

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Dalam kajian pustaka ini diuraikan beberapa kerangka pemikiran tentang teori-teori para ahli, yang berhubungan dengan topik penelitian ini, yaitu Uraian teoritis yang dikemukakan berkaitan dengan emosi marah, teknik *bibliotherapy*, layanan bimbingan kelompok, penelitian terdahulu, kerangka konseptual dan hipotesis penelitian.

A. Teori – Teori yang Terkait dengan Variabel Penelitian

1. Emosi Marah

a) Pengertian emosi marah

Chaplin (dalam Purwanto dan Mulyono, 2006:8) mengatakan bahwa marah (*anger*) adalah reaksi emosional akut yang timbul karena sejumlah situasi yang merangsang termasuk ancaman, agresif lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, frustrasi dan dicirikan oleh reaksi kuat oleh sistem saraf otonomik, khususnya oleh reaksi serangan lahiriah baik yang bersifat somatis atau jasmaniah yang verbal atau lisan.

Davidoff, et.al (dalam Safaria dan Saputra, 2009:74), marah merupakan suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem saraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan yang tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan.

Selain itu Nindita (2011:26) mengatakan “Marah adalah suatu kondisi emosional negatif dapat mempengaruhi perubahan kognisi dan psikologis pada seseorang”. Ketika seseorang merasakan marah, maka akan terjadi perubahan-perubahan fisik yang mendukung seperti ekspresi wajah, ketegangan otot dan juga terkadang perubahan pada sistem saraf.

Goleman (2002:411) mengatakan bahwa orang yang mengalami emosi marah dapat melakukan tindakan agresif seperti beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, terganggu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan dan tindak kekerasan.

Dari pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa marah adalah bentuk emosi yang ditimbulkan dari rasa tidak suka terhadap suatu kondisi yang menimbulkan kondisi emosional negatif yang mempengaruhi perubahan fisik, kognisi dan psikologi seseorang yang akan mendorong individu bertindak agresif. Kemarahan yang tidak dapat dikendalikan sehingga terlihat tindakan-tindakan yang agresif yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan sosial dari lingkungan di sekitarnya.

b) Pengertian Kemampuan Mengelola Emosi Marah

Menurut Goleman (2002:58), mengelola emosi adalah kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri,

melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dengan tujuan untuk keseimbangan emosi (keseimbangan antara perasaan dan lingkungan).

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”.

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

c) Ciri-ciri emosi marah

Hamzah (dalam Purwanto & Mulyono, 2006:16-17; Safaria dan Saputra, 2009:75-76) menjelaskan secara rinci tentang ciri-ciri yang dapat dilihat apabila seseorang marah, yakni:

- 1) Ciri pada wajah yaitu berupa perubahan warna kulit menjadi kuning pucat, tubuh terutama pada ujung-ujung jari bergetar keras, timbul buih pada sudut mulut, bola mata memerah, hidung kembang kempis.
- 2) Ciri-ciri pada lidah yaitu dengan meluncurnya makian, kata-kata yang menyakitkan yang membuat orang berakal sehat merasa risih untuk mendengarnya.
- 3) Ciri pada anggota tubuh, seperti terkadang menimbulkan keinginan untuk memukul, melukai, merobek, bahkan membunuh jika amarah tersebut tidak terlampiaskan pada orang yang dimarahinya, kekesalannya akan berbalik kepada diri sendiri.
- 4) Ciri pada hati, didalam hatinya akan timbul rasa benci, dendam dan dengki, menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam dukanya dan merasa sedih akan kegembiraannya, memutuskan hubungan dan menjelek-jelekannya.

Selain ciri yang nampak pada fisik menurut Hamzah, Beck (dalam Purwanto dan Mulyono, 2006:14-16) menjelaskan bahwa emosi marah yang terjadi pada dasarnya dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu:

1) Aspek Biologis

Respon fisiologis timbul karena kegiatan sistem saraf otonom bereaksi terhadap sekresi *epineprin* sehingga tekanan darah dan frekuensi denyut jantung meningkat. Beberapa ciri yang terlihat, membesarnya pembuluh darah dan urat leher disertai memerahnya wajah dan kedua mata, permusuhan ditandai melalui lisan, tangan, kaki dan

membalas permusuhan orang lain tanpa memperhitungkan akibat yang yang ditimbulkan.

