



Penegakan Disiplin Positif Sebagai Upaya Meminimalisir Hukuman Fisik Dan Non Fisik

¹Ernawati ²Munasir ³Rosihan Anwar ⁴Hafidin Nurhadi ⁵Didin Nuriana

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Agama Islam Miftahul Huda Subang

Received: 02 Agustus 2024
Revised: 09 Agustus 2024
Accepted: 15 Agustus 2024

Abstract

Violence against children has been at a very high rate for the past two years, even though it has decreased in one year, violence against children in the family environment still occupies the highest position followed by violence in the school environment. So far, it has been revealed from several studies that the cause of violence against children perpetrated by parents is the perception of parents about violence against children. Parents' perceptions related to enforcing discipline in children are always related to punishments that contain both physical and non-physical violence. So far, punishments often target the physical in the form of slaps, pinches, or taunts, verbal punishments such as threats, insinuations, and insults, physical stimulus punishments in the form of glaring and sneering, and punishments that make children uncomfortable, such as standing in front of the class or running around the field at school while sun is hot. As is well known, the impact of punishment can affect cognitive development such as inability to learn language and mathematics, emotional in the form of disturbances in intrapersonal and interpersonal relationships, and socially in children such as aggressive behavior when children are attacked by other people. This study used the literature study method in the form of a study of books and positive discipline modules, as well as journals related to the implementation of positive discipline in upholding discipline in children without violence. The results of the study state that enforcing discipline in children without violence can be carried out using positive discipline methods through the seven principles of positive discipline, namely; internal awareness is not external control, logical consequence is not punishment, encouragement is not reward, connection before correction, understanding is not judgmental, self-control is not controlling others, and is both gentle and firm.

Keywords: Positive discipline, physical punishment, non-physical punishment

(*) Corresponding Author: erna.staimifda@gmail.com

How to Cite: Ernawati, Munasir, Anwar, R., Nurhadi, H., & Nuriana, D. (2024). Penegakan Disiplin Positif Sebagai Upaya Meminimalisir Hukuman Fisik Dan Non Fisik. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13762303>

PENDAHULUAN

Kasus kekerasan pada anak setiap tahunnya mengalami peningkatan secara signifikan, meskipun pada tahun 2022 mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2021 sebagaimana yang dilaporkan oleh media online Kompas.com bahwa “menjadi keprihatinan jenis kejahatan PPA yang paling banyak dilaporkan adalah kekerasan terhadap anak sebesar

11. 012 perkara, turun 2.059 dibandingkan dengan tahun 2021” (www.kompas.com, 2022). Komisi perlindungan anak Indonesia melaporkan terdapat 4.124 aduan terkait kasus perlindungan anak sepanjang Januari-Nopember 2022 dan jumlah tersebut turun sebanyak 30,7% dibandingkan sepanjang tahun 2021 yaitu sebanyak 5.953 aduan (DataIndonesia.id, 2023).

Jumlah tersebut sebanyak 1.706 berkaitan dengan kasus pemenuhan hak anak berasal dari klaster lingkungan keluarga dan pengasuhan alternatif, 376 dari

klaster pendidikan, pemanfaatan waktu luang, serta kegiatan budaya dan agama. Adapun sebanyak 101 kasus berkaitan dengan kasus hak kesehatan dasar dan kesejahteraan, sedangkan 39 kasus terkait dengan hak sipil dan kebebasan (DataIndonesia.id, 2023). Jika melihat pada banyaknya jumlah kasus kekerasan yang terjadi pada anak, klaster lingkungan keluarga dan pengasuhan alternative menduduki peringkat pertama disusul kemudian oleh klaster pendidikan. Hal ini menandakan bahwa pola asuh dengan menggunakan kekerasan yaitu terimplementasi pada pemberian hukuman masih sering dilakukan oleh orangtua maupun guru di lingkungan sekolah.

Tingginya kasus kekerasan terhadap anak yang dilakukan oleh orang-orang terdekatnya, orangtua terhadap anaknya. Hal ini dikarenakan persepsi kekerasan orangtua terhadap anak yang memandang bahwa penegakan disiplin harus dilakukan dengan cara-cara yang keras bahkan cenderung menyakiti. Kekerasan ini juga terjadi akibat dari kurangnya pengetahuan orangtua yang berkaitan dengan pengasuhan, sehingga berdalih mengakkandisiplin pada anak namun dengan cara yang menyakiti anak baik fisik maupun verbal, atau

bahkan psikis. Sebagaimana diketahui efek dari kekerasan yang dialami oleh anak akan berpengaruh pada perkembangan anak di masa yang akan datang.

