

BAB II

KONSELING TEMAN SEBAYA, SELF MANAGEMENT & KEDISIPLINAN

A. Deskripsi Pustaka

1. Konseling Teman Sebaya

a. Pengertian Konseling Teman Sebaya

Konseling sebaya merupakan suatu kegiatan kelompok konseling yang diberikan oleh seorang konselor kepada individu. Menurut Carr konseling teman sebaya merupakan suatu cara bagi para remaja belajar bagaimana memperhatikan dan membantu sebayanya, serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.¹ Sedangkan, Tindall dan Gray mengemukakan bahwa konseling teman sebaya adalah suatu perbedaan tingkah laku membantu secara interpersonal yang dilakukan oleh individu non profesional untuk membantu orang lain.²

Konseling teman sebaya adalah rencana pendampingan yang diberikan kepada siswa. Siswa yang sebelumnya menjabat sebagai tutor mendapatkan pelatihan atau bimbingan belajar oleh konselor, dan siswa yang menjadi tutor bertindak sebagai tutor atau tutor untuk membantu siswa lain memecahkan masalah akademik dan non akademik yang dihadapinya. Selain itu tutor juga berperan sebagai mediator, membantu konselor dengan memberikan informasi tentang status, perkembangan, atau masalah siswa yang membutuhkan layanan konseling. Rencana tutor sebaya memiliki alasan yang masuk akal, terorganisir, dan kegiatannya unik atau spesifik, orang-orang yang melakukan ini juga khusus dan terus-menerus terorganisir.³

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

¹ Sucipto, *Konseling Sebaya*, (Semarang: Mawas Perss, 2009), 8.

² Agus Akhmadi, *Pendidikan dan Pelatihan Konseling Sebaya*, (Surabaya: Widyawaswara, 2008), 4.

³ Muslikah, dkk., “Pengembangan Model Peer Counseling sebagai Media Pengalaman Praktik Konseling”, *Indonesian Journal Guidance And Counseling*, Vol. 5 No. 3, 2016, 49.

Artinya : “Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran”

Maka, cara agar tidak menjadi orang yang rugi, terdapat tiga syarat yang terkandung di dalam ari surat Al Ashr, yaitu beriman dan beramal sholeh, saling menasihati mengenai kebenaran, serta menasihati mengenai kesabaran. Hal ini diperoleh dengan adanya layanan konseling sebaya dimana peserta didik yang bertugas sebagai tutor membantu peserta didik yang lain dalam memecahkan permasalahan yang dihadapinya, baik akadaemik dan non akademik. Konseling sebaya juga berfungsi sebagai mediator dalam membantu konselor dengan cara memberi informasi tentang kondisi peserta didik dan permasalahan yang dihadapi untuk mendapatkan layanan bimbingan dan konseling.⁴

b. Tujuan Konseling Teman Sebaya

Setelah memahami apa yang dimaksud dengan konseling teman sebaya, selanjutnya dapat mengetahui dari tujuan dari konseling teman sebaya. Prayitno menjelaskan bahwa tujuan dari setiap layanan pembinaan dan konseling adalah penjabaran yang bersifat umum yang berkaitan dengan permasalahan individu.⁵ Tujuan umum bimbingan dan konsultasi yang dikemukakan oleh Coleman, yakni memberikan dukungan, memberikan wawasan, perspektif, pemahaman, keterampilan dan pilihan baru serta mengatasi masalah yang dihadapi konselor. Dapatkan pemahaman yang komprehensif tentang perilaku dan risiko jangka pendek dan jangka panjangnya terhadap kesehatan fisik dan mental. Selain itu, diharapkan konseling dalam bidang pribadi sosial pada remaja dapat :

- 1) Kepercayaan diri dalam tiap individu untuk mengembangkan potensi-potensi pada dirinya dengan melalui hubungan sosial dan lingkungan yang baik perlu diperhatikan.

⁴ W.S Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 1997). 283

⁵ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004). 113

- 2) Keyakinan individu dalam memahami aktivitas hubungan sosial yang ada pada lingkungannya serta belajar beradaptasi untuk mengendalikan diri dan tidak melaksanakan penyimpangan sosial yang ada walaupun dorongan internal dan eksternal kuat.⁶

c. Manfaat Konseling Teman Sebaya

Berikut manfaat konseling sebaya bagi remaja adalah:⁷

- 1) Mampu memberikan pendekatan dan kecakapan yang baik dalam memberikan manfaat bagi individu
- 2) Keterampilan dalam mendengar, memahami dan merespon permasalahan individu serta memberikan kenyamanan seperti ramah dan memberikan motivasi.
- 3) Individu mampu memahami tingkah laku tiap individu yang bermasalah atau tidak bermasalah.

d. Fungsi Konseling Teman Sebaya

Dalam memahami fungsi layanan dapat diketahui dari kegunaan, manfaat, atau keuntungan yang dapat diberikan layanan tersebut. Jika suatu jasa bantuan tidak menunjukkan kegunaan atau memberikan manfaat atau keuntungan tertentu, maka dapat dikatakan tidak beroperasi. Fungsi konsultasi sejawat dalam hal kegunaan dan manfaat, atau manfaat apa yang umumnya diperoleh melalui layanan, dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu fungsi konsultan dan fungsi yang dikonsultasikan.

