**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Usia remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian. Sebagian remaja mampu mengatasi transisi ini dengan baik, namun beberapa remaja bisa jadi mengalami penurunan pada kondisi psikis, fisiologis, dan sosial. Beberapa permasalahan remaja yang muncul biasanya banyak berhubungan dengan ketidakstabilan emosi. Perubahan emosi yang terjadi pada remaja tampak dari berubahnya *mood,* temperamen, dan cara berfikir (Anwar: 2011). Istilah pemberontak cenderung dilekatkan pada remaja karena kondisi psikis mereka yang masih labil terkadang membuat mereka tidak berfikir secara matang sebelum melakukan sesuatu, mereka terkadang melakukan suatu tindakan yang secara langsung atau tidak, dapat merugikan dirinya sendiri dan orang-orang yang ada disekitar mereka.

Salah satu tindakan yang dapat merugikan adalah kemarahan. Kemarahan pada dasarnya merupakan suatu hal yang alami dan pasti pernah dialami oleh semua individu. Di satu sisi manusia memang harus melepaskan semua amarah yang ada di dalam dirinya agar diperoleh suatu kelegaan atau terlepas dari adanya suatu beban berat. Namun di sisi lain tentu saja dituntut cara-cara yang tepat untuk mengungkapkan kemarahan tersebut sebab jika tidak maka hal itu bisa merusak sendi-sendi kehidupan yang mungkin sudah tertata dengan baik. Dengan kata lain siswa harus mampu mengendalikan kemarahan tersebut sebelum kemarahan itu justru yang mengendalikan hidupnya.

Marah merupakan salah satu bentuk ekspresi emosi manusia. Dalam kehidupan, tentu ada saja hal yang tidak sesuai dengan keinginan sehingga menimbulkan rasa marah dan kecewa. Sebenarnya rasa marah wajar saja timbul dalam diri manusia, dan tiap orang memiliki cara tersendiri untuk mengekspresikan rasa marahnya. Menahan marah atau melepaskannya secara berlebihan justru bisa membahayakan kesehatan. Bentuk kemarahan boleh saja diekspresikan, namun tentu bukan dalam bentuk yang bersifat agresif dan destruktif (menghancurkan). Untuk itu, rasa marah yang muncul perlu dikelola dengan baik agar tidak berlebihan.

Jika marah diluapkan secara berlebihan maka akan merusak hubungan dengan orang lain yang ada di sekitar, merugikan orang lain atau menyakiti orang lain. Atau yang lebih ekstrem lagi bila sampai terjerumus dalam perbuatan melanggar hukum, hanya karena tidak bisa mengelola amarah. Oleh karena itu, marah yang ada dalam diri manusia perlu dikelola dan hanya boleh dikeluarkan dalam bentuk yang wajar dan tidak berlebihan.

Sekali kemarahan ditanamkan dalam diri, frekuensi dan intensitas kemarahan akan terus membesar. Jika mengerti bagaimana dan mengapa hal tersebut bisa terjadi, seseorang akan sangat terbantu untuk mencari pemecahan masalah yang sedang dihadapi. Kemarahan tak ubahnya zat adiktif. Semakin dibiarkan, kemarahan akan semakin sering terjadi karena kebiasaan marah akan selalu menuntut untuk dipuaskan (Semmelroth,22:2008). Ketika pikiran dan perasaan mengatakan kita marah maka, itu merupakan persiapan untuk memunculkan perangai marah.

Salah satu sekolah yang siswanya sulit mengelola kemarahan yaitu di SMP Negeri 7 Enrekang Kab. Enrekang. Sebuah kasus yang pernah terjadi yaitu salah seorang siswa kelas VII berkelahi dengan siswa lain yang berada di kelas yang sama hanya karena masalah sepele, ini terjadi karena mereka tidak mengelola amarah dengan baik sehingga mereka melakukan tindakan tanpa dipikir terlebih dahulu.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan penulis pada tanggal 20 sampai 23 Desember 2011 di SMP Negeri 7 Enrekang, diperoleh informasi dari guru BK dan para wali kelas bahwa hampir keseluruhan siswa kelas VII tidak mampu mengelola amarah mereka ditunjukkan dengan ciri-ciri sering berkata kasar pada orang lain, merusak hal-hal yang ada di sekitarnya jika dalam keadaan marah, pendendam,ringan tangan dengan kata lain cenderung bertindak agresif. Jika siswa-siswa ini tidak diberikan penanganan secara intensif, maka dapat menimbulkan kekerasan antar siswa di lingkungan sekolah bahkan perkelahian antar kelompok pelajar (tawuran).

Selain itu akibat lain yang dapat di timbulkan jika masalah tersebut tidak di atasi segera, maka dapat merugikan siswa itu sendiri dalam hal pergaulannya dengan teman sebayanya ataupun dengan orang lain yang berada di lingkungannya. Siswa tersebut juga akan terbiasa dengan sikap seperti itu hingga ia beranjak dewasa dan menjadikannya seorang yang berkarakter tidak menyenangkan dimata oaring lain. Secara tidak langsung dapat menghambat proses pembelajarannya dan mengakibatkan kegagalan dalam berprestasi.

Sehubungan dengan hal tersebut, dibutuhkan pemberian layanan Bimbingan dan Konseling sebagai upaya dalam membantu siswa menyelesaikan permasalahan mereka dengan bijak tanpa harus saling beradu fisik, karena salah satu fungsi dari Bimbingan dan Konseling adalah fungsi preventif (pencegahan) dan kuratif (penyembuhan). Preventif diberikan kepada siswa yang belum mengalami masalah dengan pengelolaan amarahnya, sedangkan kuratif diberikan kepada siswa yang pernah mengalami masalah karena kurang mampu mengelola kemarahannya. Dalam sebuah wadah pendidikan guru pembimbing memiliki peran untuk membantu semua siswa baik yang bermasalah maupun yang tidak dalam setiap aspek perkembangannya terutama dilingkungan sekolah. Hal ini dilakukan agar setiap siswa bisa lebih meningkatkan kemampuan yang mereka miliki dalam segala aspek. Begitupun dengan guru pembimbing di SMP Negeri 7 Enrekang yang pada dasarnya memiliki peran untuk membantu mencegah dan mengatasi masalah setiap siswanya seharusnya mampu menghadapi masalah seperti ini dengan menggunakan berbagai macam teknik, utamanya dalam pemberian Bimbingan dan Konseling Kelompok.

Teknik yang dapat digunakan beragam, salah satunya adalah Permainan *Team Work.* Peneliti memilih permainan *team work* karena teknik ini belum pernah digunakan sebelumnya untuk mengatasi masalah seperti ini. Permainan *Team Work* merupakan salah satu kegiatan yang mengharuskan untuk mengenyampingkan kepentingan pribadi dan lebih mengutamakan kepentingan bersama untuk apa yang di inginkan dari kegiatan tersebut. Dari kegiatan ini mereka dapat berpikir dan menyadari bagaimana mengelola kemarahanya dengan baik sehingga tidak dikeluarkan pada waktu dan situasi yang kurang tepat karena bisa merugikan bagi mereka nantinya. Dengan adanya upaya seperti itu maka, diharapkan dapat tercipta kemampuan untuk mengontrol emosi sehingga dapat memunculkan pemikiran-pemikiran positif untuk menghadapi tiap situasi pada siswa yang bersangkutan.

Kelebihan lain dari permainan *team work* adalah permainan ini akan menumbuhkan suasana yang menyenangkan dan bersamangat. Pada hakikatnya semua orang menyukai permainan. Permainan *team work*  membantu siswa untuk lebih mengontrol emosi khususnya amarah mereka dengan mengenyampingkan kepentingan pribadinya dan lebih mengutamakan kepentingan bersama, sehingga melalui hal ini setiap anggota dalam kelompok akan lebih memperbaiki hubungan satu sama lain dan saling bekerjasama untuk mencapai tujuan bersama dalam kelompok tersebut.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarina (2010: 65) di SMA Negeri 1 Enrekang menyatakan bahwa teknik permainan *team work* dalam bimbingan kelompok sangat efisien untuk membantu mengatasi rintangan komunikasi siswa. Oleh sebab itu, untuk mengkaji lebih dalam mengenai bagaimana siswa mampu mengelola kemarahannya dengan baik, maka penulis akan mencoba melakukan penelitian dengan judul “penerapan permainan *team work* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola kemarahan siswa di SMP Negeri 7 enrekang “.