Penelitian yang dilakukan oleh Sulvinajayanti dkk (2021) menjelaskan pelaku kekerasan yang dilakukan oleh keluarga yaitu suami terhadap istri, orangtua terhadap anak. Salah satu strategi yang dilakukan adalah dengan pengasuhan disiplin positif islami. Pengasuhan disiplin positif Islami mengarahkan orangtua melihat dibalik setiap perilaku, perasaan, dan pikiran anak sehingga orang tua mampu memahami perkembangan anak. Kekerasan juga disebabkan oleh persepsi yang terbangun yakni proses belajar, motivasi, dan kepribadian. Hasil penelitian yang dilakukan dengan metode eksperimen ini menjelaskan bahwa pelatihan disiplin positif islami mampu merubah persepsi kekerasan orangtua terhadap anak di kabupaten Sidrap.

Perubahan persepsi kekerasan orangtua terhadap anak memberikan pengaruh pada berkurangnya pola pengasuhan menegakkan disiplin pada anak dengan cara kekerasan. Ada perbedaan antara hukuman yang cenderung menggunakan kekerasan baik fisik maupun psikis dengan disiplin positif. Hukuman mengarahkan pada pengendalian perilaku, sedangkan disiplin positif lebih pada mengembangkan perilaku anak. Artinya hukuman lebih mengarah kepada bagaimana mengontrol perilaku atau tindakan anak sesuai dengan yang dimau oleh orangtua. Tentu hal tersebut tidak sama dengan disiplin positif yang menekankan pada tanggungjawab anak akan perilakunya, mengenai pengendalian diri serta kepercayaan bahwa anak mampu mengembangkan dan memahami bagaimana berperilaku yang pantas (Triyono, 2019).

Tingkat kedua tertinggi dari kasus kekerasan terhadap anak berada di lingkungan sekolah, pelakunya pengajar atau pegawai di lingkungan sekolah. Alasan yang sering digunakan tidak jauh dari penegakan disiplin pada anak atau siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Triyono (2019) tentang penerapan disiplin positif pada guru SD pinggiran dan terpencil di kabupaten Sorong melalui pelatihan dengan modul disiplin positif salah satu hasil penelitiannya guru mampu mengakui dan menghargai upaya anak dan tingkah laku mereka baik, membuat siswa menaati peraturan apabila mereka diajak berdiskusi dan menyetujui peraturan tersebut,

kosisten dan memberi bimbingan yang tegas, bersikap positif dan menghargai murid.

Berkaitan dengan hukuman hasil penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa guru tidak lagi memberikan hukuman yang mengandung kekerasan fisik maupun verbal. guru

semakin baik dalam memahami kemampuan, kebutuhan, kondisi dan tingkat perkembangan individual siswa, guru mampu mengajarkan siswa untuk menanamkan kedisiplinan pada diri mereka. Guru juga mulai mampu mendengarkan dan memberi contoh kepada siswa, dan guru mampu memanfaatkan kesalahan sebagai peluang untuk pembelajaran kepada siswa (Triyono, 2019). Disiplin positif sebagai upaya penegakkan disiplin pada anak yang lebih memberikan kesadaran atas perilaku salah yang telah dilakukan oleh anak, sehingga saat melakukan kesalahan dijadikan pembelajaran bagi anak.

Penelitian ini berkaitan dengan implementasi disiplin positif sebagai upaya meminimalisir kekerasan fisik maupun non fisik. Hukuman yang cenderung menyakiti fisik maupun non fisik masih sering dilakukan baik oleh orangtua terhadap anak maupun guru terhadap siswa, baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Penelitian ini juga memberikan penjelasan bagaimana disiplin positif dapat menegakkan disiplin pada anak tanpa kekerasan fisik maupun non fisik. Disiplin bukan sekedar peraturan, tetapi memunculkan kesadaran, pemahaman, dan pengendalian diri yang bermanfaat sepanjang hayat bagi anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode study pustaka berdasarkan buku-buku yang membahas tentang disiplin positif dan berbagai jurnal penelitian tentang implementasi disiplin positif yang telah dilakukan baik di lingkungan keluarga maupun di lingkungan sekolah. Studi kepustakaan (*library research*) merupakan penelitian yang dilakukan berdasarkan informasi dari publikasi ilmiah, penelitian terlebih dahulu ataupun sumber tertulis lain yang mendukung terhadap pembahasan dalam penulisan inI (Sugiyono, 2005). Pada penelitian ini menggunakan sumber-sumber dan data yang terbaru, hal ini berkaitan dengan relevansi pengetahuan yang terus berkembang, salah satunya modul disiplin positif yang sudah menjadi buku dan digunakan di pesantren Welas Asih Garut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hukuman masih sering dilakukan oleh orangtua atau guru terhadap anak dengan tujuan mendisiplinkan anak atau siswa. Hukuman bermakna mencegah adanya tingkah laku yang tidak baik dan sebagai bentuk pengingat siswa tentang tindakan yang tidak boleh dilakukan (Djiwandonoi, 2019). Sedangkan menurut Purwanto (2005) bahwa hukuman

