



THE EFFECTIVENESS OF THE HOME ROOM TECHNIQUE IN REDUCING ANXIETY IN ADOLESCENTS EXPERIENCING TOXIC PARENTS

Amalia Nur Aisyah¹, Ririanti Rachmayanie J², Sulistyana³, Nina Permata Sari⁴

Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*Penulis koresponden, email: Amalianuraisyah63@gmail.com

Abstract: *The purpose of this study was to analyze the effectiveness of the home room technique in group counseling services to reduce anxiety in adolescents who experience toxic parents in grade IX E students at SMP Negeri 14 Banjarmasin. This study is a quantitative study using an experimental research method, for the sample the researcher used a one group pre-test - post-test technique. The population in this study was 30 people and the sample in this study was obtained from the toxic parents anxiety questionnaire using purposive sampling. Data analysis was carried out using the Paired Sample T test. The results of the analysis showed a significance value of 0.001 (significant value <0.05, which indicates that Ha, namely group counseling with the home room technique is effective in reducing anxiety in adolescents in grade IX E students at SMP Negeri 14 Banjarmasin, can be accepted.*

Keywords: *Home Room Techniques, Toxic Parents*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis keefektifan teknik *home room* dalam layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents* pada siswa IX E di SMP Negeri 14 Banjarmasin. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode dengan jenis penelitian eksperimen, untuk sampel peneliti menggunakan teknik *one group pre test - post-test*. Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dan sampel dalam penelitian ini diperoleh dari angket kecemasan *toxic parents* dengan menggunakan *purposive sampling*. Analisis data dilakukan dengan uji Paired Sample T test hasil analisis tersebut menunjukkan nilai signifikansi sejumlah 0,001 (nilai signifikan <0,05, yang mengindikasikan bahwa Ha yaitu konseling kelompok dengan teknik *home room* efektif untuk mengurangi kecemasan remaja pada siswa kelas IX E di SMP Negeri 14 Banjarmasin dapat diterima.

Keywords: *Teknik Home Room, Toxic Parents*

PENDAHULUAN

Perilaku pola asuh orang tua dapat dikenali dengan perbuatan dan ucapan terhadap anaknya, misalnya serba melindungi, mengatur, mengkritik, berubah, mengabaikan menentang, memerintah, memarahi, menghartuskan anaknya untuk menurut, tidak membiarkan anaknya memenuhi kebutuhan sendiri, sehingga akan menjadikan anak selalu tergantung terhadap orang tuanya atau tidak mandiri. pola pengasuhan dilakukan secara berlebihan akan meracuni mental dikenal dengan istilah *toxic parents* (Rianti & Dahlan, 2022).

Kata *toxic* seperti dalam *toxic people* merupakan sebutan bagi orang yang dianggap *toxic* atau beracun". Saat ini penggunaan istilah *toxic* juga digunakan dalam lingkungan keluarga, yakni antara orang tua dan anak yang kemudian memunculkan suatu istilah yang disebut "*Toxic Parents*" (Berliana dkk, 2022).

Toxic parents atau *toxic parenting* adalah salah satu cara orang tua mengasuh dan mendidik anak dengan cara yang keliru. Kekeliruan tersebut disebabkan orang tua selalu mementingkan keinginan dan kemauannya dituruti oleh anak tanpa memikirkan kondisi anak, serta keinginan anak dan kurang menghargai hak berpendapat pada anak (Jalal dkk, 2022) orang tua lupa menyadari bahwasannya anak juga memiliki otoritas serta kendali terhadap dirinya sendiri dan berhak menentukan pilihan sehingga efek yang terjadi adalah menyebabkan anak merasa bersalah, kesulitan dalam memecahkan masalahnya sendiri, ketakutan dalam mengambil keputusan, serta anak sulit mengembangkan dirinya menjadi remaja yang sehat secara mental dan psikis karena tekanan dari orang tua.

Konselor atau guru BK yang berperan sebagai tenaga pendidik tentunya berkewajiban untuk melindungi dan menjadi pengganti orang tua siswa di sekolah dan harus mengetahui permasalahan siswa yang mengalami *toxic parents* (Chairunnisa, 2021) oleh karena itu diperlakukan layanan bimbingan dan konseling yang mempunyai fungsi untuk pencegahan dan penyembuhan.

Salah satu layanan konseling kelompok yang mempunyai fungsi kuratif/penyembuhan (Harahap, 2018) adapun konseling kelompok bertujuan untuk memecahkan masalah serta pengentasan permasalahan yang dialami oleh masing-masing anggota di mana setiap anggota saling memberikan dukungan satu sama lainnya.

