

**PENERAPAN TEKNIK DAILY PLAN REWARD AND PUNISHMENT
UNTUK MEMBENTUK KEDISIPLINAN PADA MAHASISWA BARU
DI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA
SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos)**



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:

**Ahmad Jadulhaq H
NIM. B53214012**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2018

Disiplin juga mendidik kita untuk bersabar, terus maju, dan pantang menyerah dalam mengejar tujuan kita. Setiap tujuan membutuhkan waktu; dan disiplin adalah hal yang membuat kita tetap bertahan. Jika kita berhasil disiplin dalam satu bidang, maka hal ini akan meningkatkan kepercayaan untuk menerapkannya juga pada bidang yang lain dalam hidup kita. Namun, ketika harus jujur dengan diri sendiri, maka sungguh disiplin bukanlah sesuatu yang menyenangkan. Aetiap orang akan merasakannya sebagai siksaan, terutama pada awal awal memutuskan untuk memulai komitmennya pada suatu hal. Misalnya, kita ingin disiplin hadir tepat waktu dalm segala kegiatan kampus, dua minggu pertama adalah waktu yang krusial, apakah kita akan terus melakukannya atau berhenti. Jika kita berhenti maka akan lebih malasdan berat lagi nantinya saat ingin kembali memulai teratur.

Salah satu cara agar dapat menilai disiplin bukan sebagai siksaan yaitu dengan tidak membayangkan prosesnya, tetapi fokus pada hasil akhir yang diinginkan. Banyak orang berhenti meneruskan kegiatan yang menuntut disiplin tinggi karena melihat seluruh rangkaian proses yang menyiksa. Namun, cobalah untuk hanya memikirkan tindakan apa yang harus dilakukan hari ini saja, karena besok mempunyai tantangan yang lain. Dengan berfokus pada disiplin satu hari, kita akan mampu melakukannya terus-menerus sampai berubah menjadi kebiasaan. Sebab mereka yang mampu mengubah disiplin menjadi kebiasaan adalah mereka yang mempunyai mental sebagai juara sejati.

- 1.) Indikator-indikator dalam variabel X adalah sebagai berikut, jadwal kegiatan tertata rapi, memiliki kebiasaan selalu *on time*, memahami pentingnya mengoptimalkan dan memproduktivkan waktu.
- 2.) Indikator-indikator dalam variabel Y adalah sebagai berikut, merasa bersalah ketika datang terlambat, memahami urgentya sikap disiplin, memiliki komitmen kuat untuk berubah menjadi pribadi yang lebih baik, mengapresiasi diri jika disiplin dan menghukum diri jika tidak disiplin.

4. Subjek dan Lokasi Penelitian

Dalam penelitian ini, subjek yang diteliti adalah para mahasiswa baru di UIN Sunan Ampel Surabaya. Namun untuk pengambilan sampel pada subyeknya berfokus pada mahasiswa dan mahasiswi yang tinggal di Pesma-pesmi (pesantren mahasiswa-mahasiswi) saja. Ada sekitar 20 mahasiswa-mahasiswi yang dijadikan peserta pelatihan, 20 peserta tersebut dipilih dari mereka yang tinggal di pesantren selama kurang lebih setahun dan memiliki kegiatan yang cukup padat dibanding yang lainnya. Sedangkan lokasi penelitian berada di Jl. Ahmad Yani, 117 Surabaya.

menghargai waktu, serta tabel kosong untuk mengisi dan memproduktifkan jadwal keseharian.

Instrumen dalam hal ini berperan sebagai upaya untuk melakukan modifikasi perilaku. Sesuai dengan pendekatan Behavior teori Ivan Pavlov dan dikembangkan oleh B. F Skinner. Mekanisme hubungan antara perilaku manusia dengan lingkungan dan konsekuensinya inilah yang mendapat sorotan utama psikologi behaviorisme. Psikologi behaviorisme memandang bahwa perilaku (*behavior*) manusia dapat diubah atau dimodifikasi dengan memberikan stimulus dalam lingkungannya. Prinsip inilah yang kemudian menjadi dasar kerja modifikasi perilaku. Modifikasi perilaku merupakan teknik untuk mengubah perilaku individu. Contohnya seperti mengubah perilaku dan respon seseorang terhadap suatu stimulus. Dengan cara penguatan perilaku adaptif (disiplin) dan penghilangan perilaku maladaptif (tidak disiplin) melalui *punishment* (hukuman).

Ada banyak metode dan konsep dalam modifikasi perilaku, di antaranya *reinforcement*, *stimulus control*, *extinction*, *respondent conditioning*, *punishment*. Adapun satu metode yang diterapkan dalam *daily plan reward and punishment* ini adalah konsep *punishment*.

Pemberian *punishment* terhadap diri sendiri digunakan untuk menghilangkan perilaku maladaptif dan mempertahankan komitmen.

Pada dasarnya dalam penerapan *Daily Plan* baik itu dengan teknik, bentuk atau metode apapun, kelancaran dan keefektivan semuanya akan bergantung pada seberapa besar komitmen diri seseorang. Makanya salah satu bekal utama untuk merealisasikan metode ini adalah kemampuan untuk terus menjaga kestabilan semangat secara kontinuitas dalam diri.

