

## PENGARUH KEDISIPLINAN DALAM PENDIDIKAN MILITER TNI AU TERHADAP TINGKAT STRESS

**David Ary Wicaksono**

Program Studi Psikologi-Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala Madiun

### **ABSTRACT**

*The research aims to learn the relationship between effects of disciplinary education of the air force Indonesian National Armed Force toward male students stress. The subject of the research is male students of Semaba. Measurement tool that is used is the scale. The analysis of regression using SPSS 18 version program becomes the method of data analysis. According to the analysis, correlation  $p = 0,010$  ( $p < 0,05$ ). It shows that there is effects of disciplinary education toward male studentr stress. From the analysis it can be concluded that the variable of disciplinary education can be used as the predictor to predict male students stress of Semaba.*

**Keywords:** *Disciplinary, Stress.*

### **A. Pendahuluan**

#### **1. Latar Belakang**

Selama ini dunia militer sering diasumsikan sebagai dunia yang penuh dengan kedisiplinan, kekerasan, dan ketegangan, di mana dari sikap-sikap tersebut timbul konflik dengan diri sendiri, beraneka ragam sifat dan kepribadian seseorang yang telah terbentuk oleh lingkungan tempat tinggalnya yang bertentangan dengan sikap seorang prajurit militer. Seseorang yang sebelumnya memiliki pola hidup yang serba santai dan tidak terikat dituntut untuk berubah ketika memasuki dunia militer, dan dituntut fisik yang tahan banting dalam menghadapi cuaca dan dalam latihan dasar kemiliteran. Maka dari itu tampak bahwa kriteria yang harus dipenuhi oleh calon siswa prajurit Bintara Pria atau biasa disebut SEMABA PRIA PK membutuhkan kesehatan fisik yang prima, tahan uji dan terampil, mengingat tugas dasar seorang prajurit sangat menegangkan, menggunakan senjata api dan waktu kerja 24 jam. Militer merupakan salah satu profesi yang memiliki tingkat kerja sangat tinggi (Wilby dalam Erry, 2006).

Pangkalan Udara Adi Soemarmo adalah satu-satunya wadah pendidikan dasar kemiliteran SEMABA PRIA PK TNI AU di Indonesia. Adi Soemarmo adalah nama seorang pahlawan dengan nama lengkap Opsir Muda Oedara I Adi Soemarmo dilahirkan di Blora, 31 Oktober 1921. Lembaga pendidikan yang berada di Lanud Adi Soemarmo ada: (a) Skadik 401 adalah Skadron Pendidikan Perwira, (b) Skadik 402 adalah Skadron Pendidikan Kecabangan (Paskhas atau Provost), (c) Skadik 403 adalah Skadron Pendidikan Bintara, (d) Skadik 404 adalah Skadron Pendidikan Tamtama ,dan (e) Skadik 405 adalah Skadron Pendidikan Sejurpas, Sejurjasmil, dan

Seradum (Sekolah dan kejuruan dasar Tamtama Paskas dan POM AU, sekolah dan kejuruan Jasmani Militer, dan kursus Bintara Manajemen Kejuruan POM).

Untuk mencapai keberhasilan dalam seleksi, calon siswa harus melalui beberapa ujian, antara lain, seleksi akademik, kesehatan jasmani, psikologi, kesehatan jiwa, mental ideologi, dan *screening* POM.

Berdasarkan data TNI AU (tidak dipublikasikan) didapat informasi mengenai jumlah pendaftar dari seluruh Indonesia sebanyak 3.176 orang pada tahun 2014, sedangkan yang akan diterima dan akan menjalani pendidikan SEMABA PRIA PK TNI AU sekitar 300 orang. Dengan kita bisa dilihat betapa ketatnya seleksi penerimaan Bintara TNI AU. Tingginya persaingan ini akan menimbulkan ketegangan dan perasaan cemas di mana hal itu merupakan gejala awal timbulnya stress. Stress ini timbul bila tuntutan yang luar biasa dan terlalu banyak mengancam kesejahteraan atau integritas individu (Korchin dalam Erry, 2006).

Setelah lulus ujian, 300 siswa akan memasuki karantina di Skadik 403 untuk melakukan pendidikan dasar kemiliteran. Menghadapi tuntutan militer yang berat serta masa pendidikan yang berbahaya dan terisolasi kerap menimbulkan stress pada diri siswa, sehingga pada saat-saat tertentu mereka membutuhkan dukungan dari pihak luar atau orang lain. Meltzer & Nord (dalam Erry, 2006) mengatakan bahwa salah satu cara untuk mencegah stress adalah adanya dukungan yang bermanfaat bagi penerimanya, semakin sedikit dukungan sosial yang diperoleh dari teman, atasan, rekan kerja, maupun keluarga, maka semakin besar stress yang dirasakan. Secara garis besar stress yang ditimbulkan oleh situasi dan kedisiplinan yang diterapkan instruktur pendidikan di Semaba TNI AU pada batas tertentu dapat menghambat kinerja siswa, misalnya menurunnya kepercayaan diri, mudah lupa, pada akhirnya berpengaruh pada pencapaian prestasi. Oleh karena itu dibutuhkan ketahanan mental yang baik termasuk kualitas pribadi yang memiliki toleransi tinggi terhadap stress. Salah satu sisi kepribadian yang mempengaruhi adaptasi individu terhadap stress adalah sikap optimis yang timbul dari cara berpikir positif dalam menghadapi masalah.