merupakan penderitaan yang dilakukan dengan sengaja oleh seorang guru, orangtua, danyang seajarnya, setelah terjadi pelanggaran kesalahan atau kejahatan. Sudut pandang psikologi mengenai hukuman berkaitan dengan pembentukan atau modifikasi perilaku. Hukuman cenderung dilakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan, sehingga hukuman berorientasi pada perilaku tampak yang dapat diubah, dikurangi, dan ditinggalkan bukan pada sifat dan karakter seseorang (Imron, 2012).

Beberapa pengertian tentang hukuman mengisyaratkan pada modifikasi perilaku yang diinginkan dan berusaha untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan. Sehingga hukuman ini cenderung pada tujuan jangka pendek, artinya ketika perilaku yang tidak diinginkan saat itu tidak lagi nampak, maka hukuman berakhir dan permasalahan dianggap selesai. Oleh karena itu Skinner sebagai seorang pakar psikologi *Behaviorisme* mengatakan bahwa hukuman merupakan salah satu bentuk yang mendorong aktifitas, akan tetapi tidak efektif jika dilakukan dalam jangka waktu yang panjang (Rukmini, 1995).

Bentuk-bentuk hukuman juga beragam, sebagaimana yang dijelaskan oleh J.J Hasibuan (1988) yang mengelompokkan jenis hukuman menjadi 4 yaitu:

1. Hukuman fisik, contohnya menendang, menampar, memukul, mencubit, menjambak, meninju, menjewer, menggunakan alat keras dan lain sebagainya;
2. Hukuman verbal atau kalimat yang menyakiti perasaan, seperti ancaman, mengkritik fisik atau diluar konteks kesalahan, menyindir, menghina dan sejenisnya;
3. Hukuman stimulus fisik yang mengintimidasi, seperti melotot, mencibir, menunjukkan raut muka dendam, memberikan isyarat atau tanda menghina dan sejenisnya;
4. Hukuman dalam bentuk kegiatan yang tidak menyenangkan, seperti melakukan pekerjaan membersihkan seluruh ruangan sekolah sendirian, berdiri di depan kelas berjam-jam tanpa istirahat, tidak boleh makan selama jam istirahat, di kurung di kamar mandi dan sejenisnya.

Inilah beberapa jenis hukuman yang masih sering dilakukan dalam upaya penghilangan perilaku yang tidak diinginkan, baik dilakukan di lingkungan keluarga, maupun di lingkungan sekolah.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan menyoroiti dampak buruk dari hukuman yaitu; penelitian yang dilakukan oleh Harnita dampak pemberian hukuman pada siswa menimbulkan dampak negatif seperti siswa jadi membangkang dengan cara tidak mau mendengar perintah guru bahkan ada yang tidak mau mengikuti proses pembelajaran ketika guru yang pernah melaporkan pelanggarannya yang mengajar, siswa menjadi pendendam dan siswa jadi agresif. Marini (2010) penelitiannya tentang dampak buruk hukuman fisik bagi anak usia dini menyebutkan hukuman fisik merupakan salah satu bentuk hukuman yang paling tidak memuaskan karena anak jarang mengaitkan hukuman dengan tindakan yang menyebabkan dirinya dihukum. Amarah orang dewasa merupakan faktor yang lebih dominan dalam situasi itu dibandingkan tindakan yang dihukum, rasa sakit cenderung lebih dihubungkan dengan orang yang menghukum daripada dengan perbuatan yang dihukum.

