**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **Tinjauan Pustaka**
2. **Konsep Dasar *Self Control***

*Self Control* atau lebih lanjut disebut sebagai kontrol diri merupakan salah satu hal yang penting yang harus dimiliki seseorang. Kontrol diri membuat seseorang mampu mengatur perilaku mana yang harusnya dibiarkan dan mana perilaku yang harusnya dihilangkan. Tak bisa dipungkiri, orang-orang yang memiliki kontrol diri yang baik akan mampu mengatasi dan mengatur perilakunya sendiri sehingga menyebabkan ia terhindar dari berbagai persoalan.

1. **Pengertian *Self Control***

Ghufron dan Risnawati (2011) memandang ­*self control* atau kontrol diri sebagai suatu kecakapan individu dalam membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, Ghufron dan Risnawati (2011) juga mengungkapkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengontrol dan mengelola perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.

Lebih lanjut dijelaskan oleh Liebert (Sutman :2010) bahwa *Self control* merupakan tingkah laku anak mengendalikan diri atau memonitor gagasan-gagasan atau ide dalam dirinya dengan berbagai cara, baik pada saat tidak ada tekanan maupun saat terjadi pertentangan dengan tekanan - tekanan yang ada dalam situasi yang dihadapinya.

10

Calhoun dan Ocella (Ghufron dan Risnawati :2010) mendefinisikan kontrol diri (self control) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.

Pengertian lebih lanjut dikemukakan oleh Goldfried dan Merbaum (Ghufron, :2010) bahwa kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan.

Menurut Mahoney dan Thoresen (Ghufron dan Risnawati: 2010), kontrol diri merupakan jalinan secara utuh yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat mengatur kesan yang dibuat perilakunya lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka.

Menurut Chaplin (Aziz: 2011) mengemukakan bahwa kontrol diri (self control) adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri, kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *Self Control* atau kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur, membimbing dan mengarahkan tingkah lakunya sesuai dengan kondisi yang dihadapinya.

1. **Perkembangan *Self Control***

Ketika berinteraksi dengan orang lain, sesorang akan berusaha untuk menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya. Kontrol diri diperlukan untuk membantu individu mengatasi kemampuan yang terbatas dan mengatasi berbagai hal yang merugikan.

Calhaun dan Ocella (Ghufron dan Risnawati :2010) mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengotrol perilakunya secara berkelanjutan. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam meuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak menganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Vasta dkk (Ghufron dan Risnawati :2010) mengungkapkan bahwa perilaku anak pertama kali dikendalikan oleh kekuatan eksternal. Secara perlahan-lahan kontrol eksternal tersebut diinternalisasikan menjadi kontrol internal. Salah satu cara menginternalisasikan kontrol dengan melalui kondisioning klasikal. Calhoun dan Ocella (Ghufron dan Risnawati :2010) mengungkapkan bahwa langkah penting dalam perkembangan bayi adalah proses belajar melalui kondisioning klasikal. Orang tua mempunyai nilai yang tinggi karena bayi secara insting mengasosiaksikan orang tuanya sebagai stimulus yang menyenangkan.

Ghufron dan Risnawati (2010) mengungkapkan bahwa kemampuan mengontrol diri seseorang berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Pada remaja, kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remajanya tidak meledak emosinya dihadapan orang lain. Akan tetapi, menunggu saat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih diterima.

1. **Teknik-teknik *Self Control***

Skinner (Sutman: 2010) telah menguraikan sejumlah teknik yang digunakan untuk mengendalikan perilaku, yang kemudian telah banyak dipelajari oleh social-learning theorist yang tertarik dalam bidang modeling dan modifikasi. Seseorang dikatakan mempunyai kontrol diri apabila mereka secara aktif mengubah variabel-variabel yang menentukan perilaku mereka. Misalnya ketika seseorang tidak bisa belajar karena radio dengan suara musik yang sangat keras, mereka mematikanya. Dengan demikian kita secara aktif melakukan perubahan pada variabel yang mempengaruhi perilaku seseorang.

Menurut Sukadji (Sutman, 2010: 55) ada 3 teknik yang dapat digunakan untuk mengontrol diri yakni “teknik pemantauan diri, pengukuhan diri, kontrol stimulus” . untuk lebih jelasnya berikut ini diuraikan secara singkat:

1. Teknik Pemantauan Diri

Teknik ini berdasarkan asumsi bahwa dengan memantau dan mencatat perilakunya sendiri, individu akan memiliki pemahaman yang objektif tentang perilakunya sendiri.

