



HADZIQ JAUHARY

HIDUP SUKSES DENGAN DISIPLIN


Mutiara Aksara

Kata Pengantar

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa dengan segala nikmat dan karunia-Nya, sehingga saya bisa menyelesaikan naskah buku ini dengan baik dengan kekuatan fisik dan pikiran yang baik pula. Saya ucapkan pula rasa cinta kasih yang tak terhingga kepada kedua orang tua saya. Ungkapan terima kasih saya tujukan kepada berbagai pihak yang telah membantu penulisan buku ini.

Buku ini ditulis dengan bahasa yang renyah, mudah dipahami dan dipraktikkan oleh remaja atau anak-anak muda yang sedang berusaha mencari jati diri. Kata-katanya mudah dipahami dan memakai bahasa anak muda, tetapi tetap sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia yang baik dan benar, karena saya tak hanya memberatkan aspek buku ini pada kekuatan kontek atau isi buku, tetapi juga dalam hal pembelajaran bahasa yang baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari.

Tak banyak buku yang memberikan kiat kepada remaja untuk membiasakan diri hidup dengan disiplin, sekaligus memberikan panduan kepada orang tua untuk melatih anaknya bersikap disiplin. Maka, buku ini jadi panduan remaja dan orang tua dalam memahami bagaimana cara meletakkan disiplin dalam diri masing-masing remaja, karena terdapat banyak pencerahan kepada remaja dan orang tua agar menyadari betapa pentingnya membiasakan hidup dengan sikap disiplin.

Saya sadar, kemampuan diri saya terbatas dan butuh berbagai upaya penyempurnaan. Sebab, hanya Allah yang memiliki



kesempurnaan. Dengan rasa rendah hati, saya mengharap kritik dan saran dari pembaca sekalian, sebagai bahan masukan, agar di lain kesempatan bisa dihasilkan karya yang lebih baik, sesuai dengan keinginan pembaca supaya, bisa dihasilkan pula karya yang lebih baik sesuai keinginan pembaca dan berguna bagi kita sekalian. Akhir kata, selamat membaca, semoga pencerahan selalu membayangi kita.

Penulis,



Daftar Isi

Kata Pengantar _____ iii

Daftar Isi _____ v

1. Disiplin Itu Mudah! _____ 1
2. Lebih Akrab dengan Disiplin _____ 6
3. Membangun Disiplin _____ 11
4. Kunci Berdisiplin Diri _____ 18
5. Proses Pendisiplinan Diri _____ 24
6. Disiplin dalam Dunia Pendidikan _____ 30
7. Kekuatan Disiplin Diri _____ 34
8. Kesadaran Berdisiplin Diri _____ 37
9. Pemicu Sikap Disiplin Diri _____ 41
10. Mulai dari Hal-Hal yang Kecil _____ 47
11. Membudayakan Disiplin Diri _____ 52
12. Melatih Disiplin pada Remaja _____ 54

Glosarium _____ 57

Daftar Pustaka _____ 58





Disiplin Itu Mudah!

Ketika mendengar kata “disiplin”, pasti yang ada dalam pikiranmu adalah sesuatu yang sulit untuk dilakukan. Kamu akan memandang disiplin sebagai sesuatu yang mengerikan bagi dirimu dan menjadikanmu pesimis untuk mendapatkan hasil yang maksimal jika di dalam tugas itu kamu disuruh untuk disiplin. Padahal, kalau kamu menyadari, di dalam mengerjakan segala sesuatu yang ada di lingkungan sekitar, kamu harus selalu disiplin.

Dengan demikian, disiplin bukanlah suatu aturan yang aneh atau bahkan berat dan untuk melakukannya kamu tidak harus disuruh oleh orang lain terlebih dulu terutama oleh guru atau orangtuamu. Butuh kesadaran diri untuk mengerjakan segala sesuatu dengan disiplin.

Banyak orang yang memandang disiplin itu sangat sulit untuk dicapai. Maka, setiap tugas atau kegiatan yang mengharuskan kamu untuk berdisiplin, maka membuatmu jadi malas untuk mengerjakannya. Padahal sebetulnya, dengan memberlakukan aturan disiplin itu, mendorong kita untuk lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas atau kegiatan itu secara cepat dan dengan hasil yang memuaskan. Banyak di antara dirimu yang belum memahami hal ini.

Akan tetapi, bukan berarti pula disiplin itu mudah untuk dilakukan apabila kamu tidak pernah melakukan sesuatu dengan disiplin. Disiplin membutuhkan pembiasaan dan agar kamu terbiasa berdisiplin, maka kamu harus terus membiasakannya dalam perilakumu sehari-hari.



Oleh karena itu, tidak serta-merta sikap disiplin itu kamu miliki. Seperti halnya kepandaian, kamu harus berusaha terlebih dahulu untuk memperoleh kepandaian itu. Kamu harus tekun belajar supaya kepandaian itu bisa kamu miliki. Begitu pula dengan disiplin. Pembiasaan untuk bersikap disiplin, harus kamu mulai dari sedini mungkin. Hal ini untuk menghindari kesulitan di dalam menanamkan sikap disiplin dalam dirimu.

Sebab, ketika seseorang telah berusia dewasa atau bahkan tua, maka akan semakin sulit untuk menanamkan sikap disiplin dalam dirinya. Dia telah terbiasa dengan keseharian yang tidak disiplin. Beda halnya ketika sikap disiplin telah dimulai dilakukan sejak kecil. Hasilnya akan lebih maksimal. Disiplin itu akan bisa tertanam di dalam diri seseorang secara baik dan bisa bertahan terus-menerus dalam diri orang tersebut.

Membiasakan hidup dengan disiplin, sebetulnya menjadi keharusan dalam diri seseorang. Disiplin merupakan variabel yang sangat berpengaruh di dalam pencapaian kesuksesan seseorang. Coba kamu lihat orang-orang sukses yang ada di sekitarmu. Tak mungkin jika kesuksesan yang mereka raih, tanpa melalui upaya berdisiplin diri. Mereka pasti telah terbiasa bersikap disiplin sejak kecil dan disiplin itu telah masuk ke dalam jiwanya. Sehingga pada akhirnya, mereka pun bisa sukses dan mereka kini hanya tinggal menikmati hasilnya dan terus-menerus menjaga virus disiplin dalam dirinya. Kamu pasti ingin sekali mencapai hasil seperti mereka. Nah, mulai sekarang sadarlah bahwa bersikap disiplin itu penting kamu terapkan secara terus-menerus dalam kehidupan sehari-harimu.

Lalu, tentang judul di atas, yang mengatakan bahwa disiplin itu mudah, sebetulnya memang begitu adanya. Namun dengan catatan, kamu telah berlatih terlebih dahulu untuk bersikap disiplin. Apa saja kegiatanmu, bisa kamu manfaatkan untuk menanamkan sikap disiplin dalam dirimu.

Selain itu, membiasakan diri dengan sikap disiplin akan lebih mudah terwujud, jika dari dalam dirimu terdapat upaya keras untuk mencapai kesuksesan atau prestasi yang gemilang. Tanpa keinginan itu, kamu pun akan kesulitan pula untuk memiliki dan kemudian membiasakan sikap disiplin dalam dirimu.



Keinginan untuk meraih prestasi yang gemilang atau keinginan untuk meraih kesuksesan, akan dengan sendirinya mendorongmu untuk melakukan upaya penjelajahan tentang apa saja yang sangat diperlukan di dalam pencapaian kesuksesan atau prestasi gemilang itu.

Dalam penjelajahan itu, pasti kamu akan menemukan bahwa bersikap disiplin merupakan upaya penting yang harus kamu lakukan jika kamu ingin menjadi orang yang sukses atau mendapatkan prestasi yang gemilang. Setelah hal itu diketahui, maka kemudian kamu akan mencari upaya kunci yang bisa membiasakan dirimu untuk bersikap disiplin.

Maka, tak salah kiranya apabila kamu memilih buku ini. Karena dalam bab-bab berikutnya, akan diterangkan secara praktis bagaimana upaya kunci guna membiasakan bersikap disiplin sehingga bisa membuatmu sukses atau mencapai prestasi yang gemilang. Tentu saja kesempatan usia muda ini, tak boleh kamu lewatkan. Artinya, kalau selama ini kamu belum membiasakan diri untuk bersikap disiplin, maka kamu harus mulai berlatih dulu untuk bersikap disiplin.

Sebab, sangat disayangkan kalau kamu justru tidak memiliki ketertarikan atau kemauan untuk melatih sikap disiplin dalam dirimu. Ini akan menjadi kerugian besar bagi dirimu. Kamu akan menjadi kesusahan sendiri kelak ketika hidup di masyarakat. Kamu akan menyesal di kemudian hari, karena tidak membiasakan diri untuk bersikap disiplin sejak dini. Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, orang dalam usia deawasa apalagi tua, akan sangat sulit melatih sikap disiplin apalagi membiasakan disiplin dalam dirinya. Di waktu masih remaja inilah, kamu seharusnya terus menerus melatih sikap disiplin.

Tidak ada yang sulit bagi seseorang. Maka, tak ada alasan bagi dirimu untuk mengatakan sulit dalam melatih melakukan sesuatu dengan disiplin. Banyak cara mudah dan efektif di dalam melatih sikap disiplin pada dirimu. Yang terpenting adalah ada kemauan dalam dirimu untuk melakukan segala sesuatu dengan disiplin.

Kemauan itu merupakan modal berharga di dalam menumbuhkan sikap disiplin di dalam dirimu. Jika kemauan sudah ada, kamu tinggal ikuti cara-cara efektif di dalam membiasakan diri bersikap disiplin.



Dalam melatih sikap disiplin, mulailah dari dalam dirimu sendiri. Misalnya, kamu rutin makan dan mandi sesuai dengan waktunya. Atau kalau kamu beragama Islam, jangan sampai terlambat melakukan shalat. Akan lebih melatih dirimu untuk membiasakan sikap disiplin, apabila kamu melakukan shalat pada awal waktu. Hal ini akan menumbuhkan pemikiran atau *mindset* dalam dirimu bahwa melakukan sesuatu itu hendaknya di awal waktu.

Dirimu pun kemudian akan menjadi terbiasa melakukan sesuatu secara tepat waktu. Kamu akan berpikir menyelesaikan tugas atau kegiatanmu di awal-awal waktu, tidak dalam waktu yang mendadak. Hal ini sangat berpengaruh di dalam diri seseorang, tetapi selami ini tampaknya masih kurang disadari oleh setiap orang.

Kalau kamu telah terbiasa melakukan ibadah secara tepat waktu, maka ketika kamu mendapatkan tugas atau pekerjaan rumah dari gurumu pun, kamu akan tepat waktu di dalam menyelesaikannya. Ketika saat mendapatkan tugas atau pekerjaan rumah itu, kamu akan langsung mencari cara untuk mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah itu dengan baik, entah dengan mencari sumber referensi di perpustakaan atau dengan cara yang lain. Kalau kamu telah terbiasa menyelesaikan tugas atau pekerjaan rumah dari gurumu itu dengan baik, maka kamu akan terbiasa untuk menyelesaikan segala sesuatu yang kamu hadapi atau dibebankan kepada dirimu, secara tepat waktu.

Kelak, saat kamu telah benar-benar terjun di dalam lingkungan masyarakat yang heterogen (bermacam-macam), maka kamu akan merasakan betapa besar manfaat dari sikap disiplin yang ada dalam dirimu itu. Kamu pun akan merasakan mudahnya hidup di dalam masyarakat dengan berbagai jenis pribadi dan sifat itu.

Dengan modal sikap disiplin, kamu akan bisa memosisikan diri dengan baik di masyarakat. Orang-orang yang ada di sekitarmu pada akhirnya menjadi senang dengan dirimu dan mereka pun menjadi senang berteman dengan dirimu, yang senantiasa menerapkan sikap disiplin di dalam melakukan segala sesuatu.



Melihat manisnya dampak dari pembiasaan sikap disiplin dalam dirimu, maka akan rugi jika mulai saat ini, kamu belum tertarik untuk menanamkan sikap disiplin di dalam dirimu. Akan sangat rugi jika kini kamu tidak memikirkan bagaimana cara supaya sikap disiplin itu menjadi kebiasaanmu kelak.

Apabila dibayangkan saja, memang terasa sulit untuk menanamkan sikap disiplin di dalam dirimu. Namun, apabila kamu telah betul-betul mempraktikkan sendiri sikap disiplin itu, maka kamu menjadi tidak sulit untuk membiasakan diri dengan sikap disiplin. Mulailah dengan hal-hal yang kecil ketika kamu ingin membiasakan disiplin selalu ada dalam dirimu dan menjado roh atau jiwa bagi dirimu. Seperti kata pepatah, "kalau kamu tidak mencoba, bagaimana bisa kamu menjadi orang yang sukses?"

Nah, disiplin pada dasarnya merupakan cara efektif di dalam mencapai kesuksesan. Kamu pun juga harus paham bahwa suatu kesuksesan tak ada yang bisa diraih tanpa melalui upaya yang serius di dalam menggapainya. Begitu pula dengan disiplin, tak mungkin kamu bisa membiasakan diri dengan sikap disiplin, jika kamu tidak ingin melatih sikap disiplin itu sama sekali dalam dirimu.

Seorang guru saja yang notabene memiliki pendidikan dan pengalaman yang tinggi, harus selalu bersikap disiplin, karena amat berpengaruh terhadap isi dan cara pengajarannya. Akan sangat tidak baik apabila guru tidak mengajar siswanya dengan disiplin. Ini bisa berakibat siswa juga tidak mau menerapkan dasar-dasar disiplin diri dalam kehidupan atau gerak-geriknya. Siswa sedikit banyak akan meniru perilaku dari gurunya. Jadi, guru harus membiasakan diri bersikap disiplin, terutama pada saat mengajar, misalkan masuk ke dalam kelas tepat waktu.

Dampaknya kemudian, siswa menjadi tidak terlambat berangkat ke sekolah atau tidak terlambat masuk ke dalam kelas setelah waktu istirahat berakhir. Latihan berdisiplin dengan cara-cara seperti di ataslah, yang kemudian menjadikan disiplin itu mudah untuk dilakukan setiap saat dan setiap waktu, tanpa ada alasan yang bermacam-macam yang pada intinya menganggap bahwa bersikap disiplin itu sulit!





Lebih Akrab dengan Disiplin

Mungkin, banyak di antara dirimu yang tidak mengerti atau belum mengerti secara detail, apakah disiplin itu. Di dalam bab ini, akan diuraikan lebih mendalam perihal disiplin itu, sehingga kelak kamu akan lebih akrab dengan disiplin.

Disiplin pada dasarnya adalah suatu perasaan atau sering juga disebut sikap taat dan patuh terhadap nilai-nilai yang dipercaya termasuk melakukan pekerjaan atau tugas tertentu tertentu yang dirasakan menjadi tanggung jawab dirinya. Hal ini termasuk upaya-upaya supaya pekerjaan atau tugas yang menjadi tanggung jawabnya itu cepat selesai atau selesai tepat pada waktunya.