Sejalan dengan itu, hal yang perlu diperhatikan juga adalah tentang bagaimana tahap manajemen waktu (*time management*) yang baik. Sebab manajemen waktu akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang, bila mereka memiliki manajemen yang tepat maka kualitas hidupnya juga akan tepat sedangkan bila seseorang memiliki manajemen yang buruk bahkan tidak pernah membuat manajemen hidupnya, maka dipastikan dia tidak akan memiliki masa depan yang baik.

Dalam mempelajari, memahami, mengatur, mengelola dan menjalankan manajemen waktu yang tepat maka seseorang harus memiliki target atau tujuan yang akan dicapai saat menjalankan semua yang direncanakan tersebut. Ada beberapa target dari *time management* yang harus diperhatikan di antaranya adalah:

- 1) Membuat data aktivitas pekerjaan yang dimaksud
- 2) Menentukan berapa besar skala prioritas dari tiap pekerjaan yang diatur
- 3) Memilih pekerjaan yang mendesak yang berhubungan dengan *deadline*

Imam Munadi seorang pembicara profesional, motivator, penulis, inspirator dan trainer mengatakan bahwa dalam beberapa seminar, banyak peserta yang sering menanyakan kepadanya tentang kunci-kunci utama untuk mencapai kesuksesan. Setelah memikirkannya secara mendalam, membaca ratusan buku motivasi, melihat dan mempelajari kehidupan orang-orang sukses, akhirnya sampailah pada satu kesimpulan.

Ada beberapa kata yang merefleksikan kunci-kunci utama menuju sukses, dan kata yang pertama adalah LUCK (nasib). Unsur ini paling sering diucapkan orang sebagai jalan pintas (*short cut*) menuju sukses. Apakah Anda setuju jika LUCK merupakan faktor yang paling menentukan keberhasilan seseorang?.

Baiklah, sekarang coba tulis di selembar kertas, atau di sisi kosong buku ini urutan abjad mulai dari A sampai Z. Kemudian Anda tuliskan angka yang mempersentasikan nilai dari masing-masing abjad. Misalnya, A=1, B=2, C=3,...Z=26. Nah, sekarang, untuk kata LUCK jumlahkanlah nilai dari masing-masing hurufnya. Berapa angka yang Anda dapat? Oke simpan jawaban Anda sementara. Sekarang kita beralih ke kata kedua yang merupakan kunci mencapai kesuksesan yaitu KNOWLEDGE (pengetahuan). Apakah Anda setuju bahwa faktor ini merupakan faktor paling menentukan keberhasilan seseorang? Kembali, Anda gunakan metode serupa untuk melihat berapa besar nilai dari KNOWLEDGE. Kata selanjutnya adalah kata yang paling sering

ditekankan oleh para orangtua dalam menasihati anaknya untuk mencapai kesuksesan, dan kata tersebut adalah HARDWORK (kerja keras). Seseorang tentu bisa mencapai kesuksesan jika dia mau bekerja keras. Apakah Anda setuju bahwa faktor ini adalah yang terpenting menuju sukses? Baiklah, kita coba sekali lagi menghitung berapa nilai yang diperoleh dari kata ini. Pertanyaannya, adakah satu dari kata-kata tersebut yang bernilai maksimum (100%)?

Sekarang bandingkan jawaban Anda dengan kata DISCIPLINE (disiplin). Menurut saya *discipline* merupakan fondasi terpenting yang menentukan tingkat keberhasilan seseorang. Sekarang, hitunglah nilai dari DISCIPLINE, berapa yang Anda dapat? Tepat sekali! 100%. Artinya, disiplin memang merupakan faktor terpenting dalam mencapai kesuksesan seseorang. Ini memang hanya sebuah permainan kecil berupa huruf-huruf abjad, tetapi dalam kehidupan ini, kenyataannya, keberuntungan, nasib, kerja keras, kepandaian dan pengetahuan tidak sebanding dengan pentingnya disiplin.

Disiplin adalah jembatan yang menghubungkan antara mimpi dan tujuan. Orang-orang yang berdisiplin tinggi mempunyai tekad yang konsisten dengan komitmen mereka untuk menjadi sukses. Inti sederhana yang menjadi rahasia terakhir adalah bahwa orang-orang sukses adalah mereka yang rela melakukan hal-hal yang tidak ingin dilakukan oleh orang banyak (yang gagal).

Disiplin adalah suatu proses pencapaian kesuksesan lewat menunda kepuasan (*delayed gratification*) untuk sementara waktu. Mereka yang hemat membelanjakan uang dan rela menabung, menunda kepuasan sesaat yang nantinya akan diganti dengan kebebasan yang lebih besar lagi. Disiplin akan membawa pada hasil yang menakjubkan namun tidak seketika.