1. Teknik Pengukuhan Diri

Dasar pikiran teknik ini ialah asumsi bahwa perilaku yang diikuti dengan sesuatu yang menyenangkan akan cenderung diulangi dimasa mendatang. Teknik ini menekankan pada pemberian pengukuh positif segera setelah perilaku yang diharapkan muncul. Bentuk pengukuhan yang diberikan seperti yang disarankan Sukadji (Sutman :2010) yaitu bentuk pengukuhan yang wajar dan bersifat *intrinsik,* seperti senyum puas atas keberhasilan usaha yang dilakukan, serta pernyataan-pernyataan diri yang menimbulkan perasaan bangga.

1. Teknik Kontrol Stimulus

Dasar teknik ini adalah asumsi bahwa respon dapat dipengaruhi oleh hadir atau tidaknya stimulasi yang mendahului respon tersebut. Teknik ini bertujuan untuk mengontrol kecemasan dengan cara mengatur stimulus yang berpengaruh, cara ini bisa berupa pengarahan diri untuk berfikir positif, rasional dan objektif sehingga individu lebih mampu mengendalikan dirinya.

1. **Konsep Dasar Bimbingan Kelompok**

Pelaksanaan bimbingan dan konseling mengalami perkembangan dari yang semula menekankan pada pendekatan individual berkembang dengan pendekatan kelompok. Faktor yang mendasar penyelenggaraan bimbingan kelompok adalah bahwa proses pembelajaran dalam bentuk pengubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku termasuk dalam hal pemecahan masalah dapat terjadi melalui proses kelompok. Dalam suatu kelompok, anggotanya dapat diberikan umpan balik yang diperlukan untuk membantu mengatasi masalah anggota kelompok yang lain.

1. **Pengertian Bimbingan Kelompok**

Bimbingan Konseling kelompok merupakan salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik dan pengalaman belajar yang dalam prosesnya menggunakan prinsip-prinsip dinamika kelompok.

Nurihsan (2009a: 23) mendefinisikan bahwa:

Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok, bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktifitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.

Selanjutnya, Prayitno (1995: 178) mendefinisikan bahwa:

Bimbingan kelompok adalah Suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.

Sukardi dan kusmawati (2008) mengemukakan bimbingan kelompok sebagai suatu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupa nnya sehari-hari dan untuk perkembangannya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar dan sebagai pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Dari pengertian bimbingan kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

1. **Pembentukan Kelompok dalam Bimbingan**

Bimbingan kelompok berfokus pada usaha mambantu konseli dalam melakukan perubahan dengan menaruh perhatian pada perkembangan dan penyesuaian sehari-hari, misalnya modifikasi tingkah laku, pengembangan keterampilan hubungan personal, nilai, maka sikap, atau membuat keputusan.

Isi kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran.

Menurut Nurihsan (2009a), bimbingan kelompok dilaksanakan dalam tiga kelompok yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7-12 orang), kelompok besar (13-20 orang) ataupun dalam bentuk kelas (20-40 orang)”. Pemberian informasi dalam bimbingan kelompok terutama dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan, dan cara- cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas, serta meraih masa depan dalam studi, karier, ataupun kehidupan. Aktivitas kelompok diarahkan untuk memperbaiki, dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman lingkungan, penyesuaian diri, serta pengembangan diri.

Penataan bimbingan kelompok menurut Nurihsan (2009b: 17) “pada umumnya berbentuk kelas yang beranggotakan 20 sampai 30 orang”. Informasi yang diberikan dalam bimbingan kelompok itu terutama dimaksudkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman terhadap orang lain, sedangkan perubahan sikap merupakan tujuan yang tidak langsung. Kegiatan bimbingan kelompok pada umumnya menggunakan prinsip dan proses dinamika kelompok.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyimpulkan bahwa terdapat 4 jenis kelompok dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yakni kelompok kecil yang beranggotakan 2-6 orang, kelompok sedang yang beranggotakan 7-12 orang, kelompok besar yang beranggotakan 13-20 orang, dan kelompok dalam bentuk kelas yang beranggotakan 20-40 orang.

1. **Manfaat Bimbingan Kelompok**

Manfaat bimbingan kelompok di paparkan secara rinci oleh Sukardi dan Kusmawati (2008: 80) antara lain sebagai berikut:

1. Diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya.
2. Memiliki pemahaman yang obyektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.
3. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
4. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik.
5. Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana yang mereka programkan semula.

Winkel dan Hastuti (2007) juga menyebutkan [manfaat layanan bimbingan kelompok](http://ilmupsikologi.wordpress.com/2010/01/14/kegunaan-bimbingan-kelompok/)yaitu 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.