Dari pemikiran di atas, maka penulis merasa tertarik untuk mengkaji secara mendalam permasalahan tersebut dalam suatu penelitian untuk keperluan penulisan skripsi dengan mengambil judul “Penerapan Permainan *Team Work* dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Kemarahan Siswa Di SMP Negeri 7 Enrekang “.

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 7 Enrekang, selain karena adanya beberapa siswa yang teridentifikasi menunjukkan kesulitan mengelola kemarahan, dengan pemberian layanan diharapkan dapat mengurangi sifat yang maladaptif yang dapat mengganggu kelancaran proses pembelajaran. Di samping itu, sepengetahuan peneliti penerapan permainan *team work* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola kemarahan siswa belum pernah diteliti sebelumnya, di SMP Negeri 7 Enrekang.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan dua masalah pokok penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kemampuan mengelola kemarahan siswa yang membutuhkan layanan bimbingan kelompok dengan permainan *team work* di SMP Negeri 7 Enrekang ?
2. Apakah pemberian permainan *team work* dalam bimbingan kelompok berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan mengelola kemarahan siswa di SMP Negeri 7 Enrekang ?
3. **Tujuan Penelitian**

Sehubungan dengan rumusan masalah, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan mengelola kemarahan siswa sebelum pemberian layanan bimbingan kelompok dengan permainan *team work* di SMP Negeri 7 Enrekang.
2. Untuk mengetahui pengaruh pemberian permainan *team work* dalam bimbingan kelompok dengan terhadap kemampuan mengelola kemarahan siswa di SMP Negeri 7 Enrekang.
3. **Manfaat Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
2. Bagi akademis dapat menjadi bahan informasi, masukan serta pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi pendidikan dan bimbingan dalam upaya meningkatkan mutu mahasiswa dalam jurusan tersebut.
3. Bagi peneliti, menjadi bahan acuan atau referensi untuk mengkaji lebih dalam sejauh mana pengaruh penerapan konseling kognitif terhadap kemarahan siswa
4. Manfaat praktis
5. Bagi guru pembimbing (konselor sekolah) diharapkan menjadi masukan dalam menghadapi permasalahan siswa, terutama dalam mengubah perilaku siswa kearah yang lebih positif
6. Bagi siswa sebagai informasi untuk membantu dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi serta dalam menjalin komunikasi yang efektif dalam kehidupan sehari-hari
7. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan kedepannya jika sudah bertugas dilapangan sebagai seorang guru pembimbing.

**BAB II**

 **KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, HIPOTESIS**

1. **Kajian Pustaka**
2. **Kemampuan mengelola kemarahan**
3. **Pengertian Marah**

Marah dapat dikatakan sebagai reaksi kuat atas sesuatu yang tidak menyenangkan dan mengganggu pada seseorang. Ragamnya mulai dari kejengkelan yang ringan sampai angkara murka dan mengamuk. Ketika itu terjadi maka detak debar jantung semakin cepat, tekanan darah dan aliran adrenalin juga meningkat. Kalau sudah begini bisa-bisa perubahan psikologis akan menyebabkan timbulnya reaksi agresif dan perlakuan kasar dari sang pemarah. Akibat bagi dirinya akan berbentuk emosi dan energi sosial yang semakin rusak. Lebih jauh interaksi sosial positif bakal terganggu. Akan timbul fenomena amarah yang berantai ke orang lain. Itulah sebabnya mengapa marah sebaiknya dikelola menjadi hal yang konstruktif. Tahap awal adalah memahami mengapa amarah bisa terjadi pada seseorang (Murtaqi :2009).

Menurut Chaplin (Safaria dan Saputra, 2009: 74) menjelaskan bahwa marah adalah reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi, lahiriah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan, attau frustasi.

Amarah adalah salah satu emosi yang kita miliki dan merupakan respon yang sangat manusiawi. Namun hal ini tidak dapat dijadikan alasan untuk tetap memelihara kebiasaan marah yang tidak sehat. Ada beberapa orang yang memiliki masalah untuk mengendalikan emosi ini, dan seringkali mengorbankan orang lain yang tidak seharusnya menerima amarah mereka. Kita tidak dapat menyangkal perasaan kita ketika merasa marah karena suatu hal, namun kita bisa mengendalikan dan mengontrol amarah kita sehingga kita tidak menyesal di belakang hari. Karena dalam keadaan marah, orang dapat mengucapkan atau melakukan hal-hal yang sangat berlebihan dan mungkin tidak masuk akal, tidak jarang juga dapat berakibat fatal (Murtaqi :2009).

 “Marah adalah suatu reaksi terhadap frustasi yang terlatih di mana seseorang berbuat dengan cara-cara yang sesungguhnyaia tidak menginginkannya. Seseorang yang sangat marah tidak dapat mengendalikan perbuatannya. Orang yang tidak dapat mengontrol perbuatannya adalah orang yang menderita gangguan kejiwaan atau mengalami kegagalan. Dengan demikian menurut Dyer selanjutnya marah besar adalah suatu bentuk dari kegilaan” (Safaria dan Saputra, 2009: 75).

Ketika emosi dan amarah memuncak maka segala sifat buruk yang ada dalam diri kita akan sulit dikendalikan dan rasa malu pun kadang akan hilang berganti dengan segala sifat buruk demi melampiaskan kemarahannya pada benda, binatang, orang lain, serta apapun yang terdapat disekitarnya. Banyak orang bilang kalau menyimpan emosi terus-menerus dalam jangka waktu yang lama dapat pecah sewaktu-waktu dan bisa melakukan hal-hal yang lebih parah dari orang-orang yang rutin melampiaskan emosinya. Oleh sebab itu sebaiknya bila ada rasa marah atau emosi sebaiknya segera dihilangkan atau disalurkan pada hal-hal yang tidak melanggar huku dan tidak merugikan manusia lain.

Rasa marah Greenberg dan Watson (Safaria dan Saputra, 2009: 73) mengemukakan bahwa:

“Rasa marah tidak bisa dikatakan sebagai sesuatu hal yang positif atau negative pada tingkatan yang wajar. Akan tetapi, pada intensitas yang berlebihan emosi marah bisa menjadi sangat merusak dan berbahaya. Emosi marah merupakan respons yang dibawa sejak lahir (*innate response*) yang berkaitan dengan frustasi dan kekerasan. Hal ini terlihat pada bayi yang berumur 6 bulan sudah mampu mengekspresikan kemarahannya ketika keinginannya tidak dipenuhi. Ingin ditimang tetapi ibunya malas menimangnya, sehingga kemarahannya muncul dalam bentuk tangisan dan rengekan, emosi marah juga merupakan signal bagi kita untuk mempertahankan diri dari pelecehan dan perampasan hak individu. Emosi marah bisa bersifat protektif, konstruktif, tetapi dapat juga menjadi destruktif. Kita tidak bisa menghilangkan emosi marah dalam diri kita, tetapi kita bisa mengendalikannya dan menggunakannya untuk tujuan yang konstruktif”.

Menurut Tice (Goleman 2002) amarah merupakan emosi negatif yang paling sulit dikendalikan. Amarahlah yang paling menggoda diantara emosiemosi negatif yang lain. Berbeda dengan kesedihan, amarah menimbulkan semangat, bahkan menggairahkan. Menurut Goleman (2002) pengelolaan amarah adalah kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi (keseimbangan antara perasaan dan lingkungan).

1. **Konsep Kemarahan**

Menurut Beck, Rawlins, dan Williams (dalam Purwanto dan Mulyono, 2006), konsep kemarahan adalah ketika seseorang merasakan ancaman pada dirinya atau ada kebutuhannya yang tidak terpenuhi, maka dia akan merasa stress, cemas, dan kemudian timbullah rasa marah, cara penyaluran kemarahan ini ada tiga yaitu :

1. Ketika seseorang marah maka dia akan merasa dirinya kuat kemudian menantang orang lain untuk berkelahi sehingga masalah tidak selesai. Hal ini menimbulkan marah yang berkepanjangan, akibatnya muncul rasa bermusuhan atau disebut Depresi Psikosomatik.
2. Ketika seseorang merasa tidak kuat maka dia akan melarikan diri dari lingkungan dan mengingkari amarahnya sehingga kemarahannya tidak terungkap, hal ini juga menimbulkan rasa bermusuhan yang menahun dan akhirnya orang tersebut melampiaskan kearahannya pada orang lain atau lingkungan yang sama sekali tidak terlibat dalam masalahnya melalui tindakan agresif.
3. Ketika seseorang merasa marah kemudian mengungkapkannya secara verbal dengan tujuan menjaga keutuhan dengan orang lain maka dia akan merasa lega dan ketegangan yang dia alami ketika marah akan menurun, dengan begitu kemarahannya akan teratasi.

