

PERTEMUAN KE 1

1. Bahan Ajar

Hand Out

Mata Pelajaran : Bimbingan dan Konseling

Topik/ Sub Topik : Disiplin Diri

1. Pengertian Disiplin
2. Memahami disiplin
3. Makna Disiplin Diri

Waktu : 1 x 40 Menit

Guru : Siti Mariyam, S.Pd

Objektif Perilaku Siswa (Enabling Objective)

Setelah mengikuti layanan ini , Peserta Didik Mampu :

1. Menjelaskan pengertian disiplin diri
2. Memahami arti penting disiplin diri dalam kehidupan sehari-hari

Sumber Pustaka

1. Slamet, dkk 2016, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 7*, Yogyakarta, Paramitra Publishing
2. Hutagalung, Ronal. 2015. *Ternyata Berprestasi Itu Mudah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
3. Triyono, Mastur, 2014, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi*, Yogyakarta, Paramitra
4. Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011.*Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling*.Yogyakarta: Paramitra

DISIPLIN DIRI

1. Pengertian Disiplin

Menurut Kamus Bahasa Indonesia disiplin adalah ketaatan, dan kepatuhan terhadap peraturan yang dilaksanakan atas kesadaran pribadi. Dengan demikian maka orang berdisiplin berarti orang yang dengan kesadaran sendiri taat dan patuh terhadap peraturan. Kedisiplinan berarti ketaatan atau kepatuhan seseorang terhadap peraturan perundang-undangan, kaidah, norma-norma dan hukum yang berlaku. Semua aturan dan tata tertib tentu mengandung nilai-nilai yang positif dan setiap orang dituntut untuk melaksanakannya dengan penuh disiplin.

Disiplin diri artinya, kepatuhan dan ketaatan terhadap apa yang telah ditentukan dan disepakati oleh dirinya sendiri misalnya. Disiplin menggunakan waktu, disiplin melaksanakan ibadah dan disiplin belajar atau kerja.

2. Memahami Disiplin

Dalam mengikuti kegiatan belajar di sekolah seorang siswa tidak akan lepas dari berbagai peraturan dan tata tertib yang diberlakukan di sekolahnya, dan setiap siswa dituntut untuk dapat berperilaku sesuai dengan aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolahnya. Kepatuhan dan ketaatan siswa terhadap berbagai aturan dan tata tertib yang berlaku di sekolahnya itu disebut disiplin siswa. Sedangkan peraturan, tata tertib, dan berbagai ketentuan lainnya yang berupaya mengatur perilaku siswa disebut disiplin sekolah. *Disiplin sekolah* adalah usaha sekolah untuk memelihara perilaku siswa agar tidak menyimpang dan dapat mendorong siswa untuk berperilaku sesuai dengan norma, peraturan dan tata tertib yang berlaku di sekolah.

Adapun tujuan disiplin sekolah, adalah :

1. Memberi dukungan bagi terciptanya perilaku yang tidak menyimpang,
2. Mendorong siswa melakukan yang baik dan benar,
3. Membantu siswa memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungannya dan menjauhi melakukan hal-hal yang dilarang oleh sekolah, dan
4. Siswa belajar hidup dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik dan bermanfaat baginya serta lingkungannya.

3. Makna Disiplin Diri

Linda dan Richard Eyre dalam buku *Mengajarkan Nilai-nilai Kepada Anak* mengatakan bahwa disiplin diri sendiri memiliki banyak makna, diantaranya :

1. Sanggup menggerakkan dan mengatur diri serta waktu sendiri

Remaja yang disiplin adalah remaja yang dapat menggerakkan dan mengatur dirinya sendiri tanpa diminta atau disuruh. Hal ini berlaku dalam mengatur waktu yang digunakan. Oleh karena itu, kita perlu mengatur waktu dengan baik dan mengisi semua waktu luang dengan aktivitas yang bermanfaat.

2. Sanggup Mengendalikan Emosi Sendiri

Emosi adalah keadaan serta reaksi psikologi dan fisiologi, seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan, kemarahan, dan keberanian yang bersifat subjektif (pribadi). Emosi dapat pula dikatakan sebagai luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat.