Adapula yang dinamakan dengan pendisiplinan diri. Nah, kamu pasti sering mendengar kata pendisiplinan itu. Pendisiplinan sendiri merupakan suatu usaha dari dalam diri seseorang untuk menanamkan nilai ataupun pemaksaan agar subyek memiliki kemampuan untuk menaati sebuah peraturan. Pendisiplinan bisa jadi menjadi istilah pengganti untuk hukuman ataupun instrumen hukuman di mana hal ini bisa dilakukan pada diri sendiri ataupun kepada orang lain.

Di samping itu, sering pula disebut kata-kata disiplin diri. Nah, disiplin diri ini sebetulnya merujuk pada pelatihan yang didapatkan seseorang untuk memenuhi tugas tertentu atau untuk mengadopsi pola perilaku tertentu, walaupun orang tersebut lebih senang melakukan hal yang lain.



Sebagai permisalan, seseorang mungkin saja tidak melakukan sesuatu yang menurutnya memuaskan dan menyenangkan dengan membelanjakan uangnya untuk sesuatu yang ia inginkan dan menyumbangkan uang tersebut kepada organisasi amal dengan pikiran bahwa hal tersebut lebih penting. Itu karena dampak dari adanya sikap yang ingin melakukan perbuatan yang lain sesuai dengan keinginannya.

Nah, di sinilah guna dari adanya sikap disiplin diri dalam setiap individu seseorang, sehingga apa yang menjadi keinginannya, bisa dikontrol menjadi sesuatu yang baik bagi diri maupun lingkungannya, sehingga tidak asal saja melakukannya tanpa batasa-batasan norma atau aturan yang berlaku di masyarakat atau lingkungan pergaulannya.

Sebetulnya ada beberapa macam jenis disiplin, yang timbul karena adanya sifat maupun pribadi seseorang yang berbeda-beda. Yang pertama adalah disiplin dalam kehidupan pribadi. Disiplin dalam hal ini adalah sikap kepatuhan untuk menghormati dan melaksanakan suatu sistem yang mengharuskan seorang individu pribadi untuk tunduk kepada keputusan, perintah, dan peraturan yang berlaku.

Dengan kata lain, disiplin dalam pandangan kehidupan pribadi ini adalah sikap menaati peraturan dan ketentuan yang telah ditetapkan tanpa pamrih atau keinginan imbal jasa dari yang dilakukannya. Dalam berbagai ajaran agama, ada banyak yang memerintahkan agar setiap orang bersikap disiplin, terutama dalam arti ketaatan pada peraturan yang telah ditetapkan. Ini dikarenakan, setiap agama mengakui bahwa disiplin merupakan kunci di dalam pencapaian kesuksesan atau prestasi yang gemilang.

Masing-masing agama telah memerintahkan pemeluknya agar selalu membiasakan diri bersikap disiplin di dalam melakukan segala sesuatu. Maka, tak heran jika semua agama memerintahkan pemeluknya agar disiplin terhadap dirinya sendiri, misalnya tidak melakukan perbuatan yang dilarang oleh agama atau ajarannya.

Ini juga didasarkan karena dengan disiplin akan tumbuh sifat yang teguh dalam memegang prinsip, tekun dalam usaha, pantang mundur dalam

kebenaran, dan rela berkorban untuk kepentingan agama dan jauh dari sifat putus asa, pada diri setiap orang.

Oleh karena itu, kalau ada orang yang tidak memiliki sikap disiplin dalam dirinya, maka dia belum menjalankan atau bahkan memahami ajaran agamanya secara baik. Inilah yang harus mereka sadari dan perbaiki di kemudian hari. Perlu kita sadari, betapa pentingnya disiplin itu dan betapa besar pengaruh kedisiplinan dalam kehidupan setiap orang, baik dalam kehidupan pribadi, dalam kehidupan masyarakat, maupun dalam kehidupan berbangsa dan bernegara.

Dalam disiplin terhadap diri sendiri ini, adapula disiplin disiplin dalam hal penggunaan waktu, yang harus kita perhatikan untuk diterapkan di dalam diri sendiri. Disiplin dalam hal penggunaan waktu ini perlu kita perhatikan secara seksama. Sebab, waktu yang sudah berlalu tak mungkin dapat kembali lagi atau diulang kembali. Hari yang sudah lewat tak akan datang lagi. Demikian pentingnya waktu, sehingga berbagai bangsa di dunia mempunyai ungkapan yang menyatakan penghargaan terhadap waktu.

Orang Inggris mengatakan "waktu adalah uang", peribahasa menurut orang-orang Arab mengungkapkan "waktu adalah pedang", atau "waktu adalah peluang emas". Sedangkan kita orang Indonesia memakai ungkapan "sesal dahulu pendapatan sesal kemudian tak berguna".

Maka, tak dapat dipungkiri bahwa orang-orang yang berhasil mencapai sukses dalam hidupnya adalah orang-orang yang hidup teratur dan berdisiplin memanfaatkan waktunya. Kita harus sadar kalau sebetulnya disiplin tidak akan datang dengan sendirinya. Tak akan pernah! Yang ada adalah, disiplin akan datang dan selalu hadir dalam diri seseorang apabila orang tersebut mau berlatih terus-menerus untuk bersikap disiplin.

Itu artinya, disiplin bisa terwujud dan terus ada dalam diri seseorang melalui latihan yang ketat dalam kehidupan pribadinya. Ibaratnya, makin ketat latihan yang dilakukan, maka hasil yang akan diperoleh akan makin besar. Dengan semakin banyak kamu berlatih disiplin, maka peluang mencapai kesuksesan diri akan menjadi lebih besar.

Kemudian, dalam disiplin terhadap diri sendiri ini, adapula disiplin dalam hal beribadah. Menurut bahasa, ibadah berarti tunduk atau merendahkan diri. Pengertian yang lebih luas, ibadah berarti tunduk dan merendahkan diri hanya kepada Tuhan yang disertai perasaan kasih dan sayang kepada-Nya.

Dari penjelasan tersebut, maka dapat diketahui bahwa secara mendasar, disiplin dalam beribadah itu mengandung dua hal, yang pertama adalah berpegang teguh terhadap segala sesuatu yang diajarkan oleh Tuhan, baik berupa perintah atau larangan, maupun ajaran yang bersifat menghalalkan, menganjurkan, hingga melarang setiap pemeluknya.

Yang kedua adalah sikap berpegang teguh yang berdasarkan cinta kasih kepada Tuhan, bukan karena rasa takut atau terpaksa. Maksud dari cinta kasih kepada Tuhan ini adalah senantiasa taat kepada-Nya, menuruti segala perintah Tuhan dan menjauhi larangan-larangan yang datang dari Tuhan.

Jenis disiplin yang kedua adalah disiplin dalam bermasyarakat. Dalam hal ini, kita hendaknya memahami bahwa hidup bermasyarakat merupakan fitrah setiap manusia. Dilihat dari latar belakang budaya, sebetulnya setiap manusia mempunyai latar belakang yang berbeda-beda. Tak ada diri setiap makhluk yang memiliki latar belakang atau pribadi yang serupa. Karenanya, setiap manusia memiliki watak dan tingkah laku yang berbeda.

Namun demikian, dengan hidup bermasyarakat, mereka telah memiliki norma-norma dan nilai-nilai kemasyarakatan serta peraturan yang disepakati bersama, yang harus dihormati dan dihargai, serta ditaati oleh setiap anggota masyarakat tersebut. Inilah sebetulnya dasar dari hidup bermasyarakat yang kemudian mensyaratkan adanya disiplin dalam bermasyarakat pada diri setiap individu masyarakat.

Ini kemudian ujung-ujungnya adalah pencapaian lingkungan masyarakat yang damai dan rukun, tanpa adanya perselisihan di sana sini. Selain tentunya, melatih pribadi dan individu masing-masing masyarakat agar terbiasa bersikap disiplin dalam pribadi dan kehidupannya sehari-hari di lingkungan masyarakat dan pergaulannya.

Hal ini dikarenakan, dalam satu kelompok anggota masyarakat itu bagaikan satu bangunan yang di dalamnya terdapat beberapa komponen yang satu sama lain mempunyai fungsi yang berbeda-beda, yang saling menguatkan dan memberikan sokongan di saat satu komponen mengalami kerusakan atau terdapat beberapa kekurangan.

Kemudian, jenis disiplin yang ketiga adalah disiplin dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Jenis disiplin ini mencakup lingkup masyarakat yang lebih luas lagi dan tentunya lebih kompleks karena menyangkut berbagai jenis individu dengan pribadi dan sifat yang berbeda-beda, sehingga bisa membuka peluang ketidakcocokan yang semakin lebar. Itu artinya, untuk mewujudkan disiplin di lingkungan berbangsa dan bernegara pada dasarnya tidak semudah dengan melatih sikap disiplin di dua lingkungan sebelumnya.

Kita tahu bahwa negara merupakan alat untuk memperjuangkan keinginan bersama berdasarkan kesepakatan yang dibuat oleh para anggota atau warga negara tersebut. Tanpa adanya masyarakat yang menjadi warganya, maka sebuah negara tidak akan pernah terwujud. Oleh karena itu, masyarakat merupakan prasyarat untuk berdirinya suatu negara. Tujuan dibentuknya suatu negara adalah agar seluruh keinginan dan cita-cita yang diidamkan oleh warga masyarakat dapat diwujudkan dan dapat dilaksanakan.

Dengan demikian, untuk mewujudkan keinginan atau cita-cita bersama itu, dibutuhkan sikap kedisiplinan dari setiap individu anggota masyarakatnya. Apabila setiap individu masyarakat tidak memiliki sikap disiplin, maka bisa berakibat kerugian bahkan kehancuran bagi sebuah negara.

Dengan tidak adanya kedisiplinan, maka suatu negara akan kacau, karena aturan-aturan yang ditetapkan tidak bisa dijalankan secara baik, padahal aturan itu dibuat untuk kemakmuran dan kesejahteraan masyarakatnya. Oleh karena itu, selagi kita masih berusia muda, maka latihlah kedisiplinan kita agar kita kelak menjadi terbiasa hidup disiplin di lingkungan masyarakat yang dalam kaitannya menjalin kerukunan dan kedamaian dalam kehidupan berbangsa dan bernegara.



Membangun Disiplin

Ungkapan "disiplin itu susah sekali untuk diterapkan", memang sudah menghantui pikiran banyak orang, mungkin juga pikiranmu. Orang telah memandang bahwa yang namanya disiplin merupakan hantu bagi kehidupan keseharian mereka, apalagi bagi orang yang belum terbiasa untuk hidup disiplin. Bagi dirimu yang sampai saat ini masih menganggap disiplin sebagai hantu bagi dirimu yang selalu menyulitkan langkah-langkahmu, maka mulai sekarang kamu harus hilangkan pandangan tersebut.

Kamu harus yakin bahwa tidak ada yang susah didunia ini. Kamu pun kemudian harus meyakini bahwa dengan kita berusaha secara maksimal, maka segala kesulitan yang ada di hadapan kita akan dapat dengan mudah diselesaikan. Nah, untuk membangun sikap disiplin ini, memang butuh beberapa upaya kunci supaya bangunan disiplin diri itu bisa berdiri secara baik di dalam hati nurani setiap orang.

Membangun disiplin diri, sebaiknya diawali dengan mendisiplinkan diri sendiri. Contoh yang paling kecil adalah dengan datang tepat waktu ketika ada undangan atau janji dengan orang lain. Hal ini merupakan hal sepele, tetapi kadangkala menjadi hal yang biasa dilakukan seseorang, sehingga dampaknya tak heran apabila hingga kini banyak orang yang kebiasaan tidak disiplin dalam segala hal. Kemudian, setelah itu, tanamkan kepada diri sendiri bahwa disiplin itu merupakan bagian dari diri kita sendiri.



Pikiranmu harus dibiasakan dengan penilaian bahwa "disiplin merupakan nafasku". Dengan menilai disiplin merupakan nafasmu, maka seakan-akan disiplin menjadi bagian dari hidupmu, yang tak bisa kamu lewatkan untuk tidak kamu lakukan. Niscaya dengan keyakinan tersebut, kamu akan mudah untuk membangun disiplin diri dalam dirimu.

Namun demikian, penjelasan yang paling baik untuk filosofi mengenai bagaimana membangun disiplin diri itu adalah dengan menggunakan analogi atau permisalan. Dalam hal ini, kita misalkan bahwa disiplin diri itu merupakan otot. Maka, semakin kamu melatihnya, maka akan semakin kuat dirimu. Di sisi lain, semakin kamu tidak melatihnya, maka akan semakin lemah dirimu.

Seperti halnya semua orang memunyai kekuatan otot yang berbeda, kita semua memiliki tingkat disiplin yang berbeda pula. Kita harus mendasari diri kita dengan keyakinan bahwa setiap orang itu memiliki disiplin diri. Misalkan saja, jika dirimu mampu menahan napas selama beberapa detik, itu artinya kamu sudah memiliki disiplin diri.

Namun demikian, tidak semua orang mengembangkan disiplin mereka pada tingkat yang sama. Sebab ibaratnya, diperlukan otot untuk membangun otot. Maka dari itu, untuk membangun disiplin diri, kita memerlukan disiplin diri pula. Artinya, kita tidak bisa memiliki keinginan untuk membangun disiplin diri dalam diri kita masing-masing, apabila kita tidak berusaha ataupun melatih kedisiplinan diri itu dalam diri dan kehidupan kita.

Tak akan pernah ada seseorang yang tidak pernah melatih disiplin diri dalam dirinya, memiliki disiplin diri yang baik, atau bahkan dia menjadi orang yang tak pernah disiplin dalam segala hal atau dia sering melanggar aturan-aturan yang berlaku di masyarakat atau yang menjadi hukum negara.

Cara untuk membangun disiplin diri analoginya adalah sama dengan melakukan angkat beban untuk membangun otot. Ini berarti mengangkat beban sampai mendekati batas kemampuan/kekuatan. Perhatikan ketika dirimu mengangkat beban, kamu pasti akan mengangkat beban yang mampu kamu angkat. Kemudian, kamu memaksa otot-ototmu sampai kamu

tidak kuat lagi mengangkatnya dan kemudian setelah beberapa saat, kamu beristirahat.

Hampir sama dengan peristiwa tersebut, metode dasar untuk membangun disiplin diri adalah menjalani tantangan yang mampu kamu selesaikan, tetapi untuk menyelesaikannya, kamu harus bersusah payah dan mengerahkan segenap tenaga atau kekuatan terlebih dahulu. Ini bukan berarti mencoba melakukan sesuatu dan gagal melakukannya setiap hari. Ini juga bukan berarti kamu harus melakukan sesuatu yang dapat dengan mudah kamu lakukan.

Kamu tidak akan mendapatkan kekuatan dengan mengangkat beban yang tidak mampu kamu angkat dan kamu juga tidak akan mendapatkan kekuatan dengan mengangkat beban yang terlalu ringan. Kamu harus memulai dengan beban atau tantangan yang dapat kamu angkat atau jalani, tetapi untuk melakukan hal itu, kamu harus bersusah payah terlebih dahulu sampai mendekati batas kekuatan yang ada atau yang mampu kamu keluarkan.