Dari ketiga penyaluran ini, yang paling baik adalah yang terakhir, karena cara penyaluran ini dapat mengatasi kemarahan dengan cara yang positif.

1. **Ciri-ciri Kemarahan**

Menurut Murtaqi (2009), beberapa ciri-ciri orang yang tidak mampu mengandalikan amarahnya:

1. Berkata keras dan kasar pada orang lain.
2. Marah dengan merusak atau melempar barang-barang di sekitarnya.
3. Ringan tangan pada orang lain di sekitarnya.
4. Melakukan tindak kriminal / tindak kejahatan.
5. Melarikan diri dengan narkoba, minuman keras, pergaulan bebas
6. Menangis dan larut dalam kekesalan yang mendalam.
7. Dendam dan merencanakan rencana jahat pada orang lain.

Menurut Hamzah (Safaria dan Saputra, 2009: 75-76) mejabarkan secara rinci tentang ciri-ciri yang dapat dilihat apabila seseorang marah, yaitu sebagai berikut.

* 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, gerakan menjadi tak terkendali, serta terjadi perubahan lain pada fisik.
	2. *Ciri pada lidah,* yaitu dengan meluncurnya makian, celaan, kata-kata yang menyakitkan, dan ucapan-ucapan keji yang membuat orang berakal sehat 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 pada dirinya sendiri.
	4. *Ciri pada hati,* di dalam hatinya akan timbul rasa benci, dendam, dan dengki (*hasud*), menyembunyikan keburukan, merasa gembira dalam dukanya, dan merasa sedih atas kegembiraannya, memutuskan hubungan dan menjelek-jelekannya.
1. **Macam-macam Marah**

Kata kemarahan mencakup banyak pengalaman berbeda yang berkaitan, alur perasaan marah itu berlangsung mulai dari gangguan yang sangat halus sampai amukan. Marah tidak hanya berbeda dalam kekuatan perasaan, tapi juga berbeda dalam jenis kemarahan yang dirasakan. Ekman (2009: 186) membagi jenis kemarahan menjadi 4 bagian, yaitu:

1. Kedongkolan adalah jenis kemarahan yang merasa dirinya benar sendiri
2. Merajuk adala jenis kemarahan pasif
3. Kejengkelan diidentikkan dengan seseorang yang mempunyai kesabaran yang dilakukan secara berlebihan
4. Balas dendam adalah jenis aksi kemarahan yang biasanya dilakukan setelah melakukan refleksi terhadap rasa sakit hati atau serangan orang lain, kadangkala interaksinya lebih besar dibandingkan tindakan memprovokasinya melalui tindakan yang dilakukan orang lain tersebut.

Kemarah manusia terdiri dari bermacam-macam menurut Gymnastiar (Purwanto & Mulyono 2006) Al-Ghazali mengelompokkan marah dalam empat golongan yaitu :

1. Orang yang lambat marah, lambat reda, dan lambat bermusuhannya. Marah seperti sangat jelek, karena seseorang yang sedang marah dan durasi kemarahannya sangat lama, akan kesulitan saat ia akan mengambil keputusan yang tepat.
2. Cepat marah dan lambat redanya. Orang seperti ini dapat secara tiba-tiba menjadi marah dan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menurunkan kemarahannya itu.
3. Cepat marah dan cepat redanya. Seseorang yang memiliki sifat seperti ini, kondisi emosionalnya cenderung turun naik. Ia dapat marah secara tiba-tiba dan beberapa saat kemudian kembali kepada kondisi semula, seolah tidak pernah terjadi apa-apa.
4. Lambat marah dan cepat redanya. Orang yang memiliki sifat seperti ini sangat sulit tersinggung, walau di depan matanya terjadi kesalahan yang benar-benar fatal. Ia akan mencari berbagai macam alasan untuk memaklumi kesalahan orang. Memaafkan lalu melupakannya. Namun sekali ia marah, ia akan cepat sekali memaafkan kesalahan orang lain.
5. **Faktor-faktor Penyebab Marah**

Penyebab marah dapat datang dari luar dan dalam diri seseorang. Adapun faktor yang bisa menjadi penyebab mengapa individu tertentu gampang sekali menjadi marah yaitu faktor fisik dan psikis (Purwanto & Mulyono: 2006).

1. Faktor fisik antara lain:
2. Kelelahan yang berlebihan. Misalnya orang yang terlalu lelah karena bekerja keras akan lebih muda marah dan mudah sekali tersinggung.
3. Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah. Misalnya jika otak kekurangan zat asam, maka orang tersebut lebih mudah marah.
4. Hormon kelamin juga dapat menyebabkan kemarahan. Misalnya pada seabagian wanita yang sedang menstruasi, maka salah satu cirri khasnya adalah marah.
5. Faktor psikis antara lain:

Faktor psikis yang menimbulkan marah sangat erat kaitannya dengan kepribadian seseorang terutama jika meyangkut s*elf concept* yang salah, karena *self conceft* yang salah dapat menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang.

Beberapa *self conceft* yang salah yaitu:

1. Rasa rendah diri (Minderwaardigheid Complex), yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sebenarnya. Orang ini sangat mudah tersinggung karena segala sesuatu dinilai sangat merendahkannya.
2. Sombong (Superiority Complex), yaitu menilai dirinya sendiri lebih tinggi dari kenyataan yang sebenarnya.
3. Egoistis atau dengan kata lain terlalu mementingkan diri sendiri, yang menilai dirinya sangat penting melebihi kenyataan. Orang yang egois akan mudah marah karena selalu terbentur pada pergaulan sosial yang bersifat apatis, sehingga dia merasa tidak diperlakukan dengan semestinya dalam pergaulan sosial.

Johanes Papu (2006) membagi faktor-faktor penyebab kemarahan sebagai berikut:

1. Genetik

Fakta genetik menunjukkan bahwa beberapa anak memang terlahir dengan karakteristik udah marah. Hal ini bisa dilihat pada awal-awal tahun kehidupan sang anak.

1. Sosial-Budaya

Dalam budaya masyarakat tertentu amarah atau marah sering dianggap sebagai suatu hal yang negative. Individu seringkali diajarkan bahwa mengungkapkan atau melepaskan kecemasan, depresi atau emosi yang lain adalah baik kecuali kemarahannya. Akibatnya individu menjadi tidak pernah belajar bagaimana mengatasi rasa marah ataupun mengekspresikan kemarahan secara konstruktif.

1. Latar Belakang Keluarga

Tak bisa dipungkiri bahwa faktor keluarga memainkan peran yang signifikan terhadap gampang tidaknya seseorang menjadi marah. Hasil penelitian membuktikan bahwa individu-individu yang gampang marah seringkali berasal dari keluarga yang berantakan dan tidak trampil dalam mengungkapkan emosi ataupun berkomunikasi. Selain itu dijumpai pula bahwa orangtua yang “pemberang” cenderung menghasilkan anak yang pemberang pula.

1. **Teknik-teknik Mengelola kemarahan**

Menurut Motinggo (2005: 40-42) ada tiga pendekatan utama untuk mengendalikan kemarahan, yaitu:

1. Mengekspresikan kemarahan kedalam bentuk ketegasan (assertive) bukan penyerangan (aggressive). Untuk melakukan hal ini seseorang harus belajar bagaimana membuat kejelasan atas apa yang dia butuhkan, dan bagaimana agar keduanya dapat terpadu tanpa harus menyakiti orang lain.
2. Kemarahan dapat diubah atau ditekan atau dibelokkan. Hal ini dapat terjadi ketika seseorang menahan amarahnya, menghentikan pikirannya tentang hal tersebut dan memfokuskan pada sesuatu yang positif. Tujuannya adalah untuk mencegah atau menekan kemarahan dan mengubahnya menjadi suatu perilaku yang lebih konstruktif
3. Menenangkan batin. Ini berarti, seseorang tidak hanya dapat mengontrol tingkah lakunya keluar tapi juga dapat mengontrol respon-respon internalnya, mengambil langkah-langkah untuk menurunkan detak jantung yang tadinya cepat, menenangkan diri dan membiarkan emosinya surut.