Kata disiplin sering diartikan sebagai hukuman atau sesuatu hal yang “terpaksa” dilakukan untuk mencapai sebuah tujuan. Namun, mereka yang sukses akan melihat disiplin dari sudut pandang yang berbeda. Mereka menyadari bahwa disiplin adalah kendaraan yang harus dipakai untuk meraih kesuksesan. Disiplin inilah yang mampu membentuk kebiasaan yang benar dan menghilangkan kebiasaan yang buruk. Disiplin membantu seseorang untuk dapat menyimpan uang dan juga menurunkan berat badan. Bayangkan jika Anda mampu menyisihkan uang jajan Anda perhari sebanyak 30% dalam sebulan dan melakukannya secara disiplin selama 4 tahun, berapa banyak tabungan yang akan Anda peroleh? Atau bayangkan jika Anda mempunyai komitmen untuk menuliskan kisah-kisah menyenangkan dari perjalanan hidup Anda, minimal 1 lembar sehari selama satu tahun, berapa banyak buku yang bisa Anda terbitkan?

Disiplin juga mendidik kita untuk bersabar, terus maju, dan pantang menyerah dalam mengejar tujuan kita. Setiap tujuan membutuhkan waktu; dan disiplin adalah hal yang membuat Anda tetap bertahan. Jika Anda berhasil

diplin dalam satu bidang, maka hal ini akan meningkatkan kepercayaan Anda untuk menerapkannya juga pada bidang yang lain dalam hidup Anda. Namun, ketika harus jujur dengan diri sendiri, maka sungguh disiplin adalah bukanlah sesuatu yang menyenangkan. Anda akan merasakannya sebagai siksaan, terutama pada awal Anda memutuskan untuk memulai komitmen Anda pada suatu hal. Misalnya, Anda ingin disiplin hadir tepat waktu dalam segala kegiatan kampus, dua minggu pertama adalah waktu yang krusial, apakah Anda akan terus melakukannya atau berhenti. Jika Anda berhenti maka akan lebih malas dan berat lagi nantinya saat ingin kembali memulai teratur.

Tip agar Anda dapat menilai disiplin bukan sebagai siksaan yaitu dengan tidak membayangkan prosesnya, tetapi fokus pada hasil akhir yang Anda inginkan. Banyak orang berhenti meneruskan kegiatan yang menuntut disiplin tinggi karena melihat seluruh rangkaian proses yang menyiksa. Namun, cobalah untuk hanya memikirkan tindakan apa yang harus dilakukan hari ini saja, karena besok mempunyai tantangan yang lain. Dengan berfokus pada disiplin satu hari, Anda mampu melakukannya terus-menerus sampai berubah menjadi kebiasaan. Sebab mereka yang mampu mengubah disiplin menjadi kebiasaan adalah mereka yang mempunyai mental sebagai juara sejati.

Segala sesuatunya ditentukan oleh disiplin diri, termasuk kesuksesan. Tidak ada teman yang lebih baik dalam kesulitan selain pikiran yang disiplin. Manusia tidak lebih dari dari kumpulan banyak rambut yang dijadikan

berharga dan salah satu kunci kesuksesan adalah dengan bisa mengoptimalkan waktu seefisien mungkin.

- 2) **Disiplin Dalam Beribadah;** yakni senantiasa beribadah dengan aturan-aturan dan syarat-syarat yang terdapat di dalamnya. Kedisiplinan disini sangat diperlukan, sebab Allah SWT. sendiri senantiasa menganjurkan hamba-Nya untuk disiplin.
- 3) **Disiplin Diri Pribadi;** menyangkut beberapa unsur internal dalam diri seseorang seperti adanya sesuatu yang harus ditaati atau ditinggalkan dan adanya tuntutan sikap seseorang dalam berproses terhadap hal tersebut.
- 4) **Disiplin Sosial;** merupakan disiplin yang berhubungan dengan masyarakat atau dalam hubungannya dengan lingkungan. Baik itu makhluk hidup ataupun yang tidak hidup seperti menjaga kelestarian dan kebersihan sekitar tempat tinggal.
- 5) **Disiplin Nasional;** bisa diartikan sebagai status mental bangsa yang tercermin dalam suatu perbuatan atau sikap seseorang (jiwa nasionalisme) yang dalam bentuk keputusan dan ketaatan. Dilakukan secara sadar ataupun melalui pembinaan terhadap norma-norma kehidupan yang berlaku.

Pada dasarnya disiplin muncul dari kebiasaan dan kehidupan belajar mengajar yang teratur serta mencintai dan menghargai pekerjaannya. Disiplin adalah proses pendidikan dan pelatihan yang memadai, untuk itu seorang guru membutuhkan pemahaman tentang landsasan ilmu kependidikan dan keguruan

Masa transisi dari SMA menuju bangku perkuliahan merupakan keadaan yang sangat vital dalam hidup. Sebab kondisi saat itu adalah masa-masa inti penentu perkembangan seseorang. Keadaan akan berbeda dengan beberapa tahun sebelumnya, sebab sesaat sebelum masuk kuliah seseorang akan disuruh untuk memilih satu cabang keilmuan yang ingin fokus dia geluti. Selain itu, titik untuk memulai pencarian jati diri dan membentuk prinsip-prinsip hidup umumnya muncul pada usia demikian. Sehingga dalam prosesnya harus dikawal agar mencapai perkembangan yang diharapkan.