2) Aspek Emosional

Seseorang yang marah merasa tidak nyaman, merasa tidak berdaya, frustrasi, bermusuhan, sakit hati, menyalahkan dan menuntut. Perilaku menarik perhatian dan timbulnya konflik pada diri sendiri perlu dikaji seperti melarikan diri, membolos, penyimpangan seksual.

3) Aspek Intelektual

Peran panca indera sangat penting untuk beradaptasi pada lingkungan, yang selanjutnya diolah dalam proses intelektual sebagai suatu pengalaman. Oleh karena itu perlu diperhatikan cara seseorang marah mengidentifikasi keadaannya yang menyebabkan marah, bagaimana informasi diproses, diklarifikasikan dan diintergrasikan. Pada gangguan sehingga menimbulkan marah.

4) Aspek Sosial

Sebagian orang menyalurkan kemarahan dengan menilai dan mengkritik sehingga orang lain merasa sakit hati. Pengalaman marah dapat mengganggu hubungan interpersonal sehingga beberapa orang memilih berpura-pura tidak marah untuk mempertahankan hubungan

tersebut sehingga menimbulkan penolakan dari orang lain.

Aspek ini meliputi interaksi sosial, budaya, konsep rasa dan ketergantungan.

5) Aspek Spiritual

Keyakinan, nilai dan moral mempengaruhi ungkapan marah seseorang. Secara umum seseorang menuntut kebutuhannya dari orang lain atau lingkungan sehingga timbul frustrasi bila tidak terpenuhi selanjutnya timbul marah dan mengakibatkan menurunnya kualitas spiritual seseorang.

d) Aspek-aspek Kemampuan Mengelola Emosi Marah

Menurut Goleman (dalam Robiakanwardani, 2011:3) aspek mengelola emosi marah adalah:

1) Mengenali emosi marah

Kemampuan mengenali emosi marah ditunjukan untuk mengenali perasaan marah sewaktu emosi marah muncul dalam diri sehingga individu tidak dikuasai oleh amarah.

2) Mengendalikan emosi marah

Seseorang yang dapat mengendalikan emosi marah tidak membiarkan dirinya dikuasai oleh emosi marah. Kemarahan yang tidak terkendali dapat menimbulkan perilaku agresif baik verbal maupun non verbal.

3) Meredakan emosi marah

Meredahkan amarah merupakan kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah individu marah. Salah satu strategi yang dilakukan individu secara umum untuk meredakan marah adalah pergi menyendiri, jalan-jalan, olahraga, menarik nafas dalam-dalam.

4) Mengungkapkan emosi marah secara asertif

Orang yang asertif dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain.

e) Bentuk-bentuk mengekspresikan emosi marah

Nay (2009:22) mengatakan bahwa kemarahan sering terekspresi dengan cara yang berbeda-beda dan tidak langsung. Bentuk ekspresi marah berbeda-beda antara satu orang dengan orang lain. Kemungkinan perbedaan ini diantaranya karena menyangkut pembawaan atau kebiasaan individu atau karena dibentuk oleh situasi.

Faupel, Herrick, Sharp (dalam Nindita, 2011:28)

menjelaskan tiga jenis alasan seseorang menjadi marah, yaitu:

- 1) Marah sebagai respon dari frustrasi ketika kebutuhan tidak terpenuhi (misalnya kebutuhan akan makan, status, kebahagiaan, dll).
- 2) Marah yang digunakan untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Hal tersebut disebut dengan “*instrumental anger*” karena individu menggunakan marah sebagai alat untuk mendapatkan sesuatu.
- 3) Marah digunakan sebagai pelampiasan emosi yang terpendam, terutama ketika individu merasa tidak berdaya dalam menghadapi suatu situasi.

