



PEMERINTAH KABUPATEN MALANG  
DINAS PENDIDIKAN  
UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS (UPTD)  
SMP NEGERI I TUMPANG



Jl. Malangsuko No. 22 65156 Malang Telp & Fax. 0341-787263 Website :

[www.smpn1tumpang.sch.id](http://www.smpn1tumpang.sch.id) Email : smpntumpang1@gmail.com

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**BIMBINGAN KLASIKAL**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Komponen	: Layanan Dasar
Bidang Layanan	: Pribadi
Topik / Tema Layanan	: Pentingnya Disiplin Diri
Kelas / Semester	: 7 / Genap
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

<b>A. Tujuan Layanan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peserta didik/konseli dapat menjelaskan pengertian disiplin diri</li><li>2. Peserta didik/konseli dapat menemukan penyebab kesulitan menumbuhkan disiplin diri</li><li>3. Peserta didik dapat menguraikan minimal 3 cara menumbuhkan disiplin diri</li></ol>
<b>B. Metode, Alat dan Media</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab</li><li>2. Alat / Media : LCD, Power Point tentang Pentingnya Disiplin Diri</li><li>3. Sumber : <a href="https://www.tipspengembangandiri.com/cara-meningkatkan-disiplin-diri/">https://www.tipspengembangandiri.com/cara-meningkatkan-disiplin-diri/</a> PPT dari penerbit Paramita,</li></ol>
<b>C. Langkah-langkah Kegiatan Layanan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Tahap Pendahuluan/Apersepsi ( 5 Menit )</b><ol style="list-style-type: none"><li>1.1. Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdo'a.</li><li>1.2. Guru BK memberikan pengantar singkat tentang tujuan layanan Bimbingan dan Konseling</li><li>1.3. Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali <i>ice breaking</i>. (Mencairkan kebekuan di kelas)</li></ol></li><li><b>2. Tahap Inti ( 30 menit )</b><ol style="list-style-type: none"><li>2.1. Guru BK menayangkan <b>media slide power point</b> yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas.</li><li>2.2. Peserta didik memperhatikan, mengamati <b>tampilan video</b> yang terkait dengan "Kesadaran Disiplin Diri "</li><li>2.3. Guru BK mengajak <b>curah pendapat dan tanya jawab</b> setelah peserta didik melihat tayangan video tersebut.</li><li>2.4. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru BK mengajak peserta didik berdialog interaktif tentang materi yang disampaikan.</li><li>2.5. Peserta didik diminta untuk membaca kisah inspiratif " Sapi dan Keledai ", dengan penuh semangat dan antusias serta penuh penghayatan</li><li>2.6. Peserta didik mencari makna atau poin belajar dari kisah tersebut, kemudian Guru BK minta beberapa <b>peserta didik</b> untuk menyampaikan makna atau poin belajar dari kisah tersebut.</li></ol></li><li><b>3. Tahap Penutup ( 5 menit )</b><ol style="list-style-type: none"><li>3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan</li><li>3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk <b>melaksanakan disiplin diri dalam kehidupan sehari-hari</b></li><li>3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang dan mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</li></ol></li></ol>
<b>D. Evaluasi</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Evaluasi Proses : Guru BK memperhatikan proses layanan serta melakukan refleksi dari kegiatan layanan klasikal tersebut menggunakan lembar observasi</li><li>2. Evaluasi Hasil : Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan klasikal</li></ol>

Mengetahui  
Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Tumpang

Tumpang, 8 Januari 2021

Guru BK



**Drs. Mahmud Asyari, M.Pd.**  
NIP. 196310081985011002

**Elisabet Dwi Budiati, S.Pd.**  
NIP. 197507312002122005

## 1. URAIAN MATERI

### PENTINGNYA 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. Tujuan disiplin

Maman Rachman (1999:83) mengemukakan bahwa 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.
4. Siswa belajar hidup dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik dan bermanfaat baginya serta lingkungannya.

#### 4. 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

#### 5. 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 bermalasan -malasan, ingin hidup sekenakannya 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

#### 6. Kiat untuk Disiplin Diri

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

##### a. Bahagia.

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

##### b. 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.

**c. 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.

**d. 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.

**e. 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.

7. Cara menumbuhkan disiplin diri

a. Beberapa usaha yang dapat dilakukan sekolah adalah :

1. *Guru hendaknya bisa menjadi contoh dalam berdisiplin*, misalnya tepat waktu. Siswa tidak akan memiliki disiplin manakala melihat gurunya sendiri juga tidak disiplin. Guru harus menghindari kebiasaan masuk menggunakan jam karet, molor dan selalu terlambat masuk kelas.
2. *Memberlakukan peraturan tata tertib yang jelas dan tegas*, sehingga mudah untuk diikuti dan mampu menciptakan suasana kondusif untuk belajar
3. *Secara konsisten para guru terus mensosialisasikan kepada siswa* tentang pentingnya disiplin dalam belajar untuk dapat mencapai hasil optimal, melalui pembinaan dan yang lebih penting lagi melalui keteladanan.

b. Upaya siswa untuk menumbuhkan disiplin diri :

1. Jangan Tunggu Motivasi Datang

Melatih disiplin harus datang dari hati sendiri. Jangan tunggu digerakkan atau mendapat motivasi. Menunggu motivasi tidak akan membuat dirimu bisa lebih disiplin.