Fungsi konseling sebaya menurut Rogation adalah, sahabat yang bersedia membantu, mendengarkan, dan memahami, fasilitator yang bersedia membantu remaja untuk tumbuh dan berkembang bersama kelompoknya serta sebagai pemimpin yang karena kepeduliannya pada orang lain menjadi penggerak perubahan sosial.

e. Langkah-langkah pelaksanaan Konseling Teman Sebaya

Pelaksanaan konseling sebaya menurut Prayitno sebagai berikut:⁸

⁶ Kartika Nur Fathiyah dan Farida Harahap, *Konseling Sebaya untuk meningkatkan Efikasi Diri Remaja*, (Bandung: FIP UNY, 2009).⁹

⁷ Erhamwilda, *Konseling Sebaya Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*,(Yogyakarta: Media Akademi, 2015). 41.

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap ini memilih anggota, membuat tujuan kelompok, menentukan waktu pelaksanaan serta menyiapkan materi dalam kegiatan konseling.

2) Tahap Peralihan

Tahap ini mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang terarah dalam mencapai tujuan konseling. Konselor disini mulai memahami karakteristi anggota kelompoknya dan memulai membangun suasana.

3) Tahap Kegiatan

Dalam tahap kegiatan sudah masuk ke inti, konselor teman sebaya sebagai pemimpin dan mempertajam permasalahan dengan teknik yang sudah ditetapkan.

4) Tahap Pengakhiran

Tahap ini konselor teman sebaya memberikan penguatan terhadap anggotanya dan memberikan motivasi agar selalu berkomitmen sesuai targetnya masing-masing.

Pelaksanaan konseling sebaya menurut Hunainah terdiri dari beberapa tahap yaitu :⁹

1) Tahap awal konseling sebaya

- (a) Konselor sebaya mampu secara aktif mendengarkan pertanyaan yang diajukan konselor.
- (b) Konselor sebaya mengidentifikasi dan menentukan jenis masalah yang dihadapi konselor sebaya.
- (c) Konselor sebaya mengeksplorasi bantuan alternatif untuk mengatasi masalah konselor sebaya.
- (d) Konselor sebaya menegosiasikan kontrak dengan konselor sebaya.

⁸ Prayitno, Seri Panduan Layanan Kegiatan dan Pendukung Konseling, Padang: Program Pendidikan Profesi Konselor Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2012, 170-171.

⁹ Hunainah, *Bimbingan Teknis Implementasi Model Konseling Sebaya*, (Bandung: Rizqi Press, 2012), 20-22

- 2) Tahap kerja konseling sebaya
 - (a) Konselor sebaya menunjukkan empati ketika mereka mengeksplorasi dan mengeksplorasi masalah yang dihadapi oleh konselor sebaya.
 - (b) Konselor sebaya membangun hubungan yang positif ketika menghadapi masalah konselor sebaya.
 - (c) Konselor sebaya memelihara komunikasi dengan konselor
 - (d) Fasilitator sebaya perlu berkoordinasi dengan fasilitator ahli jika mereka menghadapi kasus yang belum pernah terjadi sebelumnya.
- 3) Tahap akhir konseling sebaya
 - (a) Konselor sebaya paham mengenai keadaan konseli sebaya tentang pikirannya setelah menjalani konseling sebaya.
 - (b) Konselor sebaya paham mengenai manfaat dalam proses konseling.
 - (c) Konselor sebaya dan konselor ahli memantau perubahan sikap positif konseli sebaya dalam menghadapi masalahnya.

Mary Rebeca mengemukakan bahwa konseling sebaya menggunakan teknik-teknik yang mudah, meliputi: memberi salam, memberi pujian, kesan dimasa lalu yang menyenangkan, dan , memberikan dorongan peneguhan dan lain sebagainya.¹⁰

f. Peran Penting Teman Sebaya Bagi Remaja

Laursen mengemukakan mengenai teman sebaya adalah faktor yang dapat memberikan pengaruh dalam kehidupan remaja. Buhrmester melakukan penelitian yang menunjukkan masa remaja memiliki hubungan yang kedekatannya dengan sesama sebaya dapat meningkat drastis, sementara itu kedekatan remaja dengan orang tuanya mengalami penurunan secara drastis¹¹

Konsistensi dapat memiliki efek positif dan negatif. Beberapa bentuk perilaku negatif termasuk

¹⁰ Mary Rebeca Regation, *Peer Counseling A way of Life*, (Manila: The Peer Counseling Foundation, 1982). 10

¹¹ Erhamwilda, *Konseling Sebaya Alternatif Kreatif Layanan Bimbingan Konseling di Sekolah*,(Yogyakarta: Media Akademi, 2015). 41.

menggunakan kata-kata yang kurang baik, vandalisme, dan tidak memiliki etika serta sopan santun dengan orang tua dan guru. Namun, tidak semua konformitas kelompok sebaya termasuk perilaku negatif. Konformitas positif terhadap teman sebaya termasuk bekerja dengan teman sebaya dalam mengumpulkan uang demi kebaikan kemanusiaan, mencegah penyalahgunaan zat yang berbahaya dan lain sebagainya.