Menurut pendapat para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa manfaat dari layanan bimbingan kelompok adalah dapat melatih siswa untuk dapat hidup secara berkelompok dan menumbuhkan kerjasama antara siswa dalam mengatasi masalah, melatih siswa untuk dapat mengemukakan pendapat dan menghargai pendapat orang lain dan dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk dapat berkomunikasi dengan teman sebaya dan pembimbing.

1. **Tujuan Bimbingan Kelompok**

Tujuan bimbingan kelompok menurut Nurihsan (2009b) adalah sebagai media pengembangan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antarpribadi yang dimiliki.

Sementara tujuan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan oleh Prayitno (1995: 178) adalah:

1. Mampu berbicara di depan orang banyak
2. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
3. Belajar menghargai pendapat orang lain,
4. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya.
5. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif).
6. Dapat bertenggang rasa
7. Menjadi akrab satu sama lainnya,
8. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama

Berdasarkan uraian dari para ahli di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa tujuan dari pelaksanaan bimbingan kelompok adalah membantu siswa untuk dapat berbicara di depan orang lain,mengeluarkan dan menghargai pendapat orang lain, bertanggungjawab atas pendapat yang dikemukakan, mampu mengendalikan diri dan menahan emosi ketika berbicara dan mampu meningkatkan perilaku komunikasi antar pribadi yang dimiliki.

1. **Asas-asas bimbingan kelompok**

Menurut Sukardi dan Kusmawati (2008: 82) asas-asas yang ada dalam bimbingan kelompok di antaranya: “(1) asas kerahasiaan, (2) asas keterbukaan, (3) asas kesukarelaan, (4) asas kenormatifan”. Untuk lebih jelasnya berikut dipaparkan secara rinci sebagai berikut:

1. Dalam asas kerahasiaan, para anggota harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain
2. Dalam asas keterbukaan, para anggota bebas dan terbuka mengemukakan pendapat tentang apa saja yang yang dirasakan dan dipikirkannya.
3. Dalam asas kesukarelaan, semua anggota dapat menampilkan diri secara spontan tanpamalu atau dipaksa oleh teman lain atu pemimpin kelompok
4. Dalam asas kenormatifan, semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku
5. **Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok**

Nurihsan (2009b: 17) menjelaskan langkah-langkah dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dalam beberapa tahapan yakni: “(1) langkah awal, (2) perencanaan kegiatan, (3) pelaksanaan kegiatan, (4) analisis dan tindak lanjut”. Untuk lebih jelasnya, berikut ini diuraikan secara singkat:

* 1. Langkah awal diselenggarakan dalam rangka pembentukan kelompok sampai dengan mengumpulkan para peserta yang siap untuk melaksanakan kegiatan kelompok.
  2. Perencaaan bimbingan kelompok meliputi penetapan materi layanan, tujuan yang ingin dicapai, sasaran kegiatan, bahan dan sumber bahan untuk bimbingan kelompok, rencana penilaian, serta waktu dan tempat
  3. Kegiatan yang telah dilaksanakan melalui kegiatan sebagai berikut:

1. Persiapan menyeluruh yang meliputi persiapan fisik(tempat dan kelengkapannya), persiapan bahan, persiapan keterampilan, dan persiapan administrasi.
2. Tahap-tahap kegiatan yang dilaksanakan meliputi beberapa tahapan seperti tahap pembentukan yang merupakan tahap pengenalan diri anggota kelompok,tahap peralihan yang merupakan transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan, tahap kegiatan yang merupakan kegiatan inti dalam bimbingan kelompok. Sasaran yang ingin dicapai pada tahap ini adalah terbahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok, dan tahap pengakhiran yang merupakan tahapan penutup dalam satu atau seluruh rangkaian pertemuan bimbingan kelompok
   1. Evaluasi kegiatan, merupakan penilaian kegiatan bimbingan kelompok difokuskan pada perkembangan pribadi siswa dan hal-hal yang dirasakan berguna bagi mereka.
   2. Analisis dan tindak lanjut, merupakan tahap dimana kelompok mengkaji apakah hasil-hasil pembahasan atau pemecahan masalah sudah dilakukan sedalam atau setuntas mungkin, atau sebenarnya masih ada aspek-aspek penting yang belum dijangkau dalam pembahasan itu.
3. **Komponen-Komponen Bimbingan Kelompok**

Komponen-komponen yang ada dalam layanan bimbingan kelompok diantaranya terdapat pemimpin kelompok dan anggota kelompok (Sukardi dan Kusmawati, 2008). Berikut penjelasan singkat dari komponen-komponen tersebut:

1. Pemimpin kelompok memiliki peran penting dalam rangka membawa para anggotanya menuju suasana yang mendukung tercapainya tujuan bimbingan kelompok.

