BAB II

LANDASAN TEORI

A. Metode Pembiasaan

1. Pengertian Metode Pembiasaan

Metode merupakan cara yang terstruktur dan dirancang dengan baik untuk mencapai suatu tujuan (Bahasa, 1999). Menurut Mahmud Yunus yang dikutip oleh Armai Arief, metode adalah "Jalan yang ditempuh oleh seseorang untuk mencapai tujuan tertentu, baik dalam bidang perusahaan, perniagaan, maupun ilmu pengetahuan."⁵

Sedangkan pengertian pembiasaan secara etimologi, pembiasaan asal katanya adalah "biasa". Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, "biasa" adalah 1) Lazim atau umum; 2) Seperti sedia kala; 3) Sudah merupakan hal yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Dengan adanya prefiks "fe" dan sufiks "an" menunjukkan arti proses.⁶ Pembiasaan bisa diartikan sebagai proses untuk membuat seseorang melakukan sesuatu secara terus-menerus atau dengan terbiasa.

Menurut teori kebiasaan dari B.F. Skinner, seorang psikolog perilaku yang terkenal dengan teori kondisioning operan, kebiasaan adalah hasil dari penguatan. Jika suatu perilaku diikuti dengan konsekuensi yang menyenangkan, maka perilaku tersebut lebih cenderung diulang. Sebaliknya, jika perilaku tersebut disertai konsekuensi yang tidak

⁵ Arief, A, Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam, akarta: Ciputat Pers. 2002.

⁶ Depdiknas, Kamus Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 2006), hlm. 146.

menyenangkan, maka perilaku itu akan lebih jarang diulang. Dalam konteks pendidikan, seorang pendidik memberi pembiasaan yang positif, sehingga peserta didik dengan konsisten mengulang kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan setiap hari.

Menurut Zainal Aqib, pembiasaan adalah upaya untuk mengembangkan perilaku anak, mencakup perilaku keagamaan, sosial, emosional, dan kemandirian.⁷ Pembiasaan adalah proses penanaman kebiasaan yang dilakukan secara berulang-ulang. Ini merupakan pola tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh individu dan dilakukan terus-menerus. Dengan demikian, metode pembiasaan adalah cara yang terstruktur dan dipikirkan dengan baik untuk melakukan suatu tindakan secara berulang-ulang hingga menjadi kebiasaan yang sulit untuk ditinggalkan.⁸

Metode pembiasaan di sekolah, seiring waktu, akan berkembang menjadi budaya khas sekolah tersebut. Hal ini sejalan dengan tujuan utama metode pembiasaan, yaitu memberikan pengalaman baik yang dapat dibiasakan dan menanamkan pengalaman dari tokoh-tokoh yang dapat ditiru dan diadaptasi oleh peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.⁹ Pembiasaan ini akan membentuk budaya sekolah yang dimulai dengan berbagai proses pembiasaan yang dilakukan oleh sekolah. Pembiasaan tersebut dilaksanakan

⁷ Aqib, Z, Belajar dan Pembelajaran di Taman Kanak-Kanak, Bandung: Yrama Widya 2009.

⁸ Abdul Muis, "Penerapan Metode Pembiasaan Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Melaksanakan Shalat Lima Waktu Di Madrasah Aliyah Darul Ulum Kec. Toili Kab. Banggai" 12 (2018). Hlm 64.

⁹ Maharani, D, Pendidikan Anak Perspektif Psikologi dan Pendidikan Islam. IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam, 1(01), 2018, hlm 38–60.

secara terencana, terpadu, sistematis, dan terorganisasi. Pelaksanaannya melibatkan semua unsur warga sekolah dengan penuh kesadaran dan komitmen bersama.

Kebiasaan memainkan peran penting dalam kehidupan manusia, karena kebiasaan dapat menghemat energi. Jika suatu hal belum menjadi kebiasaan, maka akan membutuhkan waktu lebih lama untuk mencapainya. Sebaliknya, jika sesuatu telah menjadi rutinitas, maka akan lebih cepat dilakukan, menghemat waktu dan tenaga. Pengembangan budaya memiliki peran penting dalam membentuk peserta didik yang berkarakter. Dalam hal ini, keluarga, sekolah, dan masyarakat memiliki peran yang adil dalam proses pembiasaan anak. Pembiasaan yang diterapkan sejak dini akan memberikan dampak positif bagi anak.¹⁰ Agar budaya sekolah dapat terwujud dengan baik dan membentuk karakter yang diinginkan, budaya tersebut perlu dikemas dalam aturan yang jelas dan mudah diterapkan oleh setiap komponen sekolah. Semua pihak yang terlibat dalam komunitas sekolah perlu melaksanakan dan menjaga budaya yang ingin diwujudkan.

Pembiasaan adalah salah satu metode pendidikan yang sangat penting, terutama bagi anak-anak. Menurut E. Mulyasa dalam bukunya tentang metode belajar anak usia dini, pembiasaan adalah sesuatu yang secara sengaja dilakukan secara terus-menerus sehingga menjadi sebuah kebiasaan (habit) (Eliyyil Akbar, 2020). Dengan demikian, metode

¹⁰ Daheri, M., & Warsah, I, Pendidikan Akhlak: Relasi Antara Sekolah Dengan Keluarga. At-Turats, 13(1), 3. 20119.

pembiasaan memiliki tujuan utama untuk mempermudah segala aktivitas karena aktivitas tersebut dilakukan dengan kesadaran diri atau telah menjadi tabiat peserta didik.¹¹