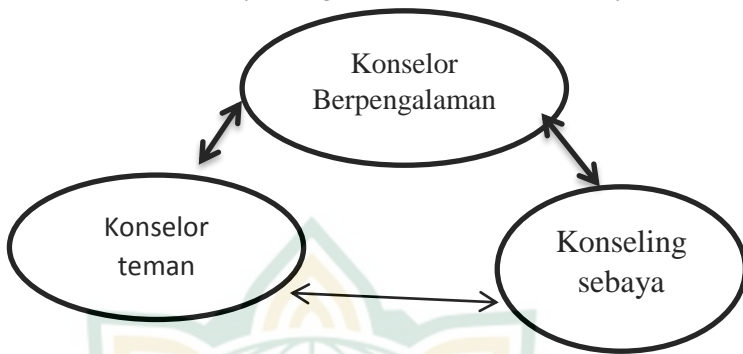
Konseling teman sebaya dianggap penting sebab menurut penglihatan penulis, kebanyakan remaja sering membicarakan masalah yang mereka hadapi dengan teman sebayanya dibandingkan dengan orang tua, pengawas, atau guru sekolah. Peran konselor sebaya dalam membantu mengatasi problematika pribadi remaja sebagai motivator dengan keterampilan yang dimiliki dapat menjadikan remaja beradaptasi secara efektif dalam menjalani kehidupan sehari-hari.¹² Hal ini terjadi karena remaja memiliki minat dan komitmen yang sangat kuat serta koneksi dengan teman sebayanya. Remaja tidak berpikir orang dewasa bisa mengerti, mereka pikir hanya teman sebayanya yang bisa mengerti

Dapat disimpulkan bahwa peran penting teman sebaya memiliki pengaruh dalam keseharian remaja, karena teman sebaya dapat membentuk bentuk kepribadian bagi remaja, baik positif maupun negatif.¹³ Selain itu teman sebaya dapat memberi dorongan bagi remaja-remaja yang sedang mengalami suatu permasalahan.

¹² Mutiara Jais, dkk. *Konseling Teman Sebaya untuk Meningkatkan Lifeskill, Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* Vol. 6. No. 1 (2018). 57-75

¹³ Maliki, *Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar Suatu Pendekatan Imajinatif*, (Jakarta: Kencana, 2016). 110.

Gambar : 2.1
 Interaksi antara Konselor Berpengalaman, Konselor teman Sebaya, dengan Konseli Teman Sebaya:



Keterangan:



Komunikasi antara konselor yang berpengalaman dengan konseli melalui konselor teman sebaya.



Komunikasi secara langsung antara konselor berpengalaman dengan konseli sesuai rujukan konselor teman sebaya.

Diatas menjelaskan tersebut dapat disimpulkan bahwa yang menjadi konselor sebaya harus siap untuk memberikan bantuan kepada seseorang meskipun non ahli dengan pemantauan dan bimbingan konselor berpengalaman atau ahli.

2. Teknik *Self Management*

a. Pengertian Teknik *Self Management*

Miltenberger mendefinisikan bahwa “Self-management is the use of behavior modification strategies to change your own behavior. Specifically, it is a process in which a person engages in controlling behaviors to influence the future occurrence of a controlled behavior. The controlling behaviors are self-management strategies, and the controlled behavior is the target behavior to be modified”. *Self management* adalah penggunaan modifikasi strategis perilaku untuk mengubah perilaku diri sendiri. Secara khusus, adalah proses di mana seseorang terlibat dalam mengendalikan

perilaku untuk mempengaruhi masa depan terjadinya perilaku yang dikendalikan. Pengendali perilaku adalah strategi manajemen diri, dan perilaku dikendalikan adalah perilaku target yang dimodifikasi.¹⁴

Prijosaksono mengemukakan pengertian *self management* adalah kemampuan individu untuk mengenali dan mengontrol dirinya sehingga ia bisa mengelola orang lain atau berbagai sumber daya guna mengatur dan membuat realitas sesuai dengan visi dan misi hidup individu tersebut. Mappiare mengemukakan bahwa *Self Management* adalah teknik terapi kognitif behavioral yang memiliki dasar teori belajar yang tersusun dalam memberikan bantuan kepada konseli agar dapat mengendalikan dan mengubah perilakunya kearah yang lebih positif dan dipadukan dengan penghargaan untuk dirinya.¹⁵ Perubahan yang dilakukan disini konseli berperan untuk menggerakkan variabel eksternal dan internal. Hal ini konselor melatih dan mendorong konseli dalam pelaksanaan strategi yang telah ditentukan tetapi konseli tetap mengontrol dirinya pada strategi ini.¹⁶ Dalam *self management*, individu dapat mengambil keputusan dalam memilih cara yang efektif untuk mencapai tujuannya. Hal tersebut dikarenakan *self management* terdapat psikologis yang menjadi pengaruh pada individu tersebut.¹⁷

Beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *self management* merupakan suatu strategi yang digunakan dalam mengatasi permasalahan individu dalam mengatur dan mengendalikan perubahan perilakunya sendiri menggunakan kombinasi strategi meliputi tahap observasi diri, tahap evaluasi dan tahap pemberian penguatan.

¹⁴ Faiqotul Isnaini dan Muh. Ekhsan Rifai, *Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar* (Sukoharjo: CV. Sindunata, 2018), 23.

¹⁵ Nurul Fahimatus Shofi, Arif Ainur Rofiq, "Terapi Kognitif Behavior dengan teknik Manajemen Diri untuk menangani Kedisiplinan Belajar Siswa SMP Islam Tanwirul Afkar Sidoarjo", *Proceeding Of International Conference On Da'wa' and Communication*, Vol. 1, No. 1, 2019, 386.

¹⁶ Gantina dan Karish, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), 180.

¹⁷ Insan Suwanto, "Konseling Behavioral dengan Teknik *Self Management* untuk Membantu Kematangan Karier Siswa SMK", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Universitas Negeri Semarang* Vol. 3 No. 1 (Maret, 2016), 3.

b. Tujuan Teknik *Self Management*

Menurut Neitzel tujuan *self management* dapat mengurangi perilaku yang mengganggu, meningkatkan sosial, adaptif dan kemampuan bahasa/komunikasi. Budiman mengemukakan tujuan *self management* sebagai berikut:

- 1) Memberikan peran yang lebih aktif pada peserta didik dalam proses konseling
- 2) Keterampilan peserta didik dapat bertahan sampai di luar sesi konseling dan perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat
- 3) Mengkreasi keterampilan belajar baru agar dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.

