

KAJIAN KONSELOR TERHADAP UPAYA PENINGKATAN DISIPLIN PADA DIRI SISWA

Disajikan Oleh ;

Dra. Hj. Rosmala. Dewi, M.Pd. Kons

Pada kegiatan

**"Diskusi Peningkatan Apresiasi Masyarakat Terhadap Budaya Disiplin
Dalam Rangka Pembentukan Karakter dan Pekerti Bangsa "**

Tgl. 28 – 29 Agustus 2007

*THE
Character Building*

**DEPARTEMEN KEBUDAYAAN DAN
PARIWISATA DIREKTORAT JENDERAL
NILAI BUDAYA, SENI, DAN FILM**

KAJIAN KONSELOR TERHADAP UPAYA PENINGKATAN DISIPLIN PADA DIRI SISWA

Dra. Hj. Rosmala Dewi, M.Pd, Kons

PENDAHULUAN

Hurlock mengartikan disiplin sebagai cara masyarakat mengajar anak tingkah laku moral yang dihargai kelompok. Menurut kamus Webster (dalam Intisari, 1999) disiplin adalah latihan untuk menumbuhkan kendali diri, karakter atau keteraturan, dan efisiensi, sedangkan Bernhardt berpendapat bahwa disiplin merupakan latihan, **bukan pengkoreksian**, bimbingan **bukan hukuman**, mengatur kondisi untuk belajar **bukan hanya pembiasaan**.

Disiplin merupakan pelaksanaan tata tertib yang pembentukannya dimulai dari keluarga kemudian dilanjutkan oleh sekolah. Dikatakan tertib :

- a. Jika segala-galanya terjadi pada waktunya
- b. Jika segala-galanya pada tempatnya
- c. Jika segala-galanya menurut aturan yang tertentu.

Jika pelaksanaan tata tertib sejak kecil sudah dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari di rumah tata tertib yang berhubungan dengan waktu, tempat, aturan atau nilai-nilai sosial tumbuh menjadi kebiasaan hidup siswa, diharapkan pada tingkat remaja tumbuh kesadaran bathin dan watak mentaati aturan atau kesepakatan.

Misalnya Sejak kecil di dalam keluarga telah ditanamkan untuk saling menghargai orang yang lebih tua, misalnya memanggil saudara yang lebih tua "kakak", atau "abang", "Uda". Ini merupakan contoh cara menghargai di antara anggota keluarga kelak akan menghargai orang lain yang dilakukan dengan menginternalisasikan nilai sejak kecil.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa disiplin adalah tindakan atau perbuatan yang berupa bimbingan ke arah tertib, yaitu:

- a. Disiplin dalam hubungannya dengan waktu, misalnya yang berhubungan dengan masalah: (1) belajar, (2) tidur, (3) makan, (4) bermain, (5) bepergian, (6) kegiatan sehari-hari lainnya.

- b. Disiplin yang ada hubungannya dengan tempat, misalnya yang berhubungan dengan masalah: (1) belajar, (2) makan, (3) tidur, (4) meletakkan benda-benda pada tempatnya, (5) bermain.
- c. Disiplin yang ada hubungannya dengan kesusilaan, norma-norma masyarakat dan agama, misalnya yang berhubungan dengan masalah:
- (1) pakaian atau cara berpakaian, (2) orang tua, saudara, teman temannya dan orang lain, (3) cara berbicara dan perbuatan lainnya, (4) cara makan, (5) meninggalkan rumah, (6) pekerjaan dan kebiasaan sehari-hari, dan (7) ibadah.

Saat ini pelanggaran disiplin di sekolah bentuk dan frekuensinya meningkat dan bervariasi seperti bolos dari sekolah, tidak mengerjakan PR, melawan guru, berkelahi, melawan guru dan orang tua, merokok, meminum miras, kekerasan, pelecehan seksual, terlibat narkoba, aborsi dsbnya

Pelanggaran tata tertib yang dilakukan siswa ada kalanya dipandang siswa sebagai trendi atau model, sementara pihak orangtua atau guru memandangnya sebagai pelanggaran. Perbedaan ini sering menimbulkan pertikaian, pertentangan antara pihak anak dan orang tua.