Dalam upaya itu, kamu harus mewujudkan sebuah latihan yang progresif. Latihan yang progresif berarti sekali kamu sukses, maka kamu menaikkan tingkat tantangannya setingkat lebih tinggi. Apabila kamu tetap mengangkat beban dengan berat yang sama setiap waktu, maka kamu pun tidak akan bertambah kuat. Demikian halnya, bila kamu gagal menantang dirimu sendiri dalam kehidupan, akibatnya kamu tidak akan mampu untuk berdisiplin diri.

Merupakan suatu kesalahan besar jika kamu memaksa diri untuk terlalu keras saat kamu membangun disiplin diri. Apabila kamu mencoba untuk mengubah hidupmu dalam semalam dengan menetapkan puluhan bahkan ratusan tujuan untuk dirimu sendiri dan keesokan harinya kamu berharap bisa memulai melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan-tujuan itu secara konsisten, maka dari hal itu, kamu hampir pasti akan mengalami kegagalan.

Hal ini sebetulnya sama dengan ketika seseorang yang pergi ke tempat fitness atau tempat melatih kebugaran diri untuk pertama kalinya dan mencoba

mengangkat beban tiga ratus kilogram. Orang itu pasti hanya terlihat bodoh dan bingung tentang keadaan yang sedang dia alami.

Semestinya apabila orang itu hanya mampu mengangkat beban sepuluh kilogram, maka orang tersebut pasti hanya bisa mengangkat sepuluh kilogram beban. Tidak bisa dipaksakan.

Dari hal itu, kita bisa mengambil pelajaran bahwa bukan menjadi sesuatu yang memalukan apabila kamu memulai dari apa yang bisa kamu lakukan. Dengan melakukan latihan yang tiada henti, maka kamu akan menjadi semakin kuat dan tegar di dalam menghadapi segala kesulitan di dalam upaya membangun kedisiplinan diri di dalam dirimu masing-masing.

Ini sebetulnya, sama halnya ketika sekarang kamu sangat tidak disiplin, maka kamu masih bisa menggunakan sedikit disiplin yang kamu miliki, untuk dilatih sehingga kelak kamu dapat menjadi semakin disiplin. Dengan demikian, semakin dirimu disiplin, maka hidupmu semakin mudah untuk dijalani. Tantangan yang pada mulanya terlihat mustahil bagimu untuk dijalani, akhirnya akan tampak seperti mainan anak-anak, yang sepele untuk kamu lakukan. Kelak, kamu akan semakin kuat, seakan berat beban yang sama akan terasa semakin ringan.

Namun demikian, jangan bandingkan dirimu dengan orang lain. Itu tidak akan menolong. Sebab, masing-masing individu itu memiliki sifat dan kemampuan pengembangan diri yang berbeda akan sesuatu hal yang baru atau sesuatu hal yang belum menjadi kebiasaan sebelumnya. Masing-masing orang memiliki cara tersendiri untuk mengembangkan sikap disiplin ataupun membangun disiplin diri dalam dirinya.

Akan tetapi, menjadi hal yang sangat bermanfaat bagi dirimu, terutama dalam hal pembangunan disiplin diri, apabila kamu tidak berpikir bahwa ketikan kamu lemah, orang lain akan tampak lebih kuat. Sebaliknya, jika kamu berpikir bahwa kamu kuat, maka orang lain akan tampak lebih lemah. Tidak ada gunanya melakukan hal tersebut.

Lihatlah kemampuan diri sendiri dan bercita-citalah bahwa kamu akan semakin kuat saat kamu melatih diri. Sebab, pandangan tersebut hanya akan

menghambat dirimu untuk membangun disiplin diri. Hal itu akan semakin membuatmu minder yang dampaknya akan menyulitkanmu dalam upaya melakukan disiplin atau mengawali sikap atau kegiatanmu dengan disiplin.

Kita harus memandang diri kita sendiri, entah kemampuan maupun kapasitas diri kita. Sebab, dengan kita memandang orang lain, ketika orang lain memiliki kemampuan yang lebih tinggi dari kita, hanya akan membuat diri kita menjadi minder. Kecuali jika kita memang ingin belajar dari perilaku atau pribadi orang lain yang sudah sukses hanya untuk mencari atau mengeksplorasi cara yang efektif untuk membangun kedisiplinan diri.

Memang tidak salah berbagai pandangan yang menyebutkan bahwa disiplin bisa dimulai dari diri kita sendiri, mulai dari hal yang sepele dan kecil, misalnya disiplin waktu, disiplin bangun tidur, tertib menyebrang jalan di zebra cross, maupun tertib dalam berlalu lintas terutama dalam mematuhi lampu lalu lintas. Kalau pun ada orang lain yang melanggar ketertiban dan kedisiplinan, jangan sampai kita justru ikut-ikutan, tetapi sebaliknya menegur dengan cara yang sopan.

Paling tidak, dengan disiplin dari diri sendiri, akan memberi contoh kepada orang lain. Inilah yang akan bisa menciptakan budaya disiplin di Indonesia. Bayangkan, andai saja penduduk di Indonesia bisa disiplin seperti warga mancanegara, maka pasti kita tambah semakin bangga dengan tanah air Indonesia.

Pastinya, kedisiplinan akan membuat bangsa kita semakin maju. Untuk itu, tak ada salahnya, kita yang sudah terbiasa melakukan sesuatu dengan disiplin, mendorong orang atau teman yang ada di sekeliling kita untuk menegakkan budaya disiplin. Tak usah muluk-muluk atau terlalu berambisi teman kita memiliki disiplin yang tinggi, cukup membangun disiplin diri dalam dirinya, akan bisa membuatnya menjadi terbiasa bersikap disiplin dalam segala hal.

Kita memang patut khawatir, karena ibu kota negara kita saat ini, masih jauh dari disiplin. Itu bisa dilihat dari kondisi sehari-hari mulai dari pusat

kota sampai luar kota di sekitar Jakarta. Transportasi umum yang parkir seenaknya, tidak mau mengantri dalam segala hal terutama dalam berlalu lintas, membuang sampah sembarangan, tidak patuh terhadap peraturan lalu lintas, semakin melanggengkan ibu kota negara kita sebagai kota yang jauh dari kebiasaan disiplin. Sebetulnya, Apabila Jakarta ingin menyamakan diri dengan kota-kota internasional lainnya yang bersih dan teratur, maka pemerintah daerah harus bekerja keras supaya hal itu terwujud dan juga dengan bantuan dari masyarakat.

Sebetulnya, di negara kita, ada stimulus atau pendorong bagi warga atau masyarakatnya supaya terbiasa dengan sikap disiplin. Di Indonesia, pada setiap tahunnya, ada penghargaan kota terbersih yang kemudian mendapatkan adipura. Hal ini sebetulnya merupakan upaya positif dari pemerintah untuk memberikan contoh secara langsung kepada masyarakat bahwa pemerintah juga menginginkan masyarakatnya hidup dengan disiplin.

Tidak terbangunnya disiplin diri di negeri ini, sebetulnya juga bisa terlihat dari betapa sulitnya menanamkan budaya bersih di negeri kita. Ini amat berbeda jika dibandingkan dengan negara Jepang. Namun sebenarnya, kita tidak perlu membandingkan negara kita dengan Jepang yang memiliki budaya disiplin tinggi. Kita harus memulai dari diri kita sendiri dan memulai saat ini juga untuk berbudaya bersih.

Budaya bersih memang sangat terkait dengan tingkat pendidikan. Apabila tingkat pendidikan seseorang tinggi, maka saya yakin akan sangat mudah individu itu untuk diajak berbudaya bersih apalagi jika tingkat ekonominya mapan atau berada di ekonomi menengah ke atas, maka akan lebih mudah lagi untuk berbudaya bersih. Namun, jika tingkat pendidikan rendah dan tingkat ekonomi rendah, maka akan sulit untuk berbudaya bersih karena mereka itu hidup di tempat yang tidak bersih, sehingga melihat sesuatu yang tidak bersih dianggap biasa. Oleh karena itu, apabila ingin membangun budaya bersih maka prioritas utama yang harus mendapat perhatian adalah tingkat pendidikan, yang kemudian tingkat ekonominya.

Dari berbagai macam uraian dan contoh-contoh kasus dalam bab ini, maka hendaknya kita sadar bahwa membangun disiplin diri itu amat penting bagi diri kita masing-masing dan tentunya bagi masyarakat dan negara. Untuk membangun disiplin diri, sebetulnya kuncinya hanya satu, yaitu jangan berusaha mengubah orang lain, ubahlah diri sendiri dulu. Dengan kata lain, mulailah segala sesuatunya dari diri sendiri. Ketika orang melihat kita melakukan hal-hal positif dan melihat efek positifnya, maka dengan otomatis orang akan meniru kedisiplinan diri itu.



Kunci Berdisiplin Diri

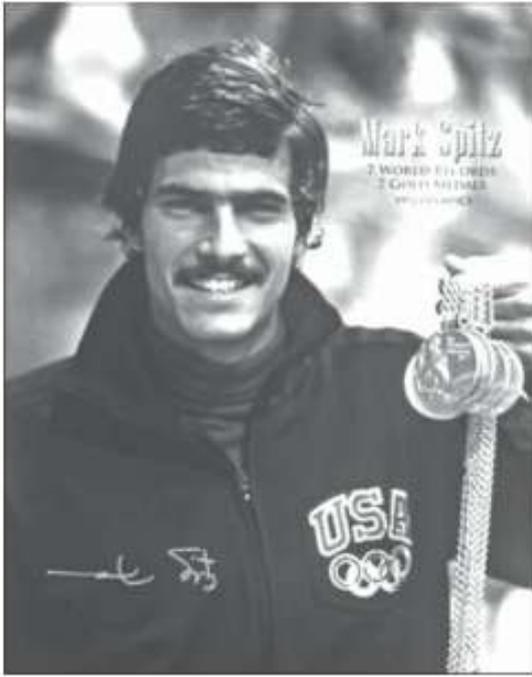
Jika sebelumnya lebih banyak membahas perihal pengenalan lebih dalam perihal disiplin, maka di sini, kita akan mengungkap bagaimana kunci sukses bagi diri kita untuk mewujudkan sikap kedisiplinan diri dari diri kita masing-masing.

Kita harus menyadari bahwa tidak ada hal yang lebih penting dalam manajemen diri dibandingkan dengan kedisiplinan. Selain pentingnya menemukan arah dan tujuan hidup yang jelas, kedisiplinan merupakan syarat mutlak untuk mencapai impian kita atau melaksanakan misi hidup diri kita masing-masing.

Maka, kita harus disiplin dalam mengembangkan diri kita pada segala aspek kehidupan terutama yang berkaitan dengan usia mudamu saat ini. Kamu harus disiplin dalam mengelola waktu dan uang yang kamu miliki. Kamu juga harus disiplin dalam melatih keterampilan diri dalam setiap bidang yang kamu pilih. Sudah seharusnya pula kamu belajar banyak dari orang-orang luar biasa dalam sejarah umat manusia, sehingga bisa memotivasimu untuk melatih sikap disiplin dalam dirimu.

Banyak orang yang kagum pada Mark Spitz, bintang Olimpiade tahun 1972 di Munich, Jerman. Mungkin kalau kamu tahu, pasti kamu juga akan mengaguminya. Ceritanya, waktu itu, dia berhasil menggondol tujuh medali emas serta memecahkan tujuh rekor dunia baru dalam olahraga renang. Nah, pertanyaan yang patut dilemparkan dari peristiwa itu adalah adakah rahasia di balik keberhasilannya?





Sumber: returntomanliness,
markspitz.com

Ketika ditanya tentang rahasia keberhasilannya, Mark Spitz mengatakan, "Kita semua menyukai kemenangan, tetapi tidak banyak dari kita yang menyukai latihan dengan penuh kedisiplinan." Tak heran dari prestasi dan kata-katanya selepas meraih kemenangan itu, banyak orang melihat Mark Spitz dengan penuh kekaguman.

Akan tetapi, adakah di antara dirimu yang memandang bahwa bagaimana Mark Spitz harus melalui kedisiplinan tinggi ketika latihan yang keras sejak pagi, siang, sore, bahkan malam hari. Dari hal

ini, sebetulnya kita bisa memperoleh pandangan yang bagus bahwa ternyata untuk mencapai prestasi gemilang tersebut, Mark Spitz butuh dan memiliki keharusan untuk melalui latihan yang keras secara disiplin hari demi hari, bulan demi bulan, bahkan tahun demi tahun.

Ibaratnya kalau kita bayangkan, dia sudah membayar terlebih dulu harga kesuksesannya. Dia melawan arus masyarakat yang inginnya instan dan mencapai segala kesuksesan atau prestasi dengan tidak berusaha secara keras. Dan Mark Spitz membuktikan bahwa anggapan itu tidak benar. Dia telah menjungkirbalikkan budaya masyarakat itu dengan bukti bahwa suatu prestasi atau kesuksesan hanya bisa diraih melalui latihan dengan disiplin yang tinggi.

Kita semua pasti juga ingin mendapat banyak kesuksesan dalam kehidupan kita. Tetapi maukah kita membayar terlebih dulu kesuksesan yang kita idam-idamkan itu? Sebab, untuk meraih kesuksesan, kita dituntut untuk membangun sebuah kebiasaan, sebagaimana dikatakan oleh Aristoteles, seorang filsuf besar sepanjang zaman, bahwa kita adalah apa yang kita lakukan berulang-ulang (baca: secara disiplin).

Dengan demikian, keunggulan bukanlah sebuah tindakan melainkan sebuah kebiasaan. Tidak ada cara lain untuk membangun sebuah kebiasaan, kecuali dengan melakukan sebuah tindakan secara terus-menerus berulang-ulang dengan disiplin.

Melalui kedisiplinan, kamu bisa mengembangkan potensi diri dahsyat yang ada dalam dirimu masing-masing. Sudah seharusnya kita menerapkan dan mempraktikkan hal tersebut, minimal dalam waktu 30 hari. Meskipun terkadang perubahan atau manfaat dapat kamu rasakan setelah beberapa hari mempraktikkannya. Namun demikian, apabila kamu ingin memperoleh hasil yang lebih dahsyat lagi, maka kamu harus berhasil menjalankannya selama 90 hari. Setelah itu, kamu akan betul-betul bisa merasakan manfaatnya. Dahsyat sekali untuk membudayakan sikap disiplin dalam dirimu. Mungkin itulah kunci dari berdisiplin diri.

Namun demikian, menurut John Maxwell, penulis buku *Developing The Leader Within You*, ada empat hal yang harus kita perhatikan untuk melakukan pengembangan diri secara disiplin, sehingga kelak bisa membangkitkan potensi dahsyat yang kita miliki masing-masing.

Empat hal tersebut adalah *start with yourself* (mulai dari diri sendiri), *start early* (mulai sesegera mungkin), *start small* (mulai dari hal-hal yang kecil atau sedikit demi sedikit), dan *start now* (mulailah sekarang juga).