Dapat disimpulkan bahwa tujuan mengenai tujuan *self management* adalah untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan peristiwa yang terjadi pada lingkungannya dan menata kembali lingkungan yang diinginkan.¹⁸

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Teknik *Self Management*

Tentunya tidak semua teknik *Self Management* dapat mencapai tujuan yang diinginkan secara efektif. Ada banyak faktor yang mempengaruhi keefektifan dari penggunaan teknik self-management.¹⁹ Dukungan sosial yang bermanfaat sebagai bagian dari *self management* karena keterlibatan orang lain signifikan dapat membantu mencegah hubungan arus pendek dari kontijensi *self management* dan membuat pengelolaan diri lebih sukses.

Cormier mengemukakan beberapa faktor penting yang mempengaruhi efektifitas penggunaan teknik self management antara lain:

- 1) Susunan strategi, sebagian terfokus pada perilaku dan penguatan dari dalam, lisan maupun penguat yang bersifat materi.

¹⁸ Faiqotul Isnaini dan Muh. Ekhsan Rifai, *Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar* (Sukoharjo: CV. Sindunata, 2018). 24

¹⁹ Jawwad dan Akhmad Abdul, *Faktor-Faktor Management Diri*, (Bandung: Savei Generation, 2007), 14.

- 2) Fokus dari penggunaan strategi selama waktu tertentu.
- 3) Kesungguhan dari klien untuk membuktikan dan melaksanakan evaluasi diri dan penetapan tujuan dengan standart yang tinggi.

d. Teknik Konseling *Self Management*

Teknik konseling *self management* ialah upaya yang menjalankan praktik berupa bantuan dari konselor terhadap individu agar mereka dapat menyebarkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya. Menurut Sukadji dalam pengelolaan diri dilakukan dengan beberapa langkah yaitu sebagai berikut:

- 1) Tahap observasi diri, pada tahap ini konselor memberikan kesempatan kepada klien untuk mengamati perilakunya sendiri dan mencatat. Catatan tersebut nantinya akan dijadikan catatan observasi kualitatif.²⁰
- 2) Tahap evaluasi, pada tahap ini konselor membandingkan catatan dari klien dan catatan target yang telah dibuat. Perbandingan ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas program.
- 3) Tahap pemberian penguatan, pada tahap ini konselor memberikan penguatan terhadap klien untuk mengatur dirinya sendiri, tahap ini cukup sulit karena membutuhkan kemauan dari klien.

e. Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Self Management*

Menurut Cormier *Self Management* memiliki beberapa kelebihan yaitu:

- 1) Penggunaan Teknik *self management* dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain.
- 2) Teknik *self management* merupakan pendekatan yang murah dan praktis.
- 3) Teknik *self management* mudah digunakan.

Adapun kekurangan dari penggunaan teknik *self management* menurut Cormier yaitu:

²⁰ Supriyati, Anik. *Upaya Peningkatan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*. (Surabaya: UNESA, 2013), 117.

- 1) Tergantung pada kesediaan, kesabaran dan motivasi klien.
- 2) Perilaku sasaran yang bersifat pribadi sering tidak dapat diamati, tergantung pada persepsi subyek sendiri. Ini kadang-kadang sukar di deskripsikan (malu atau segan), sehingga ulit memberi bantuan menentukan cara monitoring dan evaluasi.
- 3) Penggunaan imajinasi sebagai pengukuh atau hukuman dapat melebihi takaran tanpa diketahui orang lain.

f. Tahapan Strategi Teknik *Self Management Islami*

- 1) Penyardaran dan Penjernihan diri

Kesadaran manusia mempengaruhi persepsi dan sikapnya untuk menghadapi semua sesuatu, kesadaran ini akan mempengaruhi kerja fundamental energy dalam tubuh manusia. Kesadaran mempunyai kekuatan yang luar biasa dan sangat menentukan suatu keadaan Six Energy is a persepsi, keyakinan hidu yang mempengaruhi perubahan energy intelektual, emosional, spiritual, and fisikal manusia.²¹ Penjernihan hari sebagai upaya agar pengetahuan atau informasi yang diperoleh mampu dijadikan konsep diri bagi penerima, karena dengan hati yang bersih dan tenang akan mudah menerima informasi. Dari hati pula dihasilkan istiqomah maupun penyimpangan, serta perelesasian niat yang sudah ditetapkannya, dan Allah Swt berfirman :

إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ

Artinya: (Ingatlah) ketika dia datang kepada Tuhannya dengan hati yang suci, maksud datang dari Tuhannya ialah mengikhlaskan hatinya kepada Allah Swt dengan sepenuh-penuhnya.²²

Pentingnya fungsi hati, maka perjumpaan dengan Allah Swt. Pencipta alam tidak dapat dilakukan oleh sembarang orang, kecuali mereka yang punya hati

²¹ Bondan Agus Sunaryo, *Six Basic Energy*, (Jakarta: Bumi Aksaa, 2008), 42.

yang suci. Hati yang suci dapat ditandai dengan ibadah ikhlas untuk Allah Swt.