Mahasiswa baru ibarat kertas putih kosong, yang masih bersih dan polos tanpa ada coretan apapun di atasnya. Ketika dia akan memulai kiprahnya di kampus, maka akan menemukan banyak warna yang tidak akan melekat pada dirinya tanpa kemauannya sendiri. Mahasiswa akan disuguhkan berbagai varian warna sehingga dia bisa memilih. Oleh karena itu, agar mahasiswa dapat memilih warna yang indah dan senada dengan dirinya, maka harus ada pembekalan terlebih dahulu.

Dalam hal ini diartikan bahwa setiap mahasiswa sejak dini harus membekali dirinya dengan kebiasaan dasar yang baik. Khususnya dalam masalah manajemen waktu. Sebab jika hal tersebut sudah baik, maka perkara yang lain akan bisa ikut baik.

menggebu-gebu, penuh idealisme, segalanya ingin cepat terwujud dan seterusnya.

Begitu besarnya peranan yang dimiliki generasi muda, presiden RI pertama, (alm.) Ir.H.Soekarno pernah mengatakan, “Berikanlah aku sepuluh orang pemuda, maka kugoncangkan dunia ini”. Hal ini sejalan dengan informasi sejarah yang sampai kepada kita, bahwa terjadinya berbagai peristiwa penting dan strategis dalam menentukan perjalanan sejarah suatu bangsa, seperti sumpah pemuda, berdirinya budi utomo, berbagai partai, kemerdekaan, perjuangan fisik dan sebagainya banyak ditentukan oleh generasi muda. Demikian pula mereka yang saat ini mejadi pemimpin nasional, pada masa dahulunya mereka itu adalah generasi muda.

Sejalan dengan fakta sejarah tersebut, ajaran islam amat menaruh perhatian terhadap pembinaan generasi muda. Nabi Muhammad saw misalnya mengingat sabdanya sebagai berikut yang artinya: *“aku wasiatkan kepadamu terhadap pemuda-pemuda supaya bersikap baik terhadap mereka. Sesungguhnya hati dan jiwa mereka sangat halus. Maka sesungguhnya Tuhan mengutus aku membawa berita gembira, dan membawa peringatan. Angkatan mudalah yang menyambut dan menyokong aku, sedangkan angkatan tua menentang dan memusuhi aku. Lalu Nabi membaca ayat tuhan yang berbunyi: “Maka sudah terlalu lama waktu (hidup) yang mereka lewati, sehingga hati mereka menjadi beku dan kasar.”*

B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Robinson J.P. and Godbey G. (1997). *Time for life: the surprising ways Americans use their time*. Penelitian ini dilakukan di Amerika Serikat. Kemudian dalam penelitian ini terdapat kesamaan tujuan, untuk membuat seseorang sadar akan pentingnya waktu dan membentuk kedisiplinan dalam memproduktifkan waktunya. Adapun perbedaannya adalah pada konteks penerapan waktu, yang mana penelitian ini melihat sisi dari kebiasaan orang-orang Amerika dalam menerapkan atau menggunakan waktunya, dan itu merupakan skala yang lebih besar dibandingkan penelitian ini, sebab mencakup wilayah satu negara, sedangkan pada penelitian yang sekarang melihat dari sisi mahasiswa dalam mengatur jadwal kegiatannya dikampus yang skalanya hanya salah satu lokasi di bagian Surabaya, dan jauh lebih kecil dibandingkan yang di Amerika.
2. Sofyani Hasan Rusyadi, (2012) “Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prestasi Belajar Mahasiswa”, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam penelitian ini terdapat kesamaan tujuan dan objek penelitian yaitu dari mahasiswa di kampusnya sendiri. Selain itu adanya perhatian pada pola manajemen waktu. Namun perbedaannya terletak pada prosesnya yang mana di penelitian ini melihat korelasi atau dampak dari pola manajemen yang baik dengan prestasi belajar mahasiswa, sedangkan pada penelitian sekarang, memperhatikan seberapa besar komitmen dan disiplin mahasiswa dalam mengfisienkan waktunya disetiap jadwal dan kegiatan hariannya di kampus.

3. Ria Cahyawati, (2016) “Analisis Manajemen Waktu Belajar dan Akademik Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2012 yang Bekerja di luar Jam Perkuliahan”. Dalam penelitian tersebut terdapat kesamaan tujuan penelitian yaitu untuk membantu mengatur dan menganalisis proses manajemen waktu mahasiswa yang memiliki jadwal kegiatan yang padat. Adapun perbedaannya adalah terletak pada *problem solving*-nya. Pada penelitian sebelumnya hanya sekadar melakukan analisis manajemen waktu belajar mahasiswa tanpa ada solusi konkret yang bisa diberikan buat pemecahan masalahnya, sedangkan pada penelitian saat ini menganalisis seberapa tinggi kedisiplinan mahasiswa dalam menerapkan waktunya di kegiatan yang dimiliki, kemudian untuk *problem solving*-nya, memberikan sebuah buku berupa *daily plan* untuk membantu menyelesaikan masalah individu mahasiswa terkait dengan pola manajemen waktunya.

mencatat bahwa tanpa membutuhkan waktu yang panjang, IAIN Sunan Ampel ternyata mampu berkembang dengan pesat. Dalam rentang waktu antara 1966-1970, IAIN Sunan Ampel telah memiliki 18 (delapan belas) fakultas yang tersebar di 3 (tiga) propinsi: Jawa Timur, Kalimantan Timur dan Nusa Tenggara Barat.