Hal senada juga diungkapkan oleh Ningtyas dan Theodorus (2008: 16-17), bahwa ketika seseorang mengenali reaksi fisik dan psikis marah sedang terjadi pada dirinya maka dia dapat menenangkan diri dan teknik yang dapat dia lakukan adalah:

1. Segera mengenali apa yang menjadi pemicunya. Maksudnya memikirkan kembali apa saja yang menjadi pemicu kemarahan dan kepada siapa sebenarnya kemarahan itu ingin diungkapkan.
2. Jika dalam situasi genting (siap “meluap”), cobalah tarik nafas dalam-dalam, hembuskan dengan perlahan, dan tetap berpikir positif.
3. Jika sudah cukup tenang, ungkapkan perasaan marah dan selesaikan masalahnya.

Ada beberapa aspek dari pengelolaan emosi marah, yaitu:

1. Mengenali emosi marah

Menurut Goleman (2002) mengenali emosi marah merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan marah sewaktu perasaan marah itu muncul, sehingga seseorang tidak dikuasai oleh amarah. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengenali emosi marah dapat bereaksi secara tepat dan pada saat yang tepat terhadap kemarahan yang muncul. Mengenali emosi marah dapat dilakukan dengan mengenali tanda-tanda awal yang menyertai kemarahan, seperti: denyut nadi terasa kencang, jantung berdetak keras, rahang terasa kaku, otot menjadi tegang, sekujur tubuh terasa panas, mengepalkan tinju, berjalan cepat-cepat, gelisah, tidak bisa beristirahat atau duduk dengan tenang, berbicara dengan lebih cepat atau keras, berpikir akan mengamuk atau balas dendam dan lain-lain. Selain itu, seseorang juga dapat lebih peka mengenali emosi marah dengan cara mengenali situasi-situasi atau hal-hal apa saja yang menjadi pemicu munculnya kemarahan. Kurangnya kemampuan mengenali emosi marah, dapat menyebabkan individu tidak mampu untuk mengendalikan emosinya serta bereaksi secara tidak sesuai dan berlebihan. Kekurangmampuan dalam mengenali emosi marah juga berdampak pada kebingungan dalam mengenali secara pasti emosi yang sedang dialaminya, sehingga seringkali bereaksi secara tidak tepat terhadap situasi emosional (Goleman, 2002).

1. Mengendalikan amarah

Seseorang yang dapat mengendalikan amarah tidak membiarkan dirinya dikuasai oleh amarah. Dia dapat mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan dan tidak terjadi pada tingkat intensitas yang tinggi (Goleman, 2002). Kemarahan yang tidak terkendali dapat menimbulkan perilaku-perilaku yang agresif baik secara verbal maupun non verbal. Hal ini tentunya dapat merusak relasi dengan orang lain dan merugikan bagi diri sendiri.

1. Meredakan amarah

Merupakan suatu kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah individu marah. Menurut Tice (dalam Goleman, 2002) salah satu strategi efektif yang dilakukan individu secara umum untuk meredakan kemarahan adalah pergi menyendiri. Alternatif lain adalah pergi berjalan-jalan cukup jauh dari rumah, berlatih olahraga secara aktif, melakukan metode-metode relaksasi seperti menarik nafas dalam-dalam dan pelemasan otot-otot. Relaksasi ini dapat merubah fisiologis tubuh dan gejolak kemarahan yang tinggi menjadi keadaan yang lebih menyenangkan. Seseorang akan mengalami kesulitan untuk meredakan amarahnya, jika pikirannya masih dipenuhi oleh kemarahan. Pemikiran tentang rasa marah sekecil apapun dapat mencetuskan kembali perasaan marah yang lebih besar. Untuk menghentikan pikiran marah, dapat ditempuh dengan cara mengalihkan perhatian dari apa yang memicu amarah tersebut. Dalam surveinya mengenai strategi yang digunakan orang untuk mengatasi amarah, Tice menemukan bahwa selingan dapat menghambat pikiran-pikiran buruk yang menimbulkan amarah, yaitu dengan cara menonton film, membaca, mendengarkan musik dan semacamnya. Tice juga menemukan bahwa menghibur diri sendiri dengan berbelanja untuk diri sendiri dan makan tanpa alasan rasa lapar adalah bukan cara-cara yang efektif. Cara-cara ini terlalu mudah untuk melanjutkan kejengkelan atau kemarahan yang ada di dalam pikiran.

1. Mengungkapkan amarah secara asertif

Orang yang asertif dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain. Orang yang asertif dapat membela hak-hak pribadinya, mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, menyatakan ketidaksenangan, mengungkapkan pendapat pribadi, mengajukan permintaan dan tidak membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari dirinya. Pada saat yang bersamaan, ia juga mempertimbangkan perasaan dan hak-hak orang lain. Perilaku asertif tentunya sangat menguntungkan bagi diri sendiri dan juga tidak merugikan orang lain. Dengan berperilaku asertif, seseorang dapat berkomunikasi dengan baik serta menjalin relasi yang sehat dengan orang lain.

Dari beberapa pendapat yang dikemukakan para ahli di atas maka penulis menyimpulkan bahwa teknik atau pendekatan dalam mengelola kemarahan yaitu :

1. Segera mengenali pemicunya
2. Selalu berfikir Positif
3. Mengekspresikan kemarahan dalam bentuk ketegasan
4. Menekan atau membelokkan kemarahan ke hal-hal yang positif
5. Mampu menengkan batin
6. **Bimbingan Kelompok**
7. **Pengertian Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Prayitno (Gazda, 1978:308) mengemukakan bahwa:

Bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda jugaf menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Dengan demikian jelas bahwa dalam bimbingan kelompok ialah pemberian informasi untuk keperluan tertentu bagi para anggota kelompok.

 Sedangkan menurut (Amti dan Marjohan: 1995 ) Bimbingan kelompok adalah:

Bimbingan yang diberikan kepada sekelompok individu dengan memakai pola yang sederhana memberikan arti bahwa bimbingan kelompok diberikan kepada sekelompok individu yang mengalami masalah yang sama serta merupakan usaha membantu individu dengan memanfaatkan suasana yang berkembang di kelompok itu.

Menurut Nurihsan (2006: 23) bimbingan kelompok adalah “bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok, bimbingan kelompok berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.”

Jenis-jenis bimbingan kelompok terdiri atas dua yaitu: (1) bimbingan kelompok bebas, dimana dalam kegiatannya para anggota kelompok bebas mengemukakan pikiran dan perasaannya dalam kelompok dan selanjutnya apa yang disampaikan mereka dalam kelompok itulah yang menjadi pokok bahasan kelompok. (2) Bimbingan kelompok tugas, salah satu bentuk penyelenggaraan bimbingan kelompok dimana arah dan isi kegiatan kelompok itu ditentukan oleh anggotanya melainkan diarahkan kepada penyelesaian suatu tugas (Amti dam Marjohan: 1993).

Menurut Tohirin (2007: 170) menyebutkan bahwa [definisi bimbingan kelompok](http://belajarpsikologi.com/pengertian-bimbingan-kelompok/) adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam [bimbingan kelompok](http://belajarpsikologi.com/pengertian-bimbingan-kelompok/) merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri (dalam Winkel & Sri Hastuti, 2004: 565).

Menurut Sukardi (2000) mengemukakan bahwa:

Bimbingan [kelompok](http://belajarpsikologi.com/pengertian-bimbingan-kelompok/) adalah salah satu layanan [bimbingan](http://belajarpsikologi.com/pengertian-bimbingan-dan-konseling/) dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai pengetahuan yang berfungsi menunjang kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar melalui dinamika kelompok.

Romlah (1989: 3) mengemukakan bahwa: “Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok”. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada sisiwa dan mengembangkan potensi siswa.