2. Fungsi Metode Pembiasaan

Pengembangan pembiasaan memiliki tujuan untuk membantu anak dalam:¹²

- a. Menyadari dan memahami perilaku yang diharapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- b. Menyadari adanya berbagai macam perilaku yang mencerminkan keberagaman nilai.
- c. Menerima perilaku yang sesuai dengan harapan dan menolak perilaku yang tidak diinginkan, baik bagi diri sendiri maupun orang lain.
- d. Memilih perilaku yang mencerminkan nilai-nilai yang diinginkan, seperti disiplin, kemandirian, kesopanan, keramahan, rasa hormat, dan penghargaan terhadap orang lain.
- e. Menginternalisasi nilai-nilai positif menjadi bagian dari kepribadian yang membimbing perilaku sehari-hari. Pembiasaan yang dilakukan secara terus-menerus akan membentuk anak dengan karakter yang baik, sehingga mereka dapat memilih perilaku yang sesuai dan menginternalisasikannya dalam kehidupan mereka sehari-hari.

¹¹ Daher, M., & Warsah, I, Pendidikan Akhlak: Relasi Antara Sekolah Dengan Keluarga. At-Turats, 13(1), 3. 20119

¹²Mudjito, Pedoman Pembelajaran Pembiasaan Di TK(Online) (<https://www.scribd.com/doc/17413295/Pembelajaran-Pembiasaan-Di-TK>, diakses 10 November 2023), hlm. 7.

3. Bentuk-Bentuk metode Pembiasaan

Dalam rangka menumbuhkembangkan pengetahuan dan pemahaman dasar-dasar ajaran agama Islam baik, maka perlu pembiasaan pada anak. Pendidikan agama melalui kebiasaan dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, di antaranya:¹³

- a. Pembiasaan dalam akhlak: Pembiasaan ini melibatkan pengajaran tentang perilaku baik, seperti berbicara sopan, datang tepat waktu, bersikap santun, berpakaian rapi dan bersih, serta menghormati orang yang lebih tua.
- b. Pembiasaan dalam ibadah: Pembiasaan ini melibatkan kebiasaan melakukan ibadah seperti sholat berjamaah, mengucapkan salam ketika bertemu sesama Muslim, serta membaca basmalah dan hamdalah sebelum dan sesudah kegiatan.
- c. Pembiasaan dalam keimanan: Pembiasaan ini berfokus pada menanamkan keyakinan yang kuat dalam iman, sehingga anak dapat beriman dengan sepenuh jiwa dan hatinya.
- d. Pembiasaan dalam sejarah: Pembiasaan ini bertujuan agar anak terbiasa membaca dan mendengarkan sejarah kehidupan Rasulullah SAW, para sahabat, dan tokoh-tokoh besar Islam, agar mereka dapat mengambil teladan dari kehidupan mereka.

¹³ Ramayulis, Metode Pengajaran Agama Islam(Jakarta: Kalam Mulia, 2001), cet.3, hlm.100.

4. Perencanaan metode pembiasaan

Perencanaan metode pembiasaan merupakan langkah awal yang sangat penting untuk memastikan bahwa kegiatan yang dirancang dapat berjalan efektif dalam membentuk karakter siswa. Metode pembiasaan ini dapat dilakukan secara berulang-ulang atau dapat dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan agar karakter yang diciptakan akan membentuk secara alami.¹⁴

Adapun untuk perencanaan strategi yaitu:¹⁵

a. Pembiasaan Harian

merupakan program yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan dengan mengacu pada prinsip-prinsip teori behaviorisme, di mana perilaku positif dibentuk melalui pengulangan, konsistensi, dan penguatan yang diberikan oleh lingkungan sekitar. Melalui program ini, peserta didik didorong untuk menginternalisasi nilai-nilai karakter utama, seperti disiplin dan tanggung jawab, dengan cara membiasakan diri menjalankan rutinitas harian yang terstruktur, seperti datang tepat waktu, menjaga kerapian, serta mengikuti aturan sekolah dengan penuh kesadaran. Pembiasaan yang dilakukan secara konsisten ini bertujuan untuk menanamkan kebiasaan baik yang akan terbawa hingga di luar lingkungan sekolah, membentuk pola pikir

¹⁴ Intan Sutrawati and others, 'Meningkatkan Karakter Disiplin Melalui Metode Pembiasaan Pada Anak Usia Dini', *IJECE: Indonesian Journal of Elementary and Childhood Education*, 4.4 (2026), pp. 1–23 <<https://journal.publication-center.com/index.php/ijece/article/view/1591/377>>.

¹⁵ Roso Suigyanto Alpin Yanus, Wahyu Nugroho, 'Upaya Pembentukan Karakter Disiplin Dan Tanggung Jawab Peserta Didik Melalui Model Pembelajaran Behavioristik Di Kelas Iv', *Elementary School Teacher Journal*, 7.2 (2024), pp. 59–69.

positif, dan membangun rasa tanggung jawab pribadi terhadap setiap tindakan yang dilakukan.

b. Keteladanan

Keteladanan menjadi salah satu strategi paling efektif dalam membentuk karakter peserta didik, di mana guru berperan sebagai figur panutan yang menunjukkan perilaku positif secara nyata. Setiap tindakan, baik dalam bentuk tingkah laku, cara berbicara, maupun cara menghadapi situasi tertentu, akan diamati dan ditiru oleh peserta didik secara alami. Dengan memberikan contoh nyata mengenai nilai-nilai seperti kejujuran, kedisiplinan, empati, dan rasa tanggung jawab, guru tidak hanya mengajarkan teori, tetapi juga membangun hubungan yang kuat dan inspiratif dengan siswa. Keteladanan ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan karakter yang sesuai dengan nilai-nilai luhur yang ingin ditanamkan.