Prayitno (1995: 35-36) juga mengemukakan bahwa peranan pemimpin kelompok ialah:

Mengarahkan kegiatan kelompok, memusatkan perhatian anggota kelompok, memberikan umpan baliktentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok, mengatur kegiatan kelompok, bertanggung jawab terhadap kerahasiaan dari kelompoknya.

1. Peranan anggota kelompok menurut Sukardi dan Kusmawati (2008) antara lain membangun keakaraban antara sesama anggota kelompok, melibatkan diri dalam setiap kegiatan kelompok, membantu mencapat tujuan bersama dalam kelompok, membantu menyusun dan mematuhi aturan kelompok, berkomunikasi secara terbuka dengan anggota kelompok lain.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat 2 komponen dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yakni pemimpin kelompok yang berperan untuk mengarahkan kegiatan kelompok untuk menuju suasana yang mendukung tercapainya tujuan dari bimbingan kelompok dan anggota kelompok yang berperan untukmembangun keakraban antara sesama anggota kelompok dan saling membantu untukmencapai tujuan bersama dalam kelompok.

1. **Kemampuan Mengurangi Amarah**
2. **Pengertian Amarah**

Amarah yang kita rasakan terkadang timbul karena ada sesuatu yang tidak sesuai dengan kehendak kita dan dapat muncul kapan saja pada setiap orang. Amarah ini dapat muncul dengan bermacam-macam alasan penyebabnya, mulai dari hal sepele seperti jalanan macet, udara panas, sampai masalah yang kompleks, seperti amarah kepada orang tua yang sering mengkritik, amarah kepada teman yang selalu menghina diri kita, atau amarah kepada diri sendiri karena merasa tidak mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Amarah menurut Greenberg dan Watson (Adiatma: 2009) tidak bisa dikatakan sebagai suatu hal yang positif atau negatif pada tindakan yang wajar . akan tetapi, pada intensitas yang berlebihan amarah biasa menjadi sangat merusak dan berbahaya. Amarah merupakan respons yang dibawa sejak lahir yang berkaitan dengan frustasi dan kekerasan. Amarah bias bersifat protektif, konstruktif, tetapi bias juga destruktif. Kita tidak bisa menghilangkan emosi amarah dalam diri kita, tetapi kita bias mengandalikannnya dan menggunakannya untuk tujuan yang konstruktif.

Davidoff (Adiatma: 2009) mengidentifikasikan amarah sebagai suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata salah satu atau mungkin pula tidak.

Chaplin (Adiatma: 2009) menjelaskan bahwa amarah adalah reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresi lahirlah, pengekangan diri, serangan lisan, kekecewaan atau frustasi. Emosi secara implisit disebabkan oleh reaksi serangan lahiriah, baik yang bersifat somatis atau jasmaniah maupun yang verbal atau lisan.

Beck, Rawlins dan Williams (Purwanto dan Mulyono, 2006:84) cara penyaluran amarah :

1. Ketika seseorang sedang diliputi amarah, maka dia akan merasa dirinya kuat, kemudian menentang orang lain untuk berkelahi sehingga masalah tidak selesai. Hal ini menimbulkan amarah yang berkepanjangan, akibatnya muncul rasa bermusuhan yang menahun dan pada akhirnya orang tersebut akan marah pada dirinya sendiri atau disebut *Depresi Psikodinamik.*
2. Ketika seseorang merasa tidak kuat maka dia akan melarikan diri dari lingkungan dan mengingkari amarahnya, sehingga amarahnya tidak terungkap, hal ini juga menimbulkan rasa bermusuhan yang menahun dan akhirnya orang tersebut melampiaskan kemarahannya kepada 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 akan menurun dengan begitu ketegangannya akan teratasi

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, penulis menyimpulkan Amarah ialah suatu reaksi emosional yang bersifat alamiah yang dapat muncul seketika saat seseorang merasa mendapat serangan dari luar dirinya, dan karena reaksi ini terlatih dan terbiasakan, maka dapat pula dikendalikan dengan latihan dan pembiasaan. Mengurangi Amarah dapat dilakukan dengan latihan rasioanal, agar mampu mencapai kesadaran akan apa yang dilakukannya sekarang. Adapun indicator dari kamarahan yang dimaksud di sini adalah siswa yang menentang orang lain dan memancing permusuhan, melampiaskan amarah kepada lingkungan atau orang lain melalui agresifitas mengendalikan kekesalan dan meledakkan amarah dihadapan orang lain.