Menurut Wenar & Kerig (2003) dampak psikologis akibat kekerasan fisik yang mungkin dapat berpengaruh dalam perkembangan anak, antara lain :

1. Kognitif. Pada area kognitif anak yang mendapatkan kekerasan fisik menunjukkan penundaan yang signifikan dalam perkembangan kognitif dan bahasa ekspresif. Dampak lanjutan kekerasan fisik pada anak usia sekolah sering kali ditunjukkan dengan adanya keterlambatan dalam bidang matematika dan bahasa. Sedangkan dampaknya pada anak usia remaja menunjukkan prestasi yang rendah seperti gagal naik kelas.
2. Emosional, pada area emosional anak yang mendapat kekerasan fisik

menunjukkan adanya gangguan dalam hubungan interpersonal dan intrapersonal, dimana anak sering merasa tidak aman dan menunjukkan perilaku yang terlalu hati-hati dalam membina suatu hubungan dengan orang lain.

3. Sosial, pada area sosial anak yang sering mendapat kekerasan fisik, biasanya akan menunjukkan perilaku yang cenderung agresif bila ada teman yang menggangukannya atau sebaliknya anak menjadi penakut.

Disiplin positif merupakan metode yang baru-baru ini digaungkan untuk meminimalisir kekerasan fisik atau non fisik yang diakibatkan dari hukuman. Para ahlimenjelaskan disiplin positif dalam interaksi belajar diartikan sebagai suatu pola tingkah laku yang diatur sedemikian rupa menurut ketentuan yang sudah ditaati oleh semua pihak dengan

secara sadar, baik pihak guru maupun pihak siswa (Sardiman, 2004). Disiplin diperlukan untuk membantu penyesuaian pribadi dan sosial anak. Melalui disiplin anak dapat belajar berperilaku sesuai dengan cara yang disetujui dan sebagai imbalannya mereka dapat dengan mudah diterima oleh lingkungan sosialnya.

Penegakkan disiplin positif sama sekali tidak menggunakan kekerasan, seperti mengasingkan anak, menyuruhnya berdiri di depan kelas, mencubit, menjewer, atau memberikan tugas untuk membersihkan sampah di lapangan misalnya. Bentuk-bentuk penanaman disiplin positif dalam kegiatan belajar adalah (1) Memberikan alternatif lain pada anak, (2) mengakui dan menghargai upaya anak dan tingkah laku mereka baik, (3) anak mentaati peraturan apabila mereka diajak berdiskusi dan menyetujui peraturan tersebut, (4) konsisten dan bimbingan yang tegas, (5) positif dan menghargai murid, tidak mengandung kekerasan fisik maupun verbal, (6) konsekuensi logis yang bersinggungan langsung dengan pelanggaran yang dilakukan oleh siswa, (7) anak harus berubah jika perilaku mereka memberi dampak negatif pada orang lain (Sutikno, 2019).

Perbedaan disiplin positif dengan hukuman adalah pada disiplin positif merupakan suatu proses untuk melatih pikiran dan karakter untuk menghasilkan kontrol diri, sedangkan hukuman adalah untuk menyebabkan rasa sakit dan tidak nyaman akibat perilaku yang salah. Hukuman merupakan bagian dari disiplin, tetapi bukan satu-satunya cara yang dapat dilakukan orang tua untuk mengatasi perilaku buruk anak (Hamang et al., 2020). Oleh karena itu dengan berbagai dampak negatif dari hukuman, maka dibutuhkan cara lain untuk proses pendisiplinan anak baik oleh orangtua maupun guru, salah satunya dengan disiplin positif.

Hukuman dapat menyebabkan anak menderita baik secara fisik maupun psikologis, ketidakberdayaan, kekhawatiran, ketakutan, dan bahkan penarikan diri Semuanya itu ditentukan oleh kendali eksternal yang memaksa anak untuk tetap patuh. Disiplin Positif memberikan anak informasi dan keahlian yang mereka perlukan untuk belajar. Melalui kedisiplinan, anak-anak akan menginternalisasi nilai-nilai moral secara bertahap, mempelajari cara menyelesaikan konflik secara konstruktif, memecahkan masalah secara kreatif, dan bertindak dengan empati bagi orang lain. Bagi anak saat diterapkan didiplin positif mereka mengambil dari kesalahan perilakunya.

