

Keefektifan *Peer Support* Untuk Meningkatkan *Self Discipline* Siswa SMP

Debora Primawati Widayat
Program Pascasarjana, Universitas Negeri Malang
Email: debora.widayat@gmail.com

Abstrac

Specifically, this research aims to present a picture of the effectiveness of peer support to increase self-discipline. The subject in this research is students of Junior High School 27 Malang that have low self discipline. The research instrument in this research is scale of self-discipline consists of 90 items, processed using time series design. The suggestions for this research is: 1) The counselor, the results and findings of this research can be used as information to help counselors to improve and develop services in schools; 2) For schools, this research can be expected to be used as information to improve students' self-discipline through the use of guidance and counseling services and peer support; 3) For students, peer support can be used to increase self discipline untill the students of Junior High School can achieve best development tasks; 4) Further researcher, this research data can be used as the material research to develop advanced research on a wider scope with regard to aspects of self-discipline.

Keyword : *peer support, self discipline, students of Junior High School*

PENDAHULUAN

Pada masa ini, Indonesia memerlukan banyak generasi penerus yang memiliki kepribadian tangguh, mampu berelasi secara sosial, memiliki ketahanan mental yang kuat, dan disiplin diri yang memadai supaya mampu bertahan menghadapi berbagai macam tantangan dalam era globalisasi ini. Kualitas pribadi dan keterampilan-keterampilan tersebut perlu dimiliki oleh setiap orang, secara khusus para siswa Indonesia. Disiplin diri ditandai dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri, mengatur diri dan mengarahkan diri untuk mampu bertahan dan mampu mengatasi berbagai masalah dalam kehidupannya.

Kemampuan seperti ini dapat dicapai dengan berbagai upaya yang harus senantiasa dilatih sejak dini untuk meraih keberhasilan dalam kehidupannya. Untuk menunjangnya maka diperlukan bimbingan serta lingkungan yang dapat membuatnya terus melatih diri meningkatkan kemampuannya dalam mengatur diri, mengendalikan diri dan mengarahkan dirinya. Disiplin diri ini merupakan dasar bagi seseorang dalam mencapai target-target yang diharapkan. Bagi siswa, disiplin diri mutlak diperlukan sebagai dasar meraih prestasi belajarnya.

Indonesia memiliki siswa-siswa berprestasi dan memperoleh penghargaan di mata dunia. Para pelajar SMA yang tergabung dalam Tim Olimpiade Komputer Indonesia (TOKI) berhasil meraih medali perak dan perunggu dalam ajang *International Olympiad in Informatics* (IOI) pada tahun 2009. Dua siswi Indonesia meraih medali perak dan perunggu dalam *European Girl Mathematical Olympiad* (EGMO) di Inggris (Kompas, 2012). Pada tahun 2014, Indonesia memperoleh 7 medali emas dalam ajang Olimpiade Sains Dunia (Kompas, 2014). Beberapa prestasi besar para siswa Indonesia tersebut hanyalah sebagian kecil dari prestasi yang diraih oleh para siswa Indonesia. Masih banyak siswa Indonesia yang belum mampu meraih prestasi besar bahkan gagal dalam belajarnya. Pada tahun 2013, terdapat 24 sekolah dari 15.000 sekolah yang 100 persen siswanya tidak lulus, dan total siswa yang tidak lulus di Indonesia sebanyak 8.250 siswa (Kompas, 2013). Hasil pengamatan mengenai prestasi siswa di SMP Negeri 27 Malang menunjukkan bahwa banyak siswa yang masih memiliki nilai dibawah KKM, tidak naik kelas dan tidak melanjutkan sekolah.

Fenomena di atas memberikan gambaran bahwa untuk meraih prestasi diperlukan kemampuan siswa untuk mengatur dirinya, mengikuti tata aturan yang seharusnya diikuti sebagai seorang pelajar, disiplin dalam belajar, mengendalikan dirinya, dan berusaha terus mengarahkan diri untuk mencapai target belajarnya.

Ketidaklulusan siswa di atas menggambarkan bahwa disiplin diri yang dimiliki oleh siswa di Indonesia masih lemah. Kegagalan akademis yang contohnya seperti di atas merupakan salah satu kontributor dari rendahnya *self discipline*. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang disiplin dirinya rendah memiliki tingkat intelegensi yang rendah (Sasson, 2012). Hasil penelitian serupa dilakukan oleh Gong (2009) menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki *self discipline* yang tinggi berkorelasi positif dengan pengetahuan. Seligman dan Duckworth (2005) dalam penelitiannya mengenai *self discipline* yang diukur dengan menggunakan *self report*, laporan orang tua, laporan guru dan hasil tes IQ menunjukkan bahwa alasan utama jatuhnya potensi intelektual siswa karena kegagalan mereka dalam menerapkan disiplin diri.

Self discipline merupakan syarat seorang pelajar untuk mencapai target belajarnya. Prestasi dalam belajar hanya dapat diraih apabila ada ketekunan, kemampuan mengatur diri, motivasi yang besar, tanggung jawab dan kemampuan siswa dalam mengarahkan diri untuk mencapai target belajar yang ditetapkan. Individu yang memiliki *self discipline* berarti di dalam dirinya terdapat skema yang dijadikan sebagai dasar untuk mengarahkan, mengatur dan mengontrol pola pikir dan tingkah lakunya. Skema ini terbentuk melalui proses kognitif yang panjang. Pengalaman dan interaksi dengan perilaku orang lain, pola asuh orang tua (Gunarsa, 2004), nilai-nilai baru, ide-ide baru, *reinforcement* dari lingkungan, tujuan, harapan serta rencana merupakan komposisi dari skema tersebut (Friedman, 2006). Segala sesuatu yang dialami dan dirasakan oleh individu akan diobservasi dan diinternalisasi. Nilai yang cocok akan dijadikan sebagai bagian dari skema tersebut. Bagaimana membentuk pribadi seorang individu tergantung dengan lingkungan dan komposisi dari skema tersebut. Semakin baik nilai-nilai yang terkandung dalam diri individu, maka akan semakin baik pula pola pikir, perilaku individu tersebut. Skema ini