Pergeseran nilai yang dimiliki siswa merupakan salah satu akibat dari perubahan pada era informasi dan teknologi, yang lebih mengutamakan budaya praktis, ekonomis, dan materialistis.

Yang menjadi permasalahan yang akan dibahas pada pertemuan ini adalah bagaimana upaya untuk meningkatkan disiplin siswa di sekolah ?

PEMBAHASAN

Apa Pentingnya Disiplin

Remaja sebagai tunas harapan bangsa diharapkan dapat memperlihatkan tingkah laku yang sesuai dengan keharusan dan batasbatas yang digariskan lingkungan hidupnya. Bila ia adalah seorang pelajar maka, ia diharapkan juga mematuhi perilaku yang mengarah pada batas batas yang telah digariskan sebagai seorang pelajar. Disiplin belajar adalah aksentuasi perilaku bagi pelajar. Menurut Gunarsa dan Gunarsa (1985), bahwa disiplin berfungsi membentuk tingkah laku demikian, sehingga mengakar menjadi kebiasaan dan tidak lagi dirasa menekan atau menimbulkan ketegangan. Bila remaja telah memiliki tingkah laku demikian

berarti pada dirinya telah tumbuh kontrol diri dan suasana hati yang mengarahkannya sehingga dapat membuat keputusan yang bijaksana (Hurlock, 1973). Hurlock (1973) mengemukakan **fungsi utama** disiplin bagi remaja yaitu mengajar remaja menyesuaikan diri dengan harapan sosial berdasarkan alasan dapat disetujui. Dua fungsi lainnya yang merupakan **fungsi tambahan**, yaitu mengajarkan pada remaja bahwa perilakunya akan direspon dan mendapatkan konsekuensi tertentu oleh dunia dengan pemberian hukuman untuk perilaku yang dinilai negatif dan penghargaan (hadiah) untuk perilaku yang dinilai positif. Bahwa disiplin bagi remaja dapat membantu kontrol diri dan petunjuk diri sehingga remaja dapat membuat keputusan yang tepat.

Disiplin dirasakan remaja sebagai kebutuhan khusus, terutama untuk membimbing perilaku yang tidak didapatkan pada pengalaman di masa kanak-kanak, yaitu perilaku dalam hubungannya dengan sesama. Disiplin diharapkan menjadi pembimbing perilaku remaja dalam menghadapi pengalaman yang baru yang tidak didapatkannya di masa yang lalu.

Orangtua atau guru menggunakan disiplin untuk mengontrol perilaku remaja. Ada tiga metode penerapan disiplin dari orangtua atau guru kepada remaja, yaitu otoriter, demokrasi dan permissive. **Disiplin otoriter**. Disiplin ini selalu berarti mengendalikan melalui kekuatan eksternal dalam bentuk hukuman terutama hukuman badan. Disiplin otoriter mempunyai ciri-ciri; (a) orangtua atau guru menentukan apa yang perlu diperbuat oleh anak atau siswa, tanpa memberikan penjelasan tentang alasannya, (b) apabila anak atau siswa melanggar ketentuan yang telah digariskan anak atau siswa tidak diberi kesempatan untuk memberikan alasan atau penjelasan sebelum hukuman diterima anak, (c) pada umumnya hukuman berwujud hukuman badan dan (d) orangtua tidak atau jarang memberikan hadiah baik yang berwujud kata-kata ataupun bentuk lain apabila anak berbuat sesuai dengan harapan orangtua.

Disiplin demokratis. Metode demokratis menekankan penggunaan penjelasan, diskusi dan penalaran untuk membantu anak mengerti mengapa perilaku tertentu diharapkan. Metode ini lebih menekankan aspek edukatif dari disiplin dari pada aspek hukumannya.

