

# Strategi untuk Disiplin Diri

Pelajaran ini mengulas definisi tanggung jawab dan disiplin diri dan memberikan siswa kesempatan untuk mengidentifikasi tanggung jawab pribadi yang mereka miliki di rumah, di sekolah, dan diri sendiri/orang lain. Selain itu, pelajaran ini menyelidiki beberapa hal kecil yang dapat terjadi yang mencegah kita memenuhi tanggung jawab kita. Siswa akan merefleksikan hambatan tersebut dan kemudian menentukan satu hal yang dapat mereka lakukan (untuk setiap area) untuk mempertahankan disiplin diri.

## Subkonsep Kebaikan

Disiplin diri

## Jangka Waktu Pelajaran

25-30 menit

## Bahan yang Dibutuhkan

- ☐ Kertas
- ☐ Alat tulis
- ☐ CATATAN: Siswa akan diminta untuk kembali ke daftar ini di pelajaran lain dari Unit ini, sehingga mereka ingin melacaknya atau Anda mungkin ingin mengumpulkannya.

## Peta Standar

Pelajaran ini selaras dengan Kompetensi CASEL, Standar Pendidikan Kesehatan Nasional, dan Standar Negara Inti Umum. Silakan merujuk ke [Peta Standar](#) untuk informasi lebih lanjut.



DITUNJUK OLEH CASEL  
SEBAGAI PROGRAM YANG  
DIREKOMENDASIKAN  
UNTUK PEMBELAJARAN SOSIAL DAN  
EMOSIONAL.

Lihat halaman terakhir untuk detailnya.

## Tujuan Pelajaran

Siswa akan:

- Identifikasi tanggung jawab pribadi di sekolah, rumah, dan untuk diri sendiri / dengan orang lain.
- Kembangkan strategi disiplin diri untuk membantu memastikan siswa dapat memenuhi setidaknya satu tanggung jawab dengan lebih baik.

## Koneksi Guru / Perawatan Diri

Sebagai seorang guru, Anda bertanggung jawab atas keselamatan dan pendidikan puluhan anak. Bagaimana Anda mempersiapkan diri untuk sekolah setiap hari? Setiap guru diharuskan untuk menyediakan beberapa jenis RPP sebagai bukti perencanaan, tetapi perencanaan yang efektif lebih jauh dari itu. Memetakan unit berdasarkan jumlah hari di kelas ditambah dengan batasan waktu yang diberikan dapat sepenuhnya mengubah pelajaran asli. Sering perencanaan kita semakin pendek dan semakin pendek semakin lama kita mengajar. Namun, setiap tahun kami menerima sekumpulan siswa yang benar-benar baru. Minggu ini, sisihkan waktu ekstra untuk mengevaluasi kelas Anda saat ini. Kebutuhan khusus apa yang mereka miliki (baik kekuatan maupun kelemahan) yang memerlukan pendekatan berbeda dari tahun-tahun sebelumnya? Jika ini adalah tahun pertama Anda mengajar, coba kategorikan siswa Anda berdasarkan gaya belajar daripada tingkat akademik. Anda mungkin mulai lebih menghargai setiap siswa, yang pada akhirnya mengarah pada seorang guru yang merespons dengan kebaikan daripada frustrasi selama masa-masa sulit tahun ini!

## Kiat untuk Pembelajaran yang Beragam

- Siswa dengan keterampilan menulis atau bahasa yang terbatas dapat menggambar tanggung jawab mereka. Anda juga dapat mengurangi jumlah tanggung jawab di setiap kolom dari 3-5 menjadi 1-2.



## Membagikan

5-7 menit

*Dalam unit ini, kita akan berbicara tentang tanggung jawab dan disiplin diri. Saya tahu ini adalah konsep yang Anda semua kenal. Jadi, mari berkreasi dalam meninjau definisi ini. Bisakah seseorang memerankan apa arti kata tanggung jawab? Ini bisa sangat sederhana; kami akan melihat apakah kami dapat memahami apa yang Anda lakukan.*

Ajaklah satu atau dua siswa untuk memerankan definisi mereka.

*Bagus! Sekarang, mari kita bicara tentang sesuatu yang mungkin kurang familiar: disiplin diri. Ini juga lebih sulit untuk dilakukan karena disiplin diri sering terjadi di dalam diri kita, di dalam pikiran kita, di dalam hati kita, dan di dalam "nyali" kita. Jadi, mari kita ambil pendekatan yang sedikit berbeda untuk mendefinisikan disiplin diri. Pertama, saya akan memberi Anda definisi dan kemudian saya ingin semua orang memikirkan satu kata yang mewakili disiplin diri untuk Anda. Inilah definisinya: Disiplin diri adalah mengendalikan apa yang Anda lakukan atau katakan agar Anda tidak menyakiti diri sendiri atau orang lain.*

*Pikirkan satu kata yang mewakili disiplin diri untuk Anda. Saya akan memberi Anda 30 detik untuk memikirkan kata-kata Anda dan kemudian kami akan berkeliling dan membagikan kata-kata kami.*



## Mengilhami

5-7 menit

*Sekarang, saya ingin Anda membuat tiga daftar dari semua hal yang menjadi tanggung jawab Anda: di rumah, di sekolah, untuk diri Anda sendiri, dan untuk orang lain. Apa yang menjadi tanggung jawab Anda sehubungan dengan cara Anda memperlakukan tubuh, pikiran, dan orang-orang di sekitar Anda?*