Teknik *Home Room* ini membantu guru BK untuk memecahkan masalah dan mengembangkan potensi siswa melalui kegiatan kelompok dalam suasana kekeluargaan dan menyenangkan (Andrianie, 2022) Layanan konseling kelompok menggunakan teknik *Home Room* ini membahas berbagai topik yang dianggap perlu terutama permasalahan yang dihadapi oleh siswa seperti masalah yang berkaitan dengan kelas, masalah sosial, masalah disiplin dan moral, dan yang dialami sekarang.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dimaksudkan guna menelaah lebih jauh bagaimana teknik *home room* dapat menurunkan kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents*.

METODE

Cara pengambilan data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis eksperimen desain pretest-posttest sampel pada penelitian ini terdiri dari 3

orang siswa kelas IX SMP Negeri 14 Banjarmasin dengan kategori kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents* yang tinggi.

Sampel dalam penelitian ini diperoleh melalui teknik *purposive sampling* dengan alat pengumpul data dalam penelitian ini berupa angket baku kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents* dan bahan perlakuan berupa "Panduan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Home Room* untuk mengurangi kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents* pada siswa IX di SMP Negeri 14 Banjarmasin"

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*

Tabel 1. Perbedaan hasil *pretest* dan *posttest*

<i>Kode Siswa</i>	<i>Skor Pretest</i>	<i>Presentase</i>	<i>Skor Posttest</i>	<i>Presentase</i>	<i>Selisih Skor</i>
SAR	42	66%	30	47%	12
AH	38	60%	26	41%	12
MNS	45	70%	34	54%	11
<i>Rata-rata</i>	42		30		12

Berdasarkan tabel diatas bisa dijabarkan hasil *pretest* dan *posttest* siswa mengalami penurunan yang signifikan sesudah mendapatkan perlakuan. Saat diberikan *pretest* remaja yang mengalami kecemasan masih berada pada kategori tinggi, dan sesudah mendapatkan perlakuan kecemasan siswa mengalami penurunan menjadi kategori rendah.

b. Hasil Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji *paired sample T test* untuk melihat perubahan pada sampel sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Tabel 2. Uji paired sample T test**Paired Samples Test**

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
Pair 1 PRETEST – POSTTEST	11.6666	.57735	.33333	10.23245	13.10088

Paired Samples Test

	T	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 PRETEST – POSTTEST	35.000	2	.001

Berdasarkan tabel diatas teknik *home room* dalam konseling kelompok efektif mengurangi kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents* pada siswa kelas IX E di SMP Negeri 14 Banjarmasin.

1. Gambaran siswa yang mengalami kecemasan pada *toxic parents* pada siswa kelas IX di SMP Negeri 14 Banjarmasin sebelum diterapkan Teknik *Home Room*

Sebelum diberikan perlakuan dengan teknik *home room* ciri-ciri tersebut tampak pada siswa yang memiliki indikator orang tua yang sering menunjukkan ketidakpedulian dengan masalah yang dihadapinya, tidak diperhatikan dengan orang tuanya, sering membicarakan negatif tentang mengenai dirinya, serta merasa tidak nyaman di rumah dikarenakan takut/khawatir dengan orang tua dan merasa lebih buruk berada di rumah dibandingkan di luar rumah.

Beberapa kecemasan dari *toxic parents* yang dialami ketiga subjek menurut (Serojaningtyas, 2022) terdapat pada indikator Dimissive Parents di mana siswa ini merasa orang tuanya tidak peduli pada dirinya dan orang tua tidak terlibat dekat dengan dirinya secara fisik dan emosional. Oleh karena itu, para konseli merasa tidak dekat dengan orang tua secara fisik dan emosionalnya terhadap orang tua mereka.

Kemudian indikator orang tua yang selalu menaruh ekspektasi tinggi kepada anak yang menyebabkan anak cemas kepada orang tuanya dan suka mengatur keinginan orang tua kepada anak akibat dari ekspektasi tinggi orang tua terhadap anak, maka anak pun merasa tertekan dan cemas terhadap orang tua mereka sendiri. Hal ini, mengakibatkan anak mendapatkan tidak peduli dari orang tua yang mengakibatkan mereka merasa lebih buruk berada di rumah dibandingkan di luar rumah. Maka dari itu kondisi yang dialami para siswa adalah mengalami *toxic parents*.