Pengertian layanan bimbingan kelompok menurut pedoman pelaksanaan bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:” layanan ini memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh bahan dan nara sumber atau membahas secara bersama-sama suatu topik yang berguna untuk perkembangan mereka baik sebagai individu maupun anggota kelompok” (2004:14).

Sesuai dengan pendapat-pendapat di atas, maka yang dimaksud layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bahwa layanan bimbingan kelompok adalah salah satu teknik untuk membantu siswa.
2. Kegiatan layanan bimbinan kelompok diberikan kepada sekelompok siswa atau dapat diberikan kepada beberapa kelompok.
3. Setiap kelompok membahas masalah atau topik yang berguna membantu perkembangan konselor.
4. **Tujuan Bimbingan Kelompok**

Tujuan dalam bimbingan kelompok terdiri atas dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

1. Tujuan umum

Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Suasana yang berkembang dalam bimbingan kelompok itu dapat merupakan wahana di mana masing-masing murid dapat memanfaatkan informasi, tanggapan dan berbagai reaksi teman-temannya untuk kepentingan pemecahan masalah-masalah yang dihadapainya.

Di samping untuk kepentingan masalah, bimbingan kelompok juga bertujuan mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok, pengembangan pribadi itu akan diperoleh anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu baik suasana yang menyenangkan ataupun suasana yang tidak menyenangkan (Nurihsan :2005)

1. Tujuan khusus

Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk:

1. Melatih murid- murid untuk berani mengemukakan pendapat dihadapan teman-temannya, yang pada gilirannya dapat di manfaatkan untuk ruang lingkup yang lebih besar seperti berbicara dihadapan orang banyak, di forum-forum resmi dan sebagainya.
2. Melatih murid-murid untuk dapat bersikap terbuka dalam kelompok.
3. Melatih murid-murid untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
4. Melatih murid-murid untuk dapat bertenggang rasa dengan orang lain.
5. Melatih murid-murid untuk memperoleh keterampilan sosial.
6. Membantu murid-murid untuk memahami dan mengenali dirinya dalam berhubungan dengan orang lain.

Dengan memperhatikan tujuan khusus di atas, dapat dikemukakan bahwa setelah murid-murid selesai mengikuti kegiatan kelompok, diharapkan para murid-murid akan berkembang sikap dan keterampilannya sebagai berikut:

1. Sikap tidak mau menang sendiri, tidak bermaksud menyenangkan orang lain, tidak gegabah dalam berbicara, ingin membantu orang lain, lebih melihat aspek positif dalam menanggapi teman-temannya, sopan, bertenggang rasa, menahan dan mengendalikan diri, mau mendengar pendapat orang lain, tidak memaksakan pendapat sendiri, dan mendengar pendapat orang lain.
2. Keterampilan menyampaikan pendapat dan menerima pendapat orang lain secara tepat dan positif.

Menurut Prayitno tujuan layanan bimbingan kelompok yaitu :”membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual (hangat) dan menjadi perhatian peserta “. (2004:3).

Jadi menurut Prayitno layanan bimbingan kelompok yang dibahas adalah masalah-masalah yang sedang atau baru ngetren saat itu, namun demikian tidak menutup kemungkinan masalah yang dibahas atas usul siswa atau kelompok.

Tujuan layanan bimbingan kelompok menurut Winkel & Sri Hastuti (2004: 547) adalah:

Menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan. Selain itu bimbingan kelompok bertujuan untuk merespon kebutuhan dan minat para peserta didik. Topik yang didiskusikan dalam bimbingan kelompok ini bersifat umum (*common problem*) dan tidak rahasia (Departemen Pendidikan Nasional, 2008).

Melihat definisi beberapa ahli tersebut penulis menyimpulkan bahwa [tujuan layanan bimbingan kelompok](http://belajarpsikologi.com/tujuan-bimbingan-kelompok/) adalah untuk melatih siswa dalam mengembangkan kemampuan bersosialisasi, dan mewujudkan tingkah laku yang lebih efektif serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal.

1. **Prinsip-prisip Bimbingan**

Terdapat beberapa prinsip dasar yang dipandang sebagai fondasi atau landasan bagi layanan bimbingan. Prinsip-prinsip ini berasal dari konsep-konsep filosofis tentang kemanusiaan yang menjadi dasar bagi pemberian layanan bantuan atau bimbingan, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Prinsip-prinsip itu adalah sebagai berikut:

1. Bimbingan diperuntukkan bagi semua individu

Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan kepada semua individu atau peserta didik, baik yang tidak bermasalah maupun yang bermasalah; baik pria maupun wanita; baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Dalam hal ini pendekatan yang digunakan dalam bimbingan lebih bersifat preventif dan pengembangan dari pada penyembuhan (kuratif); dan lebih diutamakan teknik kelompok daripada perseorangan (individual).

1. Bimbingan bersifat individualisasi

Setiap individu bersifat unik (berbeda satu sama lainnya), dan melalui bimbingan individu dibantu untuk memaksimalkan perkembangna keunikannya tersebut. Prinsip ini juga berarti bahwa yang menjadi fokus sasaran bantuan adalah individu, meskipun layanan bimbingannya menggunakan teknik kelompok.

1. Bimbingan menekankan hal yang positif

Dalam kenyataan masih ada individu yang memiliki persepsi yang negatif terhadap bimbingan, karena bimbingan dipandang sebagai satu cara yang menekan aspirasi. Sangat berbeda dengan pandangan tersebut, bimbingan sebenarnya merupakan proses bantuan yang menekankan kekuatan dan kesuksesan, karena bimbingan merupakan cara untuk membangun pandangan yang positif terhadap diri sendiri, memberikan dorongan, dan peluang untuk berkembang.

1. Bimbingan merupakan usaha bersama

Bimbingan bukan hanya tugas atau tanggung jawab konselor, tetapi juga tugas guru-guru dan kepala sekolah. Mereka sebagai *teamwork* terlibat dalam proses bimbingan.

1. Pengambilan keputusan merupakan hal yang esensial dalam bimbingan

Bimbingan diarahkan untuk membantu individu agar dapat melakukan pilihan dan mengambil keputusan. Bimbingan mempunyai peranan untuk memberikan informasi dan nasihat kepada individu, yang itu semua sangat penting baginya dalam mengambil keputusan. Kehidupan individu diarahkan oleh tujuannya, dan bimbingan memfasilitasi individu untuk mempertimbangkan, menyesuaikan diri, dan menyempurnakan tujuan melalui pengambilan keputusan yang tepat. Jones et.al 1970 (Yusuf & Nurihsan, 2006: 18) berpendapat bahwa kemampuan untuk membuat pilihan secara tepat bukan kemampuan bawaan, tetapi kemampuan yang harus dikembangkan. Tujuan utama bimbingan adalah mengembangkan kemampuan individu untuk memecahkan masalahnya dan mengambil keputusan.

1. Bimbingan berlangsung dalam berbagai setting (adegan)

Pemberian layanan bimbingan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga di lingkungan keluarga, perusahaan/industry, lembaga-lembaga pemerintah/swasta, dan masyarakat pada umumnya. Bidang layanan bimbingan pun bersifa multi aspek, yaitu meliputi aspek pribadi, sosial, pendidikan, dan pekerjaan.

Peters dan Farwell (Yusuf & Nurihsan, 2006 : 19) mencatat 18 prinsip khusus bimbingan di lingkungan sekolah, yaitu sebagai berikut:

1. Bimbingan ditujukan bagi semua siswa
2. Bimbingan membantu perkembangan siswa kea rah kematangan.
3. Bimbingan merupakan proses layanan bentuan kepada siswa yang berkelanjutan dan terintegrasi.
4. Bimbingan menekankan berkembangnya potensi siswa secara maksimum.
5. Guru merupakan co-fungsionaris dalam proses bimbingan.
6. Konselor merupakan *co-fungsionaris* utama dalam proses bimbingan.
7. Administrator merupakan *co-fungsionaris* yang mendukung kelancaran proses bimbingan.
8. Bimbingan bertanggung jawab untuk mengembangkan kesadaran siswa akan ingkungan (dunia di luar dirinya) dan mempelajarinya secara efektif.
9. Untuk mengimplementasikan berbagai konsep bimbingan diperlukan program bimbingan yang terorganisasi dengan melibatkan pihak administrator, guru, dan konselor.
10. Bimbingan perkembangan membantu siswa untuk mengenal, memahami, menerima, dan mengembangkan dirinya sendiri.
11. Bimbingan perkembangan berorientasi kepada tujuan
12. Bimbingan perkembangan menekankan kepada pengambilan keputusan
13. Bimbingan perkembangan berorientasi masa depan.
14. Bimbingan perkembangan melakukan penilaian secara periodik terhadap perkembangan siswa sebagai seorang pribadi yang utuh.
15. Bimbingan perkembangan cenderung membantu perkembangan siswa secara langsung.
16. Bimbingan perkembangan difokuskan kepda individu dalam kaitannya dengan perubahan kehidupan sosial budaya yang terjadi.
17. Bimbingan perkembangan difokuskan kepada pengembangan kekuatan pribadi.
18. Bimbingan perkembangan difokuskan kepada proses pemberian dorongan.