Disiplin ini mempunyai ciri-ciri; (a) apabila anak harus melakukan sesuatu aktivitas, orangtua atau guru memberikan penjelasan alasan perlunya hal tersebut dilaksanakan, (b) anak diberi kesempatan untuk memberikan alasan mengapa ketentuan itu dilanggar, sebelum menerima hukuman, (c) hukuman diberikan berkaitan dengan perbuatannya dan berat ringannya hukuman tergantung kepada pelanggarannya, dan (d) hadiah atau pujian diberikan oleh orang tua untuk perilaku yang diharapkan

Disiplin permissive. Disiplin permisif sebetulnya berarti sedikit disiplin atau tidak berdisiplin. Biasanya disiplin permisif tidak membimbing anak ke pola perilaku yang yang disetujui secara sosial dan tidak menggunakan hukuman. Disiplin permisif mempunyai ciri-ciri; (a) tidak ada aturan yang diberikan oleh orang tua, anak diperkenankan berbuat sesuai dengan apa yang dipikirkan anak (b) tidak ada hukuman, karena tidak ada ketentuan atau peraturan yang dilanggar (c) ada anggapan bahwa anak akan belajar dari akibat tindakannya yang sudah, dan (d) tidak ada hadiah karena social approval akan menjadi hadiah yang memuaskan..

Disiplin otoriter menyebabkan anak mempunyai sifat yang submisif, anak tidak mempunyai inisiatif karena takut berbuat kesalahan, dan anak menjadi seorang yang penurut. Walaupun disiplin otoriter berpengaruh buruk pada perilaku anak, ada bukti-bukti bahwa dalam bentuk yang kurang keras, disiplin otoriter menunjang sosialisasi anak. Ini dapat terjadi karena anak yang dikendalikan orangtua atau guru dengan keras, belajar bersikap dengan cara yang disetujui sosial.

Adapun disiplin demokratis, lebih menggunakan penjelasan, diskusi dan penalaran untuk membantu anak mengerti mengapa perilaku tertentu diharapkan. Metode ini lebih menekankan aspek edukatif daripada aspek hukumannya. Hukuman biasanya tak pernah keras dan tidak berbentuk hukuman badan. Hukuman hanya digunakan bila terdapat bukti bahwa anak-anak secara sadar menolak melakukan apa yang diharapkan mereka. Bila perilaku anak memenuhi standar yang diharapkan, orangtua yang demokratis akan menghargainya dengan pujian atau pernyataan persetujuan yang lain.

Pada intinya disiplin demokratis ini, bertujuan mengajar anak mengembangkan kendali atas perilaku mereka sendiri sehingga mereka akan melakukan apa yang benar, meskipun tidak ada penjaga yang mengancam mereka dengan hukuman bila mereka melakukan sesuatu yang tidak dibenarkan. Pengendalian internal atas perilaku ini adalah hasil usaha mendidik anak untuk berperilaku menurut cara yang benar dengan memberi mereka penghargaan.

Disiplin yang permissive, bila dilihat sekilas amat menyenangkan karena memberi kebebasan yang seluas-luasnya pada remaja, namun akibat dari disiplin yang permissive ini menjadikan remaja mengekspresikan keinginannya tanpa mempertimbangkan efek perilakunya. Disiplin ini banyak diinginkan oleh remaja, namun bagaimanapun mereka masih dalam masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa, sehingga bimbingan dari orang tua sangat dibutuhkan bagi mereka, bukan sebaliknya tanpa adanya nasehat.

Menurut Walgito (1991) disiplin permisif (serba boleh), karena tidak ada kontrol dari orangtua, anak dapat berbuat sekehendak hatinya, maka anak kurang respek kepada orangtua, kurang menghargai apa yang telah diperbuat orangtua untuknya, karena tidak adanya pengarahan atau informasi dari orangtua maka, anak tidak mengerti mana yang sebaiknya dikerjakan dan mana yang sebaliknya ditinggalkan. Anak kurang mempunyai tanggungjawab, dan dalam masyarakat anak sering berbuat hal-hal yang sebenarnya tidak dapat dibenarkan karena dalam keluarga tidak ada ketentuan bagi anak, maka anak berbuat sekehendak hatinya, perilakunya sering melanggar peraturan yang telah ditentukan masyarakat.

