

**EFEKTIFITAS PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI
MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN
KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH SISWA**

**(Studi Deskriptif Kuantitatif Terhadap Siswa Kelas VIII B SMP Angkasa
Kupang Tahun Pelajaran 2019/2020)**

SKRIPSI

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

OLEH

**MARIA KRENSIANA E. EMBUREA
NIM : 111 14 028**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA

KUPANG

2020

LEMBAR PENGESAHAN

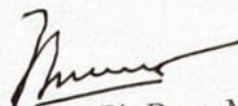
Skripsi ini disetujui dan disahkan pada tanggal 18 Juli 2020

Oleh

Pembimbing I


Dra. Maria Erlinda, M. Pd

Pembimbing II


Dra Matilda Pia Bone, M. Pd

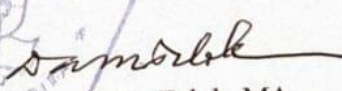
Mengetahui

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling


Dra. Maria Erlinda, M. Pd

Mengesahkan

Dekan FKIP Unika Widya Mandira

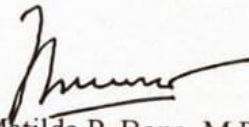

Dr. Damianus Talok, MA

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jenjang Strata 1, pada tanggal 18 Juli 2020.

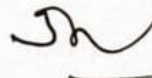
Panitia Penguji



Dra. Maria Erlinda, M.Pd
Ketua



Dra. Matilda P. Bone, M.Pd
Sekretaris



P. John G. Salu, SVD, MA
Penguji I



Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons
Penguji II



Dra. Maria Erlinda, M.Pd
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Perjuangan untuk hidup tidak berhenti pada saat ini, tetapi perjuangan tetap ada selama kita hidup”

(Refleksi pribadi)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Ayah tercinta Gemianus Kornelius
Emburea dan ibu tercinta Oliva
Yadha.
2. Kakak Andi, adik Grace dan
Hendro yang terkasih
3. Almamaterku tercinta Universitas
Katolik Widya Mandira.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala hikmat, berkat, dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dan diselesaikan dengan baik. Skripsi ini berjudul efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa (Studi deskriptif kuantitatif pada siswa kelas VIII^B SMP Angkasa Kupang tahun pelajaran 2019/2020).

Masalah dalam skripsi ini adalah Apakah penerapan teknik Relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMP Angkasa Kupang tahun pelajaran 2019/2020 ?. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMP Angkasa Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Berkenaan dengan itu, penulis hendak menyampaikan rasa terima kasih yang berlimpah kepada :

1. Dr. Damianus Talok, MA. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira yang telah melancarkan dan mengijinkan penulis untuk melakukan penelitian.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira dan sebagai pembimbing I yang selalu memberikan

motivasi serta dukungan kepada penulis selama menyelesaikan penelitian dan dengan sabar untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Dra. Matilda P. Bone, M.Pd sebagai Pembimbing II yang dengan sabar dan sukarela untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Pater, Bruder, Bapak dan Ibu Dosen pada Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberi dukungan dan pengarahan yang berguna dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Martini A. Setu, ST. sebagai pegawai Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan penelitian.
6. Gabriel Kapitan Raya, SE, MM selaku Kepala SMP ANGKASA yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian di sekolah asuhannya.
7. Meisy Yorje Daud, S.Pd, selaku guru BK SMP Angkasa Kupang yang telah membantu penulis selama melakukan penelitian.
8. Siswa kelas VIII^B SMP Angkasa Kupang yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam memberikan data yang dibutuhkan.
9. Bapak tercinta Gemianus Kornelius Emburea dan ibu tercinta Oliva Yadhya yang selama ini telah memberikan dukungan, perhatian, nasehat, dan cinta sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

10. Kakak dan adik (Andy,Hendro,Grace) dan seluruh keluarga yang telah mendoakan, mendukung baik dalam bentuk materi maupun moril kepada penulis sejak awal perkuliahan sampai pada penyelesaian karya ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan penulis guna penyempurnaan tulisan ini.

Kupang, Mei 2020

Penulis

ABSTRAK

Judul skripsi adalah efektifitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa (studi deskriptif kuantitatif pada siswa kelas VIII^B SMP Angkasa Kupang tahun pelajaran 2019/2020). Masalah dalam penelitian ini adalah Apakah penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMP Angkasa Kupang tahun pelajaran 2019/2020 ?. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMP Angkasa Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan tipe pra-eksperimen *one group pretest-posttest design*. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dibedakan atas dua, yaitu instrumen pengumpul data berupa angket kemampuan mengelola emosi marah dan instrumen perlakuan berupa pedoman penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok. Teknik analisis data menggunakan rumus uji t. Hasil analisis data yang diperoleh yakni nilai t_{hitung} sebesar 8,717 sedangkan nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi 1% dengan $dk=N-2$ adalah 4,032. Dengan demikian nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa pada kelas VIII^B SMP Angkasa Kupang tahun pelajaran 2019/2020. Hal tersebut berarti H_0 ditolak, H_a diterima.