Senada dengan prinsip-prinsip di atas, Biasco, (Yusuf & Nurihsan, 2006 : 20) mengidentifikasikan lima prinsip bimbingan, yaitu sebagai berikut:

1. Bimbingan, baik sebagai konsep maupun proses merupakan bagian integral program pendidikan di sekolah. Oleh karena itu bimbingan dirancang untuk melayani semua siswa, bukan hanya anak yang berbakat atau yang mempuyai masalah.
2. Program bimbingan akan berlangsung dengan efektif apabila ada upaya kerjasama antarpersonal sekolah, juga dibantu oleh personel dari luar sekolah, seperti orang tua siswa atau para spesialis.
3. Layanan bimbingan didasarkan kepada asumsi bahwa individu memiliki peluang yang lebih baik untuk berkembang melalui pemberian bantuan yang terencana.
4. Bimbingan berasumsi bahwa individu termasuk anak-anak memiliki hak untuk menentukan sendiri dalam melakukan pilihan. Pengalaman dalam melakukan pilihan sendiri tersebut berkontribusi kepada pengembangan rasa tanggung jawabnya.
5. Bimbingan ditujukan kepada perkembangan pribadi setiap siswa, baik menyangkut aspek akademik, sosial, pribadi, maupun vokasional.
6. **Manfaat Bimbingan Kelompok**

Winkel & Sri Hastuti (2004: 565) juga menyebutkan [**manfaat layanan**](http://belajarpsikologi.com/manfaat-bimbingan-kelompok/) [bimbingan kelompok](http://belajarpsikologi.com/pengertian-bimbingan-kelompok/)adalah mendapat kesempatan untuk berkontak dengan banyak siswa; memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa; siswa dapat menyadari tantangan yang akan dihadapi; siswa dapat menerima dirinya setelah menyadari bahwa teman-temannya sering menghadapi persoalan, kesulitan dan tantangan yang kerap kali sama; dan lebih berani mengemukakan pandangannya sendiri bila berada dalam kelompok; diberikan kesempatan untuk mendiskusikan sesuatu bersama; lebih bersedia menerima suatu pandangan atau pendapat bila dikemukakan oleh seorang teman daripada yang dikemukakan oleh seorang konselor.

1. **Permainan Team Work**
2. **Pengertian Permaianan Team Work**

Secara umum dapat diartikan bahwa bermain adalah aktivitas yang menyenangkan bersifat kompetitif. Permainan dapat dilakukan oleh anak-anak maupun orang dewasa. Dengan bermain ank-anak dapat mengenal lingkungannya, badannya, belajar tentang aturan-aturan masyarakat, menirukan dan menemukan pikiran-pikiran dan hubungan-hubungan yang berarti. Dengan cara ini ank-anak dapat belajar berbagai macam pengetahuan yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan pengenalan terhadap lingkungan. Dengan demikian bermain merupakan cara belajar yang menyenangkan, karena dengan bermain anak-anak belajar sesuatu tanpa menyadarinya (Romlah, 1989).

Permainan adalah sarana yang mampu menyapu, dan menjadi solusi tetap dan tepat karena permainan akan mengambil peran mediasi sekaligus mereduksi. Penyatuan pola piker dan pola tidak ke satu titik perhatian adalah hal yang bisa membuat suasana menjadi terkondisi untuk dinamis dan focus (Soenarno, 2007).

Menurut Latuheru (Flurentin 1992:32) menyatakan bahwa permainan adalah “suatu bentuk kegiatan dimana peserta yang terlibat di dalamnya bertindak sesuai dengan aturan-aturan yang telah ditetapkan, untuk mencapai suatu tujuan”. Lebih lanjut disebutkan permainan merupakan “suatu aktivitas manusia yang menyenangkan, bersemangat, dan kompetitif dengan menaati aturan-aturan yang sudah ditentukan sesuai dengan jenis permainannya” (Flurentin 12992:32).

Permainan sangat representative untuk membangun kekompakan tim, kepemimpinan, dan memecahkan permasalahan. Dengan permainan akan mengkondidi setiap individu untuk berempati terhadap orang lain, belajar bertanggung jawab dalam setiap tindakan, serta menerima perbedaan sebagai bentuk kekayaan kelompok. Dengan kekompakan kelompok dapat diberdayakan guna meningkatkan daya saing antar kelompok (Prijosaksono, 2008).

Hans Daeng (2011) menyatakan bahwa, “permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan anak dan permainan merupakan bagian integral dari proses pembentukkan kepribadian anak”.

Berkaitan dengan permainan Pelegrini Saracho 1991 (dalam Woord, 1996:3) (dalam skripsi Ahmad Firmansyah, 2010) permainan memiliki sifat sebagai berikut:

1. Permainan dimotivasi secara personal, karena memiliki rasa kepuasan
2. Pemain lebih asik dengan aktivitas permainan (sifatnya spontan) ketimbang pada tujuannya
3. Aktivitas permainan dapat bersifat non literal
4. Permainan bersifat bebas dalam aturan-aturan yang dipaksakan dari luar
5. Permainan memerlukan keterlibatan aktif dari permainannya

Sebelum masuk ke pengertian team work, ada baiknya kalau kita memahami terlebih dahulu unsur-unsur yang ada dalam sebuah team. Sebuah team, umumnya memiliki beberapa unsur, yaitu

1. Sekelompok orang

2. Memiliki tujuan yang sama

3. Ada kerjasama

Berdasarkan unsur-unsur diatas, maka team adalah sekelompok orang yang enerjik dan memiliki komitmen untuk mencapai tujuan umum dengan membangun dan membentuk kerjasama guna memperoleh hasil dengan kualitas tertinggi" atau dengan pengertian lain, team adalah "kumpulan orang-orang yang harus mengadalkan kerjasama grup jika masing-masing anggotanya ingin mengalami keberhasilan dan pencapaian tujuan yang optimum

Kerjasama (Team Work) adalah keinginan untuk bekerja sama dengan orang lain secara kooperatif dan menjadi bagian dari kelompok. Bukan bekerja secara terpisah atau saling berkompetisi. Kompetensi kerjasama menekankan peran sebagai anggota kelompok, bukan sebagai pemimpin. Kelompok disini dalam arti yang luas, yaitu sekelompok individu yang menyelesaikan suatu tugas atau proses.