Sedangkan Spielberger (dalam Mayasari, 2008:17)

menyatakan kemarahan terbagi menjadi dua komponen, yaitu;

- 1) Pengalaman marah dan ekspresi marah. Pengalaman marah terdiri dari keadaan marah dan sifat marah (*state anger dan trait anger*). Keadaan marah (State anger) diartikan sebagai suatu keadaan emosi yang ditandai dengan perasaan-perasaan subjektif yang bervariasi dari rasa kecewa yang ringan

(jengkel) sampai dengan kemarahan yang intens (meledak-ledak).

- 2) Sifat marah (*Trait anger*) diartikan sebagai disposisi atau bawaan untuk menerima suatu jarak yang luas dari situasi-situasi seperti rasa kecewa atau frustrasi dan kecenderungan untuk merespon situasi-situasi tersebut dengan seringnya terjadi keadaan marah. Individu yang tinggi sifat marahnya akan mengalami keadaan marah yang lebih sering dengan intensitas yang lebih besar dari pada individu yang rendah sifat marahnya.

f) Tujuan mengelola emosi marah

Pentingnya memiliki kemampuan mengelola emosi marah adalah untuk membantu individu dalam berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari mengelola emosi marah adalah keseimbangan emosi bukan menekan emosi, setiap perasaan mempunyai nilai dan makna menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali hal ini merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi (Goleman, 2002:77).

Bahwe dan Saini (2009:9) berpendapat bahwa dengan mempelajari bagaimana mengelola emosi marah yang baik guna membantu individu mengekspresikan marah dengan cara yang positif.

Nindita (2011:32) menjelaskan,

Tujuan dari mengelola rasa marah adalah memberikan pilihan ekspresi marah dengan cara yang sehat. Individu yang mampu mempelajari berbagai cara dalam mengendalikan emosi marah akan tampil lebih percaya diri. Sedangkan individu yang merespon emosi marah dalam cara yang sama terhadap situasi yang berbeda memiliki kecenderungan untuk merasakan frustrasi. Oleh sebab itu, individu lebih sering memiliki konflik dengan yang lain dan bahkan diri sendiri. Setiap individu memiliki kemampuan mengelola emosi marah dapat membantu dalam melakukan *self-control* terhadap respon internal dan eksternal dari emosi marah yang dirasakan.

g) Langkah-langkah dalam mengelola emosi marah

Menurut Wright (2000:81-82) terdapat tiga karakter utama kemarahan yang benar, yaitu:

- 1) Kemarahan harus terkendali, meskipun penyebab kemarahan beralasan dan terarah pada ketidakadilan, kemarahan yang tak terkendalikan dapat menyebabkan kesalahan dalam penilaian dan menambah kesulitan. Pikiran harus mengendalikan emosi-emosi sehingga kemampuan untuk bernalar tidak hilang.
- 2) Kemarahan harus tidak ada rasa benci, dendam atau sakit hati, kemarahan yang merupakan serangan balasan hanya akan situasi.
- 3) Motivasi dari kemarahan tidak didasari rasa egois, apabila motivasi egoisnya, kesombongan dan sakit hati biasanya terlibat. Kemarahan harus terarah bukan pada perbuatan salah yang dilakukan seseorang tetapi pada perbuatan tidak adil yang dilakukan terhadap orang lain.

Dalam mengelola emosi marah yang baik maka hal-hal di atas perlu diperhatikan. Untuk mendapatkan emosi marah yang benar perlunya pemberian tindakan atau langkah-langkah yang tepat kepada individu untuk melatih kemampuan mengelola emosi marah. Nay (2009:22) menjelaskan lima langkah yang dapat dilakukan dalam menangani emosi marah, yaitu:

- 1) memahami dan mengenali kemarahan
- 2) mengidentifikasi dan bersiap-siap menghadapi pemicu kemarahan
- 3) mengidentifikasi kemarahan sejak dini dan meredakan gejolaknya

- 4) mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran yang memicu kemarahan
- 5) tetap tenang dan menyelesaikan masalah secara asertif

Goleman (2002:79) menjelaskan bahwa mengatur emosi dapat dilakukan dengan kegiatan yang dapat membuat kita nyaman seperti membaca novel, menonton televisi dan sebagainya.