Self discipline adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengendalikan diri, mengarahkan diri dan mengelola diri yang didasarkan pada keinginan untuk menciptakan keteraturan dan ketertiban di dalam kehidupan. Schunk dan Zimmerman (1998) mengemukakan bahwa siswa dikatakan memiliki *self discipline* apabila mereka secara sistematis dapat mengatur perilaku dan kognitifnya dengan memperhatikan aturan yang ada, siswa dapat mengontrol diri, dapat mengintegrasikan pengetahuan dan pengalaman, melatih mengingat informasi yang diperolehnya serta mampu mengembangkan dan mempertahankan nilai-nilai positif belajarnya. *Self discipline* menurut Bryant (2008) adalah “kesadaran untuk mengarahkan diri (*self-direction*) dan mengatur diri (*self-regulation*)”. Jadi dapat disimpulkan bahwa *self discipline* merupakan kesadaran untuk mengatur, mengontrol dan mengarahkan diri sendiri secara mandiri agar sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai.

Self discipline adalah bekal yang diperlukan oleh individu pada setiap aspek kehidupannya. Kemampuan *self discipline* membantu individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga memudahkannya dalam membangun relasi sosial dengan orang lain. *Self discipline* juga memberikan keterampilan dan kemampuan pada diri individu untuk mengatur, mengarahkan dan mengontrol diri sehingga berpengaruh terhadap prestasi akademiknya (Lane, Stanton-Chapman, Jamison & Philips, 2007). Seorang siswa tidak akan mampu mencapai prestasi yang optimal apabila ia tidak memiliki *self discipline* yang baik meskipun siswa memiliki tingkat intelegensi yang tinggi, kepribadian, lingkungan rumah dan lingkungan sekolah yang mendukungnya (Susanto, 2006). Disiplin diri memiliki pengaruh terhadap hasil belajar siswa. Siswa yang memiliki disiplin diri yang baik, secara sadar dapat mengatur dan mengendalikan dirinya sendiri untuk belajar dengan baik dan teratur sehingga dapat menghasilkan prestasi yang baik pula.

Dimilikinya *self discipline* yang memadai pada diri individu harus ditanamkan sejak dini dan melalui latihan yang terus menerus. *Self discipline* tidak dapat berkembang dengan sendirinya namun dipengaruhi oleh banyak faktor. Dibutuhkan suatu lingkungan yang kondusif agar disiplin di dalam diri siswa dapat berkembang. Berdasarkan teori sosial kognitif Bandura (Feist & Feist, 2011) dinyatakan bahwa *self discipline* ditentukan oleh faktor eksternal dan internal yang memiliki hubungan timbal balik. Faktor eksternal yang berpengaruh terhadap terbentuknya *self discipline* adalah peran serta lingkungan, pola asuh dalam keluarga dan sekolah. Bentuk dan pola didikan yang diterima seorang individu di dalam keluarga menyumbangkan pengaruh terhadap pembentukan *self discipline*-nya. Orang tua memegang peranan penting bagi anak khususnya sebagai cermin dan informasi mengenai diri anak. Perilaku dan perkataan orang tua juga menjadi sebuah model bagi anaknya. Ketika orang tua mampu menunjukkan perbuatan dan perkataan yang baik, maka anak akan meniru hal tersebut, begitu pula sebaliknya. Bagaimana orang tua mengembangkan nilai-nilai di dalam keluarga akan memberikan pengaruh dan dijadikan sebagai bahan dalam menyusun konsep diri dan mengembangkan *self discipline* anak. Pola hubungan antara anak dan orang tua memberikan pengaruh terhadap pola tingkah laku anak-anak. Sokol-Katz dan Dunham menyatakan bahwa jenis dan kualitas hubungan anak dengan orang tua memiliki pengaruh yang signifikan terhadap timbulnya kenakalan

yang dilakukan anak (Sheehan, 2010). Sebuah studi di Korea menunjukkan bahwa kenakalan yang dilakukan oleh remaja lebih terkait dengan disfungsi remaja dengan orangtuanya dan hubungan keluarga yang kurang berfungsi serta tingginya level kekerasan dalam rumah tangga (Demuth, 2004.)

Sekolah sebagai tempat belajar bagi anak pun memberikan pengaruh untuk mengembangkan pola pikir dan sikap. Sekolah mendidik siswa untuk taat pada aturan, menerapkan disiplin dan memiliki kecakapan akademik. Pola didikan dan ajaran yang diterapkan sekolah pada siswa memiliki tujuan menumbuhkan kesadaran pada siswa untuk mampu memiliki kecakapan diri, baik secara akademik juga kepribadiannya, dapat hidup secara teratur, terarah dan mampu mengendalikan diri. Sekolah sebagai tempat berkumpul dan berinteraksi dengan teman sebaya, guru dan orang lain adalah menjadi tempat bagi individu belajar keterampilan mengatur, mengarahkan dan mengontrol dirinya sendiri sehingga pada akhirnya mampu melakukan penyesuaian sosial dengan tepat. Tujuan pelatihan *self discipline* ini adalah untuk memampukan siswa supaya mampu mengatur, mengarahkan dan mengendalikan dirinya sendiri. Dalam proses belajar dan masa perkembangannya, *self discipline* perlu untuk dimiliki oleh setiap siswa. *Self discipline* merupakan faktor penting dalam menunjang siswa memperoleh prestasi yang optimal.