1. **Ciri-ciri amarah dalam berbagai aspek**

Menurut Beck (Purwanto & Mulyono: 2005), pada dasarnya ciri-ciri amarah yang terjadi pada seseorang, dapat dilihat dari berbagai aspek yaitu aspek biopsikososisal-kultrul-spritual.

1. Aspek Biologis

Respon fisiologis timbul karena kegiatan sistem syaraf otonom bereaksi terhadap sekresi epinerpin, sehingga tekanan darah meningkat, takikardi (frekuensi denyut jantung meningkat), wajah merah, pupil melebar dan frekuensi pengeluaran urin meningkat. Ada gejala yang sama dengan kecemasan seperti meningkatnya kewaspadaan, ketegangan otot sperti rahang tertutup, tangan dikepal, tubuh kaku dan reflex cepat

1. Aspek emosional

Seseorang yang sedang amarah merasa tidak nyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, frustasi, dendam, ingin berkelahi, mengamuk, bermusuhan, sakit hati, menyalahkan dan menuntut. Prilaku menarik perhatian dan timbulnya konflik pada diri sendiri perlu dikaji seperti melarikan diri, bolos dari sekolah, mencuri, menimbulkan kebakaran dan penyimpangan seksual.

1. Aspek Intelektual

Sebagian besar pengalaman kehidupan seseorang melalui proses intelektual. Peran panca indera sangat penting untuk beradaptasi pada lingkungan yang selanjutnya diolah dalam proses intelektual sebagai suatu proses pengalaman. Oleh karena itu perlu diperhatikan cara seseorang amarah, mengidentifikasi keadaan yang menyebabkan amarah, bagaiman informasi diproses, diklasifikasikan dan diintegrasikan. Pada gangguan fungsi panca indera dapat terjadi penyimpangan persepsi seseorang sehingga menimbulkan amarah.

1. Aspek Sosial

Meliputi interaksi sosial, budaya, konsep rasa percaya diri dan ketergantungan. Emosi amarah sering merangsang keamarahan dari orang lain, dan menimbulkan penolakan dari orang lain. Sebagian orang menyalurkan keamarahan dengan menilai dan mengkritik tingkah laku orang lain, sehingga orang lain merasa sakit hati. Proses tersebut dapat menyebabkan seseorang menarik diri dari orang lain.

1. Aspek Spritual

Keyakinan nilai dan moral mempengaruhi ungkapan amarah seseorang. Aspek tersebut mempengaruhi hubungan seseorang dengan lingkungan. Hal ini yang bertentangan dengan dengan norma yang dimiliki dapat menimbulkan keamarahan dan dimanifestasikan dengan amoral dan rasa tidak berdosa.

Menurut Hamzah (Purwanto dan Mulyono, 2006), secara rinci ciri-ciri orang yang sedang merasakan amarah, yaitu

1. Ciri pada wajah, yaitu berupa perubahan warna kulit menjadi kuning pucat, bola mata memerah, hidung berkembang kempis, gerakan menjadi tidak terkendali serta terjadi perubahan-perubahan lain pada fisik
2. Ciri pada lidah, yaitu dengan meluncurnya makian, celaan kata-kata yang menyakitkan, ucapan keji yang membuat orang berakal sehat merasa risih untuk mendengarnya.
3. Ciri pada anggota tubuh, seperti terkadang menimbulkan keinginan untuk memukul, merobek, bahkan membunuh. Jika amarah itu tidak terlampiaskan pada orang yang dimarahinya, kekesalan akan berbalik pada dirinya sendiri. Ia akan merobek-robek pakaiannya, memukuli tubuhnya, kadang kala memukul tangannya ke tanah.
4. Ciri pada hati, di dalam hatinya akan timbul rasa benci, dendam dan dengki, membunyikan keburukan, merasa gembira dalam dukanya, memutuskan hubungan dan menjelek-jelekkan.

Dari pendapat ahli di atas penulis menarik kesimpulan bahwa ciri-ciri amarah seseorang dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu aspek biologis yang terdiri dari eksperesi wajah dan pada anggota tubuh yaitu bahasa tubuhnya. Aspek emosional yaitu perasaan seseorang yang berupa perasaan tidak nyaman, jengkel, dan ingin berkelahi. Aspek intelektual yaitu orang yang biasanya marah karena memiliki persepsi yang berbeda, sesuai dengan pengalaman hidupnya, sehingga seseorang memiliki cara yang berbeda dalam mengidentifikasi penyebab yang membuatnya marah. Faktor lain yaitu faktor sosial dan spiritual yaitu, orang yang biasanya marah karena memiliki konsep budaya dan keyakinan spiritual dan moral yang bertentangan dengan orang lain, dan hal ini akan berpengaruh pada lingkungannya.