c. Apel Pagi

Apel pagi merupakan salah satu bentuk kegiatan rutin yang dirancang untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik secara langsung. Melalui kegiatan ini, siswa dilatih untuk datang tepat waktu, mematuhi jadwal yang telah ditentukan, serta berpakaian sesuai dengan aturan dan atribut sekolah yang berlaku. Selain itu, apel pagi juga menjadi momen penting untuk membangun rasa tanggung jawab, kebersamaan, dan kepedulian terhadap lingkungan sekolah. Kegiatan ini sering dimanfaatkan untuk menyampaikan informasi, motivasi, dan

penguatan nilai-nilai karakter, sehingga menciptakan suasana yang kondusif bagi pertumbuhan sikap disiplin dan rasa hormat terhadap aturan yang berlaku.

d. Pembiasaan positif

Pembiasaan positif merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan secara konsisten sejak peserta didik tiba di sekolah hingga mereka pulang. Proses ini bertujuan untuk membentuk karakter yang baik melalui perilaku sehari-hari yang terstruktur, dimulai dari kebiasaan sederhana seperti menyapa guru dan teman dengan sopan, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, hingga menunjukkan rasa tanggung jawab terhadap tugas-tugas yang diberikan. Pembiasaan ini tidak hanya mencakup aspek kedisiplinan, tetapi juga mengembangkan sikap positif, seperti rasa hormat, empati, dan kerja sama, yang akan membekali peserta didik dengan nilai-nilai luhur yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan sekolah.

e. Pembiasaan yang dilakukan oleh guru

Adapun pembiasaan yang dilakukan oleh guru dapat dibagi menjadi tiga bentuk utama, yaitu spontan, rutin, dan terprogram.

- a) Pembiasaan Spontan; Pembiasaan ini terjadi secara alami dalam interaksi sehari-hari antara guru dan peserta didik. Contoh pembiasaan spontan meliputi membiasakan peserta didik untuk mengucapkan salam, tahmid (ucapan Alhamdulillah), dan tasbih (ucapan Subhanallah) dalam berbagai situasi, baik saat

berinteraksi dengan guru maupun dengan sesama teman. Pembiasaan ini membantu menanamkan nilai-nilai kesopanan, rasa syukur, dan kesadaran spiritual secara alami melalui tindakan sederhana namun bermakna.

- b) Pembiasaan Rutin; Jenis pembiasaan ini dilakukan secara teratur dalam kegiatan harian di sekolah, seperti membaca doa sebelum dan sesudah belajar, doa sebelum dan sesudah makan, serta membaca asmaul husna dan surah-surah pendek dari Al-Qur'an. Melalui kebiasaan ini, peserta didik dilatih untuk selalu mengingat nilai-nilai keagamaan dalam setiap aktivitas yang mereka lakukan, sehingga membentuk karakter spiritual yang kuat dan membangun kedisiplinan yang konsisten dalam menjalani kegiatan sehari-hari.
- c) Pembiasaan Terprogram; Pembiasaan ini dirancang secara khusus dalam bentuk program-program kegiatan tertentu yang memiliki tujuan dan jadwal yang terstruktur. Contohnya termasuk pelaksanaan program literasi Al-Qur'an, kegiatan salat dhuha berjamaah, pelatihan kepemimpinan siswa, dan kegiatan ekstrakurikuler yang mengintegrasikan nilai-nilai karakter. Program ini dirancang untuk memberikan dampak jangka panjang dalam pembentukan karakter peserta didik melalui kegiatan yang terencana dan berkesinambungan.

5. Langkah-langkah metode pembiasaan

Kebiasaan yang positif tentunya terbentuk melalui serangkaian kebiasaan yang dikembangkan lewat proses pendidikan yang baik, seperti kebiasaan berkomunikasi dengan sopan, disiplin waktu, serta berperilaku baik terhadap orang yang lebih tua dan teman-teman. Pembiasaan semacam ini harus ditanamkan pada anak sejak usia dini agar mereka dapat mengatur dan menggunakan waktu dengan bijak, yang nantinya membantu mereka menjadi individu yang disiplin dan bertanggung jawab atas tindakannya.

Peran orang tua sangat penting dalam proses pembentukan kebiasaan ini, dengan memberi contoh positif yang dapat dijadikan teladan bagi anak. Beberapa langkah yang dapat diambil untuk menumbuhkan kebiasaan baik pada anak antara lain:¹⁶

- a. Melatih hingga anak benar-benar paham dan mampu melakukannya dengan mudah; Memperkenalkan sesuatu yang baru memang tidak mudah, terutama bagi anak-anak. Oleh karena itu, pembiasaan harus dilakukan dengan sabar hingga mereka bisa melakukannya tanpa kesulitan. Pendidik atau orang tua perlu memberikan bimbingan yang tepat agar anak dapat menguasai kebiasaan tersebut.
- b. Mengingatkan anak yang lupa untuk melaksanakan kebiasaan yang baik; Anak-anak terkadang lupa atau tidak sengaja tidak melaksanakan

¹⁶ Yundri Akhyar and Eli Sutrawati, 'Implementasi Metode Pembiasaan Dalam Membentuk Karakter Religius Anak', *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 18.2 (2021), p. 137, doi:10.46781/al-mutharahah.v18i2.363.

kebiasaan yang telah diajarkan. Oleh karena itu, penting untuk mengingatkan mereka dengan cara yang ramah, tanpa memermalukan mereka. Jika perlu, teguran atau pengingat bisa dilakukan secara pribadi.

c. Memberikan apresiasi secara pribadi kepada anak; Memberikan apresiasi pada anak yang berhasil melaksanakan kebiasaan baik akan membuat mereka merasa dihargai. Namun, apresiasi ini harus dilakukan dengan hati-hati agar tidak menimbulkan kecemburuan di antara anak-anak lainnya.

d. Menghindari mencela anak; Sebagai pendidik, sangat penting untuk menjaga sikap profesional dengan menghindari mencela anak meskipun mereka melakukan kesalahan atau belum mencapai target yang diinginkan. Sebaliknya, setiap interaksi harus mengarah pada perkembangan positif anak.