Selain keluarga dan sekolah sebagai faktor pembentuk *self discipline*, lingkungan budaya juga memiliki pengaruh. Menurut Vygotsky (1978) anak berkembang dalam lingkungan budaya, bagaimana pola interaksi dalam lingkungan tersebut akan sangat berpengaruh dalam membentuk pribadi anak. Kepribadian anak terbentuk karena hasil belajar. Budaya masyarakat yang juga diikuti oleh orang tua berdampak pada pola asuhnya. Pendidikan yang diterima anak dari orang tua di dalam keluarga dan pendidikan yang diterima anak di sekolah dan masyarakat tidak bisa dilepaskan dari pengaruh budaya yang ada. Mengajar, mendidik, dan mengasuh berarti juga menanamkan nilai-nilai tertentu pada anak, sehingga nilai budaya dan subkultur akan memberikan warna terhadap hasil belajar atau perilaku anak termasuk di dalamnya disiplin diri. Dimilikinya *self discipline* sejak dini akan membantu individu dalam untuk mengatur, mengontrol dan mengarahkan diri dan kehidupan sehingga dapat tercapai tujuan yang diharapkan.

Nilai-nilai yang diajarkan dan berbagai bentuk pola tingkah laku yang dilakukan di dalam keluarga, sekolah dan lingkungan serta pengalaman-pengalaman yang diperoleh melalui interaksi dengan orang lain ini memberikan sumbangan terhadap pembentukan pola disiplin di dalam dirinya. Semakin baik nilai dan pola tingkah laku yang dilihat serta tertanam di dalam diri individu akan membentuk konsep diri yang positif sehingga menghasilkan pribadi yang bertanggung jawab, dapat mengontrol tingkah lakunya dan dapat mencapai tujuan hidup dengan lebih mudah. Hal ini berbeda ketika sejak anak-anak mendapatkan lingkungan dan pengaruh yang buruk, anak-anak akan mengidentifikasi hal-hal buruk sehingga apa yang terkonsep di dalam dirinya negatif sehingga menghasilkan pola tingkah laku yang negatif pula. Identifikasi tingkah laku dari lingkungan dan pengalaman yang tersarikan dan terkonsep membentuk sebuah pola aturan di dalam dirinya, semakin baik pengalaman dan identifikasi tersebut maka akan semakin kuat pula *self discipline* yang terbentuk, namun semakin buruk dan kacaunya keadaan dan aturan yang diperolehnya dari lingkungan maka akan membentuk konsep diri yang keliru,

sehingga *self discipline* yang terbentuk di dalam diri siswa lemah mengakibatkan munculnya perilaku yang kurang terkontrol bahkan pelanggaran serta kenakalan remaja.

Self discipline sangat penting dimiliki oleh setiap individu karena memberikan kemampuan untuk mencapai tujuan lebih cepat dari yang kita pikirkan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *self discipline* mampu mencapai prestasi akademik yang tinggi, lebih fleksibel, kreatif, memiliki tanggung jawab, mandiri, memiliki performa yang bagus serta memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak memiliki *self discipline* (Kapeleris, 2010). D.H. Schunk dan B.J. Zimmerman (1998) mengemukakan bahwa siswa dikatakan memiliki *self discipline* apabila mereka secara sistematis dapat mengatur perilaku dan kognitifnya dengan memperhatikan aturan yang ada, siswa dapat mengontrol diri, dapat mengintegrasikan pengetahuan dan pengalaman, melatih mengingat informasi yang diperolehnya serta mampu mengembangkan dan mempertahankan nilai-nilai positif belajarnya. Siswa yang memiliki pengaturan diri yang baik mampu mengontrol perilaku sehingga dapat mengarahkan diri untuk mengambil keputusan dan tindakan yang sesuai, hal itu mendukung kesuksesan dalam membangun komunikasi sosial, menghindari dari permusuhan sosial dan sukses akademik (Bronson, 2000, Lane et al., 2007). Storandt dan Pearman (2004) dalam penelitiannya pada para usia lanjut menunjukkan bahwa mereka yang semasa hidupnya memiliki *self discipline* yang baik dan membiasakan hidup secara disiplin memiliki kesadaran dan memori yang baik hingga usia lanjut, sehingga di usianya yang telah lanjut mereka masih tetap bisa fokus pada pekerjaan atau kegiatan yang mereka miliki (Storant, 2004).

Membentuk *self discipline* harus dimulai sejak dini dan melalui latihan yang berkesinambungan. Minimnya *self discipline* tampak dari sikap dan perilaku individu sehari-hari yang cenderung tidak sesuai bahkan dapat mengarah ke penyimpangan. Perilaku yang tidak sesuai tersebut akan muncul dalam berbagai simbol perbuatan negatif yang dapat terjadi sepanjang rentang hidupnya. Penyimpangan perilaku dimulai dari kejadian yang ringan seperti: buruknya nilai ujian, sering membolos, tidak naik kelas, tidak lulus ujian, mengganggu teman.

Siswa SMP berada pada tahap perkembangan remaja. Pada tahap usia remaja, mereka sudah memiliki kemampuan untuk berpikir secara analitis, mampu membedakan mana perbuatan yang baik dan buruk serta mampu mengungkapkan pendapatnya. Di Sekolah Menengah Pertama (SMP), para pendidik dan konselor seyogyanya memandang *self discipline* siswa sebagai bagian yang sangat penting untuk ditingkatkan dan dikembangkan, yakni melalui program bimbingan dan konseling. Untuk mengembangkan *self discipline*, seorang siswa memerlukan bantuan dari pihak lain, baik itu orang tua, guru, konselor hingga teman sebayanya. *Self discipline* harus dikembangkan supaya tugas-tugas perkembangan individu sebagai seorang siswa dapat terpenuhi. Menurut Havighurst (Monk, dkk, 2002) tugas perkembangan (*developmental task*) yaitu tugas yang harus dilakukan oleh individu dalam masa hidup tertentu sesuai dengan norma masyarakat dan norma kebudayaan. Para peserta didik memiliki potensi yang dapat dikembangkan dan kebutuhan materiil, spiritual yang harus dipenuhi.