Dari dasar itu, kita menjadi betul-betul mengerti bahwa kedisiplinan dalam pengembangan diri harus dimulai dari diri kita sendiri. Ini berarti kita tidak bisa menyuruh orang lain melakukan latihan untuk kesuksesan kita. Contoh yang paling konkrit adalah untuk memperoleh medali emas olimpiade, Mark Spitz sendirilah yang harus berlatih, sehingga dia tidak bisa membayar orang lain untuk berlatih baginya, untuk bisa meraih medali itu. Sangat berbeda dan tak akan mungkin itu bisa terwujud tanpa upaya yang keras dari dalam dirinya sendiri.

Selain itu, kedisiplinan harus dimulai lebih awal. Ini berarti kita harus sesegera mungkin memulai suatu kebiasaan baru, tanpa menunggu keadaan menjadi sempurna. Kita bisa memulai latihan secara bertahap,

sedikit demi sedikit. Yang terpenting adalah lakukan langkah pertama kita! Janganlah kamu menunggu sampai waktu yang lama untuk mewujudkan sikap disiplin atau membudayakan sikap disiplin dalam dirimu.

Kamu harus sadar bahwa sebetulnya kedisiplinan merupakan syarat mutlak bagi setiap orang yang akan membangun sebuah kebiasaan baru. Setiap manusia baru akan memiliki sebuah kebiasaan baru ketika dia secara disiplin melakukan hal tersebut secara terus-menerus dan tidak pernah terputus selama sedikitnya 30 – 90 hari.

Ketika mulai menulis artikel atau tulisan saya yang pertama serta berlanjut pada penulisan buku yang pertama, saya mengembangkan sebuah kebiasaan baru yang didasarkan pada pengembangan kekuatan pikiran (*mind power*) untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi, mental, pikiran dan spiritual seseorang.

Mungkin kamu bertanya-tanya, apa hubungan pengembangan disiplin diri dengan peningkatan kesehatan fisik, emosi, pikiran, dan spiritual? Kalau kamu menyadarinya, sebetulnya di dalam upaya pengembangan disiplin, segala kesehatan seperti kesehatan fisik, emosi, pikiran, dan spiritual, sangat kita butuhkan. Semuanya harus saling terpadu dan saling melengkapi, sebab di situlah kunci untuk membudayakan sikap disiplin dalam diri setiap orang.

Tak ada orang yang bisa mengembangkan sikap disiplin dalam dirinya tanpa memiliki kesehatan fisik, emosi, pikiran, dan spiritual dalam tingkat yang normal atau bahkan tinggi. Memang untuk mewujudkannya tidaklah mudah, tetapi ketika kita sudah berhasil mewujudkannya, manfaat yang akan kita dapat, akan sangat besar. Akan ada perubahan menuju ke arah yang sangat positif, terutama bagi dirimu sendiri dan bagi orang lain serta lingkungan masyarakatmu.

Kata "disiplin" atau "*self-control*" pada dasarnya berasal dari bahasa Yunani, dari akar kata yang berarti "menggenggam" atau "memegang erat". Kata ini sesungguhnya menjelaskan orang yang bersedia menggenggam hidupnya dan mengendalikan seluruh bidang kehidupan yang membawanya kepada kesuksesan atau kegagalan.

Sedangkan John Maxwell mendefinisikan "disiplin" sebagai suatu pilihan dalam hidup untuk memperoleh apa yang kita inginkan dengan melakukan apa yang tidak kita inginkan. Setelah melakukan hal yang tidak kita inginkan selama beberapa waktu (antara 30–90 hari), maka "disiplin" pada akhirnya menjadi suatu pilihan dalam hidup untuk memperoleh apa yang seseorang inginkan dengan melakukan apa yang ingin dia lakukan sekarang.

Saya percaya, kita semua bisa menjadi disiplin dan menikmatinya setelah beberapa tahun melakukannya. Sebab, kita harus sadar bahwa untuk membangun disiplin, tidak dengan cara instan, yang bisa langsung terwujud.

Dalam buku *Developing the Leader Within You*, John Maxwell menyatakan, ada dua hal yang sangat sukar dilakukan seseorang. Yang pertama adalah melakukan hal-hal berdasarkan urutan kepentingannya (menetapkan prioritas). Yang kedua, secara terus-menerus melakukan hal-hal tersebut berdasarkan urutan kepentingan dengan disiplin.

Dengan demikian, ada beberapa hal yang perlu kita lakukan supaya kita bisa berdisiplin diri setiap waktu dan dalam setiap kesempatan. Yang pertama adalah tetapkan tujuan atau target yang ingin dicapai dalam waktu dekat. Hal ini akan memudahkan dirimu untuk menyusun rencana dan target perihal kegiatan apa saja yang mesti kamu lakukan dengan disiplin. Kemudian, buatlah urutan prioritas perihal hal-hal yang ingin kamu lakukan. Ini untuk menghindari kegiatan yang tidak fokus di dalam dirimu, sehingga dampaknya akan tidak efektif untuk melatih kedisiplinan dalam dirimu.

Yang ketiga adalah buatlah jadwal kegiatan secara tertulis (saya selalu menempelkan jadwal kegiatan saya di dinding kamar saya di rumah). Dengan menuliskan kegiatanmu, maka kamu akan bisa lebih mudah membiasakan diri dengan sikap disiplin.

Kemudian, lakukan kegiatan sesuai dengan jadwal yang kamu buat, tetapi jangan terlalu kaku, sebab akan membuatmu melewatkan berbagai kegiatan atau acara yang lebih penting. Jika perlu, kamu bisa mengubah jadwal tersebut sesuai dengan kondisi dan situasi yang sedang kamu hadapi

saat itu. Yang kelima adalah berusaha untuk senantiasa disiplin dengan jadwal program kegiatan yang sudah kamu susun sendiri. Sekali kita tidak disiplin atau menunda kegiatan tersebut, akan sulit bagi kita untuk kembali melakukannya.

Upaya tersebut telah terbukti efektif di dalam membiasakan diri kita masing-masing dengan sikap disiplin. Oleh karena itu, diharapkan penjelasan ini membawa dirimu untuk mengetahui dan memahami diri sendiri, cara mengubah realitas, serta cara memanfaatkan potensi luar biasa yang ada dalam dirimu masing-masing. Akan tetapi, semua ini tidak akan ada artinya jika kamu tidak melakukan sesuatu sama sekali.

Kamu harus melakukan sesuatu untuk kehidupanmu sendiri karena hanya kamu sendirilah yang bisa mengubah kehidupanmu, entah di waktu sekarang maupun di masa mendatang.

Kamu harus menyakini bahwa melakukan sesuatu berarti mengambil langkah pertama, yaitu menetapkan tujuan atau target yang ada dalam dirimu atau yang ingin kamu capai, untuk kemudian tidak menundanya sampai situasi sempurna terwujud bagi dirimu. Kemudian, lakukan terus dengan disiplin, sehingga pada saatnya kelak, kamu berhak mendapatkan apa yang kamu inginkan, terutama sekali prestasi gemilang yang kamu idam-idamkan.



Proses Pendisiplinan Diri

Disiplin diri pada dasarnya menjadi kata kunci kemajuan dan kesuksesan serta kebesaran orang-orang besar yang pernah hidup dalam sejarah. Seorang pemimpin, atau siapa saja bisa mencapai kesejatian di bidangnya masing-masing karena pernah mempraktikkan disiplin diri, termasuk pula dirimu untuk mendapatkan prestasi yang gemilang di bangku sekolah.

Kamu lihat, Presiden Amerika Serikat (AS) ke-26, Theodore Roosevelt (1858-1919) pernah mengatakan, "dengan disiplin diri, kebanyakan hal menjadi mungkin." Alhasil, segala sesuatu yang sebelumnya diyakini tidak mungkin untuk dilakukan, pada akhirnya akan membuahkan hasil yang bagus di luar dari pemikiran perihal hasil itu sebelumnya.

Gary Ryan Blair, seorang motivator dari negara Amerika Serikat, pernah berkata, bahwa barang siapa melatih disiplin diri, maka dia akan menuai hasilnya pula. Sedangkan orang yang tidak berdisiplin diri, maka akan menerima akibatnya. Akibat dari tidak berdisiplin diri itu akan membuat hidup seseorang menjadi berada di bawah ambang kepercayaan diri, sehingga berbagai upaya meraih prestasi atau kesuksesan, menjadi sulit untuk digapai.

Di Indonesia, pemerintah pernah menyerukan gerakan disiplin nasional dalam kehidupan bermasyarakat yang dimulai dari disiplin di jalan raya. Namun, hasil dari gerakan tersebut relatif belum kelihatan sampai

sekarang. Gema gerakan terbut juga tidak terdengar lagi saat sekarang. Apa penyebabnya? Sebab, kita tidak mau melatih disiplin diri mulai dari hal-hal yang kecil.

Seperti telah disebutkan sebelumnya, disiplin itu tidak bisa dilakukan secara instan. Mungkin hal inilah yang tidak disadari oleh pemerintah ketika meluncurkan program atau gerakan disiplin nasional itu. Pemerintah tidak memerhatikan bahwa masyarakat tidak akan terbiasa berdisiplin diri, jika sebelumnya mereka tidak terbiasa untuk disiplin.

Sebetulnya, lebih tepatnya pemerintah mengeluarkan program yang bisa melatih seluruh masyarakatnya, entah tua maupun muda agar bisa melatih kedisiplinan dirinya. Ini lebih dititikberatkan pada program bimbingan dan tidak dipusatkan pada pemberian hukuman atau sanksi pada yang melanggarnya.

Pemberian sanksi atau hukuman itu diberlakukan ketika masyarakat sudah benar-benar memahami makna disiplin dan menjadikan disiplin sebagai suatu kebiasaan perilaku yang mesti dilakukannya hingga masa yang akan datang.

Seperti kita sadari dan kita lihat bersama bahwa sebetulnya membangun keadaban publik yang seringkali diserukan oleh para budayawan, seniman, tokoh-tokoh agama, maupun masyarakat sendiri, tidak mempan untuk mengubah ketidakdisiplinan dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Buktinya, berbagai dampak negatif hingga kini masih sering timbul akibat dari tidak adanya disiplin dalam diri masyarakat.

Kita ambil contoh kasus pada iklan di televisi yang pernah diputar. Dalam iklan di televisi itu, digambarkan bahwa seorang pengemudi mobil pribadi melanggar rambu lalu lintas. Ketika ditanya mengapa dia melanggarnya, dia kemudian mengatakan bahwa dia melanggar rambu lalu lintas karena tidak ada yang jaga.

Nah, kejadian di iklan tersebut seringkali terjadi dalam kehidupan kita sehari-hari, bahkan mungkin kejadian itu seringkali kamu lakukan, terutama pada saat kamu tergesa-gesa berangkat ke sekolah atau ke suatu tempat.

Dalam iklan televisi itu diperlihatkan bahwa pelanggaran boleh dilakukan karena tidak ada penjaga disiplin berlalulintas. Ini bisa menjadi cermin kepribadian insan-insan bangsa kita.

Oleh karena itu, agar kejadian itu tidak benar-benar mencerminkan kepribadian bangsa kita, maka kita harus sadar untuk menghilangkan segala sesuatu atau kebiasaan yang buruk, seperti melanggar aturan lalu lintas atau aturan yang lainnya.



Disiplin menyebrang jalan.

Sumber: polressubang.files.wordpress.com

Perlu adanya kesadaran dari dalam diri kita untuk senantiasa menaati segala aturan lalu lintas atau segala aturan yang ada di lingkungan masyarakat kita, tanpa disuruh atau diamati oleh orang lain. Nah, di sinilah sebetulnya dasar-dasar sikap disiplin dibutuhkan.

Namun demikian, ketika seseorang belum memiliki dasar-dasar sikap disiplin dalam dirinya, maka bisa berlatih untuk berdisiplin dalam hal menaati aturan-aturan tersebut, dengan catatan, orang tersebut betul-betul memiliki keinginan supaya bisa betul-betul berdisiplin diri, jangan hanya diucapkan saja, tetapi juga harus diwujudkan secara nyata secara terus-menerus.

Kita seringkali melihat bahwa ketidakdisiplinan pada dunia transportasi mengakibatkan kecelakaan transportasi. Ketidakdisiplinan dalam pengelolaan hutan akan menyebabkan bencana alam. Selain itu, ketidakdisiplinan dalam menjalankan peraturan yang ada menyebabkan merajalelanya tindakan korupsi, kolusi, dan nepotisme.

Ketidakdisiplinan menjalankan ajaran sejati dari suatu agama menyebabkan salah tafsir yang pada akhirnya terjadilah tindakan anarkis

dan penghilangan nyawa sesama secara gampang. Ketidaksiplinan dalam belajar, akan mengakibatkan dirimu tidak meraih nilai-nilai yang baik dan perilakumu pun akan buruk dan terpengaruh dengan kebiasaan malas.

Dengan demikian, disiplin diri bisa diwujudkan melalui proses panjang yang sejatinya dimulai sejak masa kanak-kanak di dalam pendidikan sekolah maupun keluarga. Itu berarti, pendidikan non-formal dalam keluarga menjadi dasar seseorang untuk mampu melatih disiplin diri.

Namun, pelatihan disiplin diri pada orang dewasa membutuhkan ekstra pengorbanan dan pengendalian diri yang intensif. Orang dewasa sudah terbentuk oleh keadaan lingkungannya. Masih mungkinkah menerapkan disiplin diri bagi para insan-insan bangsa yang tidak berdisiplin diri? Oleh karena itu, akan lebih baik apabila diri kita yang masih dalam usia muda ini, berlatih berdisiplin diri karena akan lebih mudah membangun sikap disiplin hingga membiasakannya saat seseorang berusia muda.

Dalam masyarakat umum, metode yang sering dilakukan untuk mendisiplinkan diri adalah pemberlakuan hukuman. Namun hasilnya, yang terjadi adalah disiplin sesaat, karena ada ancaman. Itulah yang terjadi sekarang ini. Itulah sebabnya banyak tindakan korupsi belum dapat diberantas secara signifikan hingga saat ini.

Praktik pendisiplinan diri akan lebih baik jika diarahkan dimulai dari diri sendiri, kemudian dari lingkungan keluarga dengan dipusatkan dari orang tua kepada anak-anaknya, karena biasanya anak-anak mencontoh perbuatan dari orang tuanya, sehingga sikap disiplin bagi orang tua sangat penting guna memberikan teladan kepada anak-anaknya. Kemudian, dari diri sendiri dan keluarga, berlanjut pada pemerintah kepada masyarakat.

Sejatinya, praktik disiplin tersebut entah yang dimulai sejak masa-masa kanak-kanak entah sesudah dewasa bersifat berkesinambungan (tidak sesaat), fleksibel (tidak otoriter), ada batas-batas yang pasti mana yang boleh dan tidak boleh, ada kepastian hukum, dan adanya komunikasi (yang sehat dan konstruktif, tanpa ada unsur saling merendahkan atau melecehkan).