Namun, ketika akreditasi fakultas di lingkungan IAIN diterapkan, 5 (lima) dari 18 (delapan belas) fakultas tersebut ditutup untuk digabungkan ke fakultas lain yang terakreditasi dan berdekatan lokasinya. Selanjutnya dengan adanya peraturan pemerintah nomor 33 tahun 1985, Fakultas Tarbiyah Samarinda dilepas dan diserahkan pengelolaannya ke IAIN Antasari Banjarmasin. Disamping itu, fakultas Tarbiyah Bojonegoro dipindahkan ke Surabaya dan statusnya berubah menjadi fakultas Tarbiyah IAIN Surabaya. Dalam pertumbuhan selanjutnya, IAIN Sunan Ampel memiliki 12 (dua belas) fakultas yang tersebar di seluruh Jawa Timur dan 1 (satu) fakultas di Mataram, Lombok, Nusa Tenggara Barat.

Sejak pertengahan 1997, melalui Keputusan Presiden No. 11 Tahun 1997, seluruh fakultas yang berada di bawah naungan IAIN Sunan Ampel yang berada di luar Surabaya lepas dari IAIN Sunan Ampel menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) yang otonom. IAIN Sunan Ampel sejak saat itu

Sunan Ampel Surabaya. Sebab semua mahasiswi-mahasiswi baru yang tinggal di Pesma-pesmi, diperbolehkan menetap selama setahun (dua semester) tanpa ada syarat khusus atau pengecualian yaitu berasal dari program studi atau jurusan tertentu, sehingga bisa dikatakan sudah mencakup perwakilan dari keseluruhan jurusan yang ada di UIN Sunan Ampel Surabaya.

Sejalan dengan itu, pada saat pelatihan berlangsung, kegiatan ini hanya diikuti oleh 18. Sebab ada dua peserta yang berhalangan hadir ketika hari H, tepat di hari pelaksanaan pelatihan, sehingga akan diberi penjelasan susulan beserta buku *Daily Plan Reward and Punishment*-nya berikut angket atau *questioner pre-test and post-test* pada pertemuan selanjutnya.

Begitu juga pada pertemuan-pertemuan berikutnya, baik itu ketika sesi *sharing* dan evaluasi ataupun pas pertemuan terakhir, hanya ada beberapa peserta yang ikut aktif terus, disebabkan adanya kendala atau keperluan lain yang tidak bisa ditinggalkan. Namun, meskipun demikian, pada bagian selanjutnya data yang akan digunakan peneliti dalam penyajian data tetap berjumlah 20 peserta. Sementara yang 2 peserta tadi akan tetap dapat peneliti sertakan, karena datanya telah memenuhi target penelitian sehingga sudah dapat dianalisis.

snack, dan air mineral. Pemilihan lokasi pelatihan di Pesmi UIN Sunan Ampel Surabaya ini berdasarkan beberapa alasan sebagai berikut:

- 1) Peneliti melakukan penelitian dan menjadikan Pesma-Pesmi sebagai sampel dari objek penelitian di UIN Sunan Ampel Surabaya, begitu juga sebab sudah adanya izin yang telah dilakukan di awal ketika peneliti memasukkan surat izin meneliti ke pengurus Pesma-Pesmi, kemudian melakukan konfirmasi ulang kepada *Ustadzah* yang ada di Pesmi untuk izin penggunaan tempat. Dengan dikenakan biaya sebesar lima puluh ribu.
- 2) Faktor jarak, sebab menyesuaikan tempat yang paling efektif buat peserta agar menempuh jarak yang paling dekat dengan tempat tinggal mereka, tidak memberatkan sehingga bisa lebih tepat waktu sampai ke tempat pelatihan. Selain itu untuk mempermudah akses dalam mempersiapkan segala sarana dan prasarana yang dibutuhkan saat pelatihan.
- 3) Peneliti menyesuaikan dengan banyaknya peserta dan luasnya tempat. Ketika telah menyurvei beberapa lokasi, beberapa tempat ada yang terlalu luas dan juga terlalu sempit. Selain itu, fasilitas yang disediakan juga terbatas. Sehingga setelah mempertimbangkan keefektifan tempat dan keseuaiannya dengan jumlah peserta, maka peneliti memilih aula Pesmi sebagai lokasi yang paling pas buat melakukan pelatihan.

Berdasarkan tiga alasan tersebut, maka bagi peneliti tempat yang paling tepat dan efektif untuk dijadikan lokasi pelaksanaan pelatihan adalah aula atau perpustakaan Resmi (Pesantren mahasiswa) UIN Sunan Ampel Surabaya.

2. Hasil Implementasi Pelatihan *Daily Plan Reward and Punishment* Untuk Membentuk kedisiplinan Pada Mahasiswa Baru

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian *research and development*, yaitu sebuah metode penelitian yang menghasilkan sebuah produk tertentu dan untuk menguji produk tersebut. Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua metode penelitian yaitu metode penelitian kualitatif untuk mendapatkan data bersifat kualitatif, dan metode penelitian kuantitatif untuk penghitungan angket skala penilaian uji ahli berikut hasil *Pre-test* dan *Post-test* dari peserta pelatihan.

