

**EFEKTIVITAS TEKNIK *HOME ROOM* UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN REMAJA YANG MENGALAMI *TOXIC PARENTS***

**SKRIPSI**



**AMALIA NUR AISYAH**

**2010123320011**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN  
TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
BANJARMASIN**

**2025**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *HOME ROOM* UNTUK MENGURANGI  
KECEMASAN REMAJA YANG MENGALAMI *TOXIC PARENTS***

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

**AMALIA NUR AISYAH**

**NIM 2010123320011**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN JURUSAN ILMU  
PENDIDIKAN PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
BANJARMASIN**

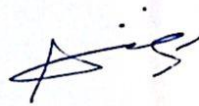
**2025**

**LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI**  
**EFEKTIVITAS TEKNIK *HOME ROOM* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN**  
**REMAJA YANG MENGALAMI *TOXIC PARENTS***

**AMALIA NUR AISYAH**  
**NIM 201013320011**

Disetujui untuk Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I,



Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain., S. Psi, M.Pd  
NIP. 19750214 200501 2 001

Pembimbing II,

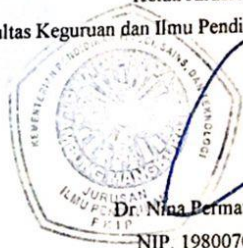


Dr. Sulistyana, S. Pd., M. Pd  
NIP. 198503012008012008

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi, M.Pd  
NIP. 19800702 200501 2 004

**LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI**

Skripsi oleh Amalia Nur Aisyah  
Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji  
Pada tanggal 1 Juli 2025

Dewan Penguji

Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd ..... Ketua  
NIP. 19800702 200501 2 004

Ekylys Cheseda Makaria, S.Pd., M. Pd ..... Sekretaris  
NIP. 19920806 201803 2 001


Dr. Ririanti Rachmayanie J., S.Psi, M.Pd ..... Penguji I  
NIP. 19750214 200501 2 001

Dr. Sulistiyana, S. Pd., M.Pd ..... Penguji II  
NIP. 19850301 200801 2 008

Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd ..... Penguji III  
NIP. 19800702 200501 2 004

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling ULM

  
Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd

NIP. 19800702 200501 2 004

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amalia Nur Aisyah  
NIM : 2010123320011  
Tempat/Tanggal Lahir : Banjarmasin. 30 September 2002  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS TEKNIK HOME ROOM UNTUK MENGURANGI KECEMASAN REMAJA YANG MENGALAMI *TOXIC PARENTS*” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, 1 Juli 2025

Hormat Saya,



Amalia Nur Aisyah

NIM 2010123320011

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

*“You can't always be strong, but you can always be brave”*

(Johnny Suh)

### PERSEMBAHAN :

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT. Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan juga kesempatan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dengan segala kekurangannya. Segala syukur selalu terucap karena telah menghadirkan orang-orang yang berarti di sekeliling saya yang selalu memberi dukungan baik berupa tenaga, semangat, dan do'a selama proses dalam pengerjaan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda hormat ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada orang yang saya cintai dan sayangi serta saya banggakan baik di dunia maupun di akhirat kelak yaitu Bapak, (almh) Ibu, dan kakak saya. Terima Kasih atas segala limpahan do'a yang tiada hentinya, dukungan baik berupa tenaga, semangat, motivasi, dan berkorban banyak hal untuk saya.

Begitu pula saya ucapkan terima kasih banyak kepada Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lambung Mangkurat yang selama ini membimbing dan mengajarkan ilmu serta pengalaman yang sangat berarti, khususnya Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie J. S.Psi., M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Ibu Dr. Sulistiyana, S.Pd., M. Pd selaku dosen pembimbing II yang tak pernah letih membimbing dan memotivasi saya dalam pembuatan skripsi ini.

Tak lupa saya ucapkan terima kasih kepada seluruh pihak seluruh pihak SMP Negeri 14 Banjarmasin yang sangat membantu serta terbuka kepada saya untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Terutama untuk kepala sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling yang sudah sangat membantu saya.