Disiplin adalah tetap melakukan kegiatan meski Anda tidak menyukainya. Anda akan dilatih untuk mengubah sikap positif menjadi sebuah kebiasaan.

2. Tahan Godaan

Saat Anda mulai melatih kedisiplinan, godaan pasti akan datang tak tertahan. Di sinilah akan terlihat sekuat apa niat Anda untuk bisa menjadi sosok yang disiplin. Sebagai awal, jauhkan semua hal yang bisa menjadi godaan saat melatih kedisiplinan. Sebagai contoh, jauhkan telepon seluler dari jangkauan dan pendengaran saat Anda bekerja. Matikan televisi atau apa pun yang bisa mengganggu fokus Anda terhadap pekerjaan. Jauhkan keinginan Anda untuk memainkan ponsel atau remote TV.

3. Mulailah dari Hal Kecil

Sesuatu yang besar pasti dimulai dari hal kecil. Kedisiplinan bukan sesuatu yang bisa didapat secara instan. Tidak bisa tercipta hanya dalam waktu satu malam, seperti permintaan Roro Jonggrang kepada Bandung Bondowoso untuk membangun seribu candi. Maka itu, untuk bisa meningkatkan disiplin diri harus dimulai dari hal sederhana. Seperti disiplin dalam membuang sampah atau datang tepat waktu ke tempat bekerja. Kedisiplinan Anda pasti akan meningkat secara otomatis ketika Anda sering melatihnya. Lakukan dalam banyak aspek di kehidupan Anda sehingga bisa mendapatkan masa depan yang bahagia.

4. Tetapkan Rutinitas Harian

Cara melatih disiplin bisa dimulai dengan menetapkan rutinitas harian. Misalkan saja, Anda menargetkan setiap hari akan bangun setiap pukul 4 pagi. Setelah ditetapkan, lakukan upaya maksimal untuk bisa mewujudkannya. Jadikan target tersebut sebagai sebuah kebiasaan kunci.

Lama kelamaan rutinitas ini pasti akan Anda rasakan sebagai sebuah hal yang ringan dilakukan.

#### 5. Makan Teratur dan Bergizi

Anda tidak akan pernah bisa melatih disiplin jika Anda tidak sendiri tidak pernah berada dalam kondisi sehat. Melatih disiplin bisa juga dimulai dengan makan secara teratur. Jangan makan dalam waktu yang berdekatan atau terlalu lama. Usahakan asupan makanan Anda selalu terjaga kandungan nutrisinya. Makan makanan bergizi akan membantu Anda meningkatkan kondisi dan daya ingat yang berdampak pada pendisiplinan diri.

#### 6. Fokus pada Target Jangka Panjang

Anda harus punya target dalam hidup yang Anda jalani. Baik target jangka pendek maupun jangka panjang. Nah, salah satu cara dalam meningkatkan disiplin diri adalah dengan fokus kepada target jangka panjang. Kenapa target jangka panjang? Karena target jangka panjang adalah sasaran yang tidak akan bisa Anda raih dalam waktu dekat. Sehingga Anda pun terpacu menjaga motivasi untuk bisa mencapainya. Dan salah satu cara mencapainya adalah dengan melatih kedisiplinan.

#### 7. Jangan Mencari-cari Alasan

Meningkatkan disiplin diri jelas bukan sesuatu yang mudah dilakukan. Dengan kondisi seperti ini Anda akan cenderung mudah untuk mencari-cari alasan. Terutama alasan untuk tidak disiplin. Untuk menghindari Anda dari upaya mencari alasan, mulailah dengan jujur terhadap diri sendiri. Lihat, layakkah Anda berada di level kehidupan saat ini atau justru tidak layak. Jika belum, artinya tidak ada alasan untuk berhenti melatih disiplin.

#### 8. Segera *Move On*

Saat menjalankan upaya apa pun pasti akan mengalami masa naik dan turun. Termasuk ketika Anda tengah berupaya meningkatkan kedisiplinan diri. Saat itulah usahakan agar jangan mudah terlarut oleh godaan dan seribu alasan. Ketika Anda merasa tengah berada di bawah, jangan lantas terlena dan melemah. Jangan terbelenggu oleh rasa bersalah. Lupakan semuanya dan terus maju ke depan. Jadikan kondisi tersebut sebagai pelajaran untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Maafkan diri Anda dan segera *move on*.