Toxic parents dalam konteks ini mengacu pada orang tua yang memiliki pola perilaku yang merugikan atau destruktif terhadap perkembangan dan kesejahteraan emosional konseli. perilaku *toxic* ini dapat mengacu pada hal-hal seperti pengabaian emosional, kekerasan verbal, atau fisik, pengendalian berlebihan, kritikan yang tidak sehat, dan sebagainya. Dampak dari perilaku ini bisa sangat merusak bagi perkembangan emosional peserta didik (Darnanengsih & Ramli, 2024).

2. Gambaran siswa yang mengalami kecemasan pada *toxic parents* pada siswa kelas IX di SMP Negeri 14 Banjarmasin sesudah diterapkan Teknik *Home Room*

Sesudah diterapkannya layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *home room* siswa yang mengalami kecemasan menunjukkan perubahan yang signifikan, dimana tanda-tanda seseorang mengalami kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents* seperti: mempunyai kecemasan, perasaan ketakutan, tidak aman terhadap lingkungannya, kesulitan membangun kedekatan emosional terutama dengan orang tuanya yang telah berkurang.

Hal ini disebabkan karena adanya teknik *home room* dapat menurunkan kecemasan remaja, dan siswa juga mendekatkan emosional dengan orang tuanya dan mulai berdamai secara emosional dengan orangtuanya. Menurunnya kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents* ini dimulai dari konselor melatih untuk mengeluarkan perasaan yang terpendam dari permasalahannya agar permasalahan yang dialami konseli dapat mengurangi kecemasan, lalu konselor melatih untuk memaafkan diri sendiri dan kepada orang tua atas segala hal yang terjadi dan dapat menerima dan melepaskan segala kejadian dalam hidup konseli.

Hal ini sejalan dengan penelitian Pertiwi (2019) bahwasannya teknik *home room* membuat konseli melepaskan permasalahan dengan lepas dan mampu mengutarakan permasalahannya dengan konselor dikarenakan suasana yang nyaman dan mudah untuk beradaptasi.

Dengan adanya layanan ini, konseli akan fokus untuk menenangkan diri dari perasaan dan pikiran yang muncul misalnya kecewa diri perasaan dan pikiran yang muncul misalnya, kecewa diri sendiri dan orang tua karena tidak mampu menjadi anak yang baik dengan orang tua dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu dari orang tua lalu berusaha untuk menerima dan melepaskannya karena perasaan kecewa, karena hal yang dialami oleh konseli itu wajar dan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami mereka.

Hal ini sejalan dengan pendapat dengan Adi Setiawan (2020) *Home Room* merupakan layanan konseling yang memberikan suasana kenyamanan, hangat, dalam berkomunikasi, dan santai ketika proses konseling berlangsung. Tujuan layanan ini agar konseli merasa nyaman ketika halnya sedang berada di rumah dan tidak terancam oleh siapapun.

Berdasarkan hasil setelah anggota kelompok diberikan teknik *home room* dengan layanan konseling kelompok. Anggota kelompok dapat dengan bebas mengutarakan isi pikiran dan permasalahan yang dialaminya. Dengan diterapkan layanan konseling kelompok dengan teknik *home room* mengalami penurunan dari kategori yang tinggi menjadi rendah.

3. Efektivitas Teknik *Home Room* efektif dalam mengurangi kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents* pada siswa kelas IX E di SMP Negeri 14 Banjarmasin

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa teknik *home room* dalam layanan konseling kelompok efektif dalam mengatasi kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents* ditandai dengan adanya perubahan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Total skor anggota kelompok sebelum diberikan layanan konseling, siswa mengalami kecemasan *toxic parents* dalam kategori tinggi, kemudian setelah mendapatkan layanan konseling, kecemasan *toxic parents* mengalami penurunan menjadi katgori rendah (Azwar, 2023).

Menurut (Ramadhan dkk, 2023), dalam proses layanan konseling kelompok terdapat perubahan yang ditandai dengan penurunan pada kecemasan yang dialami oleh konseli. peneliti juga membagikan games seperti *quiziz* dan *mystery box* untuk menimalisir terhadap kecemasan pada *toxic parents*.

Menurut Lestari & Christiana (2018) Teknik Home Room memiliki beberapa kelebihan, seperti siswa merasa nyaman dan santai seperti di rumah sehingga terbuka dalam mengungkapkan masalahnya, siswa dapat lebih memahami mengadakan hubungan yang lebih akrab, serta membantu kesulitan atau kebutuhan siswa.

Mengingat pentingnya upaya untuk mengurangi kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents* agar tidak semakin parah jika dibiarkan terus menerus sehingga perlunya tindakan salah satunya dengan menerapkan layanan responsif yaitu konselin kelompok.

