BAB II

KAJIAN TEORI

A. Tinjaun tentang layanan bimbingan belajar

1. Pengertian bimbingan belajar

Dalam keseluruhan pendidikan di sekolah, pada umumnya peserta didik banyak mengalami permasalahan dalam belajar, sekolah tentunya memiliki tanggung jawab yang besar dalam membantu peserta didik agar berhasil dalam belajarnya. Untuk itu hendaknya sekolah memberikan bantuan berupa layanan bimbingan belajar kepada peserta didik dalam membantu mengatasi permasalahan yang timbul dari kesulitan dalam melaksanakan kegiatan belajar.

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai layanan bimbingan belajar kita fahami terlebih dahulu mengenai definisi bimbingan belajar, yakni:

a. Definisi bimbingan

Secara etimologis kata bimbingan merupakan terjemahan dari bahasa inggris *"guidance"*. Kata *"guidance"* adalah kata dalam bentuk mashdar (kata benda) yang berasal dari kata kerja *"to guide"* yang artinya menunjukkan, membimbing, atau menuntun orang lain ke jalan yang benar. Jadi, kata

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"guidance" berarti pemberian petunjuk; pemberian bimbingan atau tuntunan kepada orang lain yang membutuhkan.[14]

Berikut ini terdapat beberapa pengertian bimbingan menurut beberapa ahli, yaitu:

Definisi bimbingan pertama dikemukakan dalam Year's Book of Education 1955, sebagai berikut:

"Guidance is a process of helping individual through their own effort to discover and develop their potentialilities both for personal happiness and social usefulness"

Bimbingan adalah suatu proses membantu individu melalui usahanya sendiri untuk menemukan dan mengembangkan kemampuannya agar memperoleh kebahagiaan pribadi dan kemanfaatan sosial.

Menurut Stoops dan Walquist menyatakan:

"Guidance is continous of helping the individual develop to the maximium of his capasity in the direction most beneficial to himself and to society"

Bimbingan adalah proses yang terus menerus dalam membantu perkembangan individu untuk mencapai kemampuannya secara maksimum dalam mengarahkan manfaat yang sebesar-besarnya baik bagi dirinya maupun bagi masyarakat.

Menurut W.S. Winkel menyatakan:

---

[14] Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Agama*, (2010, Sinar Grafika Offset: Jakarta) h. 5

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bimbingan berarti pemberian bantuan kepada sekelompok orang dalam membuat pilihan-pilihan secara bijaksana dan dalam mengadakan penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan hidup.[15]

Pakar bimbingan yang lain mengungkapkan bahwa:

Bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu dapat memahami dirinya sendiri sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar. *(Rochman Natawidjaja, 1987:31).*

Bimbingan ialah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri, penerimaan diri, pengarahan diri dan perwujudan diri dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungan. (Moh.Surya, 1988:12).

Bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada seseorang (individu) atau sekelompok orang agar mereka itu dapat berkembang menjadi pribadi-pribadi yang mandiri. Kemandirian itu mencakup lima fungsi pokok yang hendaknya dijalankan oleh pribadi mandiri, yaitu: (a) mengenal diri sendiri dan lingkungannya, (b) menerima diri sendiri dan

[15] Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Agama....* h. 6-7

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

lingkungannya secara positif dan dinamis, (c) mengambil keputusan, (d) mengarahkan diri, dan (e) mewujudkan diri. (Prayitno, 1983:2 & 1987:35).[16]

Sehingga dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan bantuan yang diberikan oleh pembimbing kepada binimbing secara terus menerus agar binimbing dapat memahami, menerima, mengarahkan diri dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sehingga dapat mengarahkan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

b. Definisi belajar

Belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam pendidikan. Berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan dipengaruhi oleh bagaimana proses belajar yang dialami oleh peserta didik. Berikut ini beberapa definisi tentang belajar:

Arno F. Wittig dalam bukunya *Theory and Problems of Psychology of Learning* menyatakan bahwa belajar merupakan proses yang berlangsung dalam diri seseorang. Proses ini memiliki aspek internal (berlangsung di dalam diri sendiri) dan aspek eksternal (berlangsung di luar diri atau tampak dalam kegiatan nyata seorang individu). Proses belajar membawa

[16] Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*, (1995, Rineka Cipta: Jakarta) h.1-2

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hasil berupa perolehan pengetahuan, sikap, nilai dan keterampilan.[17]

Menurut Moh. Surya, belajar adalah proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksinya dengan lingkungan. Perubahan tersebut akan tampak dalam penguasaan pola-pola respon baru terhadap lingkungan yang berupa keterampilan-keterampilan, sikap, kecakapan, pengetahuan, pengalaman, apresiasi dan sebagainya.[18]

Sedangkan secara psikologi, belajar merupakan suatu proses perubahan yaitu perubahan di dalam tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya. Perubahan tersebut akan dinyatakan dalam seluruh aspek tingkah laku.[19]

Sehingga dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan proses perubahan dalam hal sikap, pengetahuan, kecakapan, keterampilan, minat, penyesuaian diri yang dialami oleh individu yang mengalami proses belajar. Proses perubahan ini akan terus terjadi dan bermanfaat bagi dirinya dan lingkungannya.