Prinsip-prinsip disiplin positif dapat digambarkan pada beberapa hal berikut ini (Amalee, 2020):

1. Kesadaran internal bukan kendali dari luar, pada tahun 60-an psikolog Walter Mischel dari Stanford University membuat sebuah penelitian ada sekitar 600 anak yang berada di dalam ruangan kemudian diberikan marshmellow selama 15 menit anak-anak tidak boleh memakannya. Hasilnya sepertiga dari anak-anak yang berhasil menahan untuk tidak makan marshmellow selama 15 menit dan sisanya gugur. Tiga puluh tahun kemudian anak-anak yang sama diteliti, hasilnya ada korelasi antara kemampuan menahan diri saat tes dengan keberhasilan mereka disaat dewasa. Sementara yang gagal dalam tes cenderung terlibat dalam hal-hal negatif seperti narkoba dan tindak kriminal lainnya. Prinsip dari penelitian tersebut adalah disiplin yang muncul dari kesadaran dan pengendalian diri, bukan kontrol dari luar. Anak hanya duduk sendiri di ruangan tanpa ada kontrol, arahan, atau hukuman jika dia melanggar. Semua keputusan ada pada kesadaran si anak. Pembentukan sikap disiplin dengan menumbuhkan kesadaran internal dan menumbuhkan ketaatan jangka panjang dan memelihara harga diri kemanusiaan.
2. Konsekuensi logis bukan hukuman, hal ini berbeda hukuman dijatuhkan sebagai vonis atas perilaku, sementara konsekuensi logis adalah akibat yang sudah diketahui dan disepakati sebelumnya atas pilihan anak. Saat memberikan konsekuensi logis pada siswa yang melanggar harus dengan motif memberikan pengalaman pada anak tersebut untuk memahami konsekuensi dari pilihannya. Tidak adanya konsekuensi logis dapat memberika pesan yang salah; segalanya dibolehkan alias permisif. Prinsip dari konsekuensi logis adalah “jika-maka”, sehingga penerapannya secara tidak langsung mengajarkan agar anak dapat selaras dengan *sunnatulloh*. Contohnya; jika merusak barang, maka harus memperbaikinya, jika mengotori, maka harus membersihkan, jika menyalahgunakan waktu belajar, maka kehilangan waktu bermain untuk belajar.
3. Dukungan bukan hadiah, selama ini hadiah masih menjadi media untuk memotivasi anak atau siswa melakukan perbuatan yang diinginkan. Akan tetapi secara tidak sadar ada bahaya dari konsep hadiah ini ketika dilakukan pada saat yang tidak tepat. Sebagaimana diketahui dengan hadiah apakah akan

menumbuhkan kesadaran jangka panjang, sering mengaburkan tujuannya apakah anak fokus pada perilaku atau pada hadiah, dan hal yang juga terjadi hadiah sering menjadi adiktif yang mematikan kesadaran jangka panjang yang merupakan semangat inti dari disiplin positif. Hadiah juga sering menjadi “sogokan” orang dewasa untuk memanipulasi dan mengontrol perilaku anak agar mau mengikuti keinginannya. Khon (1993) (dalam Amalee, 2020) menjelaskan hasil penelitian hadiah berupa permen, stiker, dan pujian adalah sogokan yang menurunkan motivasi internal siswa. Siswa tidak termotivasi untuk melakukan lagi perilaku positif saat unsur hadiah dihilangkan, karena hadiah tidak membantu siswa menumbuhkan sikap bertanggungjawab, resiliensi (ketangguhan), dan motivasi internal. Oleh karena itu dalam disiplin positif dukungan lebih tepat digunakan yaitu berupa kata-kata positif yang akan membekas di hatinya dan memberikan dampak positif secara jangka panjang. Bentuk dukungan (*encouragement*) dapat dibandingkan dengan pujian yang merupakan salah satu hadiah dalam bentuk verbal dan sering digunakan, pada tabel berikut ini.

Dukungan (Encouragement)	Pujian (Praise)
Spesifik dan fokus pada perilaku “Kamu sudah bekerja keras, kamulayak dapat prestasi itu”	Global dan fokus pada orang “Kamu hebat”
Anak sebagai subjek “Kamu pasti bangga pada dirimu”	Orang dewasa sebagai subjek “Ibu/bapak bangga padamu”
Memberikan kepercayaan “Ibu/bapak percaya kamu bisa belajar dari kesalahan”	Orang dewasa sebagai yang mengontrol “Bapak/ibu senang kamu maudengar nasehat kami”
Fokus pada usaha dan progress “Kamu sudah berlatih sangat keras, kamu pasti bisa”	Fokus pada kesempurnaan “Waaahh...suaramu merdusekali”
Mendorong anak mengevaluasi diri “Semester ini kamu jauh lebih baik dari semester kemarin”	Mendorong membandingkan dengan orang lain “Hebat kamu dapat nilai paling besar di kelasmu”
Mendorong keberanian “Semua yang belajar sepeda pasti pernah jatuh, ayo coba terus”	Menjadi takut berbuat salah “Kamu memang anak patuh, tidak pernah mengecewakan ibu”