2) Membangun komitmen spiritual dengan niat

Manusia berhubungan dengan Allah Swt. Niat menduduki posisi utama dalam Islam, bahwa segala amalan sangat tergantung pada niat, maka untuk bisa menjalankan aktivitas dengan baik yang dibangun dalam diri adalah kekuatan kesungguhan hati.

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْعَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ
وَجْهَهُ

Artinya: “Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya”

Keterangan hadist, bahwa yang dimaksudkan dengan pengharapan adalah niat. Orang yang hatinya dikuasai oleh perintah agama, insyallah menghadirkan niat untuk berbuat kebaikan. Maka bila niat sudah ada dalam diri tiap manusia, akan mampu mengubah keadaan seperti apa yang diinginkan, karena segala sesuatu berasal dari niat.

3) Pembiasaan

Dalam pembiasaan membaca al-Fatihah dalam sehari-hari dapat menjadi salah satu kelebihan management diri Islami, memimpin diri sendiri karena *Self Management* Islami adalah strategi dalam mengembangkan karakter dengan motivasi yang didasarkan pada nilai-nilai al-Fatihah, seperti yang didasarkan pada nilai-nilai al-Fatihah.

3. Kedisiplinan

a. Pengertian Kedisiplinan

Kedisiplinan merupakan kata yang berasal dari kata disiplin yang dalam bahasa inggris discipline, sedangkan dalam bahasa lain yaitu discipulus memiliki makna mengajari dan mengikuti perintah pemimpin yang dihormati.²³ Kedisiplinan merupakan suatu hal yang bersifat tidak dapat diganggu gugat pada kehidupan

²³ C. Laudon, Kenneth dan P. Laudon, jae. *Sistem Informasi Manajemen Mengelola Perusahaan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2005). 12

manusia, karena seorang manusia tanpa disiplin yang kuat dapat merusak sendi-sendi yang ada dalam kehidupannya. Dalam suatu kegiatan pembelajaran, seorang peserta didik sebagai bawahan yang dilatih untuk mentaati peraturan tata tertib dan patuh sesuai dengan aturan yang telah dibuat oleh seorang pemimpin.²⁴ Secara arti disiplin menurut ahli sebagai berikut:

- 1) Keith Davis dalam Drs. R.A Santoso Sastropoetra mengemukakan bahwa disiplin diartikan sebagai pengawasan terhadap diri pribadi untuk melaksanakan segala sesuatu yang telah disetujui atau diterima sebagai tanggung jawab.
- 2) Mahmud Yunus pada bukunya “At Tarbiyah wa Ta’lim” menjelaskan mengenai disiplin yaitu kekuatan yang ditanamkan dalam jiwa tentang tingkah laku dalam pribadi murid dan bentuk kebiasaan dalam diri mereka, tunduk dan patuh dengan sebenar-benarnya pada aturan-aturan sesuai dengan prinsip pendidikan yang sesungguhnya yaitu inti yang dijalankan pada setiap aktivitas sekolah.
- 3) Soegeng Prijodarminto S.H dalam bukunya yaitu “Disiplin Kiat Menuju Sukses” mengatakan bahwa disiplin merupakan suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban.²⁵

Kesimpulan mengenai pendapat diatas, kedisiplinan adalah kondisi yang terbentuk melalui beberapa proses dan serangkaian perilaku dalam menunjukkan nilai-nilai ketertiban. Disiplin merupakan proses dalam menumbuhkan perasaan yang ada dalam diri seseorang untuk meningkatkan dan memantapkan tujuan organisasi yang bersifat objektif, melalui perilaku kepatuhannya untuk menjalankan peraturan organisasi. Maka disiplin sangat diperlukan oleh seseorang di mana dan kapan saja.

²⁴ Tulus Tu’u, *Peran Disiplin Pada Praktek dan Prestasi Siswa*, (Jakarta: Grasindo, 2008). 30

²⁵ Fatah Yasin. *Pertumbuhan Kedisiplinan Sebagai Pembentukan Karakter Peserta Didik di Madrasah*. Jurnal el-Hikmah. 124.

Perilaku disiplin dapat dimulai sejak dini atau usia balita.²⁶ Ketika anak memegang barang atau benda yang seharusnya tidak boleh dipegang oleh anak-anak seperti kompor dan setrika maka ketika perilaku anak yang tidak patut dilakukan, seperti menggigit jari dan tidak sopan, pasti orang dewasa akan mengingatkan dan memberikan pengarahan untuk tidak melakukan hal tersebut lagi.

Pada pernyataan diatas dapat diperkuat dalam ayat Al-Qur'an surat Ali Imran (3) : 104

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ
عَنِ الْمُنْكَرِ

Artinya: “Dan hendak lah ada diantara kamu ada segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf dan mencegah dari yang mungkar. Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.” (Q.S Ali Imran (3):104)

Hendaknya kepada sesama saling mengingatkan suatu perilaku yang baik . perilaku yang baik seperti disiplin dapat dimulai sejak anak atau balita. Hal tersebut merupakan alasan yang mendasar terhadap individu sebagai salah satu faktor keluarga, lingkungan maupun tempat pendidikan.

b. Fungsi Kedisiplinan

Kedisiplinan merupakan persyaratan dalam pembentukan sikap, perilaku dan penataan kehidupan yang disiplin untuk mengantarkan tiap individu sebagai seseorang yang siap dalam keadaan apapun menuju kesuksesan. Dalam membangun kemajuan bangsa dan negara sangan diperlukan. Kesejahteraa bangsa ini akan tercapai jika masyarakatnya memiliki kedisiplinan yang baik serta tujuan nasional hanya dihasilkan oleh beberapa orang kelompok saja dan memerlukan kerjasama antar masyarakat itu sendiri.²⁷ Dapat diketahui dari pernyataan

