

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kongregasi Suster Misi Abdi Roh Kudus atau Kongregasi SSpS, didirikan oleh St. Arnoldus Yansen pada tanggal 08 Desember 1889 bersama dua orang rekan pendiri yaitu Beata Maria Helena Stollenwerk dan Beata Josepha Hendrina Stenmanns, di Steyl-Belanda. Spiritualitas Kongregasi ini adalah Allah Tritunggal, dan memiliki motto “Hiduplah Allah Tritunggal Maha Kudus Dalam Hati Semua Manusia“. Ciri khas Kongregasi SSpS adalah hidup berkomunitas. Hidup bersama dalam komunitas disuburkan oleh doa, baik doa pribadi maupun doa bersama, Ekaristi sebagai pusat dan sumber hidup komunitas, hubungan pribadi yang baik dan kegiatan misioner bersama (Kons. SSpS, art. 301-302, 1984 : 74). Setiap komunitas SSpS baik komunitas karya maupun komunitas formasi, membutuhkan suatu irama hidup, yang menjamin perkembangan setiap suster, kemajuan komunitas dan pelayanan terhadap umat Allah.

Komunitas Sta. Skolastika Liliba Kupang merupakan salah satu komunitas formasi yang membina para suster junior student. Para suster junior student yang menetap di komunitas ini, dituntut untuk bertanggung jawab menjalankan tugas studi yang dipercayakan dan juga diharapkan untuk teratur dalam menjalankan kehidupan bersama dalam komunitas. Kegiatan bersama dalam komunitas yang harus dihidupi oleh setiap suster junior student adalah mengikuti perayaan Ekaristi bersama setiap hari pada jam 05.30 pagi, berdoa baik doa pribadi maupun doa bersama pada jam 05.00 pagi dan jam 18.30 sore, meditasi harian baik

meditasi pribadi setiap hari pada jam 04.30 pagi maupun meditasi bersama pada setiap hari Selasa jam 04.45 pagi, acara makan bersama pada jam 06.00 pagi dan jam 19.00 malam, pertemuan komunitas pada setiap hari Senin dan Kamis jam 20.00 malam, dan rekreasi bersama dalam komunitas pada setiap hari Minggu jam 20.00 malam. Semua kegiatan bersama dalam komunitas diatur secara seimbang dalam satu acara harian komunitas (Kons. SSpS, art. 308, 1984 : 78). Aturan harian komunitas ini disahkan oleh suster pemimpin propinsi SSpS. Setiap suster junior student yang hidup bersama dalam komunitas diwajibkan untuk taat dan setia menjalankan aturan harian komunitas. Ketaatan dan kesetiaan dalam menjalankan aturan harian komunitas merupakan perwujudan dari sikap disiplin yang harus dimiliki oleh setiap suster junior student.

“Disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dan serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban” (Poerwodarminto, 1997 : 23). Disiplin menjalankan aturan harian komunitas berarti setia menjalankan waktu untuk berdoa baik doa pribadi maupun doa bersama, teratur mengikuti perayaan Ekaristi, setia menjalankan meditasi harian baik meditasi pribadi maupun meditasi bersama, tertib mengikuti acara makan bersama, setia mengikuti pertemuan komunitas dan rekreasi bersama. Jika suster junior student tidak memiliki sikap disiplin dalam menjalankan aturan harian komunitas maka perilaku yang ditunjukkan adalah kurang mengambil waktu untuk mengikuti doa bersama dan doa pribadi, kurang tepat waktu dalam mengikuti perayaan Ekaristi, kurang tertib waktu dalam menjalankan meditasi harian, kurang tepat waktu untuk datang ke

kamar makan saat makan bersama dalam komunitas, kurang terlibat dalam pertemuan dan rekreasi bersama dalam komunitas.

Mengingat pentingnya disiplin dalam menjalankan aturan harian komunitas demi terciptanya suatu irama hidup yang teratur bagi setiap anggota komunitas terlebih bagi suster yunior student yang sedang dalam masa formasi maka perilaku-perilaku kurang disiplin seperti yang digambarkan di atas perlu diatasi. Upaya untuk membantu masalah kurangnya disiplin menjalankan aturan harian komunitas adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan suatu jenis layanan yang dilakukan dalam bentuk dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi perkembangan pribadi dan pemecahan masalah yang dialami oleh anggota kelompok. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilakukan melalui empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Pemimpin kelompok menganimasi anggota kelompok dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok sehingga proses pelaksanaannya dapat berjalan sesuai tahapan seperti yang telah dikemukakan di atas.