4. Koneksi sebelum koreksi, dalam prinsip disiplin positif yang harus ditekankan adalah membangun koneksi sebelum mengoreksi. Ada contoh kasus “Saat sebagian siswa piket membersihkan kelas, Dani terlihat hanya duduk di pojokan, Pak Deni yang melihat Dani langsung dengan nada tinggi menyuruh Dani untuk bekerja, bukannya bekerja Dani malah keluar kelas dan melempar sapu, Bu Dina yang melihat kejadian tersebut langsung menghampiri Dani sambil berkata “kelihatannya kamu sedang marah dan kesal”, “iya saya kesal sekali, setiap piket kelas saya yang bekerja sementara teman-teman yang lain hanya menonton, tapi saya yang selalu disalahkan”, Bu Dina mendengar dan mengangguk menunjukkan empati, “ibu faham dengan kekesalanmu”. Bu Dina dan semua orang mengetahui kalau Dani anak yang bertanggung jawab dan selalu menyelesaikan tugasnya, setelah cukup tenang, akhirnya Dani menyelesaikan tugas membersihkan kelas.

Cerita tersebut menggambarkan bagaimana reaksi yang berbeda terjadi saat menggunakan koreksi dengan koneksi. Pak Deni yang menggunakan koreksi dianggapi oleh Dani dengan emosi marah dan tidak melakukan tugasnya, sedangkan Bu Dina yang menggunakan koneksi dengan cara menunjukkan sikap empati, dituruti oleh Dani dengan melaksanakan tugasnya membersihkan kelas. Koneksi dapat dibangun dengan cara sapaan (berupa apresiasi, bertanya hal yang spesifik, memberikan komentar positif, dan bersalaman dengan siswa atau anak), gestur (belaian, makan dan duduk bersama, bermain bersama), validasi emosi (dengan cara menunjukkan bahwa kita paham dan merasakan apa yang anak rasakan), memberikan perhatian, dan mendengar aktif. Sedangkan koreksi yang tepat digunakan dengan cara; mengoreksi dengan mengungkapkan bukan menyalahkan (menggunakan pesan “*I message*”, “saya kesal, karena sandal dipinjam tanpa ijin, kalau mau pinjam harusnya ijin dulu”), mengoreksi dengan fokus pada apa yang harusnya dilakukan bukan apa yang jangan dilakukan (jangan

main terus--kita main mobil-mobilan yuk), mengoreksi fokus pada solusi hasil bersama (jangan tidur terus, ayao kerjakan tugasnya--Bagaimana kalau kita buat dan sepakati jadwal kegiatan harian?).

- Memahami bukan menghakimi, contoh kasus anak yang sering terlambat masuk sekolah, biasanya guru cenderung menghakimi dengan pernyataan “dasar tukang telat”, ini mengakibatkan anak cenderung tidak terima dan marah bisa jadi sampai pindah sekolah. Jika menggunakan “memahami”, guru bertanya “apa yang dapat Ibu guru bantu agar besok kamu datang tepat waktu ke sekolah”, siswa biasanya merasa diperhatikan dan kemudian menceritakan penyebab dia selalu datang terlambat ke sekolah. Inilah pentingnya memahami dibandingkan menghakimi, siswa atau anak akan merasa diperhatikan dan dimengerti, sehingga termotivasi untuk berubah. Ada beberapa perbedaan antara menghakimi dengan memahami.

Pernyataan yang menghakimi	Pertanyaan yang menggali
Didasari rasa kesal dan ketidakmampuan kita mengendalikan emosi dan situasi	Didasari pada keinginan untuk membantu dan mencari solusi
Fokus pada perilaku yang terlihat	Fokus pada sesuatu dibalik perilaku, penyebab terjadinya perilaku tersebut
Anak akan merasa dihakimi dan tidak ada keinginan untuk berubah	Anak akan merasa dimengerti, sehingga muncul keinginan untuk berubah