1. **Macam-macam dan Tingkatan Amarah**

Keamarahan manusia terdiri dari bermacam-macam, demikian juga tingkatannya. Masing-masing manusia memiliki tingkatan yang berbeda-beda, dengan demikian berbeda pula prilakunya. Mengenai tingkatan amarah manusia dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan, yaitu berlebih-lebihan, biasa-biasa saja dan berkekurangan. Berikut, secara spesifik tingkatan-tingkatan tersebut (Purwanto dan Mulyono,2005:9) yakni “1) berlebih-lebihan, berkekurangan, kondisi yang berimbang”. Berikut dijelaskan secara rinci :

1. Berlebih-lebihan

Suatu kondisi ketika seseorang telah didominasi Amarahnya sehingga ia keluar dari garis kebijakan akal dan agama serta ketaatan terhadap keduanya. Suatu kondisi ketika pada seseorang tidak lagi tersisa bashirah (pandangan batin). Pandangan, pikiran maupun pilihan, seolah-olah segala sesuatu dilakukan didorong oleh keterpaksaan.

1. Berkekurangan

Ini adalah kondisi ketika seseorang kehilangan kekuatan

1. Kondisi yang berimbang

Suatu kondisi ketika amarah yang akan timbul setelah mendapat isyarat dari akal. Ketika amarah terpancing pada suasana yang mengharuskan agar melakukan pembalasan dan segera reda pada suasana yang mengharuskan agar berlaku sopan

Berdasarkan pendapat ahli di atas penulis menyimpulkan bahwa tingkatan amarah seseorang terbagi tiga yaitu: (1) berlebih-lebihan yaitu keadaan ketika seseorang diliputi amarah, orang tersebut tidak mampu menggunakan akal sehatnya. (2) Berkekurangan, keadaan ketika seseorang diliputi amarah ia masih dapat menggunakan akal sehatnya, namun tidak mampu menahan amarahnya. (3) Kondisi yang berimbang yaitu keadaan dimana seseorang sedang dalam keadaan yang mengharuskannya untuk merespon dengan marah

1. **Penyebab Amarah**

Purwanto dan Mulyono (2006) mengungkapkan bahwa penyebab amarah sebenarnya dapat datang dari luar maupun dari dalam diri orang tersebut. Sehingga secara garis besar, sebab yang menimbulkan amarah itu terdiri dari factor fisik dan psikis

1. Faktor Fisik

Sebab-sebab yang mempengaruhi factor fisik antara lain :

Kelelahan yang berlebihan. Misalnya : orang yang terlalu lelah karena kerja keras, akan lebih mudah marah dan mudah sekali tersinggung

1. Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan amarah. Misalnya jika otak kurang mendapat zat asam, orang itu lebih mudah amarah
2. Hormon kelamin pun dapat mempengaruhi keamarahan seseorang. Kita dapat melihat dan membuktikan sendiri pada sebagian wanita yang sedang menstruasi, rasa amarah merupakan cirri khasnya yang utama.
3. Faktor Psikis

Faktor psikis yang menyebabkan orang amarah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. Terutama sekali yang menyangkut “*Self concept”* yang salah. Yaitu anggapan seseorang tentang dirinya yang salah. Self concept yang salah mengasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang. Karena seseorang seseorang yang menilai dirinya sangat berlainan dengan kenyataan yang ada.

1. Rasa rendah diri (MC = *Minderwaardigheid Compleks*), yaitu menilai dirinya sendiri dari yang sebenarnya. Orang ini akan mudah sekali tersinggung karena segala sesuatu dinilai sebagai yang merendahkannya. Akibatnya wajar, ia mudah sekali amarah
2. Sombong (*Superiority Complex*), yaitu menilai dirinya sendiri lebih dari kenyataan yang sebenarnya. Jadi merupakan sifat kebalikan dari rasa rendah diri. Orang yang sombong terlalu menuntut banyak pujian bagi dirinya. Jika yang diharapkan tidak terpenuhi, ia wajar sekali amarahnya
3. Egoistis atau terlalu mementingkan diri sendiri, yang menilai dirinya sangat penting melebihi kenyataan. Orang yang bersifat demikian akan mudah amarah karena selalu terbentur pergaulan social yang bersifat apatis (masa bodoh), sehingga orang yang egoistis tersebut merasa tidak diperlakukan semestinya dalam pergaulan social. Mereka biasanya diselimuti rasa amarah yang berkepanjangan.
4. **Pendekatan Umum dalam Menangani Amarah**