Peranan Bimbingan dan Konseling (BK) semakin penting di sekolah, terutama untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami oleh siswa, baik kesulitan belajar dan permasalahan pribadi siswa. Siswa yang mengalami kesulitan perlu memperoleh bimbingan, harus diarahkan dan diberi motivasi dari BK. Bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri, sehingga ia sanggup untuk mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan keadaan lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat.

Bimbingan dan konseling di sekolah yang bergerak dalam bidang *human service* harus memberikan bantuan psikologis kepada para peserta didik agar dapat mengembangkan potensi dirinya dan mencapai semua tugas perkembangannya. *Self discipline* adalah salah satu bagian dari tugas perkembangan tersebut yang perlu mendapatkan perhatian khusus dari guru dan juga konselor sekolah supaya siswa dapat berkembang menjadi lebih optimal. Penerapan disiplin yang paling tepat bagi remaja adalah penerapan yang bersifat demokratis, artinya penerapan dan pelatihan disiplin diri dilakukan dengan cara memberikan penjelasan-penjelasan dan pengertian melalui layanan pembelajaran (fungsi BK). Melalui layanan pembelajaran, siswa dapat lebih mampu mengarahkan diri, mengendalikan diri dan mengatur dirinya secara sadar. Pengertian dan penjelasan yang diberikan membangun kesadaran siswa untuk mengembangkan kendali dan keteraturan dalam diri sehingga memunculkan perilaku yang benar.

Dari penjelasan di atas, diperlukan suatu strategi yang tepat untuk meningkatkan *self discipline* siswa agar memiliki keaadaan untuk mengatur, mengarahkan dan mengendalikan dirinya sendiri. Kesadaran akan keterampilan tersebut penting dimiliki siswa agar siswa mampu menyesuaikan dirinya sendiri untuk menghadapi tugas-tugas sulit dan tanggung jawab yang besar. Beberapa teknik bimbingan dapat digunakan dalam membimbing siswa. Teknik dan strategi tersebut dipilih yang efektif dan efisien disesuaikan dengan karakteristik siswa. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah melalui pemanfaatan hubungan dan dukungan sebaya (*peer support*). Usaha untuk membuat para siswa sadar tentang tanggungjawab untuk mencapai cita-cita ini dapat diberikan melalui dukungan sebaya (*peer support*). Sejalan dengan perkembangan yang terjadi pada diri remaja, yaitu perkembangan sosial yang mana pada masa ini keterikatan dengan teman sebaya sangat kuat. Oleh karena itu, penggunaan dukungan sebaya (*peer support*) diharapkan dapat membantu menegaskan pentingnya *self discipline* bagi para siswa dan mampu membantu meningkatkan disiplin diri siswa SMP. Dukungan sebaya (*peer support*) adalah pemberian bantuan interpersonal yang diberikan oleh orang-orang non profesional yang diberikan kepada orang lain yang memerlukan bantuan. Istilah sebaya memiliki arti bahwa seseorang yang menjalankan tugas membantu adalah seseorang yang memiliki usia yang kurang lebih sama dengan orang yang dilayani.

Beberapa penelitian mengenai *peer support* menemukan bahwa dukungan sebaya (*peer support*) dapat digunakan untuk mengembangkan resiliensi remaja (Suwarjo, 2012). Carr (1981) menyatakan bahwa tanpa bantuan aktif dari para siswa (teman sebaya) dalam memecahkan krisis perkembangan dan problem-problem psikologis mereka sendiri,

program-program layanan dan program konseling tidak akan berhasil secara efektif. Menurut Carr (1981) konselor harus melibatkan para siswa (teman sebaya) sebagai *cooperative allies* dan upaya-upaya membantu siswa melalui berbagai tindakan yang rasional dan logis. Temuan dari Miller (dalam Frits, 1999) melaporkan bahwa para siswa yang memanfaatkan layanan dukungan sebaya (*peer support*) mampu melakukan identifikasi diri dengan teman sebaya mereka dan mereka menganggap bahwa *peer counselor* memiliki kemauan membangun jembatan komunikasi. Tindal dan Grey (1987) memiliki keyakinan bahwa apabila seseorang memiliki masalah, maka orang pertama yang akan diajaknya berbicara adalah teman ataupun kelompok sebaya mereka mengungkapkan bahwa sebagian besar orang kemudian kepada konselor. Pendapat ini juga diperkuat oleh Laurance M. Bramer, yang mengungkapkan bahwa sebagian besar orang akan mengungkapkan persoalan kepada teman dekat atau sebayanya daripada kepada orang yang lebih tua. Hal ini disebabkan karena sesama remaja lebih memahami lika-liku permasalahan dan lebih cepat untuk memulai kontak.

Judy A. Tindall & Dean Gray (1985) telah menunjukkan bahwa sebagian besar layanan yang diberikan melalui *peer counseling* berhasil. Sebagaimana Bowman and Myrick (1980) menggambarkan program dukungan sebaya (*peer support*) pada pelajar kelas 3-6 SD, di mana siswa sudah dilatih menjadi konselor junior. Semua *peer helpers* mengalami peningkatan positif dalam konsep diri ketika dibandingkan dan dianalisis dari hasil *pre test* dan *post test*nya. Emmert (1977) menemukan bahwa kelompok siswa yang telah mendapatkan pelatihan menjadi *peer-helper* secara statistik berbeda dan lebih tinggi skor empatinya dibanding kelompok siswa yang tidak menerima pelatihan. Dalam studi yang lain, Bell (1977) menggunakan metoda perbandingan antar kelompok untuk menemukan efek dari partisipasi pada program *peer support* siswa SMP. Ia menguji apakah terjadi peningkatan konsep diri dan prestasi akademik pada *peer-support*. Dia menemukan meskipun *peer-counselor* yang dilatih tidak memperlihatkan peningkatan dalam *self concept*, mereka menunjukkan prestasi akademik yang lebih tinggi dibanding kelompok siswa *peer counselor* yang tidak bekerja dengan siswa-siswa lain. (Judy A. Tindall & Dean Gray, 1985).