²⁶ Syilvia Rimm, *Mendidik dan Menerapkan Disiplin Pada Anak Prasekolah*, (Jakarta: Grasindo Pustaka Utama, 2003),.48

²⁷ Soegeng Prijodarminto, *Disiplin Kiat Menuju Sukses*, (Jakarta: Pradya Paramita, 1992). 19

tersebut bahwa dengan perilaku disiplin yang dimiliki setiap individu melalui pemahaman dapat sebagai kontribusi dalam kemajuan bangsa. Beberapa fungsi dari pentingnya meningkatkan kedisiplinan sebagai berikut:

- 1) Menata kehidupan bersama
Makhluk sosial yang saling berhubungan satu sama lain dengan manusia lainnya, hal itu diperlukan norma, nilai dan aturan dengan tujuan dapat mengatur kehidupan dan kegiatan dengan lancar. Norma, nilai dan peraturan tersebut yang dapat menata kehidupan bersama.
- 2) Melatih kepribadian
Kepribadian setiap orang biasanya dapat terbentuk dalam waktu yang tidak singkat, perlu proses untuk melatihnya. Membiasakan diri dalam waktu yang panjang dapat mempengaruhi kepribadian menjadi lebih baik.
- 3) Pemaksaan
Kedisiplinan dapat diartikan sebagai sikap mental yang memiliki makna kesediaan dan kesadaran untuk mematuhi peraturan dan melaksanakan tanggung jawab pada diri setiap individu. Dikatakan terpaksa jika individu belum terbiasa dengan aturan. Pemaksaan perlu diterapkan dalam proses membentuk kedisiplinan tetapi harus ada yang mendampingi agar terarah. Maka, seorang individu dapat memiliki kesadaran untuk mematuhi peraturan.
- 4) Hukuman
Peraturan tanpa hukuman dapat menjadikan tata tertib mejadi lemah. Aturan yang telah disosialisasikan merupakan suatu hal yang wajib untuk dilaksanakan. Siapa saja yang melanggar peraturan yang berlaku harus diberikan sanksi kedisiplinan.
- 5) Menciptakan lingkungan yang kondusif
Proses mendidik, melatih dan mengajarkan dapat meningkatkan moral, mental, spiritual dan kepribadian. Pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan berfikir tiap individu untuk kedepannya

agar menjadi lebih baik. Hal tersebut yang dapat menciptakan suatu lingkungan yang lebih kondusif.²⁸

c. Tujuan dan Manfaat Kedisiplinan

Maman Rachman mengemukakan bahwa tujuan kedisiplinan bagi tiap individu dalam pembelajaran yaitu:

- 1) Membantu memberikan pemahaman dan dorongan agar menciptakan perilaku yang baik dan menghindari dari perilaku yang buruk.
- 2) Membantu individu untuk mampu menyesuaikan diri dan paham terhadap tekanan atau tuntutan pada lingkungan sekitarnya dan tidak melakukan sesuatu hal yang dilarang.
- 3) Individu akan menyadari serta paham bahwa kedisiplinan sangatlah penting diterapkan pada dirinya sendiri. Hasilnya jika kedisiplinan diterapkan maka individu tidak akan menunjukkan kelemahan, tidak menunjukkan amarah serta kebencian, perlu dengan kelembutan agar para pelanggar kedisiplinan
- 4) Agar individu belajar mengenai kehidupan dengan membiasakan perilaku yang baik dan dapat bermanfaat baginya serta lingkungannya.²⁹

d. Macam-Macam Kedisiplinan

Disiplin dapat mempengaruhi kejiwaan seseorang ketika tindak kedisiplinan ditegakkan. Dengan begitu individu lebih memahami dirinya sendiri. Berdasarkan ruang lingkup yang berlaku mengenai ketentuan dan peraturan harus ditaati, disiplin dibedakan dibawah ini:

- 1) Disiplin diri
Disiplin diri merupakan aturan yang dibuat oleh dirinya sendiri dalam memperbaiki diri dan menekankan aturan tersebut untuk dirinya saja. Hal tersebut bertujuan untuk memberikan motivasi dan semangat dalam melaksanakannya dan tak jarang memberikan hukuman terhadap dirinya. Contohnya, taat beribadah dan disiplin dalam berlatih.

²⁸ Tulus Tu'u, *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*, (Jakarta: Grasindo, 2008), 38-44

²⁹ Soegeng Prijodarminto, *Disiplin Kiat Menuju Sukses*, (Jakarta: Pradya Paramita, 1992). 19

2) Disiplin sosial

Disiplin sosial merupakan peraturan yang disepakati oleh beberapa orang dan memiliki tujuan untuk kepentingan bersama agar tercipta kesejahteraan kelompoknya. Dalam kelompok tersebut ada peraturan dan tata tertib yang harus ditaati masyarakatnya. Contohnya, disiplin dalam berlalu lintas, disiplin dalam administrasi, dan disiplin dalam setiap kegiatan seperti rapat.

3) Disiplin nasional

Disiplin nasional merupakan ketentuan yang berisi tentang tata laku bangsa dan negara yang harus ditaati oleh seluruh rakyat di Indonesia. Contohnya, disiplin dalam administrasi negara dan peraturan yang berlaku.