Untuk mendiskripsikan data tentang hasil pengembangan buku *Daily Plan Reward and Punishment* untuk membentuk kedisiplinan pada mahasiswa baru, penulis menggunakan metode kualitatif yang menghasilkan data deskriptif berupa hasil observasi lapangan, wawancara dengan beberapa mahasiswa lama dan baru, wawancara peneliti dengan peserta pelatihan baik melalui lisan ataupun wawancara tertulis yang disediakan pada lembar kuesioner sebelum dan sekitar seminggu sesudah penyampaian materi pelatihan, selain itu hasil angket uji ahli juga melengkapi penyajian data pada penelitian ini. Dalam penyajian data ini peneliti akan mendiskripsikan data yang

dan pengembangan (*development*) lebih dalam tentang *daily plan reward and punishment*.

Namun, meskipun adanya penerapan yang demikian, ternyata tidak memberikan dampak atau manfaat yang signifikan dan kurang efektif bagi pemakainya. Sebab tidak adanya konsep atau pola yang jelas, setiap orang memiliki tipe dan caranya sendiri dalam membuat *Daily Plan*, sehingga terkadang hanya efektif pada diri mereka sendiri namun tidak sesuai ketika hendak digunakan oleh orang lain.

Sejalan dengan itu, juga motivasi, teori atau materi penyadaran akan pentingnya waktu belum dipahami, dan kurang menariknya tabel *Daily Plan* yang dibuat. Olehnya, maka melalui konsep awal inilah peneliti berinisiatif untuk mencoba meneliti lebih dalam dan mengembangkan pola *Daily Plan* yang awalnya kurang efektif menjadi efektif dan tetap sederhana namun lebih menarik.

Dengan metode R&D (*research and development*) peneliti mencoba mempelajari lebih jauh tentang *Daily Plan*, mengembangkan dan menetapkan sebuah pola yang efektif digunakan untuk merealisasikan jadwal dan kegiatan-kegiatan kita sehari-hari.

Buku atau produk *Daily Plan Reward and Punishment* untuk membentuk kedisiplinan pada mahasiswa baru ini berjudul "*Daily Plan Reward and Punishment*". Adapun pengambilan dan penetapan nama produk atau judul buku ini sengaja peneliti ambil sebab adanya beberapa alasan dan

Materi Keempat berbicara tentang ciri-ciri seorang pemenang adalah yang memiliki disiplin diri. Berdasarkan permainan huruf atau abjad sederhana yang dihitung dengan angka, maka hasil yang tidak disangka-sangka ternyata 100% ditentukan oleh kata *Discipline*.

Materi kelima, membahas tentang kekuatan komitmen dan kejujuran. Sebab tanpa adanya komitmen, semua usaha untuk meraih tujuan akan berakhir sia-sia. Sebab, suatu waktu bisa saja berhenti di tengah jalan dikarenakan turunnya semangat atau adanya rintangan dan tantangan biasa yang mengganggu. Selain itu, kejujuran ditambahkan untuk mengingatkan kepada setiap insan calon pemenang agar senantiasa memiliki integritas diri. Dalam upaya untuk merealisasikan tujuannya tetap berada pada koridor dan jalan yang benar, tanpa menghalalkan segala cara dan melupakan orang-orang disekitarnya. Sebab dalam sebuah kalimat bijak dikatakan, ‘Kalah dengan kepala tegak lebih baik daripada menang dengan kepala tertunduk’.

Semua materi berkenaan dengan disiplin, kekuatan sebuah tujuan, dan penjelasan tentang seberapa pentingnya mengoptimalkan waktu. Selain itu materi tentang *reward and punishment* sengaja diletakkan di akhir sebab menjadi modal utama bagi setiap pengguna buku ini, khususnya mahasiswa baru dalam menerapkannya dan mempertahankan semangatnya, sekaligus penjas dan petunjuk tentang cara penerapannya.

Setiap satu pembahasan materi, dilengkapi dengan adanya penambahan gambar yang dapat mewakili maksud dari pembahasan dan berfungsi sebagai penyederhanaan makna. Gambar yang disediakan dilengkapi dengan percakapan yang mengandung makna tersirat. Selain itu, adanya gambar juga menjadi daya tarik tersendiri bagi pembaca yang berasal dari kaulah muda. Sebab memberi kesan yang tidak monoton dan membosankan.

Di setiap materi disisipkan kutipan inspiratif dan motivatif sebagai penggugah semangat di awal bagi para pembaca. Kutipan diambil dari tokoh-tokoh besar yang berpengaruh pada perkembangan peradaban manusia. Seperti Rasulullah Nabi Muhammad Saw. pemimpin umat muslim seluruh dunia. Thomal Alfa Edison, penemu bola lampu, Mahatma Gandhi, tokoh kemanusiaan dan lain sebagainya.