Selain itu juga Goleman (2002:89) menyarankan untuk menggunakan kepekaan diri menangkap pikiran-pikiran buruk yang muncul dan menuliskan pikiran itu sebagai upaya mengkaji ulang perasaan yang kita rasakan dan diharapkan dapat menurun.

Banyak intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah. Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan *bibliotherapy* sebagai upaya meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa.

2. Teknik *Bibliotherapy*

a. Pengertian *bibliotherapy*

Istilah *bibliotherapy* terdiri dari dua kata: *biblio* yang berasal dari kata Yunani yaitu *biblus* artinya buku. Dari istilah tersebut *bibliotherapy* dapat didefinisikan sebagai “penggunaan buku untuk membantu individu memecahkan masalah” (Shechtman, 2009:21).

Haynes & Haynes-Berry (dalam Irianti, 2011:20) mengemukakan, “*bibliotherapy* merupakan proses penyembuhan menggunakan pustaka”.

Jacha (dalam Suparyo, 2010:2) mengartikan “*bibliotherapy* sebagai dukungan psikoterapi melalui bahan bacaan untuk membantu seseorang yang mengalami masalah personal”.

Hastuti (dalam Indriatun, 2009:12) mengemukakan bahwa membaca merupakan proses yang sangat kompleks yang melibatkan ingatan, pemikiran, daya khayal, pengaturan, penerapan dan pemecahan masalah. *Bibliotherapy* merupakan proses pemberian bantuan pada individu untuk membantu individu mengatasi masalah emosional, penyakit mental, perubahan dalam kehidupan demi pertumbuhan dan perkembangan kepribadian melalui buku bacaan. Asumsi yang mendasar definisi *bibliotherapy* adalah sebuah proses interaktif antara peserta dengan fasilitator.

Kesimpulan pengertian *bibliotherapy* dari pendapat para ahli yakni *bibliotherapy* adalah teknik pemberian bantuan dari fasilitator kepada peserta melalui metode membaca menggunakan literatur yang bertujuan untuk membantu konseli dalam memecahkan masalah yang dialami dan memiliki efek penyembuhan.

b. Tujuan *bibliotherapy*

Kondisi individu ketika tertekan oleh masalah dalam kehidupan sering menimbulkan kondisi yang tidak sehat secara fisik dan psikis. Berbagai cara dan intervensi dapat diberikan untuk mengatasinya, salah satu cara adalah dengan membaca atau disebut *bibliotherapy*.

Cook (dalam Irianti, 2011:20) mengatakan bahwa penyediaan informasi atau *bibliotherapy* bertujuan untuk memberikan masukan pengalaman, memberikan alternatif mengkomunikasikan nilai-nilai baru dan sikap terhadap suatu masalah. Dalam membantu seseorang untuk dapat memahami dirinya bukanlah hanya dirinya yang mengalami kesulitan melainkan sesama yang lainpun memiliki kesulitan yang sama ataupun berbeda.

Sclabassi (dalam Irianti, 2011:20) mengatakan tujuan *bibliotherapy* adalah:

- 1) Tingkat intelektual, untuk menstimulasi seseorang berpikir dan menganalisis sikap dan perilaku sehingga menyadari adanya beberapa pilihan untuk menangani permasalahannya.
- 2) Tingkat social, untuk mengasah kepekaan sosial seseorang dengan memposisikan dirinya pada orang lain.
- 3) Tingkat perilaku, dapat membantu seseorang bereksperimen dan berkompetensi melakukan aktivitas secara imajinatif.
- 4) Tingkat emosional yaitu memperoleh keyakinan untuk mendiskusikan permasalahannya tanpa rasa malu, takut atau bersalah sehingga memungkinkan pembaca membawa

perasaan dan pengalaman secara sadar untuk mengembangkan pemahaman emosional.

Kortner (dalam Eliasa, 2009:9) mengatakan bahwa tujuan *bibliotherapy* yang hendak dicapai adalah untuk mengembangkan sebuah *self-concept* individu, meningkatkan pemahaman tingkah laku, membentuk kejujuran diri untuk membantu individu guna menemukan jati diri yang lebih baik.