Team Work berasal dari bahasa asing terdiri dari dua suku kata Team dan Work. **Tim** adalah sekumpulan orang berakal yang terdiri atas dua, lima, hingga dua puluh orang dan memenuhi syarat terpenuhinya kesepahaman sehingga terbentuk sinergi antar berbagai aktifitas yang dilakukan anggotanya. **Work (kerja)** adalah kegiatan yang dijalankan oleh tiap individu yang telah terpenuhinya syarat kesepahaman di dalam tim itu sendiri

**Daft (2002) merumuskan pengertian tim melalui tiga komponen analisis. *Pertama,* tim terdiri atas dua orang atau lebih. Tim bisa saja memiliki anggota yang cukup banyak namun kebanyakan kurang dari 15 orang. *Kedua,* individu dalam tim terlibat interaksi regular. *Ketiga,* individu dalam tim berbagi tanggung jawab bersama semua anggota dalam mencapai tujuan organisasi.**

**Rahasia kesuksesan sebuah tim tergantung pada bagaimana bersinerginya kemampuan dan keahlian anggotanya dalam mencapai tujuan bersama. Ini menunjukkan bahwa dalam sebuah tim, harus ada keinginan untuk berbagi kemampuan, ide, dan pekerjaan diantara anggotanya (Arismunandar, 2009).**

**Selanjtnya Alfian (2009), mengemukakan bahwa “permainan tim adalah suatu pola permainan yang telah dilakukan dan dilakukan oleh suatu tim yang digambarkan dalam keterlibatan mereka untuk berkomunikasi dan bekerjasama”.**

**Menurut Alfian (2009), syarat-syarat tim adalah:**

1. **Jumlah efektif suatu tim berkisar 5-10 orang, tetapi boleh lebih dari itu asalkan masih bisa tetap memenuhi persyaratan lainnya.**
2. **Setiap anggota tim hendaknya memiliki keterampilan yang berbeda-beda yang bisa menjadi pelengkap buat anggota-anggota tim lainnya.**
3. **Sebuah tim harus membangun komitmen terhadap tujuan dan ukuran kinerja bersama.**
4. **Sebuah tim harus membangun komitmen terhadap pendekatan yang disepakati bersama.**
5. **Semua anggota tim memiliki tanggung jawab bersama atas pencapaian kinerja tim.**

**Selanjutnya dikatakan bahwa “tim adalah sebuah gambaran dari berbagai bentuk kolektivitas yang dibentuk untuk mengikuti dorongan semangat untuk memiliki keterkaitan pada kelompok tertentu” (Ahmadisa, 2008).**

**Menurut Alfian (2009), ciri-ciri suatu tim itu sendiri adalah:**

1. **Setiap anggota tim mempunyai ciri dan identitas yang sama.**
2. **Setiap anggota tim mengetahui misi, tujuan dan sasaran yang ingin dicapainya.**
3. **Setiap anggota tim dibawah seorang pimpinan yang sama.**
4. **Setiap anggota tim merasakan dampak keberhasilan dan kegagalan.**
5. **Sitiap anggota tim saling bekerja sama dan berkolaborasi dalam melaksanakan tugas.**
6. **Tim terdiri atas berbagai macam orang dengan latar belakang keahlian berbeda-beda.**

**Dari pengertian Permainan dan *team work* yang dikemukakan di atas maka disimpulkan permainan *team work* adalah sebuah aktivitas atau kegiatan yang dilakukan dengan cara yang lebih menyenangkan dan melibatkan setiap individu dalam sebuah kelompok dalam mencapai tujuan bersama melalui proses yang dapat membentuk kepribadian anak.**

1. **Tujuan Permainan Team Work**

**Sebuah tim harus membangun komitmen terhadap tujuan dan ukuran kinerja bersama. Tanpa adanya tujuan bersama tersebut, para anggota tim akan menjadi bingung, apatis, dan kembali memprioritaskan tujuan individu mereka. Tujuan tersebut dapat diturunkan dari atas, tetapi lebih baik bila dihasilkan bersama-sama oleh semua anggota tim melalui proses diskusi yang sehat.**

**Selanjutn selain komitmen terhadap tujuan bersama, tim juga harus berkomitmen terhadap pendekatan yang disepakati bersama. Semua anggota tim harus setuju bagaimana cara mereka membagi tugas dan waktu, bagaimana jadwalnya, bagaimana dengan kepemimpinan tim (ditujuk, digilir, atau lainnya) dan hal-hal lain yang bersifat administrative dan ekonomis.**

**Menurut Prijosaksono (2008), tujuan dari permainan itu sendiri adalah:**

1. **Membangun konsep diri.**
2. **Mengembangkan kreativitas.**
3. **Mengembangkan komunikasi.**
4. **Mengembangkan aspek fisik dan motorik.**
5. **Mengembangkan aspek sosial.**
6. **Mengembangkan aspek emosi dan kepribadian.**
7. **Mengembangkan aspek kognisi.**
8. **Mengasah ketajaman penginderaan.**
9. **Mengembangkan keterampilan tari dan olahraga.**

**Sehubungan dengan tujuan dari permainan *team work* yang dikemukakan di atas, maka permainan yang digunakan sebagai bahan perlakuan terdiri atas 5 permainan yaitu** *stacking contest, the longest tie,* tongkat ajaib*, no name* dan ladang ranjau. Melalui permainan ini akan diperoleh hasil belajar yang sesuai dengan tujuan permaianan *team work* itu sendiri dan dapat membantu siswa untuk mengelolah amarah mereka dengan lebih baik. (Respatih, dan Lengkong: 2010)

1. **Tahap Pelaksanaan Permainan *Team Work* dalam Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok dalam pelaksanaannya melalui beberapa tahap. Tahapan-tahapan di sini bukanlah suatu tahapan yang mempunyai fase yang berbeda-beda dan terpisah, namun merupakan fase yang saling berhubungan.

 Pada pelaksanaan eksperimen bimbingan kelompok ini adalah mengacu pada tahap-tahap bimbingan kelompok yang dikemukakan prayitno (1995: 40) dan beberapa pakar bimbingan kelompok yang meliputi empat tahap yang sebelumnya diawali dengan tahap permulaan atau tahap awal untuk mempersiapkan anggota kelompok. Tahap-tahap tersebut yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

* 1. Tahap awal

Langkah awal atau tahap awal diselenggarakan alam rangka pembentukan kelompok sampai dengan mengumpulkan para peserta yang siap untuk melaksanakan kegiatan kelompok. Langkah awal dimulai dengan penjelasan tentang adanya layanan bimbingan kelompok bagi para siswa, pengertian, tujuan dan kegunaan bimbingan kelompok. Setelah penjelasan ini langkah selanjutnya menghasilkan kelompok yang langsung merencanakan waktu dan tempat menyelenggarakan bagian kegiatan bimbingan kelompok.

* 1. Tahap I (Pembentukan)

 Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkakan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Para anggota mulai mempelajari perilaku-perilaku dasar dari menghargai, empati, penerimaan, perhatian dan menanggapi semua perilaku yang membangun kepercayaan. Dalam tahap ini anggota kelompok mulai belajar untuk terlibat dalam interaksi kelompok.

 Fungsi dan tugas utama pemimpin selama tahap ini adalah mengajarkan cara untuk berpartisipasi dengan aktif sehingga dapat meningkatkan peluang mereka untuk mendapatkan kelompok yang produktif. Selain itu mengajarkan kepada anggota dasar hubungan antar manusia seperti mendengarkan dan menanggapi dengan aktif. Pemimpin kelompok harus dapat memastikan semua anggota berpartisipasi dalam interaksi kelompok sehingga tidak ada seorangpun yang merasa dukucilkan.

 Menurut Prayitno (1995: 44) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap pembentukan, adalah:

1. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok
2. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok
3. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
4. Permainan penghargaan/pengakraban
	1. Tahap II (Peralihan)

 Tahap kedua, yaitu tahap peralihan/transisi. Pada tahap ini suasana kelompok mulai terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh. Karakteristik tahap transisi ditandai persaan khawatir, defence (bertahan) dan bergbagai bentuk perlawanan. Pada kondisi demikian pemimpin kelompok perlu untuk memberikan motivasi dan reinforsement kepada anggota agar mereka peduli tentang apa yang dipikirkan terhadapnya dan belajar mengekspresikan diri sehingga anggota lain bisa mendengarkan.

 Menurut Prayitno (1995: 47) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini, adalah:

1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
2. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
3. Membahas suasana yang terjadi
4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
5. Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan)
	1. Tahap III (Kegiatan Permainan *Team Work*)

 Tahap ini merupakan inti kegiatan kelompok sehingga aspek-aspek yang menjadi isi pengiringnya cukup banyak. Pada kegiatan ini saatnya anggota kelompok berpartisipasi untuk menyadari bahwa merekalah yang bertanggungjawab atas kehidupan mereka. Jadi mereka harus didorong untuk mengambil keputusan, pendapat dan tanggapan mengenai topik/masalah yang dihadapi untuk digali dalam kelompok, dan belajar bagaimana menjadi bagian kelompok yang integral sekaligus memahami kepribadiannya sendiri dan juga dapat memahami orang lain serta dapat menyaring umpan balik yang dterima dan membuat kesimpulan yang komrehensif dari berbagai pendapat dan masukan-masukan dalam pembahasan kelompok dan memutuskan apa yang harus dilakukannya nanti.