Adapun bentuk akhir hasil dari penelitian (*research*) dan pengembangan (*development*) buku *daily plan* dari awal yang hanya berupa tabel kosong sederhana hingga berisi materi-materi dan tambahan kutipan serta desain variatif adalah sebagai berikut:

Pendahuluan dalam penelitian ini dilaksanakan dengan *opening ceremony*, dan pelatihan ini dibuka oleh bersama saat peserta sudah terkumpul semua, kemudian perkenalan dari peneliti dan peserta. Perkenalan antara peneliti dan peserta pelatihan ini, dalam teori konseling disebut dengan membangun *rapport* yang bertujuan membangun keakraban antara peneliti dan peserta sehingga peserta pelatihan merasa nyaman dan siap untuk mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan. Kegiatan ini selanjutnya dapat dikategorikan dalam tahap pengondisian peserta dan pengondisian lingkungan.

Pembagian buku *daily plan reward and punishment* selanjutnya diberikan sebelum masuk kepada materi, guna mempermudah penangkapan dan pemahaman ketika penjelasan disampaikan. Dalam ranah konseling kegiatan ini disebut sebagai tahap *facilitating* (memudahkan), karena melalui kegiatan ini peneliti dapat membantu pesertamemahami keadaan dan masalah atau potensi peserta pelatihan yang perlu diselesaikan dan atau dikembangkan lebih lanjut. Selain itu berdasarkan tahapan pelatihan, kegiatan ini dapat dikategorikan dalam tahap inti pelatihan dimana pada proses ini setelah potensi atau kelemahan yang dimiliki peserta pelatihan dapat diketahui, lalu diadakan *follow up* berupa penyampaian materi pelatihan dan diskusi langsung dengan peserta yang dalam tahapan konselingnya dapat disebut sebagai tahap *treatment*.

Kuesioner *pre-test* dan *post-test* merupakan proses evaluasi dari apa yang sudah disampaikan pada inti pelatihan. Untuk kegiatan ini, baik dalam

malas-malasan. Namun terdapat perubahan pada cara pandangnya dan tentang bagaimana dia memahami waktu setelah dilaksanakannya pelatihan.

Selain itu, terjadi pula perubahan pola pikir peserta mengenai kata disiplin, terbukti dengan jawaban kuesioner *pre-test* dan kuesioner *post-test* yang menanyakan tentang bagaimana sikap mereka ketika datang terlambat pada sebuah kegiatan. Pada kuesioner *pre-test* hampir semua dari mahasiswa peserta menjawab tidak, yakni dengan mengabaikan dan tidak begitu peduli. Namun pada kuesioner *post-test* terjadi perubahan jawaban, kebanyakan mahasiswa menjawab ya, yakni dengan merasa bersalah atas keterlambatannya di sebuah acara atau kegiatan.

Berdasarkan apa yang ditulis peserta pelatihan pada lembar kuesioner *pre-test* dan lembar kuesioner *post-test* dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan ini sangat bermanfaat bagi para peserta pelatihan, karena selain mendapat pengetahuan tentang cara atau pola manajemen waktu yang baik, peserta pelatihan juga sudah mulai membiasakan sikap disiplin di setiap kegiatannya seharian dan mengalami peningkatan dengan adanya gambaran-gambaran dan pemikiran baru tentang apa yang seharusnya dilakukan ketika memiliki waktu luang. Memiliki banyak inovasi dengan memproduktivkan setiap detik yang dimiliki tanpa mengabaikannya begitu saja. Melakukan segala sesuatu yang menghasilkan dan bermanfaat, agar dapat menciptakan berbagai karya.

Sejalan dengan itu, tingkat apresiasi diri dan penghargaan atas segala pencapaian yang dilakukan pun sudah mulai meningkat. Begitu juga dengan kesadaran akan tanggungjawab diri sendiri, dengan memberikan hukuman agar bisa tetap mempertahankan kebiasaan baik yang telah dilakukan secara kontinyu.

Sebagaimana tulisan mereka yang menunjukkan bahwa awalnya ketika mendapat sebuah prestasi atau pencapaian yang baik, maka tidak akan ada apresiasi apapun yang diberikan buat diri sendiri. Sehingga kesannya biasa-biasa saja, seperti tidak ada peningkatan atau kemajuan apapun yang dialaminya. Sebaliknya ketika melakukan suatu kekeliruan atau kesalahan, maka tidak akan ada hukuman pada diri sendiri untuk memberi efek jerah atas tindakan tersebut. Alhasil perilaku ataupun sikap buruk bisa terus-menerus mengakar dalam diri dan merusak setiap kebiasaan baik yang telah dimiliki sebelumnya.

Untuk lebih jelas lagi analisis data tentang hasil akhir dari implementasi pelatihan yang dilakukan dari awal pelatihan hingga akhir pelatihan, apakah terjadi peningkatan tentang disiplin mahasiswa baru dan pola manajemen waktu para peserta pelatihan antara sebelum dan sesudah pelatihan dilaksanakan.