6. Dampak penggunaan metode pembiasaan

Program pembiasaan dan aturan di sekolah perlu dilaksanakan secara konsisten dan berkesinambungan agar tujuan dari program tersebut dapat tercapai. Nilai utama dalam pendidikan karakter adalah mengenalkan, memahami, menginternalisasi, serta mengupayakan penerapan kehidupan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.¹⁷ Dengan demikian, pembiasaan

¹⁷ Yoyo Zakaria Ansori, 'Menumbuhkan Karakter Hormat Dan Tanggung Jawab Pada Siswa Di Sekolah Dasar', *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 7.3 (2021), pp. 599–605, doi:10.31949/educatio.v7i3.1120.

yang dilakukan secara terus-menerus akan membantu membentuk karakter siswa, khususnya dalam aspek kedisiplinan, sehingga mereka dapat menjadi individu yang lebih produktif, mandiri, dan bertanggung jawab.

Penerapan metode pembiasaan dalam pendidikan memberikan pengaruh yang besar terhadap perkembangan karakter dan perilaku siswa. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa dampak utama yang dapat dihasilkan, antara lain:

Dampak Positif

- a. Peningkatan Kedisiplinan Karakter; Penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembiasaan yang baik di sekolah dapat meningkatkan kedisiplinan siswa. Dalam hal pengelolaan waktu, nilai yang diperoleh mencapai 86% dengan kategori sangat baik. Sementara itu, kedisiplinan dalam mematuhi aturan tercatat sebesar 74,3%, dan sikap disiplin memperoleh skor 83%. Angka-angka ini menggambarkan efektivitas metode pembiasaan dalam menciptakan kebiasaan positif.
- b. Pembentukan Sikap dan Perilaku Positif; Metode pembiasaan memiliki peran yang signifikan dalam membentuk sikap dan perilaku siswa. Analisis data mengungkapkan adanya hubungan positif antara penerapan metode ini dengan perkembangan sikap siswa, yang terlihat dari nilai korelasi sebesar 0,503, yang menunjukkan hubungan sedang.
- c. Peningkatan Kecerdasan Spiritual; Penelitian lainnya juga menemukan bahwa penerapan metode pembiasaan berpengaruh pada kecerdasan

spiritual siswa. Dengan implementasi yang tepat, anak-anak dapat mengembangkan nilai-nilai spiritual yang lebih kuat.

Dampak Negatif

- a. Kesulitan Menghilangkan Kebiasaan Buruk; Salah satu tantangan utama dalam metode pembiasaan adalah sulitnya menghilangkan kebiasaan buruk yang sudah tertanam. Jika kebiasaan negatif tidak diatasi sejak awal, akan menjadi lebih sulit untuk diperbaiki di kemudian hari.
- b. Memerlukan Pengawasan Berkelanjutan; Agar pembiasaan berjalan efektif, diperlukan pengawasan yang konsisten dari orang tua atau guru untuk memastikan kebiasaan yang diajarkan tidak menyimpang dari tujuan.
- c. Ketergantungan pada Stimulus Eksternal; Metode ini sering kali membutuhkan stimulus atau rangsangan untuk memastikan anak tetap konsisten dalam menjalankan kebiasaan baik. Tanpa stimulus tersebut, anak mungkin kesulitan mempertahankan kebiasaan positif.

7. Syarat-Syarat Metode Pembiasaan

Binti Maunah mengungkapkan empat prasyarat agar proses pembiasaan dapat berjalan secara efektif dan efisien, dengan hasil yang optimal. Keempat prasyarat tersebut antara lain:¹⁸

- a. Mulailah pada waktu yang tepat; Proses pembiasaan sebaiknya dimulai sejak usia dini, bahkan sejak bayi. Pada usia ini, anak memiliki kemampuan yang kuat dalam menerima pengaruh dari lingkungan

¹⁸ Binti Maunah, Metodologi Pengajaran Agama Islam (Yogyakarta: Teras, 2009), hlm. 97.

sekitar, yang berperan dalam membentuk karakter mereka. Kebiasaan, baik positif maupun negatif, terbentuk berdasarkan lingkungan tempat anak berkembang.