## ABSTRAK

Aisyah, Nur Amalia. 2025. Efektivitas teknik *home room* untuk mengurangi kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents*. Pembimbing (I) Dr. Ririanti Rachmayanie J. S.Psi., M.Pd, Pembimbing (II) Dr. Sulistiyana, S.Pd., M.Pd

**Kata Kunci : Teknik *Home Room*, *Toxic Parents***

Remaja yang mengalami *toxic parents* dengan kategori tinggi jika dibiarkan akan mengalami kecemasan yang lebih parah, dan ditemukan beberapa siswa yang ada di SMP Negeri 14 Banjarmasin mempunyai kategori kecemasan *toxic parents* yang tinggi. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis keefektifan teknik *home room* untuk mengurangi kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents*.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode dengan jenis penelitian eksperimen, untuk menjangkau 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 teknik purposive sampling yang berjumlah 3 orang. Alat pengumpul data dalam penelitian ini berupa angket baku kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents* dan berupa buku pedoman layanan konseling kelompok dengan teknik *home room* untuk mengurangi kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *home room* efektif dalam mengurangi kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents* siswa kelas IX E di SMP Negeri 14 Banjarmasin. Diharapkan dengan temuan penelitian ini guru bimbingan dan konseling dapat mengimplementasikan teknik *home room* secara inovatif. Peneliti selanjutnya dapat mempunyai landasan pengetahuan yang kuat dan matang dalam mengenai kecemasan remaja yang mengalami *toxic parents* dan teknik *home room*.

## ABSTRACT

Aisyah, Nur Amalia. 2025. The effectiveness of home room techniques to reduce the anxiety of adolescents who experience toxic parents. Supervisor (I) Dr. Ririanti Rachmayanie J. S.Psi., M.Pd, Supervisor (II) Dr. Sulistiyana, S.Pd., M.Pd.

**Keywords:** *Home Room Technique, Toxic Parents*

*Teenagers who experience high Toxic Parents if left untreated will experience more severe anxiety, and it was found that several students at SMP Negeri 14 Banjarmasin had a high Toxic Parents anxiety category. Therefore, the purpose of this study was to analyze the effectiveness of the home room technique to reduce the anxiety of teenagers who experience toxic parents.*

*This research is a quantitative research using a method with an experimental research type, to collect samples the researcher used the 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 a purposive sampling technique totaling 3 people. The data collection tool in this study was in the form of a standard anxiety questionnaire for adolescents who experience toxic parents and in the form of a group counseling service guideline book with the home room technique to reduce the anxiety of adolescents who experience toxic parents.*

*The results of this study indicate that group counseling services with the home room technique are effective in reducing anxiety in adolescents who experience toxic parents in class IX E students at SMP Negeri 14 Banjarmasin. It is hoped that with the findings of this study, guidance and counseling teachers can implement the home room technique innovatively. Further researchers can have a strong and mature knowledge base regarding anxiety in adolescents who experience toxic parents and the home room technique.*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, berkat karunia-Nya jua lah, sehingga skripsi yang berjudul **“Efektivitas Teknik *Home Room* untuk Mengurangi Kecemasan Remaja yang Mengalami *Toxic Parents*”** ini dapat selesai dengan baik dan lancar.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Terselesaikan skripsi ini tentunya tidak lepas dari banyak pihak yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materil. Untuk itu, disampaikan ucapan terima kasih khususnya kepada Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie J, S.Psi., M.Pd sebagai dosen pembimbing I dan Ibu Dr. Sulistiyana, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan arahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini. selain itu, ucapan terima kasih ditunjukkan kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Dr. Sunarno Basuki, Drs, M. Kes, AIFO selaku dekan FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian
3. Bapak Nuryadi, S.Pd, M.A selaku Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Pemerintah Kota Banjarmasin yang telah memberikan rekomendasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

4. Ibu Dr. Nina Permata Sari, S.Psi, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
5. Bapak/Ibu Dosen Pengajar dan Staff di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
6. Ibu Hj. Khairiah, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 14 Banjarmasin yang telah memperkenankan saya untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 14 Banjarmasin.
7. Ibu Kartasiah, SE., S.Pd. selaku guru BK dan seluruh guru serta staff di SMP Negeri 14 Banjarmasin yang telah memberikan waktu dan semangat untuk saya dalam melakukan penelitian di SMP Negeri 14 Banjarmasin.
8. Seluruh siswa-siswi di SMP Negeri 14 Banjarmasin khususnya kelas IX yang sangat saya banggakan.
9. Kepada ayah saya tercinta, Bapak Jumadi dan Almarhumah Ibu Eka Hartati terima kasih telah menjadi sumber inspirasi, motivasi dan dukungan sepanjang perjalanan hidup saya. Terima kasih atas kerja keras, pengorbanan, serta do'a yang tiada henti yang telah memberikan saya kesempatan untuk menggapai pendidikan.
10. Seluruh teman angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah kebersamai selama perkuliahan.
11. Kepada sahabat-sahabat tercinta syifa, audy, fina, lina, ayu, jeje, intan, dan iis terima kasih atas berbagi ilmu, motivasi, dukungan penulis selama proses pengerjaan skripsi. Terima kasih selalu mendengarkan keluh kesah dan membantu penulis dalam masa perkuliahan.
12. Serta terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu banyak dalam pelaksanaan penelitian yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Dan bermanfaat bagi kita semua.