Ada beberapa teknik dalam layanan bimbingan kelompok, salah satunya adalah teknik *self management*. Teknik *self management* adalah suatu strategi untuk mengubah tingkah laku atau kebiasaan dalam diri konseli yang dapat dilakukan melalui langkah-langkah yaitu konseli mengidentifikasi dan mencatat perilaku-perilaku sasaran yang diharapkan arah perubahannya, konselor menjelaskan strategi *self management* yang terdiri dari *self monitoring*, *stimulus control* dan *self reward*, konseli menyatakan secara verbal persetujuan untuk

menggunakan ketiga strategi *self management*, konselor memberikan instruksi dan memodelkan ketiga strategi *self management*, konseli mengulang pemahaman ketiga strategi *self management* yang telah dijelaskan, konseli menggunakan ketiga strategi *self management* dalam kehidupan nyata, konseli mencatat penggunaan ketiga strategi *self management* serta tingkat perubahan perilaku sasaran, data konseli diperiksa oleh konselor bersama konseli dan konseli melanjutkan atau membuat revisi program, dan konseli membuat catatan dan pemetaan data hasil penguatan diri demi kemajuan konseli. Persoalan yang dibahas dalam layanan bimbingan kelompok khususnya teknik *self management* misalnya masalah perilaku kurang disiplin dalam komunitas religius. Layanan bimbingan kelompok melalui teknik *self management* digunakan untuk meningkatkan perilaku kurang disiplin dalam komunitas religius sehingga setiap anggota komunitas religius yang memiliki perilaku kurang disiplin dapat secara bertahap meningkatkan perilakunya.

Berdasarkan hasil pengamatan atau observasi, peneliti menemukan bahwa di komunitas Sta. Skolastika Liliba Kupang, ada suster junior student yang kurang disiplin dalam menjalankan aturan harian komunitas. Perilaku-perilaku yang menunjukkan sikap kurang disiplin menjalankan aturan harian komunitas adalah kurang tepat waktu menghadiri doa bersama di kapela baik doa pagi bersama pada jam 05.00 pagi maupun doa sore bersama pada jam 18.30 sore. Hal ini terjadi karena ada suster junior yang bangun tidur terlambat, suster junior lebih sibuk dan terlena mengerjakan tugas-tugas kuliah, merasa capek dan lelah karena pulang kuliah, sibuk dengan urusan-urusan pribadi yang menyebabkan mereka terlambat

masuk kapela untuk mengikuti doa bersama. Meditasi bersama dalam komunitas berlangsung pada setiap hari Selasa jam 04.45 pagi dan meditasi harian pribadi terjadi setiap hari pada jam 04.30 pagi. Ada suster junior student yang seringkali kurang tepat waktu mengikuti meditasi harian baik meditasi bersama maupun meditasi pribadi karena bangun tidur terlambat. Perayaan Ekaristi berlangsung setiap hari pada jam 05.30 pagi. Ada suster junior student yang kurang terlibat aktif saat menghadiri perayaan Ekaristi misalnya mengantuk saat perayaan Ekaristi, kurang ambil bagian saat menyanyi atau mendaraskan doa dalam perayaan Ekaristi.

Berdasarkan hasil wawancara langsung dengan suster pemimpin rumah dan suster pemimpin junior, bahwa ada suster junior student yang kurang tepat waktu dalam mengikuti doa bersama baik doa pagi maupun doa sore, kurang terlibat aktif saat mengikuti doa bersama maupun dalam perayaan Ekaristi misalnya mengantuk saat doa atau dalam perayaan Ekaristi, menyanyi atau mendaraskan mazmur kurang bersemangat, kurang tepat waktu menjalankan meditasi harian baik meditasi pribadi maupun meditasi bersama karena bangun tidur terlambat, kurang teratur mengikuti acara makan bersama dalam komunitas misalnya terlambat masuk kamar makan karena sibuk dengan urusan pribadi, atau juga kurang mengikuti acara makan bersama dalam komunitas karena alasan sibuk mengerjakan tugas kuliah, capek atau lelah menjalankan tugas kuliah. Ada suster junior juga yang kurang terlibat aktif dalam acara pertemuan komunitas dan rekreasi bersama misalnya duduk diam dan mengantuk saat pertemuan komunitas,

sibuk mengerjakan tugas atau sibuk dengan urusan pribadi daripada mengikuti acara rekreasi bersama dalam komunitas.

Keadaan seperti tergambar di atas memotivasi peneliti untuk melakukan penelitian tentang Penerapan Teknik *Self Management* Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Menjalankan Aturan Harian Komunitas Pada Suster Yuniur Student SSpS Komunitas St. Skolastika Liliba Kupang Tahun 2018.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok dapat meningkatkan disiplin menjalankan aturan harian komunitas pada suster yuniur student SSpS komunitas St. Skolastika Liliba tahun 2018?.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut di atas maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui penerapan teknik *self management* melalui bimbingan kelompok dalam meningkatkan disiplin menjalankan aturan harian komunitas pada suster yuniur student SSpS komunitas St. Skolastika Liliba tahun 2018.

D. Defenisi Konseptual

Agar tidak terjadi kekeliruan penafsiran terhadap variabel penelitian, maka peneliti perlu menjelaskan kembali konsep-konsep yang terdapat dalam judul penelitian ini. Konsep-konsep yang dimaksudkan sebagai berikut:

1. Teknik *Self Management*

Cormier & Cormier (dalam Alamri 2015 : 3), menyatakan bahwa teknik *self management* merupakan suatu strategi yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan menggunakan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik.