Berdasarkan tujuan *bibliotherapy* menurut para ahli maka disimpulkan bahwa dengan teknik *bibliotherapy* siswa dapat menemukan masalah berdasarkan latar belakang dengan harapan siswa dapat berlatih untuk mengungkapkan pendapat tanpa merasa malu dan takut, mampu mengambil informasi, nilai, solusi yang tepat untuk menyelesaikan permasalahan kemarahan yang dialami dan dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah secara baik.

c. Macam-macam *bibliotherapy*

Sclabassi dan Sukanto (dalam Irianti, 2011:21) memandang perlu adanya metode penerapan *bibliotherapy* yang berbeda karena bervariasinya permasalahan yang dihadapi dan perbedaan kepribadian setiap individu. Kedua metode tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Metode pustaka didaktif yaitu memfasilitasi perubahan individu melalui pemahaman diri yang bersifat kognitif. Informasi yang disediakan bersifat instruksi dan mendidik misalnya buku-buku pengangan, buku pedoman.
- 2) Metode pustaka imajinatif yaitu memfasilitasi perubahan seseorang dengan mengacu pada gambaran perilaku manusia secara dramatic. Dalam metode ini pustaka yang dibutuhkan adalah novel, cerpen, dan permainan.

d. Kelebihan dan kekurangan *bibliotherapy*

1) Kelebihan *bibliotherapy*

Lewat membaca seseorang bisa mengenali dirinya. Informasi dan pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan membaca menjadi masukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi seseorang. Saat membaca, pembaca menginterpretasi jalan pikiran penulis, menerjemahkan simbol dan huruf kedalam kata dan kalimat yang memiliki makna tertentu, seperti rasa haru dan simpati. Perasaan ini dapat “membersihkan diri” dan mendorong seseorang untuk berperilaku lebih positif.

2) Kelemahan *bibliotherapy*

Meskipun biblioterapi mendorong perubahan secara individual, hal ini hanya digunakan terbatas pada saat di mana krisis hadir. Bagaimanapun itu bukan obat yang menghilangkan semua masalah psikologis yang telah mengakar secara mendalam. Masalah-masalah mendalam yang terbaik dilayani melalui

intervensi terapi lebih intensif. Konseli usia anak-anak mungkin belum bisa melihat diri lewat cermin sastra dan literatur pun bisa sebatas untuk tujuan melarikan diri saja. Lainnya mungkin cenderung untuk merasionalisasi masalah mereka daripada yang mereka hadapi. Namun orang lain mungkin tidak dapat mentransfer wawasan ke dalam kehidupan nyata. Namun, pengalaman ini mengganti dengan karakter sastra terbukti membantu banyak konseli.

e. Langkah-langkah dalam *bibliotherapy*

Oslen (dalam Suparyo,2010:36) menyarankan lima tahap penerapan *bibliotherapy*, baik dilakukan secara pribadi maupun kelompok meliputi:

- 1) Pertama, awali dengan motivasi. Peneliti atau konselor dapat memberikan kegiatan pendahuluan, seperti permainan atau bermain peran, yang dapat memotivasi konseli untuk terlibat secara aktif dalam kegiatan treatment.
- 2) Kedua, memberikan waktu yang cukup untuk membaca bahan-bahan bacaan yang telah disiapkan hingga selesai. Sebelumnya, peneliti/konselor sudah memahami benar bahan-bahan bacaan yang disediakan.
- 3) Ketiga, Lakukan inkubasi. Peneliti/konselor memberikan waktu pada konseli untuk merenungkan dan merefleksi materi yang baru saja mereka baca.
- 4) Keempat, tindak lanjut. Sebaiknya tindak lanjut dilakukan dengan metode diskusi. Melalui diskusi konseli mendapatkan ruang untuk saling bertukar pandangan sehingga memunculkan gagasan baru. Kemudian, peneliti/konselor membantu konseli untuk merealisasikan pengetahuan itu dalam hidupnya.
- 5) Kelima, evaluasi. Sebaiknya evaluasi dilakukan secara mandiri oleh konseli. Hal ini dilakukan untuk memancing

konseli memperoleh kesimpulan yang tuntas dan memahami arti pengalaman yang dialami.

3. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok menurut Prayitno (2012:149) 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).”

Bimbingan kelompok menurut Sukardi (2008:64),

Bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (guru pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai anggota keluarga dan masyarakat.

Menurut Tohirin (2011:48), bimbingan kelompok “merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok.”

Selanjutnya Tohirin mengatakan bahwa dalam layanan bimbingan kelompok aktivitas dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pembangunan dan pemecahan masalah individu (siswa) yang menjadi peserta layanan. Dalam layanan bimbingan kelompok

dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok.

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu kegiatan bimbingan yang diberikan kepada anggota kelompok dengan mengaktifkan dinamika kelompok dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi untuk membahas topik-topik umum yang berguna bagi kehidupan sehari-hari anggota kelompok dipimpin oleh pemimpin kelompok (konselor).

b. Tujuan bimbingan kelompok

Menurut Prayitno (2012:150), tujuan bimbingan terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus.

- 1) Tujuan umum adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini seringkali menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/ komunikasi seseorang sering terganggu oleh perasaan, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkukung serta tidak efektif. Melalui bimbingan kelompok hal-hal yang menghimpit perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diringankan melalui berbagai cara; pikiran yang suntuk atau beku dicairkan dan didinamikkan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru; persepsi yang menyimpang atau sempit diluruskan dan diperluas melalui pencairan pikiran, kesadaran dan penjelasan; sikap yang tidak objektif, terkukung dan tidak terkendali serta tidak efektif digugat dan didobrak; kalau perlu diganti dengan yang baru yang lebih efektif. Melalui dinamika peserta layanan berpersepsi dan berwawasan yang terarah, luwes, dan luas serta dinamis, kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi dan bersikap dapat berkembang. Para peserta berpikir, merasa, bersikap,

bertindak dan bertanggung jawab berkenaan dengan materi yang dibahas dalam layanan untuk mengentaskan masalah konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

2) Tujuan Khusus

Tujuan khusus bimbingan kelompok membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkan tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab. Dalam hal ini kemampuan komunikasi verbal maupun non verbal ditingkatkan.

c. Tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok

Prayitno dan Amti (2004:60), mengemukakan ada empat tahap dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Tahap-tahap ini dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Tahap pembentukan, tahap ini merupakan tahap pengenalan dalam peralihan dari anggota ke dalam kelompok dengan tujuan agar anggota kelompok memahami maksud bimbingan kelompok.
- 2) Tahap peralihan, tahap ini merupakan tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan.
- 3) Tahap kegiatan, dalam tahap ini anggota kelompok saling menukar pengalaman melalui pengutaraan, penyajian dan pembukaan diri yang saling berlangsung, bersikap saling membantu, dan saling menerima.
- 4) Tahap pengakhiran, pada tahap ini terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*).

d. Asas-asas bimbingan kelompok

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dituntut untuk memenuhi sejumlah asas-asas bimbingan kelompok. Pemenuhan asas-asas bimbingan itu akan memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan kegiatan. Apabila asas-asas ini tidak

dijalankan dengan baik, maka penyelenggaraan bimbingan kelompok akan berjalan tersendat-sendat atau berhenti sama sekali.

Menurut Prayitno (2004:14-15), asas-asas dalam bimbingan kelompok meliputi:

- 1) Asas keterbukaan, asas bimbingan kelompok yang menghendaki agar anggota kelompok bersikap terbuka dalam member informasi.
- 2) Asas kesukarelaan, asas bimbingan kelompok yang menghendaki para peserta anggota kelompok untuk sukarela dalam mengikuti kegiatan.
- 3) Asas kekinian, segala sesuatu yang terjadi dalam bimbingan kelompok topik bahasan bersifat sekarang maupun masa terjadinya.
- 4) Asas kenormatifan, yaitu asas yang menghendaki tata krama dan cara berkomunikasi yang baik dan masih dalam batas norma yang berlaku.