*Buat tiga kolom pada kertas Anda (Anda dapat melipat tiga untuk membuat ruang untuk kolom) dan beri label di bagian atas: Rumah, Sekolah, Komunitas. Coba dan tuliskan 3-5 hal di setiap daftar di bawah setiap judul, dan tidak apa-apa jika beberapa hal tumpang tindih.*

*Ingatlah bahwa terkadang tanggung jawab kita tidak besar. Mereka bisa sesederhana menyikat gigi, membantu menjaga adik, pergi ke sekolah tepat waktu, dll.*



## Memberdayakan

10-15 menit

*Sekarang, saya akan mengatakan beberapa pilihan atau situasi, dan saya ingin Anda memutuskan apakah ada di antara pilihan atau situasi tersebut yang akan mencegah Anda menyelesaikan salah satu tanggung jawab Anda. Ambil krayon merah atau pensil atau spidol Anda dan coret tanggung jawab yang akan terkena dampak negatif dari apa yang saya katakan. Jadi, misalnya, jika saya berkata, "Kamu dan temanmu nongkrong sepulang sekolah sampai gelap tanpa izin dari orang tuamu," apakah ada tanggung*

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

*jawab yang menghalangi pilihan ini untuk kamu selesaikan? Jika demikian, Anda akan mencoretnya dari daftar Anda.*

*Dengarkan pilihan atau situasi berikut dan jika Anda mendengar salah satu yang akan berdampak negatif pada kemampuan Anda untuk memenuhi salah satu tanggung jawab Anda, hilangkan tanggung jawab itu dari daftar.*

- *Anda ketiduran.*
- *Anda meninggalkan pekerjaan rumah Anda di meja dapur Anda.*
- *Anda berganti tempat duduk dan pindah dari depan bus ke belakang sepanjang perjalanan bus ke sekolah.*
- *Anda terkadang berlari di lorong sekolah.*
- *Anda melamun selama kelas.*
- *Anda jarang menghabiskan makan siang Anda.*
- *Anda menunda-nunda (artinya Anda menunggu sampai menit terakhir untuk melakukan sesuatu).*
- *Anda terkadang berdebat dengan orang tua dan/atau saudara kandung Anda.*

*Lihatlah daftar Anda. Apakah Anda harus mencoret banyak hal? Perhatikan bahwa sebagian besar dari hal-hal ini mungkin adalah hal-hal yang telah kita semua lakukan (atau mungkin sering kita lakukan). Dan masing-masing sendiri mungkin tidak tampak seperti masalah besar, tetapi gabungkan semuanya dan Anda mungkin merasa sulit untuk memenuhi tanggung jawab Anda!*

*Sekarang saya ingin Anda menuliskan satu hal di setiap kolom yang akan Anda lakukan untuk membantu Anda tetap disiplin dalam memenuhi tanggung jawab Anda (bahkan jika Anda tidak mencoret salah satu tanggung jawab Anda!). Kita semua akan memiliki hal-hal di beberapa titik yang dapat mencegah kita mempertahankan akhir dari kesepakatan kita. Misalnya, jika Anda kesulitan tidur terlalu larut dan hal itu menghalangi Anda untuk pergi ke sekolah tepat waktu atau makan sarapan yang enak atau bahkan keluar rumah tanpa stres, di salah satu kolom Anda, Anda dapat menulis, "Saya akan tidurlah lima menit lebih awal malam ini dan atur alarm saya di pagi hari. Strategi ini akan membantu Anda tetap disiplin diri untuk memprioritaskan tidur malam yang nyenyak dan bangun tepat waktu.*

*Idenya adalah memberi diri Anda setidaknya satu strategi untuk membantu Anda menjadi lebih disiplin dan bertanggung jawab, apa pun rintangannya.*



## Mencerminkan

5 menit

Mintalah setiap orang kembali bersama dan berbagi satu strategi disiplin diri yang akan mereka coba dan apa yang menurut mereka akan membantu mereka. Kadang-kadang siswa tidak menyadari dampak negatif dari kebiasaan negatif (bahkan kebiasaan yang cukup jinak seperti tidur atau berlari di aula). Ketika siswa melihat bagaimana perilaku seperti itu dapat memengaruhi mereka di area lain, mereka cenderung mengambil langkah untuk mengatasi perilaku tersebut.



## Ide Ekstensi

- Tanyakan kepada siswa di akhir minggu apakah mereka telah menggunakan strategi disiplin diri mereka yang baru. Juga, pujiilah

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

siswa ketika Anda melihat mereka menerapkan strategi mereka di sekolah.

- Kumpulkan daftar dan strategi siswa dan emailkan strategi tersebut kepada orang tua (secara individu); ini mungkin memberikan dukungan dan dorongan tambahan di rumah, yang dapat menyebar ke perilaku sekolah.



DITUNJUK OLEH CASEL  
SEBAGAI PROGRAM YANG  
DIREKOMENDASIKAN  
UNTUK PEMBELAJARAN  
SOSIAL DAN EMOSIONAL.

Kolaborasi untuk Pembelajaran Akademik, Sosial, dan Emosional (KASEL) telah meninjau program SEL berbasis bukti sejak tahun 2003. Kindness in the Classroom® memenuhi Program SElect CASEL dan disertakan dalam Panduan CASEL untuk Program Pembelajaran Sosial dan Emosional yang Efektif.

Kebaikan di Kelas® memenuhi atau melampaui semua kriteria CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi. Kebaikan di Kelas® menerima sebutan tertinggi CASEL untuk pemrograman SEL berkualitas tinggi.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>