Sanborn, dari *Darmouth College*(Adiatma,2009:86)dalam situsnya menyodorkan empat langkah pendekatan dalam menangani Amarah, keempat pendekatan itu adalah sebagai berikut :

1. Menerima perasaan amarah

Apabila di masa yang akan datang kita merasa amarah, terima saja. Jangan mengingkari perasaan, menolaknya atau mencoba melupakannya. Semakin rasa amarah diabaikan, semakin berbahaya. Terima emosi amarah sebagai mana adanya dan katakana dengan diri sendiri “saya sedang amarah, lalu tindakan positif apa yang harus saya lakukan? Saya menerima rasa amarah ini sebagai sesuatu yang wajar, yang harus saya rasakan “

1. Menggali sumber amarah

Dapatkan sumber emosinya. Jika sumbernya adalah sesuatu yang dikatakan orang kepada kita, Tanya pada diri kita sendiri mengapa kata-kata itu membuat kita amarah. Jika sumbernya sesuatu yang dilakukan atau tidak dilakukan oleh orang, cari alasannya mengapa kita sampai amarah.

1. Mengespresikan perasaan amarah secara tepat

Cara yang paling efektif untuk mengurangi keamarahan adalah dengan mengungkapkannya dan mengkomunikasikan secara verbal dan asertif. Jika anda amarah pada tindakan seseorang, cukup katakana amarah dengan apa yang dilakukannya.

1. Melupakan masalah yang membuat kita amarah

Langkah terakhir ini mungkin paling susah dan juga paling penting. Begitu kita sudah menyampaikan perasaan kita kepada orang lain yang membuat kita amarah, lupakan masalah itu. Berubah atau tidaknya sikap dia, tidak jadi soal. yang penting kita telah mengespresikannya secara sehat dan asertif

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyimpulkan ada empat pendekatan umum dalam mengurangi amarah, yaitu menerima perasaan marah, mengkaji atau menggali penyebab munculnya amarah, mengespresikan amarah secara asertif dan melupakan masalah yang membuat kita amarah.

1. **Kerangka Pikir**

Menurut Mahfuzh (2003) secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan (*Strom and stress*), suatu masa yang ditandai dengan ketegangan emosi yang tinggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Faktor lain yang menyebabkan meningginya emosi remaja karena adanya tekanan sosial menghadapi kondisi dan lingkungan yang baru dan kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan dan lingkungan baru tersebut. Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan, namun sebagian besar remaja mengalami badai tersebut dengan ketidakstabilan emosi dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri. Meskipun remaja seringkali sangat kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosi.

Remaja sangat rentan sekali mengalami masalah psikososial, yakni masalah psikis atau kejiwaan yang timbul sebagai akibat terjadinya perubahan sosial. Melihat kondisi remaja saat ini, harapan remaja sebagai penerus bangsa yang menentukan kualitas negara di masa yang akan datang sepertinya bertolak belakang dengan kenyataan yang ada. Perilaku nakal dan menyimpang di kalangan remaja saat ini cenderung mencapai titik kritis. Telah banyak remaja yang terjerumus ke dalam kehidupan yang dapat merusak masa depan. Hal ini karena mereka masih dalam masa mencari identitas. Kesalahan-kesalahan yang menimbulkan kekesalan lingkungan inilah yang sering disebut sebagai kenakalan remaja. Kenakalan remaja meliputi semua perilaku yang menyimpang dari norma-norma hukum pidana yang dilakukan oleh remaja. Perilaku tersebut akan merugikan dirinya sendiri dan orang-orang di sekitarnya.

Sekolah sebagai salah satu instansi pendidikan formal juga merupakan tempat berkumpulnya para remaja dari berbagai rentan usia. Tak mengherankan, jika kenakalan remaja juga banyak kita jumpai di sekolah- sekolah yang ada. Hal tersebut ditandai dengan beberapa indikasi aspek yang ditunjukkan di sekolah, seperti: aspek biologis yaitu mata melotot, aspek emosional yaitu adanya keinginan siswa untuk memukul, aspek intelektual yaitu tidak mau mendengarkan pendapat orang lain dan aspek sosial menyalahkan orang lain.

Amarah yang tidak terkendali disertai konfromitas dari teman sering memicu terjadi agresifitas khususnya di kalangan remaja pelajar. Ageresifitas yang berasal dari kata agresif merupakan sifat atau bernafsu menyerang, cenderung ingin menyerang kepada sesuatu yang dipandang sebagai hal atau situasi yang mengancam dan menghalangi. Agresif sebenarnya merupakan prilaku sosial yang kompleks karena menyangkut aspek biologis, sosial dan elemen kognisi. Hal ini sering kali ditemui khusunya dikalangan remaja.