Penelitian lain berkaitan dengan dukungan sebaya (*peer support*) dilakukan oleh Muslikah, menunjukkan bahwa bimbingan teman sebaya dapat mengembangkan sikap negatif terhadap perilaku seks tidak sehat pada remaja, karena melalui kegiatan bimbingan teman sebaya, teman yang dibantu akan diajak untuk saling berinteraksi baik secara individual maupun secara kelompok dalam membahas topik tentang seksualitas. Penelitian ini menggambarkan pula bahwa dengan dukungan sebaya (*peer support*), teman yang dibantu merasa lebih nyaman mengungkapkan masalahnya tanpa ragu dan takut karena dibantu oleh teman sebayanya sendiri. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X SMA Negeri 12 Semarang. Dalam penelitian Rubin et al., (2006) tentang hubungan interaksi teman sebaya dan kelompok, ditemukan bahwa anak-anak dan remaja yang sulit berempati dan mengatur diri sendiri memiliki sedikit interaksi sosial yang positif dan kemungkinan ditolak atau diabaikan oleh teman sebaya, dan secara signifikan berdampak pada kesejahteraan sosial dan hasil-hasil akademik.

Dalam penerapannya, dukungan sebaya (*peer support*) memiliki keunggulan apabila dibandingkan dengan konseling yang dilakukan oleh konselor profesional. Dukungan sebaya (*peer support*) dapat membangun *rapport* lebih cepat karena adanya hubungan kesederajatan. Disamping itu, adanya faktor kesamaan pengalaman dan status non profesional yang dimiliki oleh konselor sebaya menyebabkan mereka lebih diterima oleh konseli (Sandmeyer dalam Bernardus, 2012). Berdasarkan beberapa penelitian yang telah diungkapkan diatas, dukungan sebaya (*peer support*) dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan *self discipline* siswa SMP. Melalui dukungan sebaya (*peer support*), proses interaksi antara konselor dan kelompok sebaya (konseli) dapat berjalan lebih efektif. Karena usia diantara para *peer support* sama maka proses pelaksanaan dapat berjalan lebih baik, konseli yang dibantu merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan masalahnya tanpa keraguan ataupun rasa takut. Dengan dinamika dan pengaruh dalam dukungan sebaya (*peer support*), individu dapat merumuskan dan memperbaiki konsep diri, menguji dirinya sendiri, mengevaluasi dirinya. Melalui dukungan, hasil evaluasi dan kesadaran ini, individu bisa menetapkan tujuan hidupnya dengan tepat dan dapat membuat perencanaan dengan baik untuk mencapai kesuksesan ataupun cita-cita yang diharapkan. Melalui *peer support* diharapkan dapat membangun perilaku yang potensial melalui pengorganisasian materi pelajaran secara mandiri dalam bentuk mencari pertolongan dan memberikan bantuan selama proses belajar berlangsung secara lebih efektif karena jarak psikologis antara subjek dan *peer supporter* yang tidak jauh.

Peer support yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan prosedur DBC (*Direct Behavioral Consultation*). DBC merupakan metode mengajarkan keterampilan kepada konsulti (*peer supporter*) yang memiliki tujuan memberdayakan konsulti melalui konsultasi (Watson & Robinson, 1996). Para siswa dengan kriteria tertentu dilatih sebagai *peer supporter* bagi siswa lain yang memiliki masalah dengan disiplin dirinya. Dasar digunakannya DBC adalah teori behavioristik yang memiliki asumsi bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah (Komalasari, 2011). Manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain (Walker & Shea, 1998). Berdasarkan teori di atas, pembelajaran yang bersifat behavioristik dapat diajarkan kepada siapapun termasuk kepada siswa SMP. Oleh sebab itu mereka dapat dilatih dan diajari untuk menjadi penolong dan pendukung bagi rekan sebayanya di sekolah sebagai *peer supporter*.

Mengingat pentingnya *self discipline*, peran orang tua juga sangat diperlukan untuk menegaskan proses pembentukan dan pengembangan *self discipline* baik di rumah maupun di sekolah, sehingga *self discipline* siswa dapat meningkat seperti yang diharapkan. Keterlibatan orang tua akan sangat membantu dalam penegakan upaya pembimbing di sekolah. Orang tua atau pembimbing yang memberikan kepercayaan kepada siswa akan membantu siswa merasa yakin bahwa dirinya mampu mengatur, mengontrol dan mengarahkan diri sendiri. Rogers (dalam Feist dan Feist 2006) menyatakan bahwa manusia terlahir dengan membawa potensi kreativitas untuk memecahkan masalah,

mengubah konsep diri dan mengarahkan diri sendiri, manusia mengevaluasi setiap pengalamannya dan menginternalisasi pengalaman yang sesuai dengan dirinya sebagai bagian dari kepribadian.