Sikap keteladanan yang pernah dipraktikkan oleh Benjamin Franklin mungkin bisa menjadi model bagi setiap individu yang mau berkehendak baik untuk memperbaiki keadaan di negeri ini dengan pembiasaan sikap disiplin diri. Mantan Presiden AS itu melatih 13 kecakapan diri. Ia mempraktikkan kegairahan untuk tidak makan dan minum terlalu banyak.

Praktik diam dengan berbicara hanya tentang yang bermanfaat bagi orang lain, tidak omong kosong. Tertib dan teratur untuk melatih diri terbiasa meletakkan hal dan barang pada kedudukan dan tempatnya masing-masing, membagi waktu untuk semua urusannya. Dia melatih keteguhan hati dalam melaksanakan apa yang semestinya dilakukan dan telah diputuskan (tidak ragu-ragu). Praktik hemat diwujudkan dengan tidak mengeluarkan biaya selain untuk hal-hal yang baik bagi orang lain dan diri sendiri.

Dia rajin dengan tidak membiarkan waktunya kosong, menggunakan waktunya dengan mengerjakan hal-hal yang berguna. Sikap jujur dilatihnya dengan tidak melakukan tipu muslihat yang menyakitkan hati, berpikir bersih dan jernih, serta berbicara tentang yang benar saja.

Keutamaan keadilan juga dibangunnya dengan tidak menyalahkan orang lain dengan melakukan sesuatu yang tidak adil atau dengan melakukan hal-hal yang merupakan kewajibannya. Sikap moderat dilatihnya dengan menghindari sikap hal-hal yang ekstrim, dan selalu bersabar terhadap hal-hal yang kurang adil atas dirinya. Ia melatih kebersihan diri dengan tidak menolerir hal-hal yang tidak bersih dalam badan, pakaian, atau rumah.

Kemudian, praktik ketenangan diri direalisasikan dengan tidak gugup atas hal-hal remeh atau kejadian buruk yang biasa atau tak terhindarkan. Dia meraih kemurnian dengan menggunakan hawa nafsunya hanya untuk kesehatan dan tidak untuk hal lain yang tak bermanfaat, tidak berlebihan sehingga bisa merusak reputasi diri sendiri dan ketenangan orang lain. Ia rendah hati terhadap siapa pun, entah kaya atau miskin, pejabat atau rakyat biasa.

Ketigabelas pelajaran Franklin tersebut, membuat dia berhasil memajukan negara AS. Ia menjadi teladan yang patut disegani di negerinya.

Iniilah yang seharusnya kita teladani, baik diterapkan di dalam diri sendiri maupun kepada orang lain di sekitar kita.

Dasarnya adalah ketika kita berniat membiasakan diri dengan disiplin, maka kita harus melakukan berbagai upaya serius di dalam mewujudkannya. Kita tidak bisa hanya bayang-bayang atau hanya sebatas pemikiran atau retorika ketika mau membiasakan sikap disiplin dalam diri kita masing-masing.

Dengan demikian, seruan tobat dan perbaikan kultur bangsa oleh berbagai pihak yang selama ini seringkali didengungkan atau diungkapkan, akan menjadi hal yang sia-sia apabila tidak ada pendisiplinan diri lebih dulu. Inti dari semua itu sebetulnya adalah segala sesuatu harus bermula dari disiplin diri.

Jika tidak diawali dengan hal itu, maka nasib bangsa ini akan menjadi bangsa yang kerdil yang kelak akan dipenuhi dengan berbagai kejadian bencana, kecelakaan, dan budaya korupsi yang akut entah di kalangan generasi mudanya maupun di generasi tuanya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka kita bisa mengambil kesimpulan bahwa praktik pendisiplinan diri dapat terwujud jika diarahkan dari lingkungan keluarga, yaitu dari orang tua kepada anak-anaknya, lingkungan masyarakat yaitu dari pemerintah kepada masyarakat, atau dalam diri sendiri yaitu berusaha melatih dan membangun sikap disiplin dalam diri sendiri.

Namun pada dasarnya, sudah menjadi sebuah keharusan jika praktik tersebut bersifat berkesinambungan, fleksibel, dan ada batas-batas yang pasti, mana yang boleh dan tidak boleh untuk dilakukan, serta ada kepastian hukum dan senantiasa terwujud sebuah komunikasi.

Alhasil seruan untuk bertobat dan perbaikan kultur bangsa oleh berbagai pihak, akan jadi sia-sia bila tidak ada pendisiplinan diri terlebih dulu. Dimulai dari diri sendirilah pangkal dari pembiasaan dan pembudayaan sikap disiplin itu.



Disiplin dalam Dunia Pendidikan

Dalam kehidupan sehari-hari, seringkali para orangtua, cenderung kurang sabar, sehingga ingin segala sesuatu berjalan dengan baik dan lancar, termasuk apa yang dilakukan dan ditunjukkan oleh putra-putrinya. Anak-anak, apalagi yang masih dalam usia dini, memang membutuhkan pembiasaan dalam kedisiplinan, tetapi tentunya tidak seperti disiplin yang orang dewasa atau orang tua bayangkan.

Anak-anak atau orang yang dalam usia muda itu, pada dasarnya, bermain bukan berarti bermain sebagai sekadar refreshing seperti layaknya orang dewasa, tetapi lebih ke arah belajar mengembangkan segala sesuatu yang dilihat, dipegang, atau dirasakannya.

Terkadang bahkan sering, ketika seorang anak sedang serius bermain, dia akan fokus dengan apa yang sedang dikerjakannya, sehingga lupa dengan kegiatan lainnya. Nah, di sinilah kita harus memahami bahwa sebetulnya dunia anak-anak memang seperti itu.

Yang perlu kita lakukan pada anak-anak untuk melatih kedisiplinannya adalah memberikan contoh perilaku secara langsung kepada mereka. Misalnya dengan menunjukkan aktivitas disiplin secara bersama-sama, yaitu ketika waktu sore tiba, orang tua atau dalam hal ini ibu berbagi tugas menutupi jendela rumah kepada anaknya, kemudian menyalakan lampu-lampu rumah.



Di sinilah sebetulnya akan terjalin hubungan pengertian pada diri anak terhadap sikap disiplin. Inilah sebetulnya salah satu dari wujud disiplin dalam dunia pendidikan. Hal lain adalah pendisiplinan ketika anak berada di sekolah.

Disiplin pada diri anak ketika berada di sekolah memang hanya bisa dilatih secara bertahap, yang dimulai dengan cara ajakan, tidak dengan cara pemaksaan apalagi dengan cara yang tidak halus. Ketika di dalam sekolah terdapat ketidakadilan, maka aturan sekolah akan kehilangan wibawa, terlebih apabila terhadap aturan sekolah terjadi inkonsistensi dalam hal penerapannya.

Misalkan ada sebuah kasus berikut ini: Budi, pelajar kelas 3 SMA di salah satu sekolah swasta, pulang ke rumah pagi itu dengan raut muka yang agak jengkel. Ketika ditanya oleh ibunya, dengan raut muka cemberut, penuh kesal, dan rasa jengkel, dia kemudian menjawab, "Pintu gerbang sekolah sudah ditutup, padahal baru terlambat 3 menit. Petugas keamanan sekolah tidak mau membukakan pintu. Tapi pada saat yang sama, aku melihat Pak Guru yang telat lebih dari 6 menit dariku tetap dibukakan pintu oleh petugas keamanan."

Situasi ironis lain seringkali kita temukan ketika diantara siswa atau teman sekolahmu, dilarang merokok di sekolah dan siswa yang ketahuan mendapat hukuman berat. Namun, di tempat yang sama tidak sedikit guru memperlihatkan "kenikmatan merokok" di hadapan para siswanya.

Padahal, ketika di sekolah terdapat ketidakadilan, maka aturan sekolah akan kehilangan wibawa, terlebih jika terhadap aturan sekolah terjadi inkonsistensi dalam hal penerapan. Sebetulnya, para pihak yang berhubungan dengan lingkungan sekolah, terutama guru, harus sadar bahwa pada dasarnya, penegakan disiplin di sekolah tidak hanya berkaitan dengan masalah seputar kehadiran atau tidak, maupun terlambat atau tidak.

Hal tersebut lebih mengacu pada pembentukan sebuah lingkungan yang di dalamnya, ada aturan bersama yang dihormati, dan siapa pun yang

melanggar mesti berani mempertanggung jawabkan perbuatannya. Namun, yang terjadi saat ini di sekolah tidaklah demikian.

Peraturan hanya diberlakukan kepada para siswa. Bagi guru yang dengan seenaknya merokok di dalam lingkungan sekolah apalagi dilihat oleh muridnya serta guru yang terlambat datang ke sekolah, akan memberikan contoh buruk kepada siswanya. Ini yang kemudian perlu dipikirkan bersama penyelesaiannya, agar di kemudian hari siswa tidak terus-menerus menyalahkan guru sebagai pihak yang mencontohkan perilaku tidak disiplin kepada siswa-siswanya.

Padahal sebetulnya, setiap pelanggaran atas kepentingan umum di dalam sekolah mesti diganjar dengan hukuman yang mendidik sehingga siswa mampu memahami bahwa nilai disiplin itu bukanlah bernilai demi disiplinnya itu sendiri, melainkan demi tujuan lain yang lebih luas, yaitu demi stabilitas dan kedamaian hidup bersama.

Menurut F.W. Foerster, disiplin sekolah merupakan keseluruhan ukuran bagi tindakan-tindakan yang menjamin kondisi-kondisi moral yang diperlukan, sehingga proses pendidikan berjalan lancar dan tidak terganggu. Adanya kedisiplinan dapat menjadi semacam tindakan preventif dan menyingkirkan hal-hal yang membahayakan hidup kalangan pelajar.

Sementara itu, Komensky menggambarkan bahwa betapa pentingnya kedisiplinan di sekolah dengan mengungkapkan, "Sekolah tanpa kedisiplinan adalah seperti kincir tanpa air."

Namun demikian, paling tidak ada tiga tujuan yang berkaitan dengan kedisiplinan ini. Pertama, kedisiplinan mesti diterapkan tanpa menunjukkan kelemahan, tanpa menunjukkan amarah dan kebencian. Bahkan kalau perlu, dengan kelembutan agar para pelanggar kedisiplinan menyadari bahwa disiplin itu diterapkan demi kebaikan dan kemajuan dirinya.

Kedua, kedisiplinan harus diterapkan secara tegas, adil, dan konsisten. Aturan disiplin diterapkan tanpa pandang bulu dan berlaku bagi masyarakat sekolah. Ketidakadilan dan inkonsistensi dalam menegakkan disiplin hanya akan membuat ketidakjelasan dan kebingungan bagi siswa serta hilangnya kewibawaan dan kepercayaan semua pihak terhadap sekolah.

Nah, dalam hal ini, para guru harus memerhatikan betul masalah itu. Namun demikian, para siswa atau dirimu tidak bisa serta merta menyatakan bahwa ketidakdisiplinan yang saat ini ada dalam dirimu sebagai akibat dari sikap gurumu yang tidak menunjukkan sikap disiplin di hadapanmu.

Sebab, menjadi suatu hal yang mubazir jika kamu hanya memikirkan orang lain yang punya kesalahan, yaitu tidak disiplin. Akan lebih bermanfaat dan amat berguna bagi dirimu jika memikirkan sikap disiplin bisa kamu lakukan secara terus-menerus. Inilah hal yang perlu dan harus kamu lakukan saat ini, tidak boleh kamu tunda sampai besok-besok atau sampai waktu yang tidak jelas.

Yang ketiga adalah ketika kedisiplinan mulai menampakkan pertumbuhannya, sama seperti biji tanaman yang baru tumbuh, benih itu mestinya dijaga dan dirawat dengan penuh kesabaran. Sebaiknya, hindari menggunakan ancaman-ancaman dan kekerasan karena hal itu hanya akan menjadi panasnya terik matahari yang akan menghanguskan benih yang sedang tumbuh itu.

Perlu dipakai cara-cara yang selaras dengan perkembangan dan kebutuhan siswa sehingga siswa menjadi semakin jatuh cinta pada kegiatan belajar dan segala sesuatu yang berkaitan dengan upaya disiplin mewujudkan prestasi yang bagus atau kesuksesan bagi dirimu.

Dengan cara ini, kedisiplinan yang merupakan *locus educationis* (momen pendidikan) akan bisa disadari oleh semua pihak di sekolah. Dari situlah kemudian setiap individu di dalam lembaga pendidikan itu, belajar hidup bersama dan belajar mengasah kepekaan moral mereka. Tak hanya pada diri siswa. Sehingga kemudian akan terbentuk nuansa belajar di lingkungan sekolah yang kondusif dengan dasar-dasar kedisiplinan yang tinggi.



Kekuatan Disiplin Diri

Sebagian besar orang selalu berpikir dan berkata, sangat ingin meraih kesuksesan dalam hidupnya atau yang lebih sering lagi terjadi pada remaja, ingin mendapatkan prestasi yang bagus atau gemilang. Berbagai retorika perihal kesuksesan seringkali diungkapkannya.

Tapi sayangnya, mereka terperangkap dalam sikap malas untuk mendisiplinkan diri sendiri guna meraih semua sukses yang mereka inginkan tersebut. Padahal, kesuksesan itu hanya mau mampir kepada para pejuang kehidupan yang menjalankan proses hidupnya dengan kekuatan disiplin diri yang super tinggi.

Alhasil, tanpa disiplin diri yang tinggi seseorang mustahil meraih dan mempertahankan sukses dalam dirinya. Atau seseorang akan sulit meraih kesuksesan jika tidak terbiasa hidup disiplin.

Tidak peduli betapa jenius dan berbakatnya seseorang, otak jenius, dan bakat-bakat luar biasa itu hanya akan menjadi biasa-biasa saja apabila tak ada dukungan dari kekuatan disiplin diri. Namun, pribadi yang biasa-biasa saja bila mau menata hidupnya dengan kekuatan disiplin diri yang tinggi, maka dia pun akan berubah menjadi seorang pribadi yang jenius dan handal.

Di sinilah kekuatan disiplin jika diterapkan pada diri masing-masing orang, sehingga membuat berbagai upaya untuk mencapai kesuksesan



atau prestasi gemilang, menjadi mudah untuk ditempuh atau dilakukan, tanpa ada beban-beban berat yang meliputinya.

Kekuatan disiplin itu harus betul-betul kita lakukan. Sebab, kehidupan ini selalu berpihak kepada para pejuang yang mau membangun perjalanan hidupnya dengan kekuatan disiplin diri yang tinggi, dan kehidupan ini juga menutup semua jalan sukses buat para pemalas yang enggan berbuat apa-apa di dalam kehidupan mereka.

Kita harus mengubah pemikiran atau *mindset* kita yang menganggap bahwa kepintaran, IQ (kejeniusan), bakat, maupun kecerdasan merupakan segala-galanya untuk mencapai sebuah kesuksesan atau prestasi yang bagus. Sebab, segala sesuatu itu seperti bakat, kecerdasan, dan potensi hebat hanya akan terkubur bersama rasa malas yang hidup dalam dirimu masing-masing.