Berikut adalah tabel analisis keberhasilan, ketepatan dan kegunaan produk berdasarkan hasil implementasi pelatihan:

Tabel. 4.1

Tabel Analisis Keberhasilan Implementasi Pelatihan

No	Gejala yang Nampak	Sebelum Pelatihan		Setelah Pelatihan	
		A	B	A	B
1	Jadwal kegiatan mahasiswa sehari-hari sudah tertata rapi		✓	✓	
2	Mahasiswa sudah pernah menuliskan jadwal kegiatan sehari-harinya	✓		✓	
3	Mahasiswa tidak suka menunda-nunda waktu	✓		✓	
4	Mahasiswa datang tepat waktu disetiap kegiatan		✓		✓
5	Mahasiswa memahami pentingnya memanfaatkan waktu dengan baik	✓		✓	
6	Mahasiswa mengerti makna disiplin	✓		✓	
7	Mahasiswa merasa bersalah jika datang terlambat pada kegiatan atau acara	✓		✓	
8	Mahasiswa memahami pentingnya <i>Daily Plan</i>	✓		✓	

Begitu juga, dengan adanya gambar sebagai alasan untuk membedakan bentuk tulisan atau bacaan yang berat, formal, ilmiah, dan baku dengan bacaan yang santai, ringan dan netral. Bacaan yang ringan dan terbilang santai, memiliki kelebihan di satu sisi, sebab dapat dinikmati oleh semua kalangan, dari yang paling muda hingga paling dewasa. Berbeda dengan bacaan atau tulisan yang formal, berat dan ilmiah yang pada umumnya hanya dikonsumsi dan dinikmati oleh kaum akademisi atau orang dewasa. Sebab nalar dan tipe kepenulisannya sudah tidak menarik bagi kaulah muda, yang lumrahnya suka menikmati tulisan dengan adanya suguhan gambar bervariasi.

lain sebagainya. Oleh karenanya, saran sebagai bentuk bekal buat para peneliti dan pengguna produk *daily plan*, agar sekiranya perlu mengadakan perbaikan dan pengembangan lebih lanjut. Begitu juga konsep tabelnya dalam buku *daily plan reward and punishment* yang hanya tersedia buat seminggu, perlu dibuatkan alternatif lebih baik dan sederhana, untuk ditambahkan menjadi lembar yang bisa ditambah kapan saja jika sudah full. Sehingga para pengguna atau klien bisa mengisi mengatur jadwal kegiatan mereka sampai jangka waktu yang lama. Demikian proses yang bisa dilakukan agar lebih disempurnakan, sehingga betul-betul dapat diterapkan tanpa adanya hambatan yang begitu besar.

2. Kepada pembaca, ini merupakan produk perdana peneliti, *daily plan* yang dikembangkan dengan penambahan materi dan adanya konsep *reward and punishment* serta sedikit desain untuk memperindah. Olehnyajika Anda menemukan kesalahan berupa salah ketik, gambar tidak mewakili materi, garis tidak simetris, desain kurang menarik dan lain sebagainya, saya mohon maaf. Sebab itu murni kekeliruan dan kesalahan saya. Namun, hal demikian tadi, yakni yang kurang berkenan bagi Anda, terkait dengan isi buku maupun hasil penelitian, maka tolong dijadikan sebagai sebuah saran yang membangun untuk perbaikan kedepannya. Kepada pembaca budiman, Anda juga dapat memberikan masukan berupa tambahan referensi-referensi terkait materi tentang pentingnya mengoptimalkan waktu sebaik mungkin, dan menjadi manusia produktif, yang sudah peneliti sediakan pada halaman

daftar pustaka sehingga pemahaman yang pembaca inginkan semakin mendalam.

Kepada Anda, pembaca dari kalangan mahasiswa baru, buku hasil penelitian ini bukanlah satu-satunya hal yang dapat mencukupi kebutuhan Anda sebagai bekal menjadi mahasiswa baru yang produktif dan *on timer*. Namun, meskipun demikian, jika Anda benar-benar mengaplikasikan apa yang tertulis di dalam buku ini, maka Anda adalah termasuk bagian dari mahasiswa baru yang paling berhak untuk mendapat kesuksesan kelak. Sebab Anda telah berusaha untuk menjadi mahasiswa baru yang benar-benar menerapkan pola manajemen waktu yang baik, yang didasari dari keikhlasan dan berdasarkan kesadaran akan tanggungjawab terhadap diri sendiri.

- Santrock. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: PT. Erlangga, 2006.
- Sarwono, Jonathan. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006.
- Saturo, Jonatan. *The Power Of Success, Membangkitkan Raksasa Tidur dalam Diri Anda*. t.thn.
- Sugiono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sumardi. *Password Menuju Sukses, Rahasia membangun Sukses Individu, Lembaga dan Perusahaan*. Jakarta: Esensi Erlangga PT. Gelora Aksara Pratama , 2007.
- Tanjung, Hendri, dan Nur Rohim Yunus. *Manajemen Waktu 7 Langkah Membuat Hidup Penuh Arti*. Jakarta: Amzah, 2015.
- Terry, George R. *Dasar-Dasar Manajemen*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2015.
- Weber, Ana. *360 of Succes, Uang-Relasi-Energi-Waktu Empat Ratusan Penting Untuk Kesuksesan*. Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer, 2015.
- Zaluku, Eloy. *Life Success Triangle* . Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2010.