---

[17] Renita Mulyaningtyas, Yusup Purnomo Hadiyanto, *Bimbingan dan Konseling untuk SMA dan MA Kelas XI*, (2007, Erlangga: Jakarta) h. 2

[18] Mukhlishah, *Administrasi dan Manajemen Bimbingan Konseling di Sekolah*, (2012, Dwiputra Pustaka Jaya: Jakarta) h. 112

[19] Abu Ahmadi, Widodo Supiriyono, *Psikologi Belajar*, (1991, Rineka Cipta: Jakarta), Cet-1, h.121

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan definisi bimbingan dan belajar yang dikemukakan oleh para ahli psikologi tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan belajar adalah proses bantuan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain secara terus menerus supaya orang tersebut dapat memahami dirinya dan dapat mengarahkan dirinya dalam mencari penyelesaian permasalahan yang berkaitan dengan proses belajarnya dalam upaya memperoleh hasil yang maksimal dalam belajarnya.

Bimbingan belajar di sekolah dilaksanakan oleh Guru sebagai pembimbing dan peserta didik sebagai binimbing yang mengalami kesulitan-kesulitan dalam proses belajar di sekolah, meliputi: kesulitan pada materi pelajaran, kesulitan mengatur dan membiasakan diri dalam belajar, sulit berinteraksi dengan Guru dan teman saat proses belajar berlangsung, IQ di bawah rata-rata, alat belajar yang kurang memadai, dan sebagainya. Dengan adanya kesulitan-kesulitan tersebut menjadikan anak memerlukan bantuan berupa bimbingan belajar yang diharapkan setelah diberikan bimbingan belajar terdapat peningkatan hasil belajar dari sebelumnya.

2. Tujuan bimbingan belajar

Tujuan bimbingan belajar di sekolah tidak terlepas dari tujuan pendidikan dan pengajaran. Tujuan pendidikan dan pengajaran di

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Indonesia tercantum dalam Undang-undang No. 12 tahun 1954 dalam Bab II pasal 3 yang berbunyi:

> Tujuan pendidikan dan pengajaran ialah membentuk manusia susila jang cakap dan warga negara jang demokratis serta bertanggung-djawab tentang kesedjahteraan masyarakat dan tanah air.

Dengan demikian maka tujuan dari bimbingan belajar di sekolah ialah membantu tercapainya tujuan pendidikan dan pengajaran dan membantu individu untuk mencapai kesejahteraan.[20]

Tujuan bimbingan belajar secara umum adalah membantu peserta didik agar mendapat penyesuaian yang baik di dalam situasi belajar, sehingga setiap peserta didik dapat belajar dengan efisien sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya dan mencapai perkembangan yang optimal.

Tujuan bimbingan belajar menurut Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono sebagai berikut:

a. Mencarikan cara-cara belajar yang efisien dan efektif bagi seorang anak atau kelompok anak
b. Menunjukkan cara-cara mempelajari sesuai dan menggunakan buku pelajaran
c. Memberikan informasi (saran dan petunjuk) bagi yang memanfaatkan perpustakaan

[20] Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah,* (1986, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM), Cet-6, h. 31

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Membuat tugas sekolah dan mempersiapkan diri dalam ulangan dan ujian
e. Memilih suatu bidang studi sesuai dengan bakat, minat, kecerdasan, cita-cita dan kondisi fisik atau kesehatannya
f. Menunjukkan cara-cara menghadapi kesulitan dalam bidang studi tertentu
g. Menentukan pembagian waktu dan perencanaan jadwal belajarnya
h. Memilih pelajaran tambahan baik yang berhubungan dengan pelajaran di sekolah maupun untuk pengembangan bakat dan karirnya di masa depan.[21]

3. Langkah-langkah bimbingan belajar

Dalam usaha membantu memecahkan permasalahan belajar peserta didik diperlukan langkah-langkah dalam melakukan bimbingan belajar, antara lain:

a. Identifikasi kasus

   Langkah ini dimaksudkan untuk mengenal kasus beserta gejala-gejala yang nampak. Dalam langkah ini pembimbing mencatat permasalahan yang perlu mendapat bimbingan dan memilih kasus mana yang akan mendapat bantuan terlebih dahulu

b. Diagnosa

[21] Abu Ahmadi, Widodo Supiriyono, *Psikologi Belajar*.... h.105-106

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Langkah diagnosa yaitu langkah menetapkan masalah beserta latar belakangnya. Dalam langkah ini kegiatan yang dilakukan adalah mengumpulkan data dengan berbagai teknik pengumpulan data. Setelah data terkumpul kemudian ditetapkan masalah yang dihadapi serta latar belakangnya. Dari data studi kasus yang terkumpul kemudian dibuat kesimpulan sementara dan kesimpulan ini kemudian dibicarakan lagi dalam pertemuan kasus *(case conference)* untuk menetapkan masalah dan latar belakangnya

c. Prognosa

Langkah prognosa yaitu langkah untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi apa yang akan dilaksanakan untuk membimbing kasus. Langkah prognosa ditetapkan berdasarkan kesimpulan dalam langkah diagnosa. Setelah dapat ditetapkan masalah beserta latar belakangnya dalam pertemuan kasus *(case conference)* kemudian ditetapkan jenis bantuan (bimbingan) yang akan ditempuh beserta langkah-langkah yang akan dilaksanakan

d. Treatment/terapi

Langkah treatment/terapi yaitu langkah pelaksanaan bantuan atau bimbingan. Langkah ini merupakan pelaksanaan apa yang telah ditetapkan dalam langkah prognosa

e. Evaluasi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Langkah Evaluasi yaitu langkah untuk menilai atau mengetahui sampai sejauh manakah hasil yang dicapai langkah terapi yang telah dilakukan

f. Follow up/tindak lanjut

Langkah follow up atau tindak lanjut yaitu langkah untuk melihat perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu yang lebih lama. Dalam langkah ini pembimbing mengadakan wawancara dengan kasus, mengunjungi rumah (home visit), memanggil orang tua, melihat angka-angka ulangan, tes sosiometri dan mengobservasi kegiatan peserta didik di kelas.[22]