Anak disiplin belajar

Sumber: www.files.wordpress.com

Alhasil, apabila kamu tidak mampu menjalankan disiplin diri yang konsisten di dalam hidupmu, maka kehidupanmu pun tidak akan diliputi kedisiplinan diri dan akan selalu dibayangi kegagalan yang timbul dari ketakutanmu karena kamu tidak terbiasa berdisiplin diri.

Menjadi hal yang harus kamu mengerti bahwa disiplin diri itu tidak sekadar kata-kata sakti yang langsung dapat merubah dirimu menjadi sesuatu yang hebat dan andal, tetapi disiplin diri merupakan sebuah kekuatan mental yang harus terus-menerus dilatih dan diasah. Yang tujuannya, untuk menjadi kekuatan bagi dirimu sehingga akan mengarahkan hidupmu ke jalan tujuan yang sama dengan semua impian dan harapan yang ingin kamu capai.

Oleh karena itu, jangan biarkan kekuatan disiplin dirimu menjadi hilang bersama alasan dan dalih yang melemahkan semangat hidupmu. Selalulah bersemangat tinggi untuk mengembangkan impian dan harapan hidupmu

dengan kekuatan disiplin diri yang super tinggi. Sebab, semangat itulah yang akan mengalahkan virus-virus malas yang berkecimpung di dalam dirimu.

Kamu harus yakin bahwa bakat dan kehebatan potensi diri setiap orang tidak akan mampu mencapai potensi maksimalnya, tanpa penerapan disiplin diri yang tegas dan konsisten di dalam diri masing-masing orang itu.

Disiplin diri mendorong dirimu maju ke level yang lebih tinggi untuk meraih sukses di puncak yang lebih dari yang kamu pikirkan pada saat ini. Jika kita mengutip kata-kata Jackson Brown, "Bakat tanpa disiplin seperti seekor cumi di atas papan selancar. Banyak gerakan, tetapi Anda tak pernah tahu apakah gerakan itu maju, mundur, atau ke samping." Maka, kita akan mendapati bahwa bakat hanyalah berpengaruh sepersekian persen yang sangat sedikit bagi kesuksesan seseorang.

Nah, kalau kamu yakin memiliki bakat dan potensi hebat dan kamu sudah sibuk siang dan malam untuknya, tetapi hasil dari upayamu hanya sebatas harapan dan kesuksesan atau prestasi belum sesuai harapanmu, mungkin di saat inilah saatnya kamu berpikir untuk bersahabat dengan kekuatan disiplin diri.

Sebab, kekuatan disiplin diri akan membawa dirimu terbang tinggi bersama kisah suksesmu dalam setiap proses hidup yang kamu jalani. Hal ini tidak hanya berguna bagi dirimu di waktu saat ini ketika sedang melakukan studi di sekolah, tetapi amat bermanfaat pula bagi dirimu saat kelak kamu hidup di masyarakat.



Kesadaran Berdisiplin Diri

Kita sebagai manusia tentunya mempunyai tujuan hidup yang bermacam-macam dan tidak sama setiap orangnya, dimana tujuan hidup itu banyak dijadikan seseorang sebagai pemicu untuk meraih sebuah kesuksesan, baik dalam bekerja ataupun dalam rumah tangga.

Tentunya, kamu pun pasti merasa demikian. Sehingga, segala upaya atau langkah yang kamu hadapi dalam kehidupan mini, kamu arahkan untuk meraih atau menuai kesuksesan itu. Namun, masalahnya, bagaimana menilai kesuksesan seseorang itu?

Menilai kesuksesan seseorang bukan hanya dilihat dan bisa dibuktikan melalui materi, tetapi juga bisa diterapkan dengan hal lainnya, seperti kedisiplinan yang hingga saat ini, saya percayai mampu merubah seseorang baik dalam sifat dan perilaku, di mana rasa tanggung jawab seseorang bisa dipicu dengan mulai menerapkan disiplin pada diri masing-masing.

Hal ini bisa kita buktikan dalam ruang lingkup sekolah, di mana sebuah hal kecil seperti datang ke sekolah tepat pada waktunya, tidak boleh terlambat satu menit pun. Hal ini akan menuntut setiap siswa dituntut untuk disiplin dalam waktu belajar sesuai dengan peraturan atau tata tertib yang ditetapkan itu.

Nah, pertanyaannya adalah apakah kamu mau mematuhi peraturan atau tata tertib itu? Kalau kamu mau, maka upaya atau langkah apa



Disiplin belajar dalam kelas.

Sumber: www.sragen_belajardisekolah.com

yang akan kamu lakukan untuk mewujudkannya? Kalau pun kamu sudah melakukan atau menerapkannya, apakah mampu mengubah pola hidupmu? Atau bisa pula mendorong kedisiplinan yang tinggi dalam dirimu?

Dalam hal ini, bukan berarti saya menyinggung dirimu yang belum terbiasa mematuhi tata

tertib di sekolah atau bagi dirimu yang belum pernah sama sekali berbagai aturan sekolah. Atau saya tidak bermaksud pula menyinggung para guru yang hingga saat ini belum mengikuti tata tertib sekolah itu, sehingga masih banyak guru yang terlambat tetapi diperbolehkan masuk.

Sebab, apabila hal itu masih terus kamu lakukan, maka kamu bisa disebut sebagai koruptor waktu yang bisa melanggengkan segala bentuk korupsi lain yang akan sangat merugikan dirimu sendiri dan orang-orang yang ada di sekitarmu.

Dari beberapa contoh di atas, kamu bisa menarik kesimpulan bahwa kedisiplinan itu bisa dijadikan pedoman seseorang dalam menentukan sebuah kesuksesan. Ibaratnya, bagaimana kamu mau sukses jika kamu tidak disiplin dalam beraktivitas sehari-hari? Oleh karena itu, mulailah dengan membudayakan disiplin mulai dari dalam diri kita sendiri.

Perlu kita pahami bahwa salah satu dari kekurangan siswa secara umum selama ini adalah perilaku disiplin. Sebenarnya bukan siswa saja yang berperilaku kurang disiplin. Secara umum mayoritas individu di negeri yang sedang berkembang, rata-rata terkena penyakit tidak disiplin ini.

Dengan demikian, banyak individu di negeri ini yang tidak paham bahwa sesungguhnya disiplin itu merupakan sebuah kemauan dari diri sendiri yang sebetulnya bersifat yang instan untuk taat dan hormat pada aturan yang

berlaku baik itu aturan agama, etika sosial, maupun tata tertib organisasi. Baik ada yang mengawasi ataupun tidak ada yang mengawasi.

Seseorang yang disiplin ketika melakukan suatu pelanggaran walaupun kecil akan merasa bersalah terutama karena dia merasa telah mengkhianati dirinya sendiri. Perilaku khianat akan menjerumuskannya pada runtuhnya harga diri karena dia tak lagi dipercaya oleh orang lain yang ada di sekitarnya. Sedangkan kepercayaan merupakan modal utama bagi seseorang yang memiliki akal sehat dan martabat yang benar untuk dapat hidup dengan tenang (sakinah) dan terhormat.

Dengan demikian, sikap disiplin adalah suatu keharusan. Dalam ajaran berbagai agama, sikap disiplin itu tersirat dari perintah untuk berbuat lurus, tanpa melakukan perbuatan yang menyimpang, yang hal ini telah ditetapkan aturannya oleh Tuhan Yang Maha Esa. Konsekuensi dari perilaku lurus itu adalah komitmen untuk melakukan segala aturan Tuhan, yaitu menjalani segala perintah dan menjauhi larangan-Nya, baik saat sendirian maupun saat ada orang yang mengawasi. Inilah inti dari disiplin yang sesungguhnya. Di samping itu, perilaku lurus kepada Tuhan, idealnya tidak didasarkan pada rasa takut, tapi pada rasa cinta, yaitu cinta pada Tuhan dan cinta pada diri sendiri.

Pertama, dengan dasar cinta pada Tuhan, maka ketaatan pada aturan Tuhan bukan karena rasa takut. Akan tetapi, karena didorong semangat untuk menyenangkan Tuhan. Ibarat cinta seorang ibu pada putranya yang tak membutuhkan timbal balik. Bukan karena ingin surga-Nya, atau takut pada neraka-Nya. Sebab, keikhlasan model begini, hanya timbul dari jiwa pedagang yang selalu mempertimbangkan untung rugi dalam berbuat.

Yang kedua adalah permasalahan cinta pada diri sendiri. Perilaku disiplin hendaknya juga didorong oleh rasa cinta pada diri sendiri. Sebab, setiap perbuatan baik pada dasarnya untuk kepentingan diri sendiri walaupun terkesan untuk kepentingan orang lain. Cinta pada diri sendiri bermakna bahwa seseorang akan sekuat tenaga menjaga kehormatan, harga diri, dan martabat pribadi dengan berusaha selalu menaati segala

aturan yang berlaku, baik aturan Tuhan maupun aturan antarmanusia yang sudah disepakati bersama.

Kesadaran bahwa perilaku disiplin diri (*self-discipline*) atau lurus kepada segala aturan Tuhan sebagai bentuk dari kecintaan manusia pada dirinya sendiri itu, sangatlah penting terdapat dalam jiwa seseorang dan mestinya menjadi prinsip atau dasar-dasar hidup seseorang. Sebab, dengan begitu, pengawasan tak lagi diperlukan.

Berbagai perbuatan yang menyimpang seperti pencurian, perzinahan, pencurian, penyalahgunaan narkoba, serta tindakan asusila lainnya, tak akan pernah ada. Karena semua tindakan kriminal, asusila, dan pelanggaran yang lain timbul dari lemahnya kesadaran bahwa segala perbuatan yang melanggar aturan Tuhan dan manusia pada dasarnya akan merusak diri sendiri (*self-destructive*), keluarga, dan semua orang yang dicintainya.

Hal itulah yang patut kita sadari bersama. Disiplin bagi diri setiap orang harus dipandang sebagai suatu kebaikan yang hendaknya ada dalam diri seseorang dan menjadi kebiasaannya di dalam melangkah, bukan sebagai suatu keharusan yang ditekan oleh lingkungan sekitarnya.

Apabila dalam hal disiplin ini, ada tekanan atau paksaan dalam pelaksanaannya, maka dampaknya setiap individu justru menghindar dari sikap disiplin. Mereka menganggap disiplin menghambat segala kegiatannya dan tidak bisa memperlancar segala pekerjaan atau tugas-tugasnya. Inilah yang semestinya saat ini menjadi kebalikannya.

Kita harus menjadikan disiplin bukan sebagai tekanan di dalam beraktivitas, tetapi menjadi penyokong atau penyemangat kita di dalam beraktivitas sehari-hari, terutama di sekolah, sehingga kelak kamu akan mudah mendapatkan nilai yang baik dan meraih prestasi yang membanggakan.



Pemicu Sikap Disiplin Diri

Seseorang dapat dinamakan “pemimpin” jikalau dia menunjukkan kemampuan menjalankan kepemimpinan, yaitu kemampuan memotivasi dan mengajak orang lain untuk menjalankan sesuatu yang menjadi kepentingan bersama. Tidak semua atasan atau komandan dalam lingkungan militer adalah seorang pemimpin.

Hanya mereka yang memenuhi kriteria ini yang dapat dinamakan atau disebut dengan pemimpin. Sehingga, tak mudah menjadi seorang pemimpin, karena seorang pemimpin merupakan pemicu dari timbulnya sikap dan budaya disiplin di lingkungan organisasi maupun lingkup kelompok yang dipimpinnya. Kalau di sekolah, maka pemimpin itu merupakan kepala sekolah. Kalau di kelas, ya wali kelas.

Nah, apabila kepada sekolah atau wali kelas itu tidak memiliki sikap disiplin yang tinggi, maka siswa-siswa yang dipimpinnya pun banyak yang tidak disiplin. Begitu pula guru-guru yang dipimpin oleh kepala sekolah yang tidak disiplin.

Pada dasarnya, disiplin erat kaitannya dengan kepemimpinan. Kita bisa bayangkan bahwa tidak mungkin seseorang memotivasi orang lain, kalau dia sendiri tidak dapat menimbulkan kepercayaan dan membuat orang lain tidak respek atau percaya dengan dirinya. Sedangkan hal ini banyak ditentukan oleh cara berpikir, perilaku, dan berbuat yang berdisiplin.

Oleh karena itu, secara harfiah, mutu kepemimpinan banyak ditentukan oleh disiplin, terutama disiplin pribadi (*self-discipline*) atau pengendalian diri yang dapat ditumbuhkan seseorang dalam dirinya.



Seorang pemimpin perlu menegakkan disiplin dalam organisasi yang dipimpinnya. Sebab, organisasi yang tanpa disiplin adalah satu gerombolan orang yang tidak jelas arah tujuannya. Walaupun anggota organisasi itu sudah tergerak motivasinya dan bersedia untuk bersama-sama melaksanakan usaha untuk mencapai tujuan bersama, tetapi kalau itu tidak disertai dengan disiplin yang kuat, maka tidak akan ada jaminan bahwa semangat mereka akan menciptakan hasil yang sesuai dengan yang dituju.

Oleh sebab itu, menjadi kewajiban seorang pemimpin untuk menimbulkan kesadaran dan kehendak pada anggotanya untuk mempunyai disiplin yang kuat. Terbukti dalam kehidupan umat manusia bahwa bangsa-bangsa yang kuat disiplinnya, maka merekalah yang dapat mewujudkan kehidupan paling maju, sejahtera, aman, dan sentausa. Maka dapat dikatakan bahwa peradaban tidak dapat dipisahkan dari disiplin.

Banyak orang menyamakan disiplin dengan ketaatan atau kepatuhan seorang terhadap orang lain dan organisasi, atau terhadap pemimpinnya. Sebenarnya disiplin dalam arti demikian, hanya akibat dari makna yang lebih mendasar dari disiplin.

Disiplin dalam maknanya yang mendasar adalah suatu bentuk pengendalian diri yang dirangsang oleh keinginan mencapai penyempurnaan pribadi yang lebih tinggi. Sebab, seseorang yang kuat mengendalikan dirinya, termasuk segala nafsu dan emosinya, adalah kepribadian yang lebih sempurna daripada seorang yang tidak kuat atau justru menjadi permainan hawa nafsunya sendiri.

Dilihat dari sudut itu, maka hakikatnya disiplin adalah kepentingan orang itu sendiri. Karena tiap-tiap orang ingin mencapai tingkat penyempurnaan yang lebih tinggi dalam hidupnya untuk mengembangkan harga diri yang lebih kuat. Pencapaian itu menimbulkan kepuasan batin bagi tiap orang yang normal. Sehingga, jika seseorang itu normal, maka segala daya upaya untuk mewujudkan disiplin dalam dirinya, akan dilakukan dengan optimal hingga mencapai tingkat kesempurnaan.