- b. Lakukan secara terus-menerus dan terencana; Pembiasaan harus dilakukan secara teratur dan terstruktur, dengan tujuan akhirnya membentuk kebiasaan yang konsisten, permanen, dan menyatu dengan diri anak. Pengawasan yang ketat akan sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proses ini.
- c. Pengawasan yang ketat dan konsisten; Proses pembiasaan perlu diawasi dengan tegas dan berkelanjutan. Anak tidak boleh diberikan ruang untuk melanggar kebiasaan yang sudah diterapkan.
- d. Perubahan dari mekanisme ke internalisasi; Awalnya pembiasaan mungkin bersifat mekanistik, namun seiring waktu, kebiasaan tersebut harus berkembang menjadi bagian dari kesadaran anak, sejalan dengan dorongan hati mereka.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa indikator pembiasaan adalah suatu proses yang dilakukan dengan sengaja, berulang, terus-menerus, konsisten, dan berkelanjutan. Tujuannya adalah menjadikan kebiasaan tersebut menjadi bagian dari karakter anak, sehingga mereka melakukannya tanpa perlu berpikir lagi. Peran guru dan orang tua sangat penting dalam proses ini. Jika anak tidak memiliki minat atau motivasi untuk mengikuti pembiasaan, maka proses ini hanya akan menjadi teori semata. Oleh karena itu, motivasi

yang kuat sangat diperlukan agar pembiasaan ini dapat terlaksana dengan baik.

8. Kelebihan dan Kelemahan Metode Pembiasaan

Berikut adalah beberapa kelebihan yang dimiliki oleh metode pembiasaan dalam pendidikan anak:

- a. Efisiensi waktu dan energy; Metode pembiasaan memungkinkan penggunaan waktu dan tenaga secara lebih efektif dan efisien.
- b. Mempengaruhi aspek fisik dan mental; Pembiasaan tidak hanya melibatkan aspek lahiriah, tetapi juga memainkan peran penting dalam pengembangan aspek internal atau psikologis anak.
- c. Metode yang sudah terbukti efektif; Dalam sejarah pendidikan, pembiasaan dikenal sebagai salah satu metode yang paling sukses dalam membentuk karakter dan kepribadian anak.

Namun, ada juga beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan dalam penerapan metode ini:

- a. Memerlukan pendidik yang menjadi contoh yang baik
Proses pembiasaan membutuhkan pendidik yang mampu memberikan contoh yang positif dan menjadi teladan bagi peserta didik.
- b. Mengharuskan pendidik untuk menghubungkan teori dengan praktik
Pendidik harus mampu mengaplikasikan teori-teori pembiasaan dengan kondisi nyata dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari

siswa, agar nilai-nilai yang diajarkan dapat diterima dengan baik oleh anak-anak.

B. Disiplin

1. Pengertian Disiplin

Kata disiplin berasal dari bahasa latin *disciplina* yang artinya pemberian instruksi untuk disiplin. Menurut sejarah, disiplin itu sebagai perintah yang dibutuhkan untuk belajar dan perintah membawa hasil pembelajaran. Kedisiplinan itu menuntut prioritas, pengaturan, bertahan atas suatu pilihan dan kontrol diri.¹⁹ Menurut Hurlock (1999: 82) dalam bukunya *Perkembangan Anak*, perilaku disiplin diartikan sebagai sikap seseorang yang secara aktif belajar atau dengan sukarela mengikuti bimbingan seorang pemimpin. Dalam hal ini anak merupakan murid yang belajar dari orang dewasa tentang hidup menuju ke arah kehidupan yang berguna dan bahagia dimasa datang. Menurut John Garmo, Ph.D kedisiplinan adalah kualitas inti dari tanggung jawab pribadi. Kedisiplinan diri terlihat melalui kerapian, ketepatan waktu, sikap hemat, dan lain-lain.

Disiplin merupakan nilai penting yang harus dimiliki oleh setiap individu, karena perilaku disiplin dapat menciptakan kedamaian dan ketenangan bagi lingkungan serta orang-orang disekitarnya. Hal ini menunjukkan bahwa disiplin berperan dalam membangun lingkungan yang harmonis melalui kebiasaan-kebiasaan yang baik. Dengan berdisiplin, peserta

¹⁹ Wahyuni Nadar, Tina Maharani, Dan Shally Shartika, "Penerapanan Metode Pembiasaan Token Economy Untuk Peningkatan Kedisiplinan Anak Usia Dini," T.T.

didik dapat menghindari perilaku yang dapat mengganggu kenyamanan dan kesejahteraan lingkungan, serta mengatasi hambatan dalam mencapai tujuan. Oleh karena itu, penerapan disiplin di sekolah harus dilakukan melalui proses pembiasaan untuk menciptakan suasana yang terjaga, aman, dan tertib.

2. Macam-Macam Disiplin

a. Kedisiplinan dalam aspek menaati peraturan

Di sekolah, penerapan peraturan adalah hal yang sangat penting, seperti halnya kewajiban siswa untuk hadir tepat waktu, yaitu pada pukul 07.00. Disiplin dalam mematuhi peraturan sekolah adalah refleksi dari karakter siswa itu sendiri. Melalui kedisiplinan, siswa dapat memahami siapa mereka sebenarnya. Mematuhi peraturan menjadi pedoman bagi sekolah dalam menciptakan suasana yang tertib dan aman, menghindari terjadinya hal-hal negatif.²⁰ Hukuman yang diberikan ternyata tidaklah ampuh untuk menangkal beberapa bentuk pelanggaran, malahan akan mempertambah permasalahan. Beberapa kejadian yang bersifat negatif harus segera ditanggulangi dan ditangkal.²¹

b. Kedisiplinan dalam Pengelolaan Waktu

Penerapan kedisiplinan waktu di sekolah sangatlah penting, seperti halnya siswa yang datang tepat waktu ke sekolah. Disiplin waktu

²⁰ Dewita, E., & Indrawadi, J, Interaksi Guru Dan Siswa Dalam Pembinaan Disiplin Siswa Pada Pembelajaran Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 12(1). <https://doi.org/10.24114/jupis.v12i1.16411.g13235>.