Selain data statistik yang menunjukkan bahwa adanya perubahan sebelum dan sesudah diberikan layanan teknik *home room* dikarenakan ini adalah pengalaman baru bagi mereka, saat pemberi layanan mereka sangat memperhatikan, saling meingkatkan, dan memahami dengan anggota lain. Kemudian mereka mendiskusikan untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi.

Hasil penelitian dari (Sholihuddin & Ja'far, 2023) karena dalam hasil penelitian Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Homeroom* untuk mengurangi kecemasan remaja perempuan dalam menghadapi *menarche* sangat efektif dalam membantu individu untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi *menarche*.

Berdasarkan hasil pembahasan tersebut menunjukkan bahwa teknik *home room* dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents* pada siswa kelas IX di SMP Negeri 14 Banjarmasin dengan menggunakan layanan konseling kelompok. Hal ini ditandai dengan adanya penurunan skor *pre-test* dan *post-test*.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Sebelum diberikan, kecemasan remaja pada *toxic parents* pada siswa kelas IX E di SMP Negeri 14 Banjarmasin dikategorikan tinggi. Kecemasan remaja pada *toxic parents* pada siswa IX E di SMP Negeri 14 Banjarmasin dikategorikan rendah. Teknik *home room* efektif dalam mengurangi kecemasan remaja yang mengalami toxic parents siswa kelas IX E di SMP Negeri 14 Banjarmasin.

REFERENSI

- Supriyanto, agus (2012) *Mengatasi Perilaku Terlambat datang ke sekolah Melalui Konseling Individual Pendekatan Behavioristik Dengan Teknik Behavior Shaping di SMP Negeri 19 Semarang Tahun Ajaran 2011/2012*. Universitas Negeri Semarang.
- Andrianie, S. (2022). Teknik *Homeroom* sebagai Upaya untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa. In Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran) (Vol. 5, pp. 739-749).
- Azwar, B. (2023). PERANAN KONSELING GESTALT DALAM MENGATASI TOXIC PARENT PADA ANAK. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 320–338.
- Berliana, S., Claretta, D., & Arviani, H. (2022). *TOXIC PARENTS PADA PODCAST (Studi Deskriptif Kualitatif Resepsi Khalayak Dewasa Awal Terhadap Podcast Curhat Babu Episode “Bisakah Kita Mengubah Mengubah Orang Tua Kita?”)* (Vol. 9, Issue 2).
- Chairunnisa, S. R. (2021). Pengaruh *toxic parenting* terhadap perilaku emosional anak usia dini di Kecamatan Pondok Aren tahun 2021 (Bachelors thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatulla Jakarta)
- Darnanengsih, D., & Ramli, R. M. (2024). Dampak *Toxic Parents* terhadap Perilaku Emosional Peserta Didik. *PUSAKA: Journal of Educational Review*, 2(1), 1-18.
- Harahap, M. R. (2018). Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas VIII SMP Studi Kasus di SMP Zakiyun Najah Serdang Bedagai. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan dan Riset*, 3(1), 38-46.
- Lestari, I. T., Christiana, E., Pd, S., & Pd, M. (2018). Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa.
- Pertiwi, N. P. , S. S. , & H. R. (2019). Peningkatan Kepekaan Sosial Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Home Room Pada Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia* , 2(2).

- Psikologi, J., Profesi, S. & Ramadhana, N. L., Ridfah, A., & Ismail, D. I. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Problem Solving dalam Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi di Universitas Negeri Makassar. 7(3), 256–267. <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/>
- Rianti & Dahlan. (2022). Karakteristik Toxic Parenting Anak dalam Keluarga . *Pendidikan Dan Pembelajaran* , 1(2), 190–196.
- Sholihuddin Zuhdi, M., Ja'far As-Shodiq, M., Sayyid, U., & Rahmatullah Tulungagung, A. (2023). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Homeroom Untuk Mengurangi Kecemasan Remaja Perempuan Dalam Menghadapi Menarche. 10(1), 99–106.
- Serojaningtyas, M. (2022) Hubungan Toxic Parents terhadap Self-Esteem Peserta Didik Kelas IV di SD Muhammadiyah 12 Setiabudi Pamulang (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Setiawan, A. , & L. A. (2020). Bimbingan kelompok teknik home room efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa SMP DARUL ULUM WARU Sidoarjo. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4((2)), 119–125. <https://doi.org/10.29407/nor.v10i1.19291>