Hal inilah yang perlu dijadikan kesadaran para anggota organisasi dan hal itulah yang perlu ditumbuhkan oleh pemimpin pada anggota yang

dipimpinnya. Cara terbaik untuk mencapai itu adalah kalau pemimpin memberikan teladan mengenai hal yang hendak ditumbuhkan pada orang lain.

Karena itu, seorang pemimpin harus dirasakan oleh anggotanya sebagai orang yang penuh harga diri dan senantiasa berusaha mencapai penyempurnaan dalam segala aspek kehidupannya. Sikap dan perilaku demikian akan menjadi teladan nyata bagi anggota organisasi dan memberikan kemungkinan terbesar untuk ditiru.

Adalah satu kenyataan bahwa teladan lebih berharga dari seribu kata. Inilah yang perlu dilakukan oleh kepala sekolah maupun wali kelas yang ada di sekolahmu. Atau kalau kamu sudah ditunjuk sebagai ketua kelas atau ketua OSIS, maka pimpinlah anggota dengan mengawali pembiasaan sikap disiplin dalam dirimu, sehingga kamu tidak perlu sulit-sulit menyuruh anggotamu untuk disiplin, karena secara tidak langsung mereka sudah menyontoh perilaku disiplin yang biasa kamu terapkan.

Merupakan suatu kenyataan pula bahwa Indonesia sekarang amat lemah disiplinnya, baik disiplin sosial maupun disiplin pribadi. Hal ini disebabkan terutama karena Indonesia sedang dalam keadaan yang serba langka kepemimpinan. Memang banyak orang disebut pemimpin, seperti pemimpin partai politik atau pemimpin organisasi masyarakat atau lembaga swadaya masyarakat. Akan tetapi, dalam banyak hal sebutan pemimpin itu salah pakai.

Yang disebut pemimpin itu jauh sekali dari kemampuan memotivasi dan mengajak orang mencapai sesuatu yang berharga bagi kepentingan bersama. Karena langka kepemimpinan itu, maka Indonesia juga langka atau lemah dalam hal disiplin.

Selain itu, anehnya, ada sekumpulan kaum terpelajar yang tidak suka dengan disiplin. Mereka menganggap disiplin hanya persoalan bagi dunia militer, sedangkan kaum sipil tidak perlu merisaukan masalah disiplin. Tidak mengherankan, bahwa banyak orang Indonesia terpengaruh oleh pendapat kaum terpelajar itu.

Hal itu amat jelas nampak di kondisi lalu lintas, terutama di kota-kota besar, yang lebih banyak menggambarkan sikap semau dirinya sendiri atau yang kuat berkuasa dengan mengutamakan sikap acuh tak acuh. Ini bukanlah gambaran satu masyarakat yang tinggi peradabannya. Oleh karena itu, kamu tidak boleh sama sekali menyontoh hal itu. Tak boleh satu pun perbuatan itu kamu lakukan dalam kehidupanmu sehari-hari.

Menjadi pertanyaan besar hingga saat ini, apakah Indonesia dapat memperbaiki kondisi disiplinnya? Untuk itu, harus ada usaha mengatasi kelangkaan kepemimpinan di negeri ini. Jalan yang amat baik adalah kalau makin banyak orang sadar untuk mengembangkan kepemimpinan pada dirinya masing-masing. Ini adalah jalan yang sangat ideal, tetapi dalam kenyataan sukar memberikan hasil yang cukup luas lingkupnya.

Diperlukan suasana baru dalam negara dan masyarakat kita yang dapat merangsang perkembangan yang meluas dalam perbaikan kepemimpinan. Itulah salah satu kewajiban pimpinan nasional yang kemudian harus disambut oleh mereka yang sepaham bahwa harus ada perbaikan kepemimpinan di semua aspek kehidupan serta di semua tingkat.

Hal itu diwujudkan dengan peningkatan kepemimpinan dalam lingkungan masing-masing. Lambat laun akan timbul pandangan baru serta kebiasaan baru yang memungkinkan kelangkaan kepemimpinan diatasi. Yang penting dilakukan adalah para pemimpin di tingkat bawah, seperti kepala sekolah hingga dirimu yang menjadi ketua kelas, harus mengamalkan nilai-nilai dan prinsip-prinsip disiplin diri yang diawali dengan pembiasaan disiplin itu dalam dirimu sendiri sebagai seorang pemimpin bagi anggota maupun pribadi yang dipimpin itu.

Akan lebih baik apabila pimpinan nasional dan semua pihak yang mendukungnya menjalankan program yang membimbing anggotanya agar langkah demi langkah bisa mentransfer dan mengadaptasi sifat dan sikap seorang pemimpin yang benar. Salah satu sifat yang penting adalah tumbuhnya kesadaran berdisiplin atau pengendalian diri.

Hal itu bermanfaat untuk mengatasi kelemahan dalam kehidupan bangsa Indonesia, yaitu seringnya perbedaan mencolok antara perbuatan

dan ucapan. Selain itu dengan disiplin yang kuat, akan tumbuh pengertian dan kesadaran bahwa orang akan diperhatikan atau dihargai oleh orang lain jika dia dapat berpikir dengan teratur, berbicara dengan teratur dan sesuai keperluan, serta berperilaku serta berbuat sesuai dengan yang diucapkan dan dipikirkan.

Menumbuhkan kebiasaan ini memakan waktu yang lama, karena sikap masyarakat pada umumnya sudah terlalu berlainan dan terbiasa untuk tidak disiplin. Akan tetapi, usaha itu akan amat besar manfaatnya untuk menghilangkan sikap hidup munafik dan sebaliknya, akan mendatangkan kehidupan bangsa yang lebih efektif dan produktif.

Oleh karena itu, merupakan hal yang amat penting apabila seorang pimpinan dipegang oleh seorang yang tidak hanya pandai mengembangkan visi, tetapi juga secara aktif berusaha menjadikan visi atau tujuan kreatif itu satu kenyataan. Seorang pemimpin yang pandai berpikir dan pandai berbuat sesuai dengan pikirannya adalah orang yang pasti kuat disiplinnya.

Pemimpin yang seperti itu akan menciptakan kondisi lingkungan yang makin lama makin berbeda dari kondisi sekarang yang terlalu penuh perbedaan antara ucapan dan tindakan, serta para anggotanya akan terbiasa berlaku disiplin dalam melakukan berbagai upaya untuk memajukan organisasi ataupun kelompok yang dipimpinnya.

Apabila kita telusuri, pada dasarnya problem mendasar bangsa ini adalah menghasilkan pimpinan nasional sebagaimana yang diuraikan. Tidak dapat ditolak bahwa pimpinan nasional harus terwujud dari para pemimpin politik Indonesia. Padahal kenyataan yang kita hadapi adalah bahwa dunia politik sekarang, terlebih lagi di Indonesia, tidak terlalu menghiraukan norma etik dan moralitas.

Justru kebalikannya, ada kecenderungan untuk menilai seorang pimpinan politik sebagai orang naif jika dia bersikap secara etis dan memegang teguh moralitas. Bahkan politikus yang berasal dari kalangan agama tidak sedikit yang sikapnya jauh dari etika dan moralitas, sekalipun agama mengajarkan untuk memperhatikan hal itu.

Maka, diperlukan pimpinan nasional yang seorang politisi, tetapi sanggup menjunjung tinggi norma etik dan moralitas tanpa dilecehkan dunia politik sebagai orang yang naif dan lemah. Kemampuan dan keberhasilannya akan sekaligus memperbaiki kondisi dan suasana dunia politik Indonesia yang dewasa ini sudah dirasakan amat rendah mutunya.

Perkembangan yang diusahakan itu akan membuat perubahan besar dalam kehidupan bangsa Indonesia. Karena, tindakan dan perbuatan pemimpin serta bagian terbesar masyarakat akan lebih berdisiplin mengikuti segala rencana dan ucapan, maka dapat diharapkan bahwa kekuasaan hukum dapat ditegakkan.

Dengan begitu, maka pemberantasan korupsi yang sudah lama diinginkan, dapat benar-benar berjalan secara baik. Kelak, masyarakat tidak lagi dihantu oleh kekuasaan uang dan benda yang dapat membeli segalanya.

Demikian pula semua masalah keamanan nasional, baik yang berupa kriminalitas murni, segala usaha terorisme nasional dan internasional, maupun kekerasan yang hendak menghancurkan Republik Indonesia, dapat dihadapi dengan tegas dan efektif. Dan semua rencana yang bersangkutan dengan peningkatan kesejahteraan seluruh bangsa dapat dilaksanakan, diperkuat oleh patriotisme dan nasionalisme yang kembali tegar.

Maka dapat diharapkan bahwa Pancasila tidak hanya menjadi dasar negara yang selalu diucapkan belaka, melainkan menjadi kenyataan hidup yang membahagiakan bangsa Indonesia. Di samping itu, akan menjadi kenyamanan dan ketenangan kita bersama ketika berada di lingkungan masyarakat dan sosial.

Dengan demikian, budaya disiplin akan menjadi tradisi dan melekat di hati sanubari kita bersama. Sebagai kalangan pelajar, kamu juga bisa belajar bagaimana arti penting dan manfaat dari sikap disiplin, sehingga kamu pada akhirnya memandang bahwa sikap disiplin harus kamu miliki dan terus kamu pelihara. Tak hanya untuk menggapai masa depan yang cerah, tetapi juga untuk menciptakan kedamaian dan ketenangan hidup bermasyarakat dan berbangsa.



Mulai dari Hal-Hal yang Kecil

Kalau kita ingin meraih sukses, ada satu hal yang tidak boleh kita lupakan, yaitu disiplin diri. Sebenarnya, arti dari kedisiplinan sehingga memberikan dampak yang begitu besar, adalah sikap mental untuk melakukan hal-hal yang seharusnya pada saat yang tepat dan benar-benar menghargai waktu.

Meskipun makna dari disiplin sangat sederhana, tetapi agak sulit untuk menerapkan konsep-konsep kedisiplinan tadi hingga membudaya ke dalam kehidupan kita sehari-hari.

Dalam pandangan saya, kedisiplinan adalah sikap untuk melakukan hal-hal yang seharusnya pada saat yang sesuai dan dalam waktu yang sesuai. Misal kita sedang mengerjakan sesuatu pekerjaan dengan diberi batas waktu penyelesaian (*deadline schedule*), dalam pelaksanaannya kita terkadang malas dan mengulur waktu, sehingga kadang jangka waktu mulur dan pekerjaan kita menjadi terbengkalai. Dari hal itu, kita bisa lihat bahwa ketidakdisiplinan akan membuahkan performa yang kurang baik bagi diri seseorang sehingga tidak bisa maksimal di dalam pencapaian target.

Pada dasarnya, apa pun keinginan seseorang untuk sukses disiplin tidak bisa lepas dari dirinya sendiri. Kita sudah seharusnya melihat dari orang-orang sukses yang mengutamakan atau penuh dengan disiplin dalam setiap langkah yang dilakukannya. Tanpa disiplin, seseorang tak akan mampu menyelesaikan segala apa yang telah direncanakannya. Dia tak akan mampu melakukan sebuah strategi secara berkesinambungan untuk meraih tujuan jika tidak punya disiplin.



Disiplinlah yang membuat kita tetap berada di jalur yang tepat, tak peduli seberapa berat kegiatan atau tugas yang dihadapi. Orang yang disiplin tahu apa saja yang perlu dilakukan dan berfokus pada hal itu.

Praktik pendisiplinan diri dapat terjadi dari orang tua kepada anak-anaknya, pemerintah kepada masyarakat, atau dari diri sendiri kepada diri sendiri. Sejatinya, praktik tersebut entah yang dimulai sejak masa-masa kanak-kanak, entah sesudah dewasa bersifat berkesinambungan (tidak sesaat), fleksibel (tidak otoriter), ada batas-batas yang pasti mana yang boleh dan tidak boleh dilakukan, ada kepastian hukum, dan adanya komunikasi (yang sehat dan konstruktif, tanpa ada unsur saling merendahkan atau melecehkan).

Disiplin melatih keteguhan hati dalam melaksanakan apa yang semestinya dilakukan dan telah diputuskan (tidak plinplan, ragu-ragu). Praktik hemat diwujudkan dengan tidak mengeluarkan biaya selain untuk hal-hal yang baik bagi orang lain dan diri sendiri. Dia rajin dengan tidak membiarkan waktunya kosong, menggunakan waktunya dengan mengerjakan hal-hal yang berguna.

Sikap jujur dilatihnya dengan tidak melakukan tipu muslihat yang menyakitkan hati, berpikir bersih dan jernih, serta berbicara tentang yang benar saja. Dengan mencapai sebuah tingkat disiplin, maka kita berarti sudah berhasil menguasai diri kita sendiri, bisa membuat diri kita sendiri untuk melakukan hal-hal yang kita tidak suka.

Ada beberapa cara yang bisa kita gunakan untuk melatih kedisiplinan diri kita, yaitu yang pertama adalah memikirkan apa yang sebenarnya ingin kamu lakukan. Saya yakin bahwa kita semua mempunyai banyak sekali keinginan. Akan tetapi, putuskanlah keinginan yang paling memungkinkan untuk kamu wujudkan sebagai target harian. Pastikan setiap hari kamu mempunyai suatu target yang realistis (nyata), jelas, dan spesifik.

Pastikan pula kamu telah berusaha dengan maksimal dan berhasil merealisasikan target-target tersebut setiap hari. Cara ini akan melatih dirimu bertindak disiplin, sebab kamu dituntut untuk memprioritaskan aktivitas-aktivitas yang memungkinkan tercapainya target-target tersebut.

Yang kedua adalah melatih diri dengan berbagai cara pendisiplinan diri. Hal ini perlu, bahkan sangat penting, sebab setiap kebiasaan dan pola perilaku yang terbentuk dengan berlatih, akan membuat disiplin tidak lagi menjadi beban melainkan menjadi suatu kebiasaan bagi diri kita masing-masing.

Upaya yang ketiga adalah konsisten. Dalam melatih disiplin, kamu dituntut pula untuk konsisten dalam menjalaninya, sehingga kelak kamu bisa berhasil dalam membentuk kebiasaan-kebiasaan dalam rangka meraih kesuksesan.

Menjadi pertanyaan besar bagi dirimu, sebenarnya apa arti kedisiplinan sehingga memberikan dampak yang begitu besar? Dalam pandangan saya, kedisiplinan merupakan suatu sikap mental untuk melakukan hal-hal yang seharusnya pada saat yang tepat dan benar-benar menghargai waktu.

Mekipun pengertian disiplin sangat sederhana, tetapi agak sulit untuk menerapkan konsep-konsep kedisiplinan tadi hingga membudaya ke dalam kehidupanmu sehari-hari. Yang pasti, banyak faktor yang dapat mengurangi tingkat kedisiplinan kita. Namun, bukan berarti kamu tidak dapat bersikap disiplin.

Sebab, dengan sedikit demi sedikit, kamu bisa melatih diri hingga konsep-konsep kedisiplinan itu benar-benar membudaya ke dalam kehidupanmu dan masuk ke dalam jiwamu masing-masing.