²¹ Nadia Rohmah, Sholeh Hidayat, dan Lukman Nulhakim, "Implementasi Pendidikan Karakter Disiplin dalam Mendukung Layanan Kualitas Belajar Siswa," *Jurnal Imiah Pendidikan dan Pembelajaran* 5, no. 1 (t.t.).

mencerminkan karakter pribadi seseorang dan menjadi dasar untuk menciptakan kebiasaan yang baik. Dalam manajemen kelas, untuk memastikan waktu belajar digunakan secara maksimal, guru perlu menetapkan aturan bersama siswa mengenai konsekuensi dari keterlambatan dalam mengikuti pelajaran atau mengumpulkan tugas. Hal ini tidak hanya mengajarkan tanggung jawab, tetapi juga mengembangkan ketekunan dalam diri siswa. Sekolah dapat memanfaatkan pembelajaran tematis, dengan mengalokasikan waktu khusus untuk mengajarkan nilai-nilai tertentu sebagai bagian dari upaya pembentukan karakter. Di sini, penguatan nilai karakter dilakukan melalui pelajaran-pelajaran dan pengelolaan kurikulum yang mencakup nilai-nilai pendidikan karakter. Pembentukan karakter yang berbasis budaya sekolah terintegrasi dalam keseluruhan pengelolaan sekolah, termasuk pembuatan peraturan dan norma sekolah.

c. Kedisiplin dalam sikap

Disiplin mengontrol perbuatan diri sendiri menjadi starting point untuk menata perilaku orang lain. Misalnya, disiplin untuk tidak marah, tergesa-gesa, dan gegabah dalam bertindak. Disiplin dalam sikap ini membutuhkan latihan dan perjuangan. Karena, setiap saat banyak hal yang menggoda kita untuk melanggarnya. Dalam melaksanakan disiplin sikap ini, kita tidak boleh mudah tersinggung dan cepat menghakimi seseorang hanya karena persoalan sepele. Selain itu, kita juga harus mempunyai keyakinan kuat bahwa tidak ada yang bisa menjatuhkan diri

kita sendiri kecuali kita. Kalau kita disiplin memegang prinsip dan perilaku dalam kehidupan ini, niscaya kesuksesan akan menghampiri kita.

Didalam kelas, jika seorang guru tidak mampu menerapkan disiplin dengan baik maka siswa mungkin menjadi kurang termotivasi dan memperoleh penekanan tertentu, dan suasana belajar menjadi kurang kondusif untuk mencapai prsetasi belajar siswa. Setiap orang perlu memiliki kemampuan untuk menguasai dan mengendalikan dirinya sendiri. Hal ini dapat menentukan keberhasilan dalam hidupnya. Jika tidak dapat menguasai dan mengendalikan dirinya sendiri, ia tidak akan menentukan jalan mana yang akan ditempuh dalam hidupnya, serta tidak mempunyai pendirian yang teguh untuk membawa diri dari kehidupannya pada saat diperlukan ketegasan bertindak. Demikian pula dengan siswa, mereka perlu memiliki kemampuan untuk mengarahkan kemauannya. Kemauan ini harus dibina dan dituntun sesuai dengan tingkat perkembangannya. Sehingga mereka dapat mengetahui dengan sadar akan kesalahan yang mungkin pernah dilakukannya, untuk kemudian tidak mengulangnya kembali.

3. Pembentukan Disiplin

Aspek yang menyeluruh dalam pendisiplinan remaja melibatkan penerapan strategi pencegahan dan intervensi yang berfokus pada penguatan rasa tanggung jawab yang tertanam pada siswa melalui pendekatan komunikasi alternatif serta penerapan akibat yang realistis dan logis. Saat

mendisiplinkan siswa, kita sesungguhnya sedang membantu mereka dalam mengembangkan rasa tanggung jawab serta kemampuan untuk mengendalikan diri. Kita dapat dengan mudah melihat betapa pentingnya mengajarkan kendali diri kepada remaja, namun saat mereka beranjak dewasa, mereka sering kali merasa bahwa mereka tidak membutuhkan batasan atau pengendalian, dan percaya bahwa tanpa batasan tersebut, mereka akan baik-baik saja.²² Namun, kenyataannya adalah bahwa tanpa pembatas, remaja sering kali melampaui aturan yang ada. Dalam sistem disiplin, ada empat faktor utama yang dapat mempengaruhi dan membentuk kedisiplinan individu, yaitu:²³

- a. Kesadaran diri, yakni pemahaman individu bahwa kedisiplinan memiliki peran penting dalam kehidupan dan kesuksesan mereka.
- b. Kepatuhan dan ketaatan, yaitu proses penerapan serta pelaksanaan aturan yang membentuk perilaku individu sesuai dengan norma yang berlaku.
- c. Sarana pendidikan, yang berfungsi untuk mempengaruhi, membentuk, serta membina perilaku agar selaras dengan nilai-nilai yang diajarkan atau ditetapkan.
- d. Sanksi atau konsekuensi, sebagai langkah korektif untuk menyadarkan, memperbaiki, dan mengarahkan individu agar kembali pada perilaku yang sesuai dengan harapan.

²² Khalsa, SiriNam S, Pengajaran Disiplin, dan Harga Diri (Jakarta:tp,2008), 99.

²³ Tulus Tu'u, Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa (Jakarta: PT Grasindo, 2004), 48.