METODOLOGI

Rancangan penelitian ini adalah penelitian eksperimen karena adanya suatu perlakuan(intervensi) yang diterapkan oleh peneliti kepada subjek. Penelitian ini menggunakan *Time Series Design*, yaitu menguji satu kelompok belajar, mengobservasi perilaku subjek dari waktu ke waktu dengan langkah-langkah melalui beberapa *pretest* dan *postes* atau pengamatan yang dilakukan oleh peneliti.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 27 Malang. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *equivalent time series*, sehingga subjek yang dipilih didasarkan pada kelompok yang sudah ada yaitu siswa SMP Negeri 27 Malang. Dasar yang menjadi pertimbangan dalam pemilihan subjek penelitian ini adalah: (1) Siswa SMP yang berada dalam rentang usia 12-15 tahun, (2) pada dasarnya siswa SMP kelas VIII belum memperoleh bimbingan pengembangan *self discipline* secara khusus, (3) subjek penelitian teridentifikasi memiliki *self discipline* yang rendah berdasarkan pengukuran menggunakan skala *self discipline*. Penentuan subjek dalam penelitian ini tidak ditentukan secara acak, namun dilakukan melalui penjarangan dengan menggunakan skala *self discipline*. Proses penjarangan subjek dilakukan dengan menggunakan beberapa tahapan, yaitu: 1). Wawancara konselor dan guru (wali kelas). Kemudian dari hasil wawancara tersebut ditetapkan kelas mana yang akan diberikan *pretest*; 2) Kelas yang telah direkomendasikan oleh konselor dan guru akan diberikan *pretest* menggunakan skala *self discipline* untuk mengetahui siswa yang memiliki skor *self discipline* tinggi, sedang dan rendah; 3) Siswa yang memiliki skor *self discipline* rendah akan dikumpulkan dan dilakukan wawancara secara mendalam untuk memastikan kemampuan *self discipline* siswa dalam kategori rendah; 4) Peneliti meminta kesediaan siswa yang terjaring dalam *self discipline* kategori rendah untuk mengikuti program hingga selesai.

Untuk meningkatkan *self discipline* siswa, maka bantuan dari *peer support* yang diperlukan. *Peer support* merupakan kelompok yang terdiri dari siswa-siswi SMP yang sudah dipilih berdasarkan kriteria dan pelatihan khusus berjumlah 8 – 10 orang, tugasnya adalah mengadakan pertemuan rutin sesuai jadwal pertemuan yang sudah disepakati / disetujui untuk berbagi pengalaman, ide, informasi seputar peningkatan *self discipline*, apa saja yang menjadi penghambat dan pendukungnya. Tujuan dari *peer support* adalah agar *self discipline* siswa dapat ditingkatkan atau dapat memiliki *self discipline* yang tinggi. Dukungan yang dilakukan oleh *peer supporter* akan lebih mudah diterima oleh teman sebaya karena remaja memiliki kecenderungan untuk bercerita dan lebih percaya kepada teman sebayanya, dalam hubungannya dengan teman sebaya suasana saling mendukung dapat terbangun karena memiliki pengalaman dan situasi yang sama (J. Nankunda, 2006).

Aspek – aspek *self discipline* yang diukur meliputi : 1) kemampuan mengatur diri (*self regulation*) yaitu kemampuan untuk mengatur perilaku dan kognitifnya dengan memperhatikan aturan yang ada sehingga mampu mengarahkan diri dalam mengambil