Dampak dari amarah yang tidak terkendali itu menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan, biasanya seseorang yang penuh amarah akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak patut. Amarah yang menimbulkan sesuatu akibat yang gawat secara psikologis akan merusak ketenangan pikiran atau kedamaian batin seseorang, dengan sendirinya hal ini dapat menjadi penyakit stress yang berat serta tumbuhnya berbagai penyakit psikologis lainnya seperti insomnia atau psikosomatik. Amarah juga dapat pula menimbulkan kondisi psikologis yang merugikan, seperti sulitnya bagi seseorang yang amarah untuk berpikir dan mengkaji, sulit untuk melakukan hubungan baik di antara sesamanya serta sulit untuk meminta maaf dan cenderung kepada salah pengertian.

Siswa sebagai sasaran pendidikan haruslah mampu menempatkan dirinya dalam berbagai situasi yang dihadapi. Para siswa diharapkan mampu melakukan kotrol terhadap perilakunya sendiri agar mampu menyesuaikan perilakunya dengan tugasnya sebagai seorang pelajar. Pelajar yang mampu mengotrol amarahnya dengan baik akan mampu menjalani kehidupan dan melakukan interaksinya dengan baik dan itu mempermudah proses penyelesaian pembelajarannya.

Sebagai tenaga pendidik, sudah menjadi kewajiban untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mengurangi amarahnya agar siswa dapat mempersiapkan diri mengikuti proses pembelajaran dengan baik tanpa intervensi dari emosi-emosi negatif yang tidak mampu dia kendalikan. Sejalan dengan hal tersebut, *self control* (kontrol diri) dianggap merupakan salah satu solusi yang dapat membantu siswa mengurangi amarahnya dengan baik.

Teknik *self control* dalam bimbingan kelompok ini diharapkan dapat membantu siswa mengurangi amarahnya sendiri sehingga tidak menimbulkan perilaku menyimpang dalam proses pendidikannya.

Sejalan dengan hal tersebut diharapkan jika siswa telah memiliki kontrol diri yang baik, maka para siswa akan mampu memenuhi tugas-tugas perkembangan usanya sekaligus mampu menempatkan dirinya sebagai pelajar yang mampu mengikuti sistem pembelajaran dengan baik tanpa harus terpengaruh atau terhalang oleh emosi-emosi negatif yang berdampak buruk bagi perkembangannya.

Kerangka pikir dalam penulisan ini digambarkan dalam bentuk Skema Berikut :

**Kemampuan Mengurangi Amarah Rendah**

**Indikator Amarah (Gambaran pengelolaan amarah sebelum diberikan perlakuan)**

1. Aspek Biologis: tubuh kaku
2. Aspek Emosional: Merasa tidak nyaman, merasa jengkel, merasa tidak berdaya, frustasi, dendam, ingin mengamuk, ingin berkelahi, menyalahkan
3. Aspek Intelektual : penyimpangan persepsi
4. Aspek Sosial : menilai dan mengkritik tingkah laku orang lain, memendam amarah, menyangkal, menghindar

**Perlakuan/Treatment**

1. Teknik Pemantauan Diri

Teknik ini berdasarkan asumsi bahwa dengan memantau dan mencatat perilakunya sendiri, individu akan memiliki pemahaman yang objektif tentang perilakunya sendiri.

1. Teknik Pengukuhan Diri

Teknik ini menekankan pada pemberian pengukuh positif segera setelah perilaku yang diharapkan muncul.

1. Teknik Kontrol Stimulus

Dasar teknik ini adalah asumsi bahwa respon dapat dipengaruhi oleh hadir atau tidaknya stimulasi yang mendahului respon tersebut. Teknik ini bertujuan untuk mengontrol kecemasan dengan cara mengatur stimulus yang berpengaruh, cara ini bisa berupa pengarahan diri untuk berfikir positif, rasional dan objektif sehingga individu lebih mampu mengendalikan dirinya.

**Kemampuan Mengurangi Amarah Tinggi**

1. Aspek Biologis: Tekanan darah normal, frekuensi denyut jantung normal, tubuh rileks
2. Aspek Emosional: merasa lega, ketegangan menurun
3. Aspek Intelektual : mengidentifikasi keadaan yang menyebabkan marah
4. Aspek Sosial : mengungkapkan amarah secara verbal dan asertif

1. **Hipotesis**

Berdasarkan teori yang dibahas dalam tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan maka diajukan hipotesis penelitian yaitu “Penerapan teknik *self control* dapat membantu meningkatkan kemampuan mengurangi amarah siswa di SMKN 2 Enrekang”.