B. Penelitian Terdahulu yang relevan

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dengan tujuan untuk mendapatkan hasil tertentu sesuai dengan kondisi yang ada. Penelitian terdahulu sangat bermanfaat bagi peneliti pemula sebagai acuan serta pembanding untuk melaksanakan penelitian berikutnya. Adapun penelitian terdahulu yang telah dilakukan yaitu:

Fadhila pada penelitian dengan judul “ Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik *Bibliotherapy* Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Yogyakarta” pada tahun 2013. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian tindakan dengan menggunakan model

Kemmis dan Taggart. Setiap siklusnya terdiri dari empat tahap, yaitu: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *bibliotherapy* dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Yogyakarta. Peningkatan yang signifikan juga dibuktikan dengan hasil Skor skala kemampuan mengelola emosi marah dan persentase rata-rata pre test 93,57 (46,85%), post test I 138 (69%), dan post test II 159,7 (79,85%).

Penelitian yang lain yang berhubungan dengan mengelola emosi marah, dilakukan oleh Larindah Septiyani dari Fakultas Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2016. Pada penelitian tersebut Larindah mengambil judul “ Efektivitas Terepi Film Terhadap Pengelolaan Emosi Marah Pada Siswa Kelas X SMKN I Kasihan. Teknik pengumpul data menggunakan skala pengelolaan emosi marah sedangkan teknik analisis data menggunakan uji *Alpha Cronbach*. Hasil analisis data pretest dan pottest pengelolaan emosi marah, diperoleh nilai signifikan $0,009 \leq 0,05$, maka hasil hipotesis diterima (H_a diterima dan H_o ditolak) artinya terapi film berpengaruh terhadap pengelolaan emosi marah siswa kelas X SMKN I Kasihan.

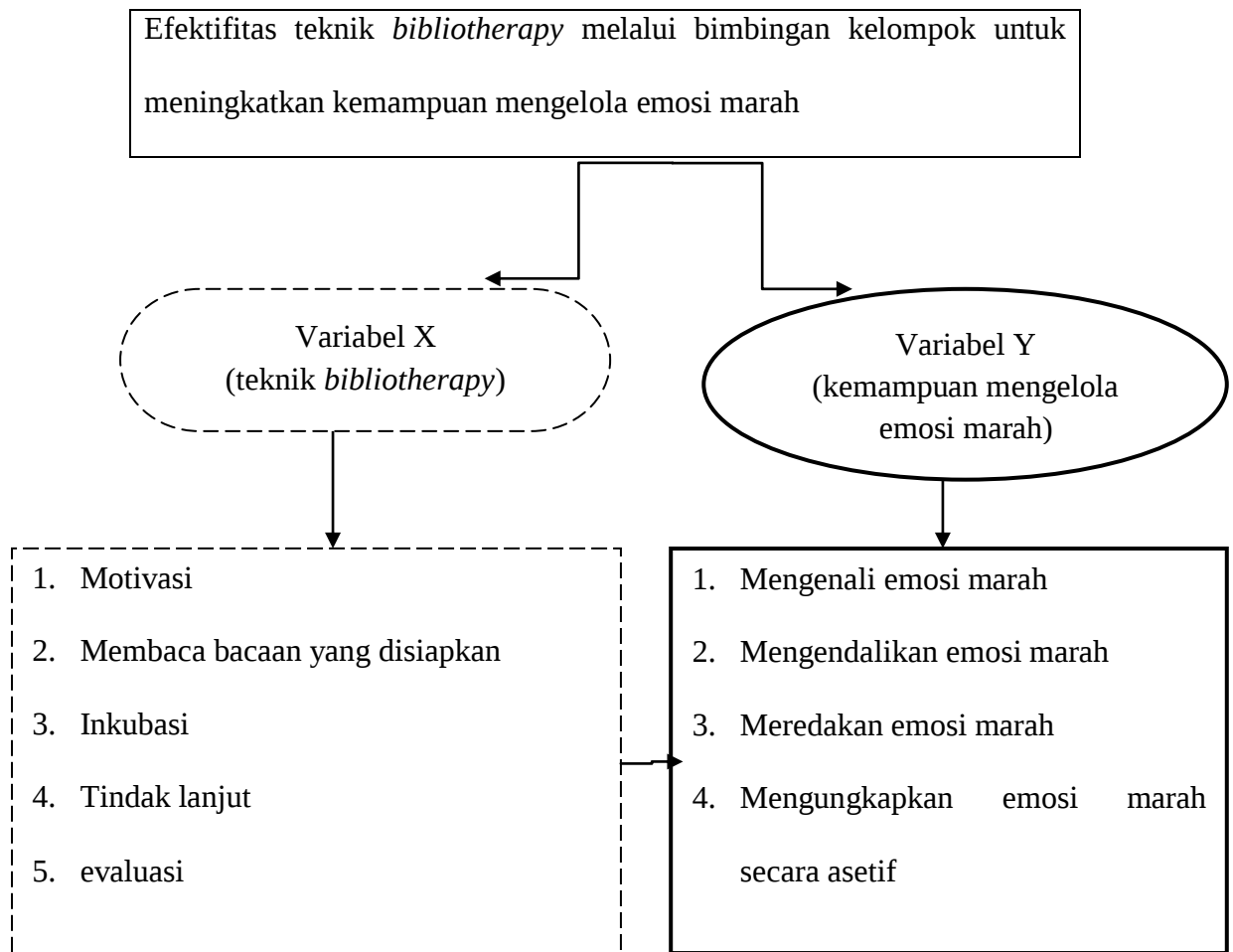
Berdasarkan kedua hasil penelitian terdahulu di atas diketahui bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *bibliotherapy* dan terapi film secara efektif dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah

siswa, oleh karena itu dapat dijadikan acuan untuk mengadakan penelitian dengan judul efektivitas teknik *bibliotherapy* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa di sekolah kelas VIII-C SMP Negeri I Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019.

C. Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono (2010:60) “kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”.

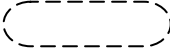
Kerangka berpikir dalam penelitian ini yaitu bimbingan kelompok teknik *bibliotherapy* (variabel X) diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah (variabel Y) siswa kelas VIII-C SMP Negeri I Kupang. Dengan demikian kerangka berpikir dapat digambarkan sebagaimana pada bagan 2.1:



Sumber: Oslen (dalam Suparyo, 2010:36)

Sumber: Goleman (dalam Robiakanwardani, 2011:3)

Keterangan bagan:

 : Teknik *Bibliotherapy* (Variabel X)

 : Kemampuan mengelola emosi marah (Variabel Y)

 : Langkah-langkah teknik *bibliotherapy*

 : Aspek-aspek kemampuan mengelola emosi marah

 : Garis yang menunjukkan efektifitas teknik *bibliotherapy* melalui bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa SMP Negeri I Kupang Kelas VIII-C

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah suatu jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji melalui penelitian. Sebagaimana dikatakan oleh Nasir (2010:73) “hipotesis merupakan pernyataan yang diterima secara sementara sebagai suatu kebenaran sebagaimana adanya, pada saat fenomena dikenal dan merupakan dasar kerja dan panduan dalam verifikasi”.

Arikunto (2006:73) merumuskan bahwa berdasarkan isi dan rumusannya yang bermacam-macam, hipotesis dapat dibedakan atas dua jenis:

a) Hipotesis Nol (H_0)

Hipotesis Nol (H_0) sering juga disebut hipotesis statistik, yaitu dihitung dengan perhitungan statistik. Hipotesis nol menyatakan variabel X tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y.

b) Hipotesis Kerja (H_a)

Hipotesis kerja (H_a) menyatakan variabel X mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y.

Bertolak dari pendapat ahli di atas maka hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

a) Hipotesis nol (H_0): teknik *bibliotherapy* tidak efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII-C SMP Negeri 1 Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019.

b) Hipotesis kerja (H_a): teknik *bibliotherapy* efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII-C SMP Negeri 1 Kupang Tahun Pelajaran 2018/2019.