- Mengendalikan diri bukan mengendalikan anak, langkah yang harus dilakukan dalam upaya mengendalikan diri adalah dengan mengenali peta emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Sulvinajayanti (2021) menyebutkan penyebab kekerasan yang dilakukan oleh orangtua terhadap anak adalah persepsi yang terbangun yakni proses belajar, motivasi, dan kepribadian. Proses belajar ini yang berkaitan dengan pengendalian diri, dimana orangtua belum dapat menahan emosi marahnya saat anak melakukan perilaku yang tidak sesuai dengan keinginannya, akhirnya untuk membentuk perilaku yang diinginkannya orangtua cenderung menggunakan hukuman baik fisik maupun non fisik. Pemahaman terhadap peta emosi sangat penting, setidaknya dapat mengamati perasaan yang bergerak dari satu bagian emosi ke bagian lain. Mengamati emosi adalah langkah awal darimengendalikannya, tanpa mengamatinya akan sulit mengendalikannya.
- Lembut sekaligus tegas, Waktu istirahat telah habis, tetapi beberapa anak masih bermain bola di lapangan. Pak Budi langsung mendatangi mereka dan mengambil bola sambil berkata dengan lembut “waktu istirahat sudah habis ya”. Anak-anak yang sedang asyik bermain protes, “sebentar lagi pak, tanggung lagi asyik neh”. Pak budi hanya menjawab dengan gerakan menunjuk jam tangannya. Dengan kesal para siswa menuju kelas sambil beberapa orang menggerutu. Merespon gerutuan anak-anak itu pak Budi berkata “Terima kasih sudah menaati kesepakatan kita”. Lembut (*Kind*) pak Budi memilih sikap dan kata-kata yang lembut untuk memberi peringatan kepada siswanya. Sikap lembut dan memeberikan sinyal dan emosi yang positif pada siswa. Tegas (*Firm*), diwaktu yang bersamaan pak Budi bersikap tegas tidak ada tawar menawar. Ketegasan ini mengirimkan sinyal pada siswa bahwa

tidak ada tawar menawar tentang peraturan yang sudah disepakati. Hal ini tentunya ada kesepakatan terlebih dahulu antara gurudan siswa, sebagaimana dalam konsep disiplin positif.

Sikap	Efek
Lembut	Pesan diterima telinga dan hati
Lembek	Kemungkinan dapat dimanipulasi oleh siswa
Tegas	Memberikan pesan penekanan pada komitmen yang harus ditaati tanpa bisa ditawar-tawar
Keras	Mengandung emosi negatif dan lebih menonjol daripada pesan yang disampaikan

Inilah beberapa prinsip dalam penerapan disiplin positif baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Tujuh prinsip ini tidak ada satupun yang mengandung kekerasan terhadap anak yang ada adalah pembelajaran bagi anak dan orangtua atau guru. Penelitian yang dilakukan oleh Sulvinajayanti (2021) memiliki tujuan penerapan disiplin positif islami sebagai upaya menurunkan perilaku kekerasan orangtua terhadap anak dalam upaya mendisiplinkan anak, hasil penelitiannya terbukti mengalami penurunan.

Penerapan disiplin positif memerlukan pengetahuan yang mendalam tentang tahapan perkembangan anak, peta emosi orangtua atau guru, dan metode pembelajaran, serta hasil yang beragam dikarenakan faktor yang menyertainya. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Sutikno (2019) bentuk penerapan penanaman disiplin positif yang perlu di aplikasi pada sekolah dasar pinggiran dan terpencil di Kabupaten Sorong, tentu saja berbeda-beda tiap sekolahnya ini dipengaruhi berbagai macam faktor yang cukup beragam. Kondisi yang seperti ini perlu dicermati dengan baik, karena strategi dalam menentukan bentuk yang cocok menjadi solusi dalam merubah perilaku penghukum dari guru kepada siswa agar lebih banyak mengandung unsur mendidik tanpa menimbulkan kekerasan baik fisik maupun non fisik.

KESIMPULAN

Disiplin positif menjadi salah satu cara penegakkan disiplin pada anak atau siswa tanpa kekerasan, karena yang lebih ditekankan disini adalah kesadaran diri atas perilaku yang telah dilakukan, kemudian anak juga belajar cara mengelola konflik dan cara menyelesaikannya. Berbeda dengan hukuman yang masih cenderung menyakiti baik fisik maupun non fisik. Beberapa hukuman yang masih dilakukan baik di lingkungan keluarga maupun sekolah adalah hukuman fisik, verbal, dan kondisi yang tidak nyaman agar untuk menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan sampai akhirnya anak melakukan perilaku yang diinginkan baik oleh orangtua maupun guru.