Setiap individu perlu paham mengenai macam-macam kedisiplinan. Demi menciptakan suatu proses bimbingan yang baik, seorang konselor mampu memahami teknik-teknik yang diterapkan mengenai ketentuan-ketentuan yang berlaku.

e. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kedisiplinan

Kedisiplinan merupakan sikap seseorang yang terbentuk melalui latihan dan kebiasaan yang dilakukan individu. Sehingga, ada sebagian dasar faktor yang dapat mempengaruhi kedisiplinan yaitu:

1) Faktor Pembawaan

Baik dan buruk perkembangan manusia, selebihnya bergantung pada pembawaannya. Hal tersebut menjelaskan bahwa adanya faktor yang dapat menyebabkan tiap individu memiliki perilaku disiplin yaitu pembawaan diri yang sebagai warisan dan keturunannya.

2) Faktor Lingkungan

Faktor yang mempengaruhi kedisiplinan dapat berasal dari lingkungannya, karena lingkungan yang baik akan mendukung sikap disiplin dan sebaliknya ketika berada di lingkungan yang kurang baik kedisiplinan tersebut dapat luntur jika tidak dapat menyaring hal-hal yang kurang baik.

3) Faktor Kelompok

Kelompok yang disiplin dapat memberikan pengaruh yang baik dalam pembawaannya dan dapat dituang dengan kebiasaan latihan agar menjadi lebih baik lagi dan tidak terpengaruh oleh suatu kelompok yang tidak baik.³⁰

f. Teknik Pembentukan Kedisiplinan

Teknik kedisiplinan mengenai peraturan yang dapat diterapkan pada lingkungan sebagai berikut:

1) Teknik kedisiplinan yang otoritarian

Dalam teknik ini, kedisiplinan dirancang dengan rinci dan ketat. Siapa saja yang ada di lingkungan tersebut dituntut untuk menaati peraturan. Semua wajib untuk patuh terhadap aturan yang berlaku, jika ada yang melanggar diberi sanksi.

2) Teknik kedisiplinan melalui nilai-nilai dan keyakinan

Pembentukan disiplin ini dapat dilakukan guna untuk proses internalisasi nilai-nilai karakter dalam pembelajaran agar tercapai dan menciptakan individu yang berkarakter disiplin.

3) Teknik latihan

Kedisiplinan dapat terbentuk melalui latihan berdisiplin. Melakukan sesuatu yang baik secara berulang-ulang dapat menjadikan sikap disiplin tertanam dalam diri individu. Sebab hal tersebut individu dapat terbiasa dalam hidupnya.³¹

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan salah satu acuan penulis dalam melaksanakan suatu penelitian sehingga penulis dapat memperluas teori yang digunakan untuk mengkaji penelitian yang dilakukan. Dari penelitian terdahulu, penulis tidak menemukan penelitian dengan judul yang sama seperti judul penelitian penulis. Berikut merupakan penelitian terdahulu berupa beberapa skripsi terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis, yaitu:

1. Skripsi Bilal M. Ramadhan pada tahun 2020 dengan judul "Pengaruh Konseling Sebaya Dengan Teknik *Token*

³⁰ Wisnu Aditya Kurniawan, *Budaya Tertib Siswa di Sekolah*, 47-52

³¹ Tulus Tu'u, *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa*, (Grasindo: 2008). 48

Economy Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Anggota UKM Resimen Mahasiswa / 202 Harimau Sumatera UIN Raden Intan Lampung". Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh konseling sebaya dengan menggunakan teknik *token economy* dalam peningkatan kedisiplinan. Hasil penelitian dengan uji normalitas dengan menggunakan uji chi square dan uji homogenitas dengan menggunakan uji *Levene's*, perolehan kedua data tersebut ialah normal dan *homogeny*, sehingga untuk pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Mathed Pairs* didapatkan taraf signifikan $<0,05$ diterima.³²

a. Persamaan

Persamaan dalam penelitian adalah sama menggunakan konseling layanan sebaya dalam meningkatkan kedisiplinan.

b. Perbedaan

Perbedaan dalam penelitian adalah penelitian yang digunakan peneliti adalah kualitatif sedangkan penelitian diatas menggunakan penelitian kuantitatif.

2. Jurnal Penelitian oleh Rosmawati. R. pada tahun 2019 dengan judul "*Implementasi Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa*". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menerapkan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan siswa di SMA 3 Kabupaten Pangkep. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kedisiplinan siswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik self management berada pada kategori rendah. Selanjutnya tingkat kedisiplinan siswa setelah diberikan treatment berupa self management berada pada kategori tinggi. Selain itu, berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian dapat disimpulkan bahwa pengaruh penerapan strategi *self management* terhadap siswa meningkat.³³

a. Persamaan

Persamaan dalam penelitian adalah subjek penelitian yang proses belajar kedisiplinan sebagai bahan penelitian.

³² Bilal M. Ramadhan, *Pengaruh Konseling Sebaya Dengan Teknik Token Economy Terhadap Peningkatan Kedisiplinan Anggota UKM Resimen Mahasiswa / 202 Harimau Sumatera UIN Raden Intan Lampung*, 2020

³³ Rosmawati. R. *Implementasi Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa*, 2019

- b. Perbedaan

Perbedaannya terletak pada metode yang digunakan. Dalam penelitian tersebut menggunakan metode penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif.
3. Skripsi Silki Ferra Yustika Sari pada tahun 2021 dengan judul *“Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management dalam meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Remaja di Masa Pandemi Covid-19”*. Tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui tanggung jawab belajar remaja di masa pandemic Covid-19. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi kemudian hasil penelitian setelah melakukan proses bimbingan dengan menerapkan teknik *self management* remaja Desa Jatiwaringin Kecamatan mauk mengalami peningkatan.³⁴
 - a. Persamaan