Banjarmasin, 1 Juli 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Amalia Nur Aisyah' with a stylized flourish at the end.

Amalia Nur Aisyah

2010123320011

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Asumsi Dasar Penelitian.....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>11</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	11
1. Toxic Parents.....	11
2. Teknik Home Room.....	27
3. Prosedur Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Home Room..	47
B. Kerangka Berpikir.....	54
C. Hipotesis.....	57
D. Hasil Penelitian yang Relevan.....	57
<b>BAB III.....</b>	<b>60</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>60</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	60
B. Rencana/Desain Penelitian.....	61
C. Variabel Penelitian.....	61
D. Jenis dan Sumber Data.....	63

1.	Jenis Data.....	63
2.	Sumber data.....	64
E.	Populasi dan Sampel.....	64
1.	Populasi.....	64
2.	Sampel.....	65
F.	Teknik Penarikan Sampel.....	65
G.	Tempat, Subjek, dan Objek Penelitian.....	66
1.	Tempat Penelitian.....	66
2.	Subjek Penelitian.....	67
3.	Objek Penelitian .....	67
H.	Teknik Pengumpulan Data.....	67
1.	Instrumen Toxic Parents.....	67
2.	Instrumen Teknik Home Room.....	70
3.	Uji Instrumen.....	71
I.	Uji Persyaratan Analisis Data.....	75
1.	Uji Normalitas.....	75
2.	Uji Homogenitas.....	76
J.	Teknik Analisis Data.....	77
	<b>BAB IV.....</b>	<b>78</b>
	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>78</b>
A.	Prosedur Penelitian.....	78
B.	Hasil Pelaksanaan Perlakuan.....	79
1.	Pertemuan I.....	80
2.	Pertemuan II.....	83
3.	Pertemuan III.....	86
4.	Pertemuan IV.....	88
C.	Deskripsi Data.....	91
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	91
2.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	93
3.	Hasil Pengujian Persyaratan Analisis Data.....	93
4.	Hasil Analisis Data.....	95
5.	Hasil Pengujian Hipotesis.....	103
6.	Pembahasan.....	105
	<b>BAB V.....</b>	<b>117</b>

<b>PENUTUP.....</b>	<b>117</b>
A. Kesimpulan.....	117
B. Saran.....	117
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>120</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>125</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS.....</b>	<b>192</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi Penelitian.....	65
Tabel 3. 2: Kisi-kisi Instrumen Toxic Parents.....	69
Tabel 3. 3: Hasil Uji Validitas Instrumen Toxic Parents.....	73
Tabel 3. 4: Hasil Uji Reliabilitas Per Item Toxic Parents.....	75
Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas.....	94
Tabel 4. 2: Hasil Uji Homogenitas.....	95
Tabel 4. 3: Hasil Skala Pengukuran kecemasan remaja yang mengalami toxic parents....	97
Tabel 4. 4: Presentase Tingkat Kecemasan Toxic Parents.....	98
Tabel 4. 5: Hasil pre-test kecemasan remaja yang mengalami toxic parents.....	100
Tabel 4. 6: hasil posttest kecemasan yang mengalami toxic parents.....	101
Tabel 4. 7: Selisih skor Hasil pretest dan posttest.....	102
Tabel 4. 8: Hasil dari uji paired sample test.....	104

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	54
Gambar 3. 1. One Group Pretest-Posttest.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Buku Pedoman Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Home Room.....	126
Lampiran 2. Angket Baku Toxic Parents.....	168
Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) .....	170
Lampiran 4. Quiziz Toxic Parents Dan Kecemasan.....	171
Lampiran 5. Dokumentasi Layanan Konseling Kelompok Teknik Home Room.....	175
Lampiran 6. Pernyataan Ketersediaan Mengikuti Proses Layanan Konseling Kelompok....	176
Lampiran 7. Pernyataan Ketersediaan Mengikuti Proses Layanan Konseling Kelompok....	177
Lampiran 8. Surat Rekomendasi.....	180
Lampiran 9. Validasi Buku Panduan Oleh Pakar .....	181
Lampiran 10. Jurnal Revisi.....	190
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup.....	192