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis memberikan saran kepada :1. Kepala sekolah agar terus meningkatkan kerjasama dengan semua pihak baik guru BK maupun guru mata pelajaran dan wali kelas dalam melancarkan kegiatan-kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi agar dapat membantu meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa. 2. Guru BK diharapkan agar secara berkesinambungan memberikan bimbingan kelompok dengan menerapkan teknik relaksasi untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa. 3. Guru mata pelajaran diharapkan selalu bekerjasama dengan guru BK, terus memberi informasi, agar siswa yang kurang mampu mengelola emosi marah dapat dikelompokkan untuk diberi layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi agar mengatasi masalah tersebut. 4. Siswa diharapkan dapat memanfaatkan teknik relaksasi dalam layanan bimbingan kelompok yang diberikan guru BK, sehingga mereka mampu mengelola emosi marahnya dengan baik.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Definisi Konseptual	4
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Teori-Teori Tentang Variabel Penelitian	9
1. Teknik Relaksasi.....	9
a. Pengertian Teknik Relaksasi.....	9
b. Manfaat Teknik Relaksasi	10
c. Langkah-langkah Teknik Relaksasi.....	11
d. Prosedur Teknik Relaksasi.....	12
e. Kelebihan dan Kelemahan Teknik Relaksasi	13
2. Layanan Bimbingan Kelompok.....	14
a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	14
b. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	14
c. Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok.....	16
d. Karakteristik Layanan Bimbingan Kelompok	16
e. Asas-Asas Layanan Bimbingan Kelompok	17
f. Peranan Anggota Kelompok dalam Bimbingan Kelompok	19
g. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok	19
h. Teknik-teknik dalam Layanan Bimbingan Kelompok.....	20
3. Mengelola Emosi Marah	22
a. Pengertian Emosi Marah.....	22
b. Ciri-ciri Emosi Marah.....	23
c. Faktor Penyebab Emosi Marah.....	25

d. Dampak Emosi Marah	26
e. Kemampuan Mengelola Emosi Marah	28
f. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Mengelola Emosi Marah	29
g. Aspek-Aspek Kemampuan Mengelola Emosi Marah	30
B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual	35
D. Asumsi Dasar dan Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41
D. Definisi Operasional Variabel.....	42
E. Instrumen Penelitian.....	43
F. Fase Penelitian dan Prosedur Intervensi	49
G. Teknik Analisis Data.....	52
BAB IV PENGUMPULAN, ANALISIS DAN INTERPRETASI DATA PENELITIAN.....	57
A. Pengumpulan Data	57
B. Analisis Data	66
C. Interpretasi Hasil Analisis Data Penelitian	72
BAB V PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 :Pedoman Skoring Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah	46
Tabel 3.2 :Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah	47
Tabel 4.1 :Data <i>Pretest</i> Kemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa Kelas VIII B.....	60
Tabel 4.2 :Rentangan Skor Kategori Kemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa	62
Tabel 4.3 :Data Hasil <i>pretest</i> Kemampuan Mengelola Emosi Marah rendah	63
Tabel 4.4 :Data Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa	62
Tabel 4.5:Perbedaan Skor <i>Pretes</i> dan <i>Posttest</i>	69

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 : Kerangka Konseptual.....	36
--------------------------------------	----

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 : Data <i>Pretest</i> kemampuan mengelola emosi marah rendah	63
Grafik 4.2 : Data <i>Posttest</i> Kemampuan mengelola emosi marah siswa.....	65
Grafik 4.3 : Data Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	66

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kisi-Kisi Angket Kemampuan Mengelol Emosi Marah
- Lampiran 2 : Angket Kemampuan Mengelol Emosi Marah
- Lampiran 3 : Format Lembar Kerja Siswa
- Lampiran 4 : Pedoman Penerapan Teknik Relaksasi melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Peneliti Kepada Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Unwira Kupang
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Kepada Dekan FKIP Unika Widya Mandira
- Lampiran 7 : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Dekan FKIP Unika Widya Mandira Kepada Kepala Sekolah SMP Angkasa Kupang
- Lampiran 8 : Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian Dari Kepala SMP Angkasa Kupang.
- Lampiran 9 : Nama-nama Responden Penelitian
- Lampiran 10 : Tabulasi Data Skor *Pretest*
- Lampiran 11 : Deskripsi Penerapan Teknik Relaksasi melalui Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa
- Lampiran 12 : Tabulasi Data Skor *Posttest*
- Lampiran 13 : Tabel Nilai Distribusi *t*
- Lampiran 14 : Tabel Nilai Product Momen
- Lampiran 15 : Lembar Kerja Siswa