Persamaanya terletak pada metode yang digunakan yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif.
 - b. Perbedaan

Perbedaanya terletak pada variabelnya. Penelitian tersebut menggunakan variable Tanggung Jawab sedangkan dalam penelitian ini menggunakan variable Kedisiplinan.
4. Jurnal Penelitian oleh Anita Dewi Astuti pada tahun 2020 dengan judul *“Teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah”*. Tujuan penelitian ini mengetahui keefektifan teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di sekolah. Hasil penelitian menggunakan tahapan analisis meliputi reduksi data, penyajian data dan verifikasi bahwa ada perubahan perilaku yang ditandai dengan menurunnya perilaku terlambat siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan *self management*.³⁵

³⁴ Silki Ferra Yustika Sari, *Konseling Behavioral dengan Teknik Self-Management dalam meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Remaja di Masa Pandemi Covid-19*, 2021

³⁵ Anita Dewi Astuti, *Teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah*, 2020

- a. Persamaan

Persamaan antara kedua penelitian ini yaitu menggunakan metode kualitatif.
 - b. Perbedaan

Perbedaan penelitian tersebut yaitu fokus permasalahan. Penelitian tersebut fokus permasalahan mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah sedangkan penelitian ini fokus permasalahan meningkatkan kedisiplinan.
5. Skripsi oleh Nurul Fauqan Nurin pada tahun 2019 dengan judul “*Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh*”. Tujuan penelitian untuk mengetahui teknik self management sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan kedisiplinan. Hasil penelitian peserta berjumlah 61 dengan disiplin tinggi, untuk sedang dan rendah dari 7 orang peserta didik yang mewakili dari kelas VII. Sampel dipilih melalui *sampling purposive* dengan mengkategorikan peserta didik yang tingkat kedisiplinan terendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik self management efektif untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh.³⁶
- a. Persamaan

Persamaan dari penelitian adalah sama menggunakan teknik *self management* dalam mengatasi permasalahan.
 - b. Perbedaan

Perbedaan dalam penelitian di atas menggunakan penelitian kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan penelitian kualitatif dan penelitian di atas bertujuan untuk melihat efektivitas teknik *self management* sedangkan peneliti bertujuan untuk menerapkan teknik *self management*.
6. Skripsi Ayu Lorenza pada tahun 2021 dengan judul “*Konseling Islam dengan Teknik Self Management untuk Menangani Kesulitan Menyesuaikan Diri Seorang Pekerja di Sidokerto Jombang*”. Penelitian bertujuan untuk melakukan

³⁶ Nurul Fauqan Nurin, *Efektivitas Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII di SMP Islam Ibnu Khaldun Banda Aceh*, 2019

proses konseling Islam dengan teknik self management untuk menangani kesulitan menyesuaikan diri seorang pekerja di Sidokerto Jombang. Hasil penelitian menggunakan proses tahapan konseling meliputi diagnosis, prognosis, treatment, evaluasi dan follow up dan tahapan teknik *self management* yang meliputi *self recording*, identifikasi, penetapan perilaku dan pelaksanaan evaluasi diri. Hasil tersebut berhasil da nada perubahan pada diri konseli.³⁷

a. Persamaan

Penelitian antara keduanya sama dalam menggunakan penelitian kualitatif.

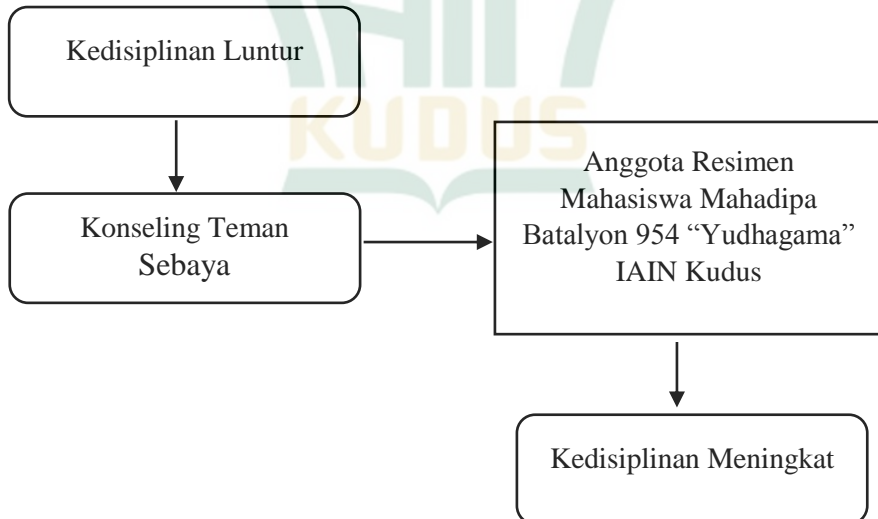
b. Perbedaan

Penelitian di atas fokus dalam menyesuaikan diri seorang pekerja di Sidokerto Jombang sedangkan peneliti fokus untuk meningkatkan kedisiplinan.

C. Kerangka Berpikir

Dibawah ini dapat digambarkan kerangka pemikiran yang dijadikan sebagai dasar pemikiran pada penelitian ini. Kerangka tersebut merupakan dasar pemikiran dalam melakukan analisis pada penelitian ini.

Gambar 2. 2 Kerangka Berpikir



³⁷ Ayu Lorenza, *Konseling Islam dengan Teknik Self Management untuk Menangani Kesulitan Menyesuaikan Diri Seorang Pekerja di Sidokerto Jombang*. 2021