Kebutuhan remaja dalam hubungannya dengan disiplin sehubungan masa transisi yaitu dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa ini juga membawa konsekuensi adanya perubahan disiplin secara alamiah, yaitu dari bentuk pengawasan yang kaku ke bentuk bimbingan. Hal ini tidak bisa dilakukan dengan paksa, tetapi harus dilakukan dengan sabar dan berangsur-angsur yaitu dari bentuk pengawasan ke bentuk bimbingan dan pengarahan. Hal ini nampaknya sulit bagi sebagian besar orang tua untuk melakukannya. Orangtua pada umumnya cenderung mencoba mempertahankan pengawasan yang kaku dan teliti lebih lama lagi, atau mereka menyerahkan persoalan ini sepenuhnya kepada remaja dan membiarkannya sehingga remaja itu berjalan menurut caranya sendiri tanpa

pengarahan maupun nasehat. Hal ini memang merupakan kenyataan bahwa banyak orangtua mendapat kesulitan dalam merubah peranan mereka dari seorang penguasa menjadi sahabat bagi anak-anaknya. Membantu remaja dalam menghadapi persoalan-persoalannya diperlukan sikap orangtua yang bijaksana, artinya sikap yang terlalu mengontrol dari orangtua tidak lagi diperlukan tetapi perlu diingat sebenarnya remaja masih membutuhkan bantuan, petunjuk-petunjuk dan kadangkadang perlindungan, hanya saja jangan sekali-kali remaja diperlakukan seperti anak kecil.

Faktor-faktor yang mempengaruhi cara mendisiplin

Menurut Hurlock (1984) faktor-faktor yang mempengaruhi cara mendisiplin adalah:

1. Kesamaan dengan disiplin yang digunakan orangtua. Bila orangtua dan guru merasa bahwa orangtua mereka berhasil mendidik mereka dengan baik, mereka menggunakan tehnik yang serupa dalam mendidik anak asuhan mereka; bila mereka merasa tehnik yang digunakan orangtua mereka salah, biasanya mereka beralih ke tehnik yang berlawanan.
2. Penyesuaian dengan cara yang disetujui kelompok. Semua orangtua dan guru, tetapi mereka yang muda dan tidak berpengalaman, lebih dipengaruhi oleh apa yang kelompok mereka dianggap cara sebagai .terbaik. daripada oleh pendirian mereka sendiri mengenai apa yang terbaik.
3. Usia orangtua atau guru. Orangtua dan guru yang muda cenderung lebih demokratis dan permisif dibandingkan dengan mereka yang lebih tua. Mereka cenderung mengurangi kendali tatkala anak menjelang masa remaja.
4. Pendidikan untuk menjadi orangtua atau guru. Orangtua yang telah mendapat kursus dalam mengasuh anak dan lebih mengerti anak dan kebutuhannya lebih menggunakan tehnik demokratis dibandingkan orangtua yang tidak mendapat pelatihan demikian.
5. Jenis kelamin. Wanita pada umumnya lebih mengerti anak dan kebutuhannya dibandingkan pria, dan mereka cenderung kurang otoriter. Hal ini berlaku untuk orangtua dan guru maupun untuk para pengasuh lainnya.
6. Status sosioekonomi. Orangtua dan guru kelas menengah dan rendah

cenderung lebih keras, memaksa dan kurang toleran dibandingkan mereka yang dari kelas atas, tetapi mereka lebih konsisten. Semakin berpendidikan, semakin mereka menyukai disiplin demokratis.

7. Konsep mengenai peran orang dewasa. Orangtua yang mempertahankan konsep tradisional mengenai peran orangtua, cenderung lebih otoriter dibandingkan orangtua yang telah menganut konsep yang lebih modern. Orang tua atau guru yang yakin bahwa harus ada tata cara yang kaku dalam rumah atau kelas lebih banyak menggunakan disiplin otoriter dibandingkan orangtua atau guru yang mempunyai konsep demokratis.
8. Jenis kelamin anak. Orangtua pada umumnya lebih keras terhadap anak perempuan daripada terhadap anak laki-lakinya.
9. Usia anak. Disiplin otoriter jauh lebih umum digunakan untuk anak kecil daripada untuk mereka yang lebih besar. Adapun tehnik yang disukai, kebanyakan orangtua merasa bahwa anak kecil tidak dapat mengerti penjelasan, sehingga mereka memusatkan perhatian mereka pada pengendalian otoriter.
10. Situasi. Ketakutan dan kecemasan biasanya tidak diganjar hukuman. Sedangkan sikap menantang, negativisme, dan agresi kemungkinan lebih mendorong pengendalian yang otoriter.