Hukuman juga memberikan dampak negatif bagi tumbuh kembang anak yaitu berpengaruh pada perkembangan kognitif dan bahasa yang berupa ketidakmampuan pada pelajaran matematika dan bahasa, perkembangan emosional yang berkaitan dengan perkembangan interpersonal dan intrapersonal, kemudian juga perkembangan sosial, anak yang mengalami kekerasan fisik akan cenderung agresif saat ada temannya yang menyerangnya. Sedangkan pada disiplin positif

tidak ada pengaruh negatif pada tumbuh kembang anak, karena pada penerapannya tidak ada satupun yang menggunakan kekerasan fisik.

Tujuh prinsip disiplin positif yang telah diimplementasikan pada proses pendidikan di sebuah pesantren memberikan informasi tentang bagaimana prinsip ini dapat meminimalisir tindakan kekerasan pada proses pendisiplinan anak didik. Pertama, kesadaran internal bukan

kendali dari luar, anak yang terbiasa mengendalikan dirinya akan berkorelasi pada kemampuan untuk tidak gampang terlibat pada hal-hal negatif. Kedua, konsekuensi logis bukan hukuman, disiplin dengan cara konsekuensi logis akan memberikan pembelajaran pada anak tentang konsekuensi dari sebuah perilaku dan konsekuensi tersebut sudah disepakati, sehingga anak paham akan resiko dari sebuah perilaku.

Ketiga, dukungan bukan hadiah, dukungan akan mengembangkan motivasi internal pada anak, dibandingkan hadiah yang seringkali menjadi adiktif bagi anak, artinya anak akan melakukan sesuatu jika ada hadiahnya. Keempat, koneksi sebelum koreksi, membangun ikatan emosi dengan cara menunjukkan rasa empati menjadikan anak lebih menerima atas kesalahannya dan mau merubah perilakunya, dibandingkan dengan langsung mengoreksi kesalahan yang sering tidak dapat diterima oleh anak. Kelima, memahami bukan menghakimi, anak yang dipahami terlebih dahulu akan termotivasi untuk berubah, dibandingkan dengan anak yang sering dihakimi perilakunya. Keenam, mengendalikan diri bukan mengendalikan anak, kemampuan untuk menata emosi sangat penting sekali sebagai langkah awal pengendalian diri dalam penerapan disiplin positif. Ketujuh, lembut sekaligus tegas, sikap ini sangat penting dalam penerapan disiplin positif, lembut bukan lembek dan tegas bukan kasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalee, Irfan. (2020). *Disiplin Positif; 7 Prinsip Disiplin Positif Welas Asih Tanpa Hadiah dan Hukuman*. Bandung: www.disiplinpositif.com
- Djiwandono dan Sri Esti Wuryani. (2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Harnita. Dampak Pemberian Hukuman Terhadap Motivasi Belajar siswa (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Segeri Kabupaten Pangkep). *Jurnal Sosialisasi Pendidikan Sosiologi- FIS UNM*.
- J.J. Hasibuan dan Mudjiono. (1988). *Proses Belajar Mengajar*. Bandung. CV: Remaja Karya.
- Kapolri: Terjadi 11.012 Kasus Kekerasan anak Sepanjang 2022. www.kompas.com, 31- 12- 2022. 1-3-2023. 11.07.
- Purwanto. (2005). Tujuan Pendidikan dan Hasil Belajar : Domain dan Taksonomi. *TEKNODIK*. 9 (16). 186.
- Rizaty, M. Ayu. KPAI Catat 4.124 Kasus Perlindungan Anak hingga November 2022. www.DataIndonesia.id. 30-12-2022. 1-3-2023. 11.15.
- Sri Rukmini, dkk. (1995). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : UPP IKIP Yogyakarta.

- Sugiyono, (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sulvinajayanti, dkk. (2021). Pengasuhan Disiplin Positif Islami sebagai Upaya Penurunan Kekerasan Terhadap Anak di Kabupaten Sidrap. *Jurnal Penelitian*. 15 (1). 77.
- Sutikno. A. Y. Wiellys, dkk. (2019). Analisis Penerapan Disiplin Positif pada Guru SD Pinggiran dan Terpencil di Kabupaten Sorong. *Jurnal Citizent Education*. 1(1).45&52.
- Wenar. C. & Kerig, P. (2003). *Developmental Psychopatology. From Infancy to Adolescence. Fifth ed*