#### 9. Buat Tenggat

Harapan dan tenggat yang dimunculkan pihak lain biasanya akan meningkatkan kinerja Anda. Jika tidak ada yang memberi tenggat, coba ciptakan sendiri tenggat pribadi. Caranya, jika Anda punya rencana untuk menyelesaikan satu proyek selama satu pekan, informasikan hal ini kepada teman atau kerabat terdekat Anda. Mintalah kepada mereka untuk mengingatkan Anda mengenai tenggat yang ditetapkan beberapa hari sebelumnya. Saat mereka mengingatkan, Anda akan lebih terpacu lagi untuk menyelesaikan proyek tersebut sebelum waktunya.

#### 10. Tepis Hal-hal Negatif

Saat Anda melakukan sebuah upaya dan rencana, akan ada orang atau pihak lain yang menganggap sepele. Mereka akan menyebut Anda tidak akan mampu mewujudkan rencana tersebut. Bahkan mengatakan semua upaya yang Anda lakukan mustahil memberi hasil. Yang harus Anda lakukan ketika menemui kondisi seperti itu adalah dengan mengabaikan dan meninggalkannya. Menanggapinya hanya akan membuat Anda menjadi lemah. Dan, justru akan membuat pandangan mereka menjadi terbukti. Karena itu, tepis dan buang jauh-jauh jika Anda menerima komentar seperti itu. Jadikan pandangan negatif tersebut sebagai tambahan motivasi untuk membuktikan bahwa pendapat mereka itu salah.

#### 11. Rutin Berolahraga

Berolahraga juga bisa membantu Anda dalam melatih kedisiplinan diri. Dengan berolahraga, maka Anda akan lebih fokus pada menjaga mental dan energi untuk meraih target yang dicanangkan. Tak hanya itu, rutin berolahraga akan membantu Anda meningkatkan disiplin diri dalam semua aspek kehidupan. Otak Anda akan terstimulasi untuk melakukan hal terbaik dibanding mencari jalan pintas untuk mencapai sasaran.

#### 12. Berlatih untuk Berkata “Tidak”

Godaan dan rintangan pasti akan Anda temui dalam upaya meningkatkan kedisiplinan. Karena itu Anda harus bisa memilah, mana proses latihan yang harus dilakukan dan mana yang ingin Anda lakukan. Bedakan, antara “harus” dengan “ingin”. Mulailah belajar berkata tidak saat Anda melihat pakaian atau sepatu yang keren di supermarket. Lakukan hal ini dalam

semua aspek kehidupan Anda. Saat Anda mulai bisa mengontrol mana yang harus dan mana yang bisa ditunda atau bahkan tidak dilakukan, secara perlahan Anda sudah menapaki tangga untuk lebih disiplin.

13. Ambil Inspirasi dari Idola

Anda pasti punya satu sosok yang dipuja atau jadi idola. Cari sisi positif yang paling menonjol dari idola Anda tersebut. Lalu jadikan inspirasi yang bisa menambah motivasi anda dalam meningkatkan kedisiplinan. Tokoh idola ini tidak mesti harus orang terkenal. Dia bisa saja senior Anda di kampus, atau bahkan atasan di tempat kerja. Inspirasi yang Anda dapatkan dari mereka bisa menjaga Anda berada di jalur yang tepat untuk mencapai target.

14. Visualisasikan Target Anda

Saat Anda sudah mencanangkan sebuah target, berlatihlah untuk memvisualisasikannya. Bayangkan Anda berada dalam situasi saat Anda meraih target tersebut. Ini akan menstimulus motivasi di dalam diri untuk mencapai target tersebut. Rasakan bagaimana saat Anda meraih target tersebut. Terutama target jangka panjang. Dengan fokus untuk meraih target jangka panjang maka Anda akan lebih termotivasi dan menjadi lebih disiplin.

8. Tips melatih kedisiplinan diri

1. Mulailah dengan Langkah Kecil
2. Pelajari Apa yang Memotivasi Diri Anda dan Apa yang Memicu Kebiasaan Buruk Anda
3. Pelajari Apa yang Memberikan Energi untuk Memotivasi Diri Anda
4. Membuat Perilaku Tertentu Rutinitas atau Kebiasaan
5. Berlatih untuk Mengatakan Tidak
6. Terlibat dalam Organisasi atau Aktif Secara Sosial
7. Dapatk Inspirasi dari Orang-orang Inspiratif

## 2. KEGIATAN (*ACTIVITY*) PESERTA DIDIK

NAMA KEGIATAN : KISAH INSPIRATIF

### KISAH SAPI DAN KELEDAI

Suatu ketika ada seorang petani yang memiliki 2 ekor hewan pekerja yang menjadi pembantunya dalam mengelola ladangnya. Kedua hewan ini adalah Sapi dan Keledai. Kedua hewan ini merupakan hewan yang selalu diandalkannya untuk bekerja dari pagi sampai sore di ladangnya.