Kontrol Diri sebagai Upaya meningkatkan Disiplin

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku, pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku.

Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku yaitu kontrol diri. Sebagai salah satu sifat kepribadian, kontrol diri pada satu individu dengan individu yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengubah kejadian dan menjadi agen utama dalam mengarahkan dan mengatur perilaku utama yang membawa pada konsekuensi positif. Sebagai

seorang pelajar, yang bertugas untuk belajar, bila mempunyai kontrol diri yang tinggi, mereka akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku.

Mereka mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, mempertimbangkan konsekuensinya sehingga mampu memilih tindakan dan melakukannya dengan meminimalkan akibat yang tidak diinginkan. Mereka mampu mengatur stimulus sehingga dapat menyesuaikan perilakunya kepada hal-hal yang lebih menunjang belajarnya.

Kontrol Diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Individu yang kontrol dirinya rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya, sehingga diasumsikan, seorang pelajar yang dengan kontrol diri yang rendah akan berperilaku lebih bertindak kepada hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya, bahkan akan menunda-nunda tugas yang seharusnya ia kerjakan terlebih dahulu.

Dengan kontrol diri yang rendah, mereka tidak mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mereka tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi, tidak mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin dihadapi sehingga tidak mampu memilih tindakan yang tepat. Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktu, yang sesuai dan mengarah pada perilaku yang lebih utama, yang bila ia pelajar adalah belajar, sedangkan orang yang mempunyai kontrol diri rendah tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya. Sehingga akan lebih mementingkan sesuatu yang lebih menyenangkan, sehingga banyak melakukan prokrastinasi akademik.

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, menutup perasaannya.

Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan **kontrol diri (self-control)** sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. 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. Berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respon yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan membantu individu dalam mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar

Dua alasan yang mengaruskan individu untuk mengontrol diri secara kontinyu. **Pertama**, Individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. **Kedua**, Masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya, sehingga dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya . Pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat di terima secara sosial. Ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan praktis, kontrol emosi

Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan **kontrol diri (self-control)** sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. 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. Berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respon yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan membantu individu dalam mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar

Dua alasan yang mengaruskan individu untuk mengontrol diri secara kontinyu. **Pertama**, Individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. **Kedua**, Masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya, sehingga dalam rangka memenuhi tuntutan tersebut dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya . Pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat di terima secara sosial. Ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan praktis, kontrol emosi

seharusnya tidak membahayakan fisik, dan psikis individu. Hurlock (1973) menyebutkan tiga kriteria emosi yang masuk sebagai berikut:

- a. Dapat melakukan kontrol diri yang bisa di terima secara sosial.
- b. Dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat.
- c. Dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut. Dalam kontrol diri individu sendiri yang menyusun standar bagi kinerjanya dan menghargai atau menghukum dirinya bila berhasil atau tidak berhasil mencapai standar tersebut. dalam kontrol eksternal orang lainlah yang menyusun standar dan memberi ganjaran atau hukuman. Tidak mengerankan bila kontrol diri dianggap sebagai suatu ketrampilan berharga (Calhoun dan Acocella, 1990).

Untuk mengukur kontrol diri digunakan aspek-aspek sebagai berikut:

- a. Kemampuan mengontrol perilaku
- b. Kemampuan mengontrol stimulus
- c. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
- e. Kemampuan mengambil keputusan

Keempat aspek di atas sasaran yang perlu dicapai oleh orang tua dan guru dalam rangka meningkatkan disiplin siswa.

Di sekolah saat ini berlaku Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) mulai dari SD sampai SLTA. Salah satu isi muatan kurikulum adalah " Pengembangan Diri" .