Saya memiliki sedikit gambaran mengenai tindakan-tindakan yang dapat memudahkan kita membudayakan kedisiplinan berdasarkan pengalaman dan pengamatan. Jika kamu berhasil melatih diri dengan menjalankan tip-tip di bawah ini, saya yakin dirimu sudah mencapai kemajuan yang fantastis, terutama dalam hal pendisiplinan diri, sehingga pada akhirnya kamu akan menjadi mudah di dalam upaya pencapaian kesuksesan atau keberhasilan mewujudkan target-target pribadimu.

Dalam menerapkan disiplin untuk menuju sukses, saya menyimpulkan bahwa kedisiplinan maupun kesuksesan menuntut kita melakukan hal-hal yang benar dan bukan hal-hal yang kita sukai. Seperti misalnya datang lebih awal saat memiliki janji, atau dalam hal menyelesaikan tugas tepat pada

waktunya. Meski pada awalnya adalah berat, tetapi kalau sudah terbiasa maka akan menjadi kebiasaan diri, dan hal ini sangat baik untuk kehidupan kita.

Nah sebaliknya, dengan tidak disiplin akan banyak menimbulkan kekacauan, seperti tidak tertib dalam berlalu lintas. Jika ketidakdisiplinan itu terjadi dalam hal penggunaan pendapatan kita atau uang sakumu, maka akan mengakibatkan banyak hutang bagi dirimu, menjadi tidak tertib datang ke sekolah sehingga membuahakan hasil kegiatan atau prestasi sekolah yang kacau dan di bawah standar. Hal ini kemudian akan menurunkan produktivitas dirimu, karena adanya penurunan semangat akibat dampak negatif tadi.



Anak berangkat sekolah lebih awal.

Sumber: www.dionchi.files.wordpress.com

Untuk itu, yang patut kita perhatikan adalah jika kita ingin sukses dalam apapun, maka terapkan disiplin, dan mulailah menerapkan disiplin dengan hal-hal yang kecil, contohnya adalah datang tepat waktu saat berjanji dengan seseorang atau meletakkan sesuatu pada tempatnya. Yang pasti, dengan disiplin kita akan dapat meraih sukses dengan lebih baik.

Melalui kesempatan ini, saya mengajak teman-teman untuk mulai menerapkan disiplin dalam setiap kegiatan atau kehidupan sehari-hari,

karena saya sedikit sedih dengan kondisi Indonesia saat ini yang tidak disiplin, sehingga menghasilkan keadaan yang memprihatinkan seperti saat ini.

Kamu sudah seharusnya memahami bahwa sesungguhnya disiplin diri menjadi kata kunci kemajuan dan kesuksesan serta kebesaran orang-orang besar yang pernah hidup dalam sejarah. Seorang pemimpin, atau siapa saja orangnya dapat mencapai kesejatan di bidangnya masing-masing karena pernah mempraktikkan disiplin diri.

Jadi, apabila kamu ingin sukses, maka langkah awal yang harus kamu lakukan adalah dengan mendisiplinkan diri kita. Sedangkan menjadi pribadi disiplin adalah sebuah langkah awal kita dalam menggapai mimpi atau sukses yang telah terlebih dulu kita idam-idamkan.

Kesimpulannya, untuk menjadi pribadi yang kuat, maka biasakanlah untuk berdisiplin diri. Nah, pembiasaan hidup disiplin, sudah harus dimulai sejak dini (kalau bisa sejak masa kanak-kanak) dan mulailah dari hal-hal yang kecil. Apalagi jika kamu belum terbiasa untuk berdisiplin diri, maka akan lebih cocok untuk dirimu melatih sikap disiplinmu dengan berdisiplin dari hal-hal yang kecil, seperti mandi dan makan tepat waktu.



Membudayakan Disiplin Diri

Betapun kecil kedisiplinan yang kita terapkan, bisa menciptakan perubahan yang signifikan dalam kehidupan kita. Padahal, kita semua menyadari bahwa kedisiplinan belum sepenuhnya menjadi budaya masyarakat kita. Sebenarnya apa makna dibalik kedisiplinan sehingga bisa memberi dampak signifikan? Saya berpendapat, kedisiplinan adalah sikap mental untuk melakukan hal-hal yang seharusnya pada saat yang tepat dan benar-benar menghargai waktu.

Mekipun makna disiplin di atas sederhana, tetapi agak sulit untuk menerapkan konsep-konsep kedisiplinan tadi hingga membudaya ke dalam kehidupan kita sehari-hari. Mungkin kamu sudah mempunyai rencana-rencana yang ingin kamu wujudkan dalam bulan belakangan ini. Namun, selepas liburan panjang atau sebab-sebab lain misalnya, kamu sudah puas dengan hasil pekerjaan yang lalu, merasa kehilangan momentum, menyerah, atau meragukan peluang yang tergambar sebelumnya, kamu pun justru jadi kurang bersemangat untuk bekerja kembali atau malas memulai yang pada akhirnya, kamu pun dan mengulur-ulur waktu.

Yang pasti, banyak faktor yang dapat mengurangi tingkat kedisiplinan kita. Tetapi bukan berarti kita tak dapat bersikap disiplin. Sedikit demi sedikit, kita dapat melatih diri hingga konsep-konsep kedisiplinan hingga benar-benar membudaya ke dalam kehidupan kita. Saya memiliki sedikit gambaran mengenai tindakan-tindakan yang dapat memudahkan kita membudayakan kedisiplinan berdasarkan pengalaman dan pengamatan.



Luangkan sedikit waktu untuk orang-orang yang kamu cintai, sedikitnya 5 sampai 10 menit di sela kesibukanmu bersekolah, mengerjakan PR, hingga belajar kelompok dengan teman-temanmu setiap hari. Tindakan itu sebenarnya sangat sederhana, tetapi sangat tepat dan bermanfaat tidak saja terhadap hubungan eksternal melainkan memperbaiki hubungan dengan hati serta memenuhi kodrat kita sebagai makhluk yang membutuhkan cinta dan hubungan sosial.

Kemudian, jika kita rutin melatih diri dengan berolah raga minimal 2-3 kali seminggu, berarti kita sudah melaksanakan program mendisiplinkan diri. Olahraga rutin menjadikan kesehatan kita membaik. Seperti ungkapan "di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat pula". Apabila kondisi kesehatan membaik, maka secara otomatis penampilan kita akan lebih bugar, kepercayaan, dan tingkat energi kita pun akan meningkat untuk bertindak cepat dan tepat menangkap peluang yang ada. Maka, segera putuskan jenis olahraga apa yang sesuai dengan kesehatan dan kesenangan dirimu masing-masing.

Sementara itu, tindakan lain yang bisa melatih kedisiplinan diri adalah dengan membiasakan diri hanya mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta menerapkan pola makan yang baik. Bukan berarti makanan kita harus mahal atau dibeli dari restoran elit. Contoh makanan yang sehat dan bergizi adalah bermacam jenis buah dan sayuran. Bila makanan kita selalu sehat dan bergizi, maka dapat dipastikan energi dan vitalitas kita meningkat untuk mengerjakan tanggung jawab secara tepat dan cepat hingga mencapai hasil yang terbaik dan bisa mencapai prestasi secara mudah.

Orang-orang yang sukses adalah orang-orang yang selalu menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Cobalah menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan, dan kamu kelak tidak akan pernah menyesal. Apabila kedisiplinan sudah menjadi bagian dari kesadaran atau budaya pribadi kita, berarti kita sudah membangun dasar kehidupan yang kuat sebagai seorang yang sukses dan selalu bersemangat.



Melatih Disiplin pada Remaja

Sebagai orang tua, seringkali mereka ingin anaknya disiplin, seperti disiplin untuk belajar, beribadah, dan sebagainya. Tiap orang tua berharap, tanpa disuruh, si anak bersedia dan mau melakukan hal-hal tersebut. Dan bagaimana kita melatih disiplin pada anak? Jangan khawatir perihal jawaban itu, karena di dalam bab ini akan dibahas.

Melatih disiplin pada anak sebenarnya berkaitan erat dengan bagaimana orang tua merespon perilaku si anak dan hal itu akan membentuk tingkah laku si anak nantinya. Yang harus dilakukan oleh orang tua adalah mengajar atau mendidik si anak agar mengerti konsep, baik dalam tingkah laku dan melatih bertingkah laku baik.

Untuk melatih bertingkah laku baik itu, para orang tua harus memulai dengan sabar dan orang tua sebaiknya mempunyai beberapa aturan. Beberapa aturan tersebut, adalah mencegah dan menghindari masalah. Cobalah menghindar dan mencegah sesuatu yang nantinya bisa menimbulkan kesalahan perilaku yang tidak diinginkan, seperti menyuruh cepat tidur anak remaja ketika waktu tidur malam telah tiba, menyuruh menggosok gigi agar giginya terjaga rapi, atau menyuruh makan ketika lewat jam makannya.

Kemudian, berikan contoh yang baik dan sikap positif. Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, sehingga remaja sebetulnya membutuhkan panutan untuk mengembangkan dirinya. Seringkali panutan



yang ditemukan tidak bisa membuat remaja semakin berbuat baik, tetapi justru mendorong remaja untuk semakin bertindak buruk.

Oleh karena itu, orang tua harus pandai-pandai merangkul anaknya yang masih remaja. Ketika anak remaja itu berbuat hal yang membuat orang tua marah, sebaiknya orang tua memberikan pengertian yang bisa mereka terima tanpa harus menggunakan tangan atau fisik.

Yang ketiga adalah aturlah batasan. Hal ini berarti memberikan batasan mana yang salah dan mana yang benar, mana yang boleh dilakukan dan mana yang tidak boleh dilakukan, selain bermanfaat bagi orang tua juga akan berguna bagi anak berusia remaja karena mereka akan nyaman di setiap aktivitas yang dilakukan. Adakalanya memberikan aturan atau batasan yang memaksa seperti tidak perlu, seberapa penting atau berbahaya sesuatu masalah itu tergantung dari diri kita sendiri. Misalkan, anak yang berumur satu tahun menarik-narik buku dari rak buku, atau anak yang berumur 2 tahun lupa mengucapkan kata "tolong" ketika dia meminta. Selain itu dengan kesabaran dan bimbingan orang tua, anak akan belajar membedakan sesuatu yang salah dan benar.

Yang keempat, tentukan harapan orang tua dalam hal perilaku anak. Dalam hal ini, coba untuk tentukan apa yang kita harapkan dalam peningkatan perilaku anak remaja seiring dengan pertumbuhan anak, seperti anak umur 13-20 tahun sudah mengenal kata "tolong" jika dia meminta sesuatu, dan sebagainya.

Hal penting lainnya adalah dalam hal memilih kata. Anak remaja lebih menyukai dan mengerti pesan yang singkat dan berimbang, karena kalau tidak seperti itu, akan berdampak buruk pada diri remaja karena mungkin saja dia putus asa dan melakukan perilaku yang menyimpang. Sehingga di dalam menyampaikan pesan kepada anak remaja, menggunakan sedikit mungkin kata-kata. Atau didominasi dengan kata-kata, asalkan berisi ajakan moral untuk berdisiplin diri.

Yang keenam adalah selalu konsisten. Ketika kita membuat aturan, maka kita harus konsisten dulu di dalam menjalankan aturan tersebut. Sikap yang

tidak konsisten dapat membuat anak remaja menjadi bingung untuk belajar berperilaku. Namun, apabila terpaksa kita tidak dapat konsisten, jelaskan kepada mereka mengapa ada perubahan itu dan hanya terjadi pada hal-hal tertentu.

Kemudian, bersikaplah tegas dalam berbagai hal, terutama dalam hal penyelesaian tugas atau masalah yang sedang kamu hadapi. Apabila orang tua terlalu lunak atau selalu mengalah, anak remaja akibatnya akan suka membantah orang tua. Dia akan menemukan "sesuatu" untuk mendapatkan respon apa yang dia inginkan. Akan lebih baik apabila orang tua menunjukkan ketegasannya kepada anak remaja, karena jika orang tua tidak menekankan batasan yang boleh dia lakukan, maka kita merampas anak untuk mengerti bagaimana dia untuk bertingkah laku yang baik.

Yang terakhir adalah bersikaplah tenang. Jika kita bersikap tenang, maka berbagai bentuk pesan akan lebih mudah diterima oleh anak remaja, ketika kita memberikan pengertian, pesan kepada anak dengan santai, sikap yang rasional. Membentak dapat menurunkan mental anak remaja dan anak remaja akan meniru, karena tidak lepas dari sifat dasar remaja yang secara tidak sengaja suka meniru.

Namun sebaliknya, apabila terlalu diam kepada anak remaja, dia akan menganggap apa yang dilakukan adalah benar dan akan dilakukan hal serupa lagi. Untuk itu, melatih anak remaja agar menciptakan disiplin diri yang besar, butuh ketenangan dan beberapa sifat lainnya.

Akan tetapi, dalam diri anak remaja harus tertanam pula semangat belajar dengan ideologi disiplin yang tinggi. Semoga kita selalu diliputi kedisiplinan diri sehingga menjadi mudah di dalam pencapaian kesuksesan maupun prestasi gemilang nan membanggakan.

Glosarium

Analogi	: Persamaan atau persesuaian antara dua benda.
Disiplin	: Ketaatan.
Deadline schedule	: Batas waktu penyelesaian.
Efektif	: Dapat membawa hasil.
Fungsi	: Jabatan (pekerjaan) yang dilakukan.
Filosofi	: Filsafat.
Heterogen	: Beraneka ragam.
Instrumen	: Perkakas.
Koruptor	: Orang yang melakukan korupsi.
Level	: Tingkatan.
Motivasi	: Dorongan yang timbul pada seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan.
Mindset	: Pemikiran.
Mind power	: Kekuatan pikiran.
Mubazir	: Menjadi sia-sia atau tidak berguna.
Norma	: Aturan atau ketentuan.
Olimpiade	: Pertandingan olah raga amatir antar bangsa yang diadakan setiap empat tahun sekali.
Prioritas	: Didahulukan dan diutamakan.
Transportasi	: Pengangkut barang atau benda oleh berbagai kendaraan sesuai kemajuan teknologi.
Virus	: Penyebab dan penular penyakit.

Daftar Pustaka

- Alwi, Hasan, dkk. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Balai Pustaka: Jakarta.
- Botterman, Fricker. 2005. *Membentuk Pribadi Unggul*. Prestasi Pustak Publisher: Jakarta.
- Ginanjari Agustian, Ary. 2001. *Emotional Spiritual Quotient*. Arga Publishing: Jakarta.
- Jauhary, Hadziq. 2008. *Membangun Motivasi*. Aneka Ilmu Group: Semarang.
- Muchsin, Prof. Dr. H. SH. 2002. *Menggagas Etika dan Moral di Tengah Modernitas*. CV Adis: Surabaya.
- S. Bev, Jennie. 2007. *Rahasia Sukses Terbesar*. Fivestar Publishing: Jakarta.
- Yudiantoro, E. 2006. *Percaya Diri itu Mudah*. Prestasi Pustaka Publisher: Jakarta.