Berangkat dari permasalahan di atas, peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh kedisiplinan dalam sistem pendidikan militer terhadap tingkat stress yang dialami siswa Semaba PRIA PK TNI AU.

## **2. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh kedisiplinan terhadap tingkat stress siswa SEMABA PRIA PK TNI AU di Skadik 403 Lanud Adi Soemarmo?

## **3. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh disiplin yang diterapkan terhadap tingkat stress yang dirasakan siswa SEMABA PRIA TNI AU selama menjalani karantina di Skadik 403 Lanud Adi Soemarmo.

## **4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat sebagai masukan dibidang psikologi khususnya penelitian-penelitian yang berkaitan dengan pendidikan militer, diharapkan dapat

meningkatkan kesehatan psikologis siswa sehingga dapat lebih adaptif di lingkungannya.

## **B. Tinjauan Pustaka**

### **1. Tingkat Stress**

#### **a. Pengertian Stress**

Stress timbul bila tuntutan yang luar biasa dan mengancam kesejahteraan dan integritas individu (Korchin dalam Erry, 2006). Sementara itu Chaplin (1999) menggambarkan stress sebagai suatu keadaan tegang, baik fisik maupun psikologis. Jadi, ketika seseorang merasakan tekanan maka dia akan menjadi resah tidak menentu, maka dapat dikatakan bahwa orang itu mengalami stress.

Jadi, sebenarnya stress tidak hanya merupakan kondisi yang menekan seseorang ataupun keadaan fisik atau psikologis seseorang maupun reaksinya, tetapi stress adalah keterkaitan antara ketiga hal tersebut. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa stress adalah kondisi tidak nyaman yang timbul ketika individu menilai suatu peristiwa ataupun tuntutan melampaui batas kemampuannya sehingga mengalami ketegangan fisik maupun psikologis yang menyulitkan dirinya untuk beradaptasi.

#### **b. Stressor dan Proses Kognitif**

Banyak hal yang dapat membuat seseorang menjadi stress. Hal-hal yang menyebabkan terjadinya stress disebut *stressor*. Stressor merupakan peristiwa-peristiwa fisik dan psikososial yang mengakibatkan ketegangan dan tekanan (*tension and pressure*). Robins (dalam Erry, 2006) berpendapat bahwa ada dua kondisi utama yang mendorong potensi stress menjadi nyata, yaitu ketidakpastian hasil dan arti penting hasil. Hasil yang sudah pasti dan dinilai tidak penting bagi individu bukanlah ancaman yang dapat mengganggu kesejahteraannya, tetapi suatu hasil yang nilainya sangat berarti dan belum tentu dapat dicapai oleh individu akan menimbulkan stress.

Suatu stimulus yang dianggap sebagai stressor oleh individu belum tentu merupakan stressor bagi individu lain, begitu juga reaksi individu terhadap stressor yang sama akan berbeda satu sama lain. Yang membedakan adalah proses kognitif masing-masing individu (Sarafino, 2002).

Proses kognitif yang mempengaruhi perbedaan reaksi terhadap stressor terdiri atas:

- 1) Pertimbangan terhadap kebutuhan, nilai dan harapan individu.
- 2) Seberapa besar toleransi tingkat stress yang mencakup mekanisme pertahanan diri, kemampuan *coping* serta kekuatan *ego*.

Crider dkk (dalam Erry, 2006) mengemukakan individu yang terkena stress akan memberikan respon yang bersifat emosional, gangguan kognitif, dan psikologis sebagai berikut:

- 1) Gangguan emosional.

Ketika individu dalam kondisi stress, ditanya bagaimana perasaan mereka, biasanya akan ditanggapi jawaban awal yang kurang mengenakkan, mereka akan

merasa curiga, merasa bersalah, dan sebagainya. Penderita stress hampir selalu menampakkan emosi negatif atas masalahnya.

## 2) Gangguan kognitif.

- a) Berpikir, dalam kondisi stress, kemampuan seseorang mengorganisasikan pikiran dalam cara benar akan melemah.
- b) Kesan mental, sepanjang ada pemikiran obsesif, maka bayang-bayang tentang kegagalan dan ketidakmampuan akan selalu mendominasi kesadaran seseorang yang mengalami stress, misalnya mimpi buruk dan ketakutan.
- c) Konsentrasi, kemampuan berkonsentrasi seseorang akan berkurang ketika stress. Konsentrasi yang lemah memperburuk penampilan dan kemampuan dalam memecahkan masalah.
- d) Ingatan, orang yang sedang stress sering kebingungan dan menjadi lupa. Stress yang menimbulkan kelupaan ini mungkin disebabkan rusaknya kemampuan untuk mentransfer informasi dari jangka pendek ke informasi jangka panjang.

## 3) Gangguan Fisiologis

Orang yang sedang stress akan memiliki bermacam-macam simtom, seperti sakit kepala, migrain, sembelit, bahkan lemas.

Jadi tampak bahwa stress dapat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang dan berdampak besar, baik pada aspek psikologis maupun fisiologis individu.

### c. Toleransi dan Tingkat Stress

Daya tahan terhadap stress disebut toleransi stress. Atwater (dalam Erry, 2006) menjelaskan bahwa toleransi stress adalah tingkat dan lama stress yang dapat ditoleransi individu tanpa menjadi kacau dan irrasional. Jadi toleransi stress dapat disebut sebagai daya tahan terhadap stressor yang dapat mencegah perilaku kacau. Individu yang bertoleransi tinggi akan mampu mengendalikan stressor sehingga terhindar dari stress, sedangkan individu yang bertoleransi rendah akan dikendalikan stressor sehingga mengalami stress.

Tinggi rendahnya tekanan psikologis yang dialami seseorang disebut tingkat stress. Crider (dalam Erry, 2006) menjelaskan tingkat stress adalah tahapan di mana seseorang mengalami suatu tekanan psikologis yang berasal dari luar dan dapat mengubah sikap dan perilaku seseorang. Tingkat stress bersifat individual, artinya setiap individu memiliki tingkat stress yang bervariasi dari rendah hingga tinggi.

## 2. Kedisiplinan

### a. Pengertian Kedisiplinan

Kedisiplinan berasal dari kata disiplin yang berarti suatu perbuatan yang membentuk atau suatu latihan batin dan watak dengan maksud supaya segala perbuatannya menaati tata tertib, (Poerwadarminta dalam Erry, 2006). Menurut Rachman (dalam Tu'u, 2004), disiplin hakikatnya adalah pernyataan sikap mental individu maupun masyarakat yang mencerminkan rasa ketaatan, kepatuhan, yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas dan kewajiban dalam rangka pencapaian tujuan.

Yusi (2008) mengatakan bahwa disiplin pada dasarnya kontrol diri dalam mematuhi aturan baik yang dibuat oleh diri sendiri maupun di luar diri baik keluarga, lembaga pendidikan, masyarakat, negara maupun agama.

Disiplin prajurit pada hakikatnya merupakan suatu ketaatan yang dilandasi oleh kesadaran lahir batin atas pengabdian nusa dan bangsa yang bersendikan Sapta Marga dan Sumpah Prajurit (UU Nomor 26 tahun 1997 pasal 1 ayat 1).

Dari uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa kedisiplinan merupakan suatu perilaku atau sikap mentaati tata tertib yang mencerminkan rasa ketaatan, kepatuhan, dan kesadaran yang bertanggung jawab.

#### **b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kedisiplinan**

Menurut pendapat Stern (dalam Darlik, 2000) faktor-faktor kedisiplinan dibagi menjadi dua yaitu faktor dari dalam dan faktor dari luar.

- 1) Faktor dari dalam: (1) faktor fisik seperti keadaan kesehatan atau badan seseorang, misalnya tentang kebersihan badan seseorang baik jasmani maupun rohani; (2) faktor psikis seperti perkembangan emosi, perasaan, dan intelegensi yang semakin lama jarang sekali diajak untuk berdisiplin dalam menepati atau menaati peraturan-peraturan yang ditetapkan.
- 2) Faktor dari luar: keadaan ekonomi, di mana keluarga yang mempunyai ekonomi menengah ke bawah mempunyai tingkat kedisiplinan yang tinggi. Mereka selalu ketat dalam membuat peraturan maupun mengatur ekonomi atau keuangan keluarga.

#### **c. Aspek-aspek Kedisiplinan**

Hamalik (dalam Ery, 2006) menyatakan 3 aspek kedisiplinan, yaitu:

- 1) Penerimaan peraturan, selalu patuh dengan peraturan yang berlaku dan melakukan kegiatan dengan kesadaran dan secara sistematis untuk mencapai tujuan.
- 2) Kepatuhan, setiap kegiatan atau perintah yang dilaksanakan secara terus-menerus dan rapi sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- 3) Tanggung jawab, setiap kegiatan yang dikerjakan benar-benar bisa dipercaya dan berani menanggung risiko yang ditimbulkan.

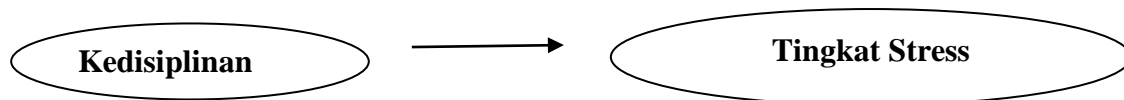
#### **d. Pengaruh