan konseling meliputi aspek-aspek perkembangan individu terkait dengan kematangan pendidikan dan karier, kematangan personal dan emosional serta kematangan sosial. Salah satu bantuan yang diberikan kepada siswa/I di sekolah melalui layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi adalah dengan menggunakan teknik *bibliotherapy*.

Menurut Shechtman (2009:21) “*Bibliotherapy* dapat diartikan sebagai penggunaan buku atau bahan bacaan untuk membantu individu menyelesaikan permasalahan secara efektif, mengatasi permasalahan emosi dan perilaku dengan menggunakan buku bacaan yang diminati dan digemari”. Penggunaan *bibliotherapy* sebagai salah satu alternatif terapi dalam memecahkan permasalahan remaja perlu dipertimbangkan karena dapat memperoleh hasil

efektif. *Bibliotherapy* merupakan teknik yang menggunakan sumber bacaan yang memiliki keterkaitan erat dengan permasalahan yang dialami oleh siswa.

Bahan bacaan yang yang digunakan seharusnya sesuai dengan permasalahan yang dialami atau dirasakan oleh individu sehingga dapat membantu individu tersebut dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya. Biblotherapy merupakan salah satu alternatif dalam membantu individu dalam mengatasi permasalahan supaya individu boleh bertumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang matang secara psikis maupun fisik.

Pada saat peneliti memberi layanan informasi dan pada kegiatan diskusi kelompok, peneliti mengamati ada siswa yang menunjukkan perilaku kurang mampu mengelola emosi marahnya seperti, berteriak ketika berbicara, mengolok-olok, mengumpat, dan melotot ketika tersinggung dan tidak menerima perkataan temannya, saling memojokkan, mengejek, menendang dan ketika mereka bercanda bisa berubah menjadi pertengkaran bahkan perkelahian.

Ketika wawancara dengan guru bimbingan dan konseling berhubungan dengan kurangnya kemampuan mengelola emosi marah khususnya siswa kelas VIII-C mengatakan bahwa siswa kelas VIII-C SMP Negeri I Kurang ada yang menunjukkan kurangnya kemampuan mengelola emosi marah sehingga dampaknya kurang baik terhadap diri sendiri dan lingkungan.

Berdasarkan data-data yang dihimpun di lapangan, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “*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*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka peneliti dapat merumuskan permasalahan dalam penelitian ini yakni “Apakah penerapan teknik *bibliotherapy* melalui bimbingan kelompok efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 1 Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik *bibliotherapy* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas VIII-C SMP Negeri 1 Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019.

D. Definisi Konseptual

Definisi konseptual terkait topik penelitian ini dilakukan agar tidak terjadi penafsiran yang keliru atau berbeda-beda di antara pembaca. Adapun konsep penelitian yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

1. Teknik *bibliotherapy*

Hastuti (dalam Indriatun, 2009: 12) menyatakan bahwa *bibliotherapy* merupakan proses pemberian bantuan pada individu untuk membantu individu mengatasi masalah emosional, penyakit mental, perubahan dalam kehidupan mereka, atau untuk menghasilkan perubahan afektif dan mempromosikan pertumbuhan dan perkembangan kepribadian melalui buku atau pustaka atau bahan bacaan.

Vandebos (dalam Irianti, 2011:20) menyatakan bahwa *bibliotherapy* adalah bentuk terapi menggunakan materi bacaan secara terstruktur.

Brewster (dalam Erford, 2015:287) mengatakan, “*Bibliotherapy* memengaruhi kehidupan dengan membantu klien menemukan kesenangan dalam membaca dan melepaskan diri dari distress mental”.

Berdasarkan pendapat ahli maka disimpulkan bahwa teknik *bibliotherapy* adalah suatu metode penggunaan buku sebagai bahan bacaan secara terstruktur untuk membantu klien mengatasi masalah emosional, penyakit mental serta meningkatkan kesenangan membaca dan belajar cara mengatasi masalah serta melepaskan diri dari distress mental.

2. Mengelola Emosi Marah

Menurut Getry (dalam Nindita, 2011:31), “Mengelola emosi marah (*anger management*) merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi marah yang dimiliki dan memberikan respon terhadap hal tersebut dengan cara yang dapat diterima lingkungan sekitar”.

Menurut Goleman (2002: 58), “Mengelola emosi marah adalah kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dengan tujuan untuk keseimbangan emosi (keseimbangan antara perasaan dan lingkungan)”.

Dari pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa mengelola emosi marah merupakan kemampuan mengendalikan emosi marah atau menangani emosi agar mampu mengekspresikan emosi marah serta mengontrol emosi marah sebagai respon terhadap kondisi lingkungan dengan cara yang tepat sehingga individu dapat berperilaku sesuai dengan dirinya dan diterima di lingkungannya.

3. Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2012:149), “Bimbingan kelompok merupakan suatu layanan bimbingan yang diberikan kepada anggota kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas

topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok dibawah pemimpin kelompok (konselor).”

Wibowo (2005:17) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan bimbingan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau dapat membantu anggota-anggota kelompok dalam mencapai tujuan bersama.

Dari pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa dalam bentuk kelompok untuk membahas masalah/topik umum atau mengalami masalah yang sama secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi anggota kelompok dan memncapai tujuan bersama.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini ialah :

1. Bagi Kepala Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan bagi kepala sekolah selaku pemimpin di sekolah supaya bisa mengkoordinir dengan guru BK dalam memperhatikan siswa yang mengalami

masalah mengelola emosi marah agar bisa mengatasi masalah mereka dengan menerapkan teknik *bibliotherapy*.

2. Bagi Guru BK sekolah

Hasil penelitian ini sebagai bahan masukan bagi guru BK sebagai penyelenggara layanan bimbingan kelompok di sekolah agar memberikan layanan bimbingan kepada siswa yang mengalami masalah emosi marah sehingga mereka bisa mengatasi masalahnya.

3. Bagi Guru Mata Pelajaran

Dari hasil penelitian ini, dapat dijadikan informasi kepada guru sebagai fasilitator dan motivator agar kerja sama untuk menggunakan salah satu model pembelajaran yakni teknik *bibliotherapy* guna membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah.

4. Bagi siswa-siswi

Hasil penelitian ini sebagai bahan informasi bagi siswa agar dapat memperoleh pengetahuan dan pemahaman tentang kemampuan mengelola emosi marah dan cara-cara untuk mengatasi emosi marah yang mereka alami.