Komalasari (2011 : 90), mengatakan:

Teknik *self management* merupakan suatu strategi untuk mengubah tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dengan menggunakan beberapa strategi dalam bentuk latihan pemantauan diri (*self monitoring*), pengendalian rangsangan (*stimulus control*) serta pemberian penguatan pada diri sendiri (*self reward*).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik *self management* adalah suatu strategi yang membutuhkan kemampuan individu sendiri dalam mengarahkan diri dan mengubah perilaku mereka sendiri dengan cara konseli mengidentifikasi dan mencatat perilaku, konselor menjelaskan dan memodelkan ketiga strategi *self management*, konseli menyatakan secara verbal persetujuan untuk menggunakan ketiga strategi tersebut, konseli menggunakan strategi tersebut dalam kehidupan nyata, membuat catatan dan pemetaan dalam bentuk grafik data hasil penguatan diri demi kemajuan konseli.

2. Bimbingan Kelompok

Gazda (dalam Prayitno, 2004 : 309) menyatakan “bimbingan kelompok merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok individu untuk membantu individu agar dapat menyusun rencana dan keputusan yang tepat”.

Sukardi (2008 : 64), mengemukakan:

Bimbingan kelompok adalah layanan dalam bimbingan yang memungkinkan sejumlah individu secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang diberikan oleh pembimbing sebagai narasumber kepada sejumlah individu tertentu yang bertujuan untuk memberikan informasi dan membantu individu dalam menyusun rencana dan keputusan yang tepat.

3. Disiplin Menjalankan Aturan Harian Komunitas

a. Disiplin

Tu'u (2004 : 33), mengatakan:

Disiplin merupakan suatu kondisi yang diupaya untuk mengikuti dan mentaati peraturan, nilai, dan hukum yang berlaku, di mana sikap pengikutan dan ketaatan tersebut muncul karena kesadaran diri bahwa hal itu berguna bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya.

Menurut Poewodarminto (1997 : 23), “disiplin adalah suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dan serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban”.

Menurut Konstitusi SSPS art.308 (1984 : 74), “disiplin ditunjukkan melalui sikap kesetiaan terhadap aturan harian yang dapat membantu hidup religius dan menjadi suatu ungkapan tenggang rasa terhadap satu sama lain”.

Berdasarkan ke tiga pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa disiplin adalah suatu kondisi yang terbentuk melalui proses yang diupayakan oleh seseorang dengan penuh kesadaran dalam menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban, demi terciptanya kebaikan, keberhasilan dalam hidup serta terwujudnya sikap tenggang rasa terhadap satu sama lain.

b. Aturan Harian Komunitas

Dalam Konstitusi SSPS art. 308 (1984 : 78), dinyatakan bahwa hendaklah jam kerja dan doa, waktu diam dan rekreasi, waktu untuk berada bersama dan sendirian, diatur secara seimbang dalam satu acara harian. Selanjutnya, dikatakan bahwa sesudah berunding dengan pemimpin komunitas, pemimpin menetapkan aturan harian. Aturan harian ini disahkan oleh pemimpin propinsi.

Dari kedua pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa aturan harian komunitas merupakan suatu bentuk peraturan harian dalam komunitas yang mengatur tentang irama hidup komunitas setiap hari yang ditetapkan, disusun dan disahkan oleh pemimpin secara seimbang seperti acara doa bersama (Kons.SSPS art. 410, 1984 : 94), Ekaristi bersama (Kons. SSPS art. 402, 1984:87), dan meditasi harian (Kons. SSPS art. 411, 1984 : 95).

Dari kedua pengertian di atas maka disimpulkan bahwa disiplin menjalankan aturan harian komunitas merupakan suatu kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses yang diupayakan dengan penuh kesadaran dalam mentaati, mematuhi, setia, teratur dan tertib menjalankan doa bersama, Ekaristi bersama, dan meditasi harian yang telah disusun, ditetapkan dan disahkan oleh pemimpin dalam suatu acara harian komunitas demi terciptanya kebaikan, keberhasilan serta terwujudnya sikap tenggang rasa terhadap satu sama lain.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah

1. Bagi Suster Pemimpin Propinsi

Hasil penelitian ini sebagai bahan masukan bagi suster pemimpin propinsi agar dapat meningkatkan kerja sama dengan suster pendamping junior atau formator melalui pendampingan rohani maupun pendampingan pribadi dalam membantu para suster junior yang mengalami masalah disiplin.

2. Bagi Suster Pendamping / Formator

Hasil penelitian ini sebagai bahan masukan bagi suster pendamping junior atau formator agar lebih meningkatkan proses pendampingan bagi para suster junior student sehingga tidak mengalami kesulitan dalam berperilaku disiplin.

3. Bagi Para Suster Yuniior Student

Hasil penelitian ini sebagai bahan masukan bagi para suster yunior student agar berusaha untuk semakin meningkatkan disiplin menjalankan aturan harian komunitas dengan memanfaatkan sarana-sarana yang telah disiapkan oleh kongregasi melalui bimbingan pribadi dan bimbingan kelompok bersama suster pendamping yunior.