Pengembangan diri yang dilakukan di sekolah menurut KTSP ada dua program yaitu Pelayanan konseling dan kegiatan ekstrakurikuler. Pembinaan terhadap kontrol diri dapat diprogram secara terjawal oleh guru pembimbing atau konselor untuk semua siswa baik di SD, SLTP, SMA, dan SMK.

Pelaksanaan pembinaan terhadap kontrol diri siswa dapat juga dilakukan melalui kegiatan rutinitas (praktik kegiatan sehari-hari), spontan dan keteladanan dari pihak pendidik di sekolah.

Perkembangan Kontrol Diri

Perilaku anak pertama kali dikendalikan oleh kekuatan eksternal. Secara perlahan-lahan kontrol eksternal tersebut diinternalisasikan menjadi kontrol internal. Salah satu menginternalisasikan kontrol dengan melalui kondisioning klasikal.

Pada akhir tahun pertama bayi mengalami kemajuan dalam hal kontrol diri. Bayi mulai memenuhi perintah dari orang tuanya untuk menghentikan perilakunya. Perilaku bayi yang mulai mematuhi perintah merupakan suatu langkah maju dalam perkembangan kontrol diri. Bayi memodifikasi perilakunya sebagai respon terhadap perintah. Antara usia 18-24 bulan muncul true self control pada anak. Pada usia 24 bulan anak akan melakukan apa yang dilakukan oleh orang tuanya (Berndt, 1992).

Kontrol diri akan muncul pada tahun ketiga ketika anak sudah mulai menolak segala sesuatu yang dilakukan untuknya dan menyatakan keinginannya untuk melakukan sendiri (Vasta, dkk., 1992). Kontrol eksternal pada awalnya didapatkan anak melalui instruksi verbal dari orang tuanya. Pada usia ini dilakukannya sendiri dengan meniru perintah yang sama untuk dirinya sendiri. Anak akan menginternalisasikan kontrol mengarahkan perilakunya dengan diam-diam melalui pikiran, tanpa banyak bicara. Oleh karena itu kontrol verbal terhadap perilaku anak yang awalnya berasal dari kekuatan eksternal menjadi berasal dari dirinya sendiri.

Setelah tiga tahun kontrol diri menjadi lebih terperinci dari pengalaman (Vasta, dkk., 1992). Anak mengembangkan strategi untuk menekan godaan yang dialaminya setiap hari. Mereka harus belajar menolak gangguan sewaktu melakukan pekerjaan dan menunda hadiah langsung yang menarik untuk memperoleh hadiah lebih besar atau lebih penting belakangan

Pada usia empat tahun kontrol diri menjadi sifat kepribadian dengan nilai prediksi jangka panjang (Berndt, 1992). Anak usia empat tahun yang dapat menunda kepuasan, pada usia empat belas tahun akan lebih lancar berbicara, lebih percaya diri, lebih mampu mengatasi frustrasi dan lebih mampu menahan godaan (Mischel, dalam Berndt, 1992).

Kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong dan diancam dan dihukum seperti yang dialami waktu anak-anak.

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, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima (Hurlock, 1973).

Berdasarkan teori Piaget, remaja telah mencapai tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif (Hurlock, 1973) oleh karenanya remaja mampu mempertimbangkan suatu kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya.

Serasinya pendidikan dalam keluarga dan di sekolah memudahkan anak memiliki kontrol diri yang sehat. Dengan demikian ketika seorang individu mulai memasuki masa dewasa akan menjadi individu yang telah menyelesaikan perkembangannya dengan baik, siap menerima, dan berhasil menyesuaikan diri dalam kedudukan di masyarakat

C. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas untuk pembinaan disiplin siswa mulai sejak kecil dalam keluarga sampai di sekolah tetap konsisten dengan pengembangan kemampuan kontrol diri yang meliputi :

- a. Kemampuan mengontrol perilaku
- b. Kemampuan mengontrol stimulus
- c. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
- d. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
- e. Kemampuan mengambil keputusan

Jika empat kemampuan di atas dimiliki siswa maka dengan perkembangan informasi dan teknologi di setiap zaman diharapkan control diri dapat mengarahkan tingkah laku yang berdisiplin.



THE
Character Building
UNIVERSITY