Suatu hari si sapi yang sudah bosan bekerja berkata kepada si keledai “Mari kita berpura-pura sakit hari ini supaya kita diberikan waktu istirahat yang lebih banyak”, Si keledai menjawab, “tidak mau, kita harus bekerja keras membantu tuan kita karena pekerjaan masih banyak dan waktu panen sudah dekat.” Si sapi tertawa dan berkata “coba nanti kamu lihat, apa yang saya dapatkan dengan berpura-pura sakit.”

Melihat sapi yang sedang sakit, maka si petani menjadi kasihan dan menyediakan lebih banyak jerami dan rumput agar si sapi bisa makan lebih banyak dan segera sembuh. Ketika si keledai pulang ke kandang dengan tubuh yang kotor setelah bekerja, maka si sapi tertawa lagi. Sapi lalu bertanya apakah ada yang dikatakan oleh petani tentang si sapi? Jawabnya “Tidak Ada”. Si sapi ini terus berpura-pura sakit selama dua minggu lamanya dan begitu menikmati kebebasan dan waktu santai yang di dapatnya saat ini.

Di saat waktu panen tiba, si keledai bekerja lebih keras lagi karena tidak dibantu oleh si sapi. Setelah selesai bekerja, si sapi bertanya lagi kepada keledai “apa yang dikatakan oleh petani?” Sang keledai menjawab “Sang petani memuji usaha keras saya dan memberikan hadiah untuk saya namun tadi saya melihat sang petani berbincang dengan seorang tukang jagal untuk menyembelihmu karena sudah sakit-sakitan.”

Moral dari cerita ini adalah tidak ada hadiah bagi orang yang memelihara kemalasan. Kemalasan yang menempel dalam diri seseorang akan membawa masalah ke dalam hidupnya. Orang yang malas bekerja, dia akan senantiasa berhadapan dengan masalah finansial. Orang yang malas berinovasi, maka dia akan mudah digantikan oleh orang lain, orang yang malas berusaha untuk meningkatkan kualitas dirinya, akan menemukan masalah bahwa hidupnya tidak akan berubah dengan masalah yang dihadapinya sehari-hari. Setiap hari kita dihadapkan dengan begitu banyak tantangan dan halangan di dalam usaha dan pekerjaan kita. Ketika kita memelihara kemalasan, sesungguhnya itu adalah langkah yang paling efektif untuk membiarkan diri kita terus tenggelam. Hidup ini bagai menaiki anak tangga eskalator yang berjalan turun. Untuk bisa bertahan di tempat kita sekarang, kita harus memiliki kecepatan lari yang konstan mengimbangi kecepatan eskalator turun itu. Jika kita diam saja, maka eskalator itu akan membawa kita ke bawah. Maka untuk mencapai puncak, kita perlu berlari lebih kencang dari kecepatan eskalator turun, menantang segala arus, sehingga kita akan sampai ke atas.

HIKMAHNYA :

## Akibat Malas ( Sapi yang Malas dan Keledai yang Rajin)

Mari tinggalkan kemalasan karena tidak ada manfaat lain selain kehancuran di kemudian hari.

### 3. EVALUASI KEGIATAN

Evaluasi proses (Lembar Observasi)

#### LEMBAR PENGAMATAN KEGIATAN SISWA

1. Siswa memperhatikan penjelasan guru pembimbing dengan serius
  - a. Ya semua siswa
  - b. Ya sebagian besar siswa
  - c. Ya beberapa siswa saja
  
1. Siswa aktif menjawab pertanyaan guru pembimbing
  - a. Ya semua siswa
  - b. Ya sebagian besar siswa
  - c. Ya beberapa siswa saja
  
2. Siswa menunjukkan rasa senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok
  - a. Ya semua siswa
  - b. Ya sebagian besar siswa
  - c. Ya beberapa siswa saja
  
3. Siswa antusias mengerjakan tugas yang diberikan guru pembimbing
  - a. Ya semua siswa
  - b. Ya sebagian besar siswa
  - c. Ya beberapa siswa saja

Evaluasi Hasil

Jawablah pertanyaan berikut secara singkat dan jelas !

1. Jelaskan pengertian disiplin diri !
2. Coba temukan penyebab kamu kesulitan menumbuhkan disiplin diri !
3. Uraikan minimal 3 cara menumbuhkan disiplin diri !
4. Tuliskan manfaat yang kamu peroleh setelah mengikuti kegiatan hari ini !