3. Sanggup Mengendalikan Nafsu

Remaja yang dapat mengendalikan nafsu adalah remaja yang memiliki disiplin diri dan tahu batas. Disiplin diri dan tahu batas sama halnya dengan sekeping mata uang yang memiliki dua sisi. Satu sisi adalah disiplin, sedangkan sisi lainnya adalah tahu batas. Oleh karena itu, disiplin diri tidak terlepas dari pengetahuan mengenai batas-batas suatu perilaku. Ada lima hal yang dapat dilakukan untuk mengendalikan nafsu, seperti berikut :

- a. Mempelajari teladan
Kita dapat meneladani sikap orangtua yang disiplin dan tahu batas.
- b. Berhitung sampai sepuluh
Berhitunglah sampai sepuluh sebelum mengatakan atau berbuat sesuatu ketika kita sedang marah.
- c. Buat dan Taatilah Jadwal
Jadwal harian dapat membantu kita mengingat dan mengatur waktu sejumlah aktivitas yang harus dilakukan.
- d. Lebih sering menggunakan istilah “Disiplin” dan “Tahu Batas” dari biasanya. Semakin sering kita menggunakan kata disiplin dan tahu batas, kita akan semakin memahami istilah tersebut.
- e. Buat “Kontrak”
Untuk menambah motivasi dalam disiplin, kita dapat membuat sasaran yang ingin kita capai. Selain itu, tetapkan juga ganjaran yang akan kita peroleh bila berhasil mencapai sasaran tersebut .

2. Tugas Mandiri (sesuai LKPD)

PERTEMUAN KE 2

1. Bahan Ajar

Hand Out

Mata Pelajaran : Bimbingan dan Konseling

Topik/ Sub Topik : Disiplin Diri

2. Disiplin itu Sulit
3. Kiat untuk Disiplin Diri

Waktu : 1 x 40 Menit

Guru Siti Mariyam, S.Pd

Objektif Perilaku Siswa (Enambling Objective)

Setelah mengikuti layanan ini , Peserta Didik Mampu :

1. Menerapkan disiplin diri dalam kehidupan sehari-hari
2. Meningkatkan disiplin diri dalam kehidupan sehari-hari

Sumber Pustaka

1. Slamet, dkk 2016, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 7*, Yogyakarta, Paramitra Publishing
2. Hutagalung, Ronal. 2015. *Ternyata Berprestasi Itu Mudah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
3. Triyono, Mastur, 2014, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi*, Yogyakarta, Paramitra
4. Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011.*Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling*.Yogyakarta: Paramitra

KIAT-KIAT DISIPLIN DIRI

1. Disiplin itu sulit

Kebiasaan yang kita lakukan akan menentukan masa depan kita. Kebiasaan yang baik akan menghasilkan sesuatu yang baik, begitupun sebaliknya, namun untuk membiasakan kebiasaan baik itu tidak mudah. Mengapa demikian ?

1. Manusia memiliki sifat – sifat mendasar seperti : cenderung bermalas -malasan, ingin hidup sekenaknyanya mengikuti keinginan hatinya dan keinginan untuk melanggar peraturan – peraturan yang ada.
2. Kita selalu menganggap pekerjaan sebagai suatu kewajiban apapun beban yang harus dilakukan, bukan sebagai kesenangan.
3. Manusia cenderung cepat bosan jika melakukan kegiatan yang sama dalam jangka waktu lama

2. Kiat untuk Disiplin Diri

1. Terbiasa dengan jadwal.

Biasakan diri anda dengan jadwal dan kegiatan, jika tidak punya kegiatan, buatlah kegiatan atau agenda anda se jelas mungkin, dan berfikirilah jika kegiatan itu penting, meskipun hanya sebuah kegiatan

2. Bahagia.

Kekuatan bahagia juga berpengaruh terhadap kinerja diri anda untuk lebih aktif dan bersemangat.

3. Agenda

Seperti diatas tadi, buatlah agenda harian anda. Bagi yang masih sekolah membuat agenda sangatlah penting. Untuk menghilangkan kemalasan yang mungkin setiap hari muncul untuk seorang pelajar.

4. Rajin beribadah.

Ternyata rajin beribadah dapat membangkitkan semangat didalam diri kita. Dengan beribadah, ada waktu untuk anda beristirahat dan memikirkan apa yang akan anda lakukan selanjutnya.

5. Sugesti.

Jadikan sugesti menjadi teman imajinasi anda, dengan sugesti tersebut dorongan dari dalam diri anda menjadi lebih kuat. Sugesti bisa menjadi faktor penting yang membuat anda lebih disiplin.

6. Kerja tuntas

Selesaikan setiap agenda anda dengan hasil yang baik dan kerjakan hingga tuntas. Lakukan hingga anda terbiasa, dengan begitu kegiatan selanjutnya akan bisa lebih baik.

2. Diskusi Berpasangan (sesuai LKPD)

PERTEMUAN KE 3

1.Diskusi Kelompok

(sesuai LKPD)