 Fungsi utama dari pemimpin pada tahap kegiatan ini adalah memberikan penguatan secara sistematis dari tingkah laku kelompok yang diinginkan. Selain itu dapat memberikan dukungan pada kesukarelaan anggota untuk mengambil resiko dan mengarahkan untuk menerapkan tingkah laku dalam kehidupan sehari-hari.

 Menurut Prayitno (1995: 50) kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini, adalah:

1. masing-masing anggota secara bebas mengemukakan pendapat terhadap topik/masalah
2. menetapkan topik/masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
3. anggota membahas masing-masing topik/masalah secara mendalam dan tuntas
4. kegiatan selingan

Menurut Respatih & Putera Lengkong (2010) Pelaksanaan kegiatan permainan *team work* dalam bimbingan kelompok yang dilakukan yaitu :

1. Konselor/fasilitator membina hubungan baik (*rapport*).
2. Konselor/fasilitator memberikan informasi tentang pentingnya kerjasama dalam sebuah tim.
3. Konselor/fasilitator memberikan kesempatan kepada konseli untuk bertanya tentang hal yang belum dipahami.
4. Konselor/fasilitator menjawab pertanyaan dari konseli.
5. Konselor/fasilitator meminta konseli bersiap-siap untuk melaksanakan permainan *team work.*
6. Konselor/fasilitator memulai permaianan *team work.*
7. Konselor menentukan durasi waktu pelaksanaan permainan *team work,*
8. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam permainan *team work,*
9. Membagi peserta menjadi beberapa kelompok,
10. Konselor mengemukakan aturan main permainan *team work* yang akan dilaksanakan,
11. Melaksanakan permainan *team work* dan menentukan pemenangnya,
12. Mencari nilai yang terkandung dari setiap permainan *team work*.
13. Mendiskusikan hasil dari permainan *team work*.
	1. Tahap IV (Pengakhiran)

 Tahap keempat adalah tahap akhir yang merupakan konsilidasi dan terminasi. Pada tahap ini ‘‘pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu namun pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok ketika menghentikan pertemuan” (Prayitno,1995: 58). Pada saaat kelompok memasuki tahap pengakhiran, kegiatan kelompok sebaiknya dipusatkan pada pembahasan tentang apakah anggota kelompok akan dapat menerapkan hal-hal yang telah dipelajari pada kehidupan anggota sehari-hari.

 Selama tahap akhir kelompok akan muncul sedikit kecemasan dan kesedihan terhadap kenyataan perpisahan. Para anggota memutuskan tindakan-tindakan apa yang harus mereka ambil. Tugas utama yang dihadapi para anggota selama tahap akhir yaitu mentransfer apa yang telah mereka pelajari dalam kelompok ke dunia luar.

 Peranan pemimpin kelompok adalah tetap megusahakan suasana yang hangat, memberikan pernyataan dan mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota serta memberi semangat untuk kegiatan lebih lanjut dengan penuh rasa persahabatan dan simpati, di samping itu fungsi pemimpin kelompok pada tahap ini adalah memperjelas arti tiap pengalaman yang diperoleh melalui kelompok dan mengajak para anggota untuk menerapkan dalam kehidupan sehari-hari serta menekankan kembali akan pentingnya pemeliharaan hubungan antar anggota setelah kelompok berakhir.

 Menurut Prayitno (1995: 59) Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini,adalah:

1. pemimpin kelompok menyatakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
2. pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan
3. membahas kegiatan lanjutan
4. mengemukakan pesan dan harapan.

 setelah semua tahap diatas terlaksana, kemudian diadakan evaluasi dan *follow up. follow up* dapat dilaksanakan secara kelompok maupun secara individu. Pada kegiatan tindak lanjut ini para anggota kelompok dapat membicarakan tentang upaya-upaya yang telah ditempuh. Mereka dapat melaporkan tentang kesulitan-kesuliatan yang mereka temui, berbagai kesukacitaan dan keberhasilan dalam kelompok. Para anggota kelompok menyampaikan tentang pengalaman mereka dan hasilnya selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari.

 Pemimpin kelompok dapat mengadakan evaluasi dengan memberikan pernyataan atau wawancara dengan batas waktu tertentu dan dilihat apakah anggota sudah dapat menguasai topik yang dibicarakan atau belum. Hal tersebut dapat memberi gambaran akan keberhasilan kegiatan kelompok.

1. **Kerangka Pikir**

Dalam penelitian ini, kemampuan siswa dalam mengelola kemarahannya masih sangat kurang. Siswa masih sering melakukan hal-hal yang dapat merugikan dirinya sendiri dan juga merugikan orang-orang yang ada disekitarnya (objek kemarahan). Mereka cenderung mengalami konflik yang berawal atau di picu oleh hal-hal yang sepele seperti kesalahpahaman atau perbedaan pendapat, dimana hal itu berujung pada pertengkaran atau penyerangan secara lisan maupun fisik. Hal ini dapat dilihat dari perilaku yang mereka miliki yaitu mudah tersinggung, kurang mampu menghargai pendapat orang lain, cenderung berperilaku agresif, serta kurang mampu dalam mengendalikan diri mereka dalam setiap situasi yang kurang baik.

Hal tersebut di atas perlu diselesaikan secepat mungkin agar siswa mampu berinteraksi dengan baik khusunya di sekolah tanpa merugikan orang lain, dan tidak menghambat proses pembelajaran mereka. Cara yang dianggap sesuai dengan masalah di atas adalah dengan menggunakan permainan *team work* dalam bimbingan kelompok*,* dimana siswa mampu mengelola emosi khususnya kemarahan mereka melalui sebuah kegiatan yang menarik dan menyenangkan yang dapat diperoleh melalui permainan *team work* ini dengan memanfaatkan layanan bimbingan kelompok serta aspek atau hal-hal yang harus dimiliki dalam pelaksanaan permainan ini.

Bimbingan kelompok dengan menggunakan permainan *team work* di dalamnya banyak memberikan manfaat bagi siswa karena dalam kegiatan tersebut siswa dapat berinteraksi dengan teman lainnya. Dalam kegiatan ini pula siswa diajarkan untuk dapat menyesuaikan diri dengan anggota lainnya, saling berbagi dan mengerti satu sama lain.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan permainan *team work* di dalamnyadianggap dapat meningkatkan kemampuan mengelola kemarahan siswa, karena dalam bimbingan kelompok dengan permainan *team work* terdapat beberapa faktor yang dapat dijadikan sebagai wahana untuk meningkatkan kemampuan mengelola kemarahan siswa, yaitu melalui interaksi dan penyesuaian dengan sesama anggota kelompok maka mereka akan mengutamakan kepentingan bersama atau kelompok sehingga hal tersebut menjadi motivasi untuk saling melakukan yang terbaik untuk kelompok mereka.

Sehubungan dengan di atas maka dapat digambarkan kerangka pikir

Kemampuan mengelola kemarahan rendah

1. Mudah tersinggung
2. Cenderung bersikap agresif
3. Tidak menghargai pendapat orang lain
4. Kurang mampu mengendalikan diri

sebagai berikut :

Bimbingan kelompok dengan permainan *team work*

1. Tahap awal
2. Tahap pembentukan
3. Tahap Peralihan
4. Tahap kegiatan
5. Pemberian permainan *team work*
6. *Stacking Contest*
7. *The Longest Tie*
8. Tongkat Ajaib
9. *No Name*
10. Ladang Ranjau
11. Tahap pengakhiran
12. Evaluasi

Hasil Belajar

- Kerjasama

- Mampu berkomunikasi dengan efektif

- Membangun kepercayaan (*Trust*)

- Menghargai

- Mampu mengendalikan diri

- Menciptakan suasana yang saling

 mendukung (*Support*)

- Menerima Pendapat dan mengemukakan

 pendapat

Siswa mampu meningkatkan kemampuan mengelola kemarahan mereka

**Gambar 2.1 Skema kerangka pikir penelitian**

1. **Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah : “Ada pengaruh penerapan Permainan *Team Work* dalam bimbingan Kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola kemarahan pada siswa di SMP Negeri 7 Enrekang”.