4. Tujuan Disiplin

Tujuan dari penerapan disiplin adalah menanamkan sikap patuh. Ketika anak diajarkan untuk bersikap mengalah, mereka sebenarnya sedang dibimbing untuk bertindak dengan benar berdasarkan alasan yang tepat. Awalnya, kedisiplinan bersumber dari faktor eksternal, namun seiring berjalannya waktu, hal ini akan tertanam dalam diri anak dan berkembang menjadi disiplin diri. Pola asuh orang tua dalam mengarahkan cara anak berkomunikasi dan berperilaku terhadap orang lain harus menjadi bagian dari karakter anak itu sendiri, sehingga meskipun aturan yang diberikan orang tua sudah tidak diterapkan, kebiasaan positif tersebut tetap melekat.²⁴

5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Disiplin

Tumbuhnya kesadaran terhadap peraturan dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor kontrol internal dan faktor kontrol eksternal.

a. Faktor kontrol internal

Faktor kontrol internal adalah pengendalian diri yang timbul dari dalam dirinya sendiri seperti adanya kesadaran untuk menghayati, mengetahui arti pentingnya akan menumbuhkan sikap positif terhadap peraturan. Maka disiplin akan terlaksana dengan baik.²⁵ Menurut Grageiy, Savage, dan Duval di dalam bukunya M. Shachib, kontrol

²⁴ Ngainun Naim, *Character Building Optimalisasi Peran Pendidikan dalam Pengembangan Ilmu & Pembentukan Karakter Bangsa* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 145.

²⁵ Shachib, *Pola Asuh Orang Tua*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), 21-22.

internal merupakan kontrol diri yang digunakan untuk mengarahkan perilakunya.

b. Faktor kontrol eksterna

Faktor kontrol eksternal adalah pengendalian diri yang timbul dari luar, misalnya dari orang dewasa yang mempunyai wewenang. Dari mereka diharapkan memberikan dorongan untuk meningkatkan kedisiplinan terhadap peraturan

6. Langkah-langkah disiplin

Berikut adalah tahapan yang dapat dilakukan untuk menanamkan kedisiplinan dalam aktivitas sehari-hari.²⁶

- a. Kedisiplinan dalam dunia pendidikan tidak bisa terbentuk secara instan, melainkan melalui proses bertahap yang harus ditanamkan sejak dini. Oleh sebab itu, siswa perlu memulai disiplin dari hal-hal sederhana, seperti tiba di sekolah tepat waktu, menyelesaikan tugas tanpa menunda, serta mematuhi peraturan yang berlaku. Dengan membiasakan diri untuk bersikap disiplin dalam aktivitas belajar, siswa dapat mengembangkan kebiasaan positif yang akan berkontribusi pada kesuksesan akademik serta pembentukan karakter yang lebih baik.
- b. Membangun kebiasaan harian yang teratur merupakan salah satu metode efektif untuk melatih kedisiplinan dalam dunia pendidikan. Contohnya,

²⁶ Masayu Endang Apriyanti and Syahid Syahid, 'Peran Manajemen Waktu Dan Kedisiplinan Dalam Mempengaruhi Hasil Belajar Optimal', *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 9.1 (2021), pp. 68–76, doi:10.26618/equilibrium.v9i1.4346.

siswa dapat membiasakan diri untuk bangun pagi pada waktu yang sama setiap hari, mengikuti jadwal belajar secara konsisten, serta menyediakan waktu khusus untuk mengulang pelajaran di rumah. Dengan rutinitas belajar yang terstruktur, siswa akan lebih siap menghadapi tantangan akademik serta meningkatkan pencapaian di sekolah. Selain itu, kebiasaan ini juga membantu mereka mengelola waktu dengan lebih efisien sehingga tidak mudah terdistraksi oleh hal-hal yang kurang bermanfaat.

- c. Menunda pekerjaan sekolah sering kali menjadi hambatan dalam perkembangan akademik siswa. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk menghindari kebiasaan menunda dengan menyelesaikan tugas dan pekerjaan rumah sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan oleh guru. Dengan menerapkan disiplin dalam menyelesaikan tugas, siswa tidak hanya memperdalam pemahaman terhadap materi pelajaran, tetapi juga melatih rasa tanggung jawab serta kemandirian dalam belajar. Jika kebiasaan ini diterapkan dengan baik, siswa akan lebih mudah mencapai hasil akademik yang optimal.
- d. Menetapkan tujuan jangka panjang dalam pendidikan dapat menjadi dorongan bagi siswa untuk mempertahankan kedisiplinan mereka. Sebagai contoh, siswa yang ingin melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi ternama atau mendapatkan beasiswa perlu menyadari bahwa kedisiplinan dalam belajar berperan besar dalam mencapai keberhasilan tersebut. Dengan memiliki target yang jelas, siswa akan lebih

termotivasi dalam mengikuti pembelajaran, mengatur waktu belajar dengan baik, serta terus berupaya meningkatkan kualitas diri demi meraih prestasi akademik yang diinginkan.

- e. Mencari inspirasi dari figur-figur sukses dalam dunia pendidikan, seperti guru, akademisi, atau alumni yang berprestasi, dapat menjadi motivasi bagi siswa untuk lebih disiplin dalam belajar. Dengan meneladani kebiasaan positif mereka, seperti rajin membaca, mengatur waktu dengan baik, serta tetap fokus pada tujuan akademik, siswa akan lebih termotivasi untuk mengikuti jejak keberhasilan tersebut. Selain itu, peran guru dan orang tua juga sangat penting dalam menanamkan nilai-nilai disiplin kepada siswa, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang bertanggung jawab dan siap menghadapi berbagai tantangan di masa depan.