keputusan; 2) kemampuan mengarahkan diri (*self directed*) yaitu kemampuan menyalurkan dan mengarahkan setiap keinginan, emosi, dan tindakannya sendiri untuk mencapai tujuan; 3) kemampuan mengontrol diri (*self control*) yaitu kemampuan mengatur impuls-impuls, kebiasaan-kebiasaan dan tingkah laku demi tujuan tertentu. Instrumen penelitian yang digunakan ialah Skala *Self Discipline* oleh Debora Primawati Widayat (2016) untuk mengungkap tingkat *self discipline* siswa SMP.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi, penelitian pendahuluan dan *pretest* adalah tidak semua siswa di SMP Negeri 27 Malang memiliki *self discipline* yang rendah namun hanya sebagian kecil, mereka yang memiliki *self discipline* rendah harus memperoleh perlakuan (*treatment*) oleh *peer supporter* yang sudah dipilih dan dilatih. Penelitian ini diawali dengan membentuk *peer supporter* (kelompok pendukung sebaya yang dapat membantu teman sebayanya meningkatkan *self discipline*). *Peer supporter* adalah mereka yang memiliki *self discipline* yang tinggi (hasil skala *self discipline*, rekomendasi wali kelas, BK, kesiswaan) dan bertugas untuk memberikan informasi, pengalaman dan menawarkan atau memberikan bantuan kepada teman sebayanya (yang *self discipline*-nya kurang) dalam kondisi saling percaya dan menghargai. Tujuan pembentukan dan pelatihan *peer supporter* adalah meningkatkan keterampilan *peer supporter* sehingga selain menjadi teman sebayanya mampu memberikan berbagai pengalaman tentang usaha peningkatan *self discipline* kepada siswa atau teman sebaya lainnya, memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi konselir yang berhubungan dengan disiplin dirinya yang rendah sehingga dapat teratasi – dirumuskan tingkah laku yang baru dan ditingkatkan. *Peer support* merupakan kelompok yang terdiri dari siswa-siswi SMP yang sudah dipilih berdasarkan kriteria dan pelatihan khusus berjumlah 8 – 10 orang, tugasnya adalah mengadakan pertemuan rutin sesuai jadwal pertemuan yang sudah disepakati / disetujui untuk berbagi pengalaman, ide, informasi seputar peningkatan *self discipline*, apa saja yang menjadi penghambat dan pendukungnya. Tujuan dari *peer support* adalah agar *self discipline* siswa dapat ditingkatkan atau dapat memiliki *self discipline* yang tinggi. Dukungan yang dilakukan oleh *peer supporter* akan lebih mudah diterima oleh teman sebaya karena remaja memiliki kecenderungan untuk bercerita dan lebih percaya kepada teman sebayanya, dalam hubungannya dengan teman sebaya suasana saling mendukung dapat terbangun karena memiliki pengalaman dan situasi yang sama (J. Nankunda, 2006). Pemberian bantuan diawali dengan melakukan observasi terhadap siswa yang bermasalah dengan *self discipline*-nya, Siswa yang memiliki masalah dengan *self discipline*-nya dikumpulkan dan diberi skala *self discipline* – diambil 10 siswa yang memiliki *self discipline* rendah, 10 siswa yang bermasalah (konselir) akan dipasangkan dengan 10 *peer supporter*, *peer supporter* bertugas membantu konselir selama proses *treatment*, tugas *peer supporter* meliputi membuat laporan kemajuan konselir dan berkonsultasi dengan konselor terkait dengan kemajuan konselir.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang dilakukan ini sedang berada dalam proses *treatment* untuk melihat sejauh mana keefektifan *peer support* dalam meningkatkan *self discipline* siswa SMP. Saran penelitian ini adalah : 1) bagi konselor, hasil dan temuan pada penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk membantu para konselor dalam memperbaiki dan mengembangkan layanan di sekolah; 2) bagi sekolah, penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi untuk meningkatkan *self discipline* siswa melalui pemanfaatan layanan Bimbingan dan Konseling dan *peer support*; 3) Bagi siswa, *peer support* dapat digunakan dan dimanfaatkan untuk mengembangkan *self discipline* sehingga siswa sekolah menengah pertama (SMP) dapat mencapai tugas perkembangannya yang optimal; 4) Bagi penelitian lanjut, data dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan penelitian awal untuk mengembangkan penelitian lanjutan pada lingkup yang lebih luas berkenaan dengan aspek *self discipline*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiana, Arini. 2013. *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Universitas Muhamadiyah Malang Vol. 01/No. 03. ISSN: 2301-8267
- Alwisol. 2007. *Psikologi Kepribadian*. Malang : Universitas Muhamadiyah Press.
- Aulina, Choirun. 2013. *Penanaman Disiplin Pada Anak Usia Dini*. Jurnal: Pedagogia, Vol 2/No. 01, Hal 36-49
- Aroma, Suminar. 2012. *Mencegah Tawuran Pelajar, Siswa Bolos Sekolah Hingga Minum-minuman Keras dan Penyalahgunaan Narkoba*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Vol 1/No 02., Surabaya : Unair
- Bandura, Albert. 1977. *Social Learning Theory*. New Jersey : Prentice Hall.
- Baron, Robert. 2003. *Social Psychology*. New York : Pearson Education
- Berk. 2005. *Infants, Children, and Adolescents*. Massachusetts: Allyn & Bacon
- Borba, Michele. 2012. *Building Moral Intelligence: The Seven Essential Virtues That Teach Kids To Do The Right Things*. Pennsylvania University: AS
- Bronson, Martha. 2000. *Recognizing and Supporting the Development of Self-Regulation in Young Children*. Cambridge: Massachusetts (online): www.naeyc.org/resources/journal. (diakses 1 Agustus 2014)
- Brookfield, S.B. 1994. *Self Directed Learning in YMCA George William College ICE 301 Adult and Community Education Unit 2: Approaching Adult Education*. London: YMCA George William College.

- Bryant, R.D. 2009. *Self-Discipline in 10 Days: How to go From Thinking To Do*. Seattle Washington: Human Understanding and Behavior Publishing.
- Byrne, Donn. 2003. *Social Psychology*. New York : Pearson Education
- Carter, T. D. (2005). *Peer Counseling: Roles, Functions, Boundaries*. ILRU Program. [online]. Tersedia : <http://www.peercounseling.com>. (diakses 12 Maret 2014)
- Cialdini, Robert. 2007. *The Psychology Influence of Persuasion*. Quill.
- Coloroso, Barbara. 2007. *The Bully, The Bullied, and The Bystander: from Preschool to High School*. New York : Harper Collins Publisher.
- Corey, Gerald. 2010. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Demuth, Brown. 2004. *Family Structure, Family Process, And Adolescent Delinquency: The Significance Of Parental Absence Versus parental Gender*. Journal of Research In Crime and Delinquency. Vol. 41 No. 1
- DeVito, Joseph A., 1997. *Komunikasi Antar Manusia : Kuliah Dasar*. Alih Bahasa Agus Maulana. Jakarta: Profesional Books
- Ekasari, A. (2012). *Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Coping Stress pada Remaja*. Jurnal Soul, Vol. 5. No. 2
- Farida, Anna. 2014. *Pilar-pilar Pembangunan Karakter Remaja*. Bandung: Nuansa Cendekia
- Feist, Jess; Feist, Gregory. 2009. *Theories of Personality*. Amerika : Mc. Graw Hill
- Freeman, Teresa., Schwartz, Richard. 2006. *Peer Counseling Training*. Texas : The University of Austin. (online): <http://www.utexas.edu/student/cmhc/clearinghouse> (diakses 2 Februari 2014)
- Friedman, Howard; Schustack. 2008. *Personality: Classic Theories and Modern Research*. New Jersey : Pearson Publication.
- Geldard, Kathryn. 2012. *Practical Interventions for Young People at Risk*. London : SAGE Publications.
- Gladding, Samuel. 2009. *Counseling: A Comprehensive Profession*. New Jersey : Pearson Publication.
- Gilliam, W.S. 2006. *Preschool and Child Care Expulsion and Suspension: Rates and Predictors in One State, Infants and Young Children*. 19 (3): 228-245
- Gunarsa, S. 2004. *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK gunung Mulia

- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Perkembangan dari Anak sampai Usia Lanjut*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hitipeuw, Imanuel. 2005. *Penanganan Masalah Siswa oleh Guru melalui Direct Behavioral Consultation*. Desertasi tidak diterbitkan.
- J. Nan Kunda. 2006. *Community Based Peer Counselor for Support of Exclusive breastfeeding : Experience From Rural Uganda*. Internasional breastfeeding journal (1:19)
- Kapeleris, J. 2010. *The Power of Self Discipline: Action, Personal Development, Self-Discipline*, (online): <http://johnkapeleris.com/blog/?p=332> (diakses 17 April 2014).
- Khoo, Adam. 2006. *Master Your Mind Design Your Destiny: Proven Strategy That Empower You to Achieve Anything You Want in Live*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 1991. Edisi Kedua: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. Jakarta: Balai Pustaka.
- Komalasari, Gantina. 2011. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : Indeks
- Kostelnik, Marjorie J. 2007. *Developmentally Appropriate Practice, Self discipline in the Voluntary, Internal regulation of Behavior*. Ohio: Pearson
- Kracen, Amanda. 2003. *Peer Support Training Manual*. Dublin : Trinity College Dublin (online): http://www.tcd.ie/student_counseling/ (diakses 10 Mei 2014)
- Kreitner dan Kinicki. 2005. *Perilaku Organisasi*, buku 1 Jakarta : Salemba Empat
- Kusumadewi, Melina. 2011. *Peran Stressor Harian, Optimisme dan Regulasi Diri Terhadap Kualitas Hidup Individu dengan Diabetes Melitus Tipe 2*. Jurnal Psikoislamika Vol. 08/ No. 1/Hal. 43 – 63.
- Lane, K., Stanton-Chapman, T., Jamison, K., 2007. *Teacher and Parent Expectations of Preschoolers Behaviors : Social Skills Necessary for Success*. San Fransisco: John Wiley & Sons, Inc.
- Money, Nisha et. All. 2011. *Best Practice Identified for Peer Support Programs*. Defense Centers of Excellence. (online) <http://www.dcoe.health.mil> (diakses 1 Agustus 2014)
- Mulyati, Yuyu. 2010. *Hubungan antara Penerapan Disiplin oleh Orang Tua dengan Motivasi pada Siswa Kelas XI SMU Muntilan*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan
- Musbikin, Imam. 2013. *Mengatasi Kenakalan Siswa Remaja*. Jakarta : Erlangga
- Overbeck, Geertjan, dkk. 2005. *Juvenile Delinquency As Acting Out: Emotional Disturbance Mediating The Effect Of Parental Attachment And Life Event*. European Journal of Develoamental Psychology. Vol 2/No 1

- Pervin, L.A & John, O.P. 2001. *Personality : Theory and Research. 8 ed.* New York : John Wilet & Sons. Inc
- Philips, E. Lakin. 1991. *How To Be Good Parents and Teachers Without at All Times Pleasing, Indulging, or Giving Love.* USA: The Prentice-Hall
- Rahmawati, Hetti. 2008. *Modifikasi Perilaku.* Malang : LP3 Universitas Negeri Malang
- Regocion, M.R.E. 2000. *Peer Counseling, A Way of Life.* Manila : The Peer Counseling Foundation
- Rogus, J.F. 1985. *Promoting Self-Discipline: A Comprehensive Approach. Theory into Practice.* Vol.24/No 04/ Hal 271-271
- Santrock, J.W. 2002. *Life Span Development.* Jakarta: Erlangga
- Schaefer, C. 1996. *Cara Efektif Mendidik dan Mendisiplinkan Anak.* Terjemahan T. Sirait. Jakarta: Mitra Utama.
- Siagian, Sondang. 2004. *Teori Motivasi dan Aplikasinya.* Jakarta : Asdi Mahasatya
- Sheehan, Hillary. 2010. *The “Broken Home” or Broken Society A Sociological Study of Family Structure and Juvenile Delinquency.* California: Social Science Department College.
- Skinner, B.F. 2013. *Science and Human Behavior.* New York : The Free Press
- Soekanto, Soerjono. 1990. *Sosiologi Suatu Pengantar.* Jakarta: Grafindo.
- Somayeh, Ghorbani. 2013. *Investigating the Effect of Positive Discipline on The Learning Process and Its Achieving Strategies with Focussing on the Students Abilities. International Journal of cademic Research in Bussiness and Social Sciences.* May 2013. Vol 3/No 5 ISSN: 222-6990
- Susanto, H. 2006. *Mengembangkan Kemampuan Self-Discipline untuk Meningkatkan Keberhasilan kademik Siswa.* Jurnal Pendidikan Penabur No. 07/ Vol. V/ Desember 2008.
- Storant, Pearman. 2004. *Self-Discipline and Self-Consciousness Predict Subjective Memory in Older Adults.* Journal Oxford University Press. ISSN: 1758-5368 (online).
- Tavris, Carol. 2008. *Psychology.* New Jersey: Pearson Prentice Hall
- Vygotsky, L. 1978. *Mind in Society: The development of Higher Psychological Process.* Cambrige : Harvard University Press.

- Widayati, Wahyuningsih. (2015). *Pelatihan dan Implementasi Konselor Peer-Support Berbasis Masyarakat Pada Kelompok Pendukung ASI Eksklusif*. Jurnal SEMAR Volume 4 nomor 1.
- Widodo, Bernardus. 2013. *Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau dari Aspek Pengendalian Diri (Self Control) dan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa SMK Wonoasri Caruban Kabupaten Madiun*. Jurnal Widya Warta No. 01/ Tahun XXXV II. ISSN 0854-1981
- Wiener, Daniel. 1991. *Training Children in Self-Discipline and Self Control*. USA: The Prentice-Hall
- Waitley, D. 2009. *The psychology of Winning*. Victoria: Brolga Publising Pty. Ltd
- Zimmerman, B.J. 2000. *Attaining Self-Regulation : A Social Cognitive Perspective*. San Diego : Academic Press
- Zimmerman, B.J. 2011. *An Educator with Passion for Developing Self-Regulation of Learning Through Social Learning*. New York: Baruch College.