4. Teknik bimbingan belajar

Dalam usaha mengatasi permasalahan belajar peserta didik ada beberapa teknik bimbingan yang dilakukan oleh seorang konselor atau pembimbing, antara lain:

a. Teknik individual *(individual guidance/individual counseling)*

Teknik individual adalah teknik yang dilakukan oleh pembimbing yang menghadapi seorang peserta didik yang bermasalah atau yang memerlukan bantuan. Dalam hal ini pembimbing dapat memulai proses konseling atau dari peserta didik yang memulai mengutarakan permasalahannya kepada pembimbing untuk mendapatkan bimbingan. Dalam Teknik

[22] I Djumhur Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*..... h. 104-106

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

individual *(Individual guidance/individual counseling)* ini dibedakan menjadi beberapa teknik, antara lain:

1. Directive Counseling

   Directive Counseling atau konseling dengan memberikan instruksi. Dalam teknik ini konselor yang membuka jalan pemecahan masalah yang dihadapi anak dengan beberapa alasan bahwa:

   a. Anak yang belum matang sukar mendiagnosa pemecahan masalahnya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain yang berpengalaman
   b. Anak yang berkesulitan, sekalipun sudah diberi petunjuk apa yang harus dilakukan mereka tidak mau dan tidak berani
   c. Mungkin ada masalah yang berat untuk dipecahkan oleh anak tanpa bantuan dari orang lain

2. Non Directive Counseling

   Non Directive Counseling atau konseling tanpa memberikan instruksi. Dalam teknik ini pelayanan bimbingan difokuskan pada anak (klien) yang bermasalah, disebut *"clien Centerect Counseling"*. Dalam pelaksanaan teknik bimbingan ini klien sendiri yang mengambil keputusan sendiri tentang inisiatif pemecahan permasalahannya, konselor hanya membantu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(fasilitator) mengarahkan inisiatif anak ke arah yang benar. dengan beberapa alasan bahwa:

a. Setiap individu mempunyai kemampuan yang besar untuk menyesuaikan diri serta memiliki dorongan yang kuat untuk berdiri sendiri
b. Bahwa pembimbing hanya sebagai pengantar dan membantu klien dalam menciptakan suasana damai, tenang, tidak tertekan, tidak merasa dipaksa dengan kesediaannya menyatakan kesulitannya kepada pembimbing

3. Eclective Counseling

Teknik eclective counseling ini lebih fleksibel jika dibandingkan dengan kedua teknik di atas. Dengan eclective counseling pelayanan tidak dipusatkan pada pembimbing atau kepada klien (anak), tetapi masalah yang dihadapi itulah yang harus ditangani secara luwes sehingga mengenai jadwal kegiatan yang dipergunakan sewaktu-waktu dapat diubah dalam upaya mengentaskan permasalahan anak. Teknik ini muncul berdasarkan beberapa alasan bahwa:

a. Masalah yang dihadapi klien (anak) tidak terbatas pada satu bidang saja dan situasi pembimbngpun selalu berbeda

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Langkah-langkah pembimbing harus selalu disesuaikan dengan keperluan yang dituntut oleh dalam situasi bimbingan[23]

b. Teknik kelompok (Group Gidance)

Teknik kelompok digunakan dalam membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi oleh beberapa peserta didik dan dapat juga digunakan untuk membantu memecahkan masalah-masalah yang dialami oleh seorang individu. Beberapa jenis teknik bimbingan kelompok antara lain:

1. Home Room Program

   Home Room Program merupakan kegiatan bimbingan yang dilakukan oleh guru bersama murid di dalam ruang kelas di luar jam pelajaran. Kegiatan home rome dapat dilakukan secara periodek, misalnya seminggu sekali. Tujuan kegiatan ini agar pembimbing atau konselor sekolah dan murid menjadi lebih dekat seperti dalam situasi rumah. Kegiatan home room dapat pula digunakan sebagai cara dalam bimbingan belajar. Melaui kegiatan ini pembimbing dan murid dapat berdiskusi berbagai aspek tentang belajar

2. Fiel Trip (Karya Wisata)

   Fiel Trip atau karya wisata merupakan kegiatan yang banyak memberikan manfaat. Dengan karya wisata peserta didik

[23] Abu Ahmadi, Widodo Supriyono, *Psikologi Belajar*.... h. 113-115

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dapat mengenal dan mengamati secara langsung dari dekat obyek situasi yang menarik perhatiannya mengenai pelajaran di sekolah, peserta didik mendapatkan kesempatan untuk memperoleh penyesuaian dalam kehidupan kelompok, berorganisasi, kerja sama dan tanggung jawab.

3. Diskusi kelompok (Group Discussion)

   Diskusi kelompok disini dimaksudkan peserta didik secara bersama mendiskusikan pemecahan permasalahannya. Dalam diskusi kelompok ini dibentuk kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari kurang lebih 4 sampai 5 peserta didik, peserta didik yang terbentuk dalam kelompok-kelompok kecil itu mendiskusikan bersama permasalahan yang ada, termasuk permasalahan dalam belajar

   Masalah-masalah yang dapat didiskusikan dalam kelompok misalnya:

   a. Masalah pergaulan dengan orang tua
   b. Kesukaran dalam belajar
   c. Kesiapan memasuki perguruan tinggi
   d. Masalah pengisian waktu luang
   e. Masalah-masalah hubungan dalam persahabatan
   f. Masalah-masalah Osis, dan lain-lain.

   Beberapa masalah yang akan didiskusikan hendaknya ditentukan oleh pembimbing itu sendiri dengan merumuskan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

beberapa pertanyaan yang harus dijawab oleh masing-masing kelompok diskusi

4. Kegiatan bersama

   Kegiatan bersama merupakan teknik bimbingan yang baik karena dengan melakukan kegiatan bersama ini dapat mendorong peserta didik saling membantu sehingga relasi sosial positif dapat dikembangkan dengan baik.

   Kegiatan bersama yang bisa digunakan oleh peserta didik misalnya dengan bermain bersama, melakukan kebersihan bersama, piket bersama, dan lain-lain

5. Organisasi murid

   Kegiatan organisasi peserta didik misalnya OSIS sangat membanttu proses pembentukan pribadi peserta didik, baik secara pribadi maupun sebagai anggota organisasi, sehingga kemampuan pribadi dapat dikembangkan dengan baik, kesiapan sebagai anggota kelompok atau masyarakat dapat dikembangkan dengan baik pula

6. Sosiodrama

   Teknik sosiodrama adalah suatu cara dalam bimbingan yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mendramatisasikan sikap, tingkah laku atau penghayatan sesorang seperti yang dilakukan dalam hubungan sosial sehari-hari di masyarakat. Maka dari itu teknik sosiodrama

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

digunakan sebagai teknik pemecahan masalah-masalah sosial yang mengganggu belajar menggunakan kegiatan drama sosial.

Tujuannya adalah:

a. Menggambarkan bagaimana seseorang atau beberapa orang dalam menghadapi situasi sosial
b. Bagaimana menggambarkan cara memecahkan suatu masalah sosial
c. Menumbuhkan dan mengembangkan sikap kritis terhadap tingkah laku yang harus atau jangan sampai diambil dalam situasi sosial tertentu
d. Memberikan pengalaman atau menghayati situasi tertentu
e. Memberikan kesempatan untuk meninjau situasi sosial dari berbagai sudut pandang

7. Upacara

Upacara bendera merupakan kesempatan yang sangat baik bagi anak-anak dalam melatih disiplin, keterampilan, membentuk diri untuk dapat menghormati pahlawan, cinta bangsa dan tanah air. Upacar bendera merupakan rangkaian kegiatan sekolah untuk menanamkan, membina dan meningkatkan penghayatan serta mengamalkan nilai-nilai dan cinta-cita bangsa Indonesia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

8. Papan bimbingan

Papan bimbingan adalah papan tulis yang dipasang di luar ruang kelas dapat menjadi teknik bimbingan dan menjadi tempat persinggahan peserta didik di waktu senggang. Pada papan bimbingan tersebut secara berkala dapat dilukiskan atau ditempelkan banyak hal, misalnya: pengumuman penting, peristiwa yang hangat, berita keluarga, tugas atau bahan latihan, berita daerah, berita pembangunan dan lain-lain.[24]

B. Tinjauan tentang disiplin belajar

1. Pengertian disiplin belajar

Kata disiplin dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Edisi Ketiga tahun 2001 ada dua makna:

1. Tata tertib (di sekolah, kemiliteran, dll);

2. Ketaatan (kepatuhan) kepada peraturan (tata tertib, dsb).

Jadi displin merupakan tata tertib yang seyogyannya dipatuhi.[25]

Disiplin juga berarti tata-tertib; ketaatan kepada aturan.[26]

Secara terminologi definisi disiplin menurut para pakar sebagai berikut:

1. Menurut Syaiful Djamarah dalam bukunya Rahasia Sukses Belajar mengemukakan bahwa disiplin adalah suatu tata tertib yang dapat mengatur tatanan kehidupan pribadi dan kelompok.[27]

[24] Ibid, h. 115-117
[25] Muhida Hadisaputro, *Disiplin PNS*, (2003, Biro Kepegawaian Up. Kabag Umum: Jakarta) h. 4
[26] Pius A. Partanto, *Kamus Ilmiah Populer*, (1994: Surabaya: Arkola) h. 115

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Menurut Suharsimi Arikunto dalam bukunya Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi mengemukakan bahwa pengertian disiplin merujuk kepada kepatuhan seseorang dalam mengikuti peraturan atau tata tertib karena didorong oleh adanya kesadaran yang ada pada kata hatinya.[28]

Dari definisi disiplin di atas dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar merupakan segala peraturan atau tata tertib dalam belajar yang telah ditetapkan oleh sekolah atau keluarga yang harus di jalankan, dipatuhi, dan ditegakkan oleh semua personil yang ada di lembaga tersebut agar dapat membiasakan diri, mengatur dan bertanggung jawab dalam belajarnya sebagai upaya memperoleh hasil yang maksimal dalam belajar, sehingga tujuan belajar yang diharapkan dapat dicapai bersama.

Sekolah sebagai lembaga formal merupakan wadah yang sangat efektif dalam menerapkan disiplin belajar, Guru sebagai pendidik yang mengenalkan, menerapkan disiplin belajar kepada peserta didik dan peserta didik sebagai subyek dan obyek yang mengalami dan menjalankan proses belajar di sekolah dan yang melaksanakan seluruh rangkaian kegiatan disiplin belajar di sekolah, dengan adanya peran serta antara pendidik dan peserta didik tersebut, maka tujuan belajar yang diharapkan dan dicita-citakan bersama akan dapat tercapai dengan baik dan maksimal

[27] Syaiful Bahri Djamarah, *Rahasia Sukses Belajar*, (2008, Jakarta: Rineka Cipta, 2008) h. 17
[28] Suharsimi Arikunto, *Manajemen Pengajaran Secara Manusiawi*, (2002, Jakarta: Ashadi Mahasatya) h. 12

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya. Terkait dengan hal itu, keluarga juga merupakan wadah yang tidak kalah penting dalam menerapkan disiplin belajar pada anak karena kehidupan keluarga merupakan pendidikan pertama kali yang dialami oleh anak. Di dalam keluarga anak beinteraksi langsung dengan seluruh anggota keluarga yang senantiasa memberikan kasih sayang, memberikan contoh periaku yang baik kepada anak, belajar bersosialisasi sesama anggota keluarga, dan sebagainya. Semua itu merupakan pendidikan dasar dan utama yang harus dimiliki oleh anak sebagai bekal untuk berinteraksi dan menerima pendidikan di luar lingkungan keluarga (sekolah dan masyarakat). Di dalam sebuah keluarga tentu diciptakan aturan-aturan yang harus dipatuhi dan dijalankan oleh seluruh anggota keluarga. Orang tua sebagai pendidik di keluarga memberikan aturan-aturan yang mengharuskan untuk dipatuhi oleh anak, sedangkan anak menjalankan aturan dengan bimbingan dan pengawasan orang tua, dengan demikian tujuan belajar dapat berjalan dengan baik dan maksimal sebagai upaya lanjutan dari kegiatan belajar anak di sekolah. Dengan demikian pelaksanaan kegiatan disiplin belajar mengharuskan adanya peran serta para guru di sekolah dan peran serta orang tua di rumah untuk membimbing dan mengawasi kegiatan belajar anak sebagai peserta didik yang mengalami proses belajar.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Faktor yang harus diperhatikan dalam disiplin belajar

Disiplin belajar dilaksanakan sebagai bentuk upaya yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain agar orang tersebut dapat mendisiplinkan diri sebagai upaya mencapai hasil yang maksimal di dalam belajarnya. Agar tujuan tersebut dapat tercapai maka haruslah memperhatikan faktor-faktor yang terdapat di dalam belajar yang dapat berpengaruh pada disiplin belajar anak, antara lain:

a. Faktor anak/individu yang belajar

Faktor anak/individu merupakan faktor yang penting. Anak/individu jadi belajar atau tidak sangat tergantung kepada anak itu sendiri, meskipun faktor yang lain telah terpenuhi akan tetapi apabila anak tidak mempunyai kemauan belajar maka proses belajar itu tidak akan terjadi.

Dalam diri anak terdapat hal psikis yang dapat berpengaruh dalam belajarnya, antara lain:

1. Motif

Motif merupakan hal yang penting bagi manusia dalam melakukan sesuatu hal. Dengan adanya motif yang kuat dari individu, individu tersebut akan berusaha menghadapi tugas yang telah ditentukan. Apabila anak mempunyai motif yang kuat untuk berdisiplin dalam belajar maka ia akan berusaha agar ia dapat belajar dengan sebaik-baiknya. Motif

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadi kuat bila anak atau individu mempunyai kesadaran akan makna dan tujuan dari perbuatannya.

2. Minat

   Minat juga menjadi faktor yang menentukan dalam disiplin belajar. Apabila anak mempunyai minat berdisiplin dalam belajar maka minat tersebut akan mendorong anak untuk selalu disiplin dalam belajarnya sesuai dengan minatnya tersebut.

3. Konsentrasi perhatian

   Agar belajar dapat mencapai hasil yang sebaik-baiknya maka diperlukan adanya konsentrasi dan perhatian yang cukup kepada materi yang dipelajari. Apabila tidak ada konsentrasi dan perhatian maka apa yang dipelajari tidak akan dapat tercapai dengan hasil yang sebaik-baiknya.

4. Kepercayaan diri *(Self confoidence)*

   kepercayaan diri juga menjadi faktor yang harus diperhatikan dalam belajar, dengan adanya kepercayaan diri ini anak mampu mengeksplor kemampuan yang dimilikinya dan senantiasa terus berdisiplin dalam belajar untuk mencapai prestasi yang baik di sekolahnya.

5. Disiplin diri *(Self dicipline)*

   Disiplin diri juga harus diperhatikan dan ditanamkan dalam diri anak yang masih dalam proses belajar, karena walaupun

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

anak memiliki rencana belajar yang baik dan efektif namun apabila tidak adanya disiplin diri pada anak tersebut maka rencana belajar hanya akan tinggal rencana.[29]

b. Faktor lingkungan anak

Dalam proses disiplin belajar, faktor lingkungan juga memegang peranan penting dalam belajar, faktor lingkungan meliputi:

1. Ruang belajar

   Ruang belajar juga menjadi faktor yang harus diperhatikan dalam belajar anak. Ruang yang baik, tersendiri, tenang, penerangan yang baik, warna dinding sebaiknya tidak menyolok, adanya ventilasi udara dan dalam ruangan belajar jangan sampai ada hal-hal yang dapat mengganggu perhatian, misalnya gambar-gambar yang menyolok dan sebagainya. Ruang belajar yang baik merupakan faktor yang dapat menunjang anak dalam belajar.

2. Alat-alat belajar

   Belajar tidak dapat berjalan dengan baik tanpa adanya alat-alat belajar yang lengkap dan sesuai kebutuhan. Apabila alat belajar kurang lengkap dengan kebutuhan dapat menimbulkan frustasi pada anak yang menyebabkan anak tidak dapat berdisiplin dalam belajarnya sehingga proses

[29] Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah....* Cet-6, h. 124-127

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

belajar menjadi terganggu. Semakin lengkap alat-alat dalam belajar maka anak akan semakin dapat belajar dengan sebaik-baiknya.

3. Suasana tempat belajar

   Suasana tempat belajar juga menentukan anak dalam kemauan berdisiplin belajar. Apabila anak berada pada suasana tempat belajar yang baik maka anak akan termotivasi untuk selalu berdisiplin dalam belajarnya dan akan berpengaruh yang baik terhadap peningkatan prestasi belajar anak

4. Waktu

   Pembagian waktu belajar juga harus diperhatikan dengan sebaik-baiknya. Anak harus diajarkan cara membagi waktu belajar, jangan belajar dengan semauanya saja tetapi belajar harus dengan baik dan teratur menurut waktu yang telah direncanakan. Lamanya jam belajar juga bergantung kepada banyak sedikitnya materi yang dipelajari anak, belajar terlampau lama dapat mengakibatkan anak menjadi lelah dan kurang efisien. Anak belajar harus berdasarkan pembagian waktu yang teratur dan terencana dengan baik.

5. Pergaulan

   Pergaulan anak juga merupakan faktor yang sangat penting dalam disiplin belajar anak. Anak jadi belajar atau tidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

juga berpengaruh kepada pergaulan anak sehari-hari, sehingga orang tua harus memperhatikan dan menjaga pergaulan anak agar anak bergaul dengan anak-anak yang suka belajar sehingga anak juga akan berdisiplin dalam belajarnya. Pergaulan ini meempunyai pengaruh yang besar terhadap disiplin anak dalam belajar sehari-hari.[30]

3. Langkah-langkah disiplin belajar

a. Penanaman disiplin diri pada anak *(self dicipline)*

Disiplin diri adalah upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam membantu menanamkan disiplin kepada anak agar anak mampu mengembangkan disiplin pada dirinya secara mandiri. Disiplin diri merupakan hal yang sangat penting yang harus dimiliki dan dikembangkan oleh setiap anak agar dapat memiliki kontrol diri dalam berperilaku dan senantiasa taat kepada aturan moral. Sehingga anak tidak terjerumus oleh hal-hal yang kurang baik, sebaliknya anak dapat berfikir tentang baik buruk sesuatu yang akan dilakukan.

Dalam penanaman disiplin diri ini perlu adanya peran dari orang tua dan guru.

Pada awal proses belajar anak perlu adanya peran orang tua dalam menanamkan disiplin diri pada anak (Madson, 1993:13, 1985: 228).

[30] Ibid, h.127-128

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hal ini dapat dilakukan dengan cara:

1. Melatih
2. Membiasakan diri berperilaku sesuai dengan nilai-nilai berdasarkan acuan moral, jika anak telah terlatih dan terbiasa berperilaku sesuai dengan nilai-nilai moral,
3. Maka perlu adanya kontrol orang tua untuk mengembangkannya (Crow, 1956: 276)

Rogus (1985: 271, 273) menyatakan terdapat tiga pendekatan dalam meningkatkan disiplin diri pada anak, yaitu:

1. Situasi dan kondisi keluarga yang mencerminkan nilai-nilai moral
2. Pembiasaan dan pembudayaan nilai-nilai moral dalam keluarga
3. Peraturan-peraturan yang diciptakan untuk dipatuhi

Tujuan dari penanaman disiplin diri pada anak adalah : (1) membantu anak untuk memiliki manajemen diri, (2) melakukan intervensi kogniitif pada diri anak, (3) memberikan atribusi positif kepada anak, dan (4) memberikan hukuman yang tepat.[31]

Langkah-langkah yang dilakukan orang tua dalam menanamkan disiplin diri pada anak antara lain:

[31] Moh. Shochib, *Pola Asuh Orang Tua dalam Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri*, (1998, Jakarta: Rineka Cipta), cet-1, h. 21-25

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pertama, orang tua harus senantiasa berperilaku yang baik agar dapat dicontoh oleh anak-anaknya

Kedua, orangtua harus senantiasa membantu dan memotivasi anak agar senantiasa berperilaku taat kepada nilai-nilai moral dalam kesehariannya

Ketiga, senantiasa membuka komunikasi kepada anak untuk memecahkan permasalahan tentang disiplin kepada nilai moral yang dianutnya, sehingga orangtua telah mampu melakukan kontrol terhadap perilaku anak agar tetap memiliki dan meningkatkan nilai moral sebagai dasar berperilaku disiplin diri.[32]

Selanjutnya, Rogus (1985: 271, 273) mengajukan tiga pendekatan komprehensif dalam meningkatkan disiplin diri pada anak, yaitu:

1. Situasi dan kondisi keluarga yang mencerminkan nilai-nilai moral
2. Pembiasaan dan pembudayaan nilai-nilai moral dalam keluarga
3. Peraturan-peraturan yang diciptakan untuk dipatuhi oleh anggota keluarga

[32] Ibid, h. 25-26

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hal ini sejalan dengan dengan Purkey (1985: 256; 263) yang menyatakan bahwa untuk mengundang anak memiliki disiplin diri dapat dilakukan dengan cara:

1. Orang tua dituntut untuk membangun visi positif tentang eksistensi diri anak sebagai individu yang bermakna, mampu mengarahkan dirinya, dan menerima orang lain dengan senang hati
2. Membantu anak-anak untuk memiliki intensionalitas terhadap nilai-nilai moral, menghormati dirinya dan orang lain, dan respek terhadap kebenaran
3. Dilatih dan dibudayakan untuk selalu meningkatkan disiplin dirinya.[33]

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dalam pembentukan *self-dicipine* pada anak perlu adanya bantuan dan motivasi dari orang tua untuk dapat menumbuhkan dan meningkatkannya, karena tidak semua anak dapat menyelesaikan semua permasalahan dirinya secara mandiri, anak masih membutuhkan bantuan dan dorongan orang tua dalam mewujudkan dan mengarahkan *self-dicipline* dalam dirinya.

Disamping peranan orangtua, peran dari pribadi anak itu sendiri juga sangatlah penting, karena apabila orangtua telah

[33] Moh. Shochib, *Pola Asuh Orang Tua dalam Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri*... h. 31-32

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memberikan jalan kepada anak agar memiliki *self-dicipline* namun apabila tanpa adanya dukungan dari anak itu sendiri untuk mewujudkannya, maka *self-dicipline* tidak dapat berjalan dengan maksimal. Berikut ini beberapa keterampilan yang dapat dilakukan oleh anak dalam mewujudkan *self-dicipline*, antara lain:

1. **Menghindari penundaan pengerjaan tugas**

   Penundaan adalah pengangguhan hingga terlambat apa yang seharusnya sudah dikerjakan atau harus sudah dikerjakan kemarin atau lebih dini lagi. Alasan seseorang menunda pekerjaan tertentu adalah ketidaksukaan pada pekerjaan tertentu, rasa takut gagal melaksanakan pekerjaan tertentu dengan benar, dan bersifat perfeksionisme (saya akan menunggu hingga pekerjaan dapat dilaksanakan secara sempura sebelum saya memulai).

   Berikut ini beberapa strategi yang dapat dilakukan anak untuk menghindari penundaan pengerjaan tugas:

   a. Masuklah ke tempat dan singkirkan gangguan
   b. Usahakan agar semua bahan yang diperlukan tersedia untuk meminimkan interupsi
   c. Tulis tugas spesifik yang ingin diselesaikan terlebih dahulu dan waktu yang anda rencanakan untuk

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menyelesaikannya. Bersikaplah realistis sewaktu merencanakan tugas-tugas dan alokasikan waktu yang dibutuhkan

d. Rencanakan penyelesaian tugas-tugas untuk jangka waktu yang singkat. Tulis apa yang harus diselesaikan dalam lima belas menit atau tiga puluh menit untuk menghindari melamun atau melakukan kegiatan lain di luar tugas yang kurang penting

e. Tetapkan ganjaran untuk penyelesaian tugas yang sudah ditentukan. Ganjaran kecil dapat memotivasi menyelesaikan tugas

f. Kerjakan sebisanya, mulailah mengerjakan tugas dan perbaiki kembali setelahnya, karena perfeksionis dapat menjadi ancaman dalam memulai pengerjaan tugas[34]

2. Bersikap tanggungjawab[35]

Peserta didik yang mengalami proses belajar di sekolah dan di rumah haruslah memiliki sikap tanggungjawab. Tanggung jawab di sini meliputi tanggung jawab dalam melaksanakan tata tertib sekolah, tanggung jawab dalam melaksanakan proses belajar di kelas, tanggung jawab dalam pengerjaan tugas yang diberikan oleh Bapak/Ibu Guru, dan tanggungjawab dalam kegiatan

[34] Fred Orr, *Bagaimana Sukses Belajar sambil Bekerja*, (1990, Jakarta:Binarupa Aksara) cet-1, h. 25-27
[35] Ibid... h. 28

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

belajar lainnya di rumah. Jika dalam diri anak sudah tertanam sikap tanggung jawab akan memudahkan anak memiliki *self-disiplin* dan mampu menerapkan disiplin belajarnya dalam kehidupan sehari-hari dengan baik, tanpa menunggu adanya paksaan dari pihak manapun.

b. Manajemen waktu dalam belajar

Setiap pelajar diharuskan memiliki jadwal belajar yang terencana sehingga dapat memanfaatkan waktu yang ada untuk belajar dengan sebaik mungkin. Anak disarankan untuk memiliki rencana belajar harian, mingguan, bulanan, semesteran bahkan tahunan. Namun yang terpenting adalah anak benar-benar melaksanakan jadwalnya dengan baik. Jadwal yang telah disusun harus digunakan sebaik-baiknya untuk mengontrol disiplin belajarnya. Anak hendaknya memiliki prinsip bahwa mereka harus belajar, baik ada ulangan maupun tidak ada ulangan, mengulang materi yang telah diajarkan, atau mempersiapkan materi yang akan dibahas selanjutnya di sekolah. Lamanya waktu belajar dapat diatur sendiri oleh anak, idealnya jam belajar adalah 2 sampai 3 jam di rumah setiap hari.

Dalam memanajemen waktu belajar anak perlu adanya peran orang tua untuk membantu mengawasi kegiatan anak selama di rumah, sedangkan Guru bertugas mengawasi dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengembangkan hasil manajemen waktu belajar anak di kelas karena anak mengalami proses blajar di sekolah dan di rumah.

Berikut ini merupakan contoh rumusan jadwal manajemen waktu belajar selama di rumah menurut Drs. Bimo Walgito dalam bukunya Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah, antara lain:

Biasakan bangun lebih awal, paling lambat jam (5) pagi untuk mandi, sholat, olahraga, dan kegiatan awal lainnya sampai pukul 5:30

Selanjutnya adalah:

05:30- 6:30 Gunakan untuk belajar pagi sekedar mengulang materi pelajaran kemarin

06:30-07:30 menjelang berangkat sekolah, menyiapkan seragam sekolah, makan pagi kemudian berangkat

07:30- 13:00 di sekolah

Gunakan waktu ini dengan sebaik-baiknya untuk menuntut ilmu. Dan saat istirahat tiba, manfaatkan waktu istirahat tersebut dengan makan siang, bersenda gurau dengan teman, dan lain-lain

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

13:00- 14:30 pulang. Makan siang, nonton televisi, bermain dengan adik, sholat dhuhur

14:30- 16:00 Tidur siang

16:00- 17:30 mandi, sholat ashar kemudian belajar untuk mengulang materi yang telah di ajarkan tadi pagi

17:30- 19:30 isilah dengan membantu kegiatan ibu di rumah, makan malam, sholat maghrib, mengaji, mempersiapkan jadwal pelajaran besok

19:30- 21:30 Gunakan waktu ini untuk mempelajari pelajaran besok pagi

21:30- 22:00 istirahat, sholat isya'

22:00- 05:00 Tidur.[36]

Untuk pembagian waktu belajar di rumah dan perumusan jadwal kegiatan anak setiap hari dapat disesuaikan dengan banyak dan lamanya kegiatan anak di sekolah. Semakin banyak kegiatan anak di sekolah maka orang tua harus memberikan perhatian lebih dalam membantu mengatur jadwal anak, dan sebaiknya dalam membuat jadwal kegiatan belajar anak dirumuskan bersama anak, dengan begitu anak akan

[36] Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah....* Cet-6, h. 132

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

merasa tidak terbebani dan dapat berdisiplin dalam menjalankan setiap waktu yang telah dibuat bersama tanpa adanya rasa keterpaksaan, karena ia juga ikut terlibat dalam perumusan jadwal kegiatan belajarnya tersebut.

Selain membuat jadwal manajemen waktu kegiatan selama di rumah, anak juga perlu membuat manajemen waktu belajar di sekolah. Berikut ini beberapa cara manajemen waktu belajar anak di sekolah menurut Renita Mulyaningtyas dan Yusup Purnomo Hadiyanto dalam bukunya Bimbingan dan Konseling untuk SMA dan MA Kelas XI, antara lain:

1. Jadikanlah waktu belajar di kelas adalah waktu terbaik untuk belajar
    a. Siapkan materi sebelum pelajaran dimulai, jika hanya memiliki sedikit waktu untuk membaca seluruh materi, perbanyaklah bertanya. Usahakan untuk mengulangi materi terakhir yang telah diajarkan oleh Guru
    b. Usahakan untuk mendengarkan dengan serius materi yang dijelaskan oleh Guru supaya dapat mengulang materi yang diajarkan dengan mandiri
2. Buat daftar harian belajar
    a. Tulis secara singkat 5 tugas yang harus dikerjakan, baik urusan sekolah maupun pribadi, berurutan dari yang paling penting sampai yang kurang begitu penting

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Buat rencana kecil yang akan dilakukan hari ini, misalnya membaca 5 halaman pelajaran Biologi

3. Rencanakan jadwal mingguan
   a. Buat agenda mingguan yang berisi jadwal pelajaran, ekstrakurikuler, les tambahan, tugas rumah, jam tidur, dan jam makan. Tulis semua supaya terlihat berurutan waktunya. Jangan lupa sisakan baris kosong untuk kegiatan yang mendadak muncul di kemudian hari
   b. Usahakan meluangkan waktu setia minggu untuk belajar selama dua jam per mata pelajaran di sekolah
4. Gunakan waktu senggang dengan sebaik mungkin
   a. Di sekolah, kamu dapat membaca materi pelajaran terlebih dahulu sebelum guru masuk kelas, begitupun sesudah pelajaran selesai buatlah ringkasan kecil tentang materi yang baru saja diterangkan
   b. Utamakan waktu belajar dengan semaksimal mungkin, usahakan untuk mencari tempat belajar yang tidak berisik agar kamu dapat berkonsentrasi
5. Buatlah kalender semester pribadi
   a. Berilah penanda pada kalender dinding atau kalender meja untuk setiap kejadian tertentu, seperti tanggal ujian atau tanggal pembagian rapor

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Tulislah semua tanggal khusus tersebut beserta kegiatannya dalam kalender kecil yang dapat dibawa kemanapun, misalnya di buku agenda harian

c. Kerjakan sedapat mungkin

Usahakan bekerja sebaik mungkin sesuai dengan kemampuan, yang terpenting adalah berusaha mencoba terlebih dahulu

d. Konsentrasi dan fokus

Dalam setiap kegiatan, usahakan untuk tetap fokus dan konsentrasi pada kegiatan yang sedang diikuti, misalnya dengan bersikap aktif

e. Berusaha untuk selalu berjalan sesuai dengan jadwal rencana yang telah dibuat,

f. Tetapkan batas waktu untuk segala rencana atau cita-cita kecil yang diharapkan. Jika berhasil mencapainya berilah penghargaan atas jerih payahmu tadi

g. Hargailah diri sendiri dengan membuat rencana, jadwal dan cita-cita yang sesuai dengan kondisi pribadi.[37]

Peserta didik yang mengalami proses belajar di sekolah, juga membutuhkan manajemen waktu belajar selama di sekolah dengan memanfaatkan waktu belajar untuk melaksanakan

[37] Renita Mulyaningtyas, Yusup Purnomo Hadiyanto, *Bimbingan dan Konseling untuk SMA dan MA Kelas XI*... h. 32-34

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kegiatan belajar dengan sebaik-baiknya dan memanfaatkan waktu istirahat dengan sebaik-baiknya dengan bercanda kepada sesama teman sekedar untuk menghilangkan kepenatan setelah melaksanakan kegiatan belajar dan untuk mempersiapkan diri melaksanakan kegiatan belajar selanjutnya saat bel masuk kelas berbunyi. Dengan demikian senantiasa tercipta keseimbangan antara waktu belajar dan waktu istirahat peserta didik selama di sekolah.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id