7. Dampak disiplin

Berikut merupakan dampak positif penerapan sikap disiplin :²⁷

- a. Meningkatkan Produktivitas Akademik. Disiplin membantu siswa untuk tetap fokus pada materi pelajaran dan tugas sekolah, sehingga mereka bekerja dengan lebih teratur dan efisien. Dengan demikian, produktivitas belajar meningkat secara signifikan, yang berkontribusi pada prestasi akademik yang lebih baik.

²⁷ Winda Manik and others, 'Peran Penting Sikap Disiplin Pada Anak', *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2.2 (2024), pp. 157–66 <<https://doi.org/10.62383/wissen.v2i2.107>>.

- b. Mencapai Tujuan Pendidikan. Siswa yang disiplin cenderung memiliki perencanaan belajar yang lebih baik dan mampu mengikuti jadwal pelajaran secara konsisten. Hal ini membuat mereka lebih mampu mencapai tujuan pendidikan, seperti meraih nilai tinggi, diterima di perguruan tinggi impian, atau mendapatkan beasiswa.
- c. Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis dan Emosional. Konsistensi dalam menjalankan rutinitas harian, seperti mengatur waktu tidur, memastikan istirahat yang cukup, serta berpartisipasi dalam aktivitas fisik, dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan emosional siswa. Kebiasaan ini membantu mengurangi tingkat stres serta meningkatkan kualitas hidup, sehingga siswa dapat lebih maksimal dalam menjalani proses pembelajaran.
- d. Meningkatkan Kualitas Interaksi Sosial. Kedisiplinan mencerminkan sikap tanggung jawab dan dedikasi, sehingga siswa yang memiliki disiplin tinggi cenderung lebih dipercaya dan dihormati oleh teman sebaya, guru, serta staf sekolah. Hal ini berperan dalam menciptakan hubungan sosial yang lebih harmonis di lingkungan sekolah, yang pada akhirnya mendukung terciptanya suasana belajar yang nyaman dan kondusif.
- e. Mengembangkan Keterampilan Diri. Penerapan disiplin dalam kegiatan belajar mengajarkan siswa keterampilan manajemen waktu, pengelolaan tugas, dan perencanaan studi. Keterampilan ini sangat penting untuk menunjang kemandirian dan kompetensi akademik, sehingga siswa

semakin siap menghadapi tantangan di dunia pendidikan dan kehidupan selanjutnya.

- f. Mewujudkan Keteraturan dalam Proses Pembelajaran. Sikap disiplin membantu siswa dalam menerapkan pola hidup yang terstruktur, seperti menyusun jadwal belajar, mengatur waktu istirahat, serta menyelesaikan tugas sekolah secara teratur. Keteraturan ini berkontribusi pada proses pembelajaran yang lebih sistematis dan efisien, memungkinkan siswa memanfaatkan waktu dengan optimal untuk memperoleh serta memahami materi pelajaran.
- g. Membangun Sikap Mandiri pada Siswa. Melalui kedisiplinan, siswa terbiasa menyelesaikan tugas dan tanggung jawab mereka tanpa harus selalu bergantung pada bimbingan dari guru atau orang tua. Sikap mandiri ini sangat krusial dalam proses pembelajaran, karena membentuk karakter yang kuat, tangguh, serta siap menghadapi tantangan akademik di tingkat yang lebih tinggi.
- h. Meningkatkan Rasa Hormat dan Pengakuan dari Lingkungan Sekolah. Siswa yang menerapkan disiplin menunjukkan sikap yang konsisten, dapat diandalkan, dan memiliki integritas tinggi. Hal ini membuat mereka dihormati oleh guru dan teman-teman, yang pada gilirannya meningkatkan kepercayaan diri serta motivasi untuk terus berprestasi di dunia pendidikan.
- i. Meningkatkan Kemampuan Belajar. Dengan memiliki disiplin, siswa lebih mudah untuk mengatur waktu belajar, mengikuti pelajaran dengan

fokus, dan mengerjakan tugas dengan konsisten. Hal ini memungkinkan mereka untuk menyerap materi pelajaran dengan lebih efektif, sehingga pencapaian akademik meningkat.

- j. Melatih Tanggung Jawab dalam Konteks Pendidikan. Penerapan disiplin mengajarkan siswa untuk menghargai waktu dan memahami bahwa setiap tindakan, seperti menyelesaikan tugas tepat waktu, memiliki konsekuensi yang mempengaruhi hasil belajar mereka. Dengan demikian, siswa belajar tentang pentingnya tanggung jawab sejak dini dalam menjalani kehidupan akademik.
- k. Membentuk Karakter yang Kuat. Disiplin dalam dunia pendidikan tidak hanya berkontribusi pada pencapaian akademik, tetapi juga membantu membentuk karakter siswa. Etos kerja seperti ketekunan, ketelitian, dan integritas yang dibangun melalui disiplin menjadi fondasi penting dalam pengembangan pribadi siswa.
- l. Efisiensi dalam Penggunaan Waktu Belajar. Dengan disiplin, siswa mampu memanfaatkan waktu belajar dengan bijak, sehingga kegiatan belajar menjadi lebih produktif. Pengelolaan waktu yang efisien ini memungkinkan siswa untuk menyeimbangkan antara belajar, istirahat, dan kegiatan ekstrakurikuler.
- m. Meningkatkan Kompetensi dan Kepercayaan Diri. Sikap disiplin yang konsisten dalam menyelesaikan tugas dan mencapai target belajar membuat siswa merasa lebih kompeten. Kepercayaan diri yang tumbuh

dari pencapaian tersebut mendorong mereka untuk menghadapi tantangan pendidikan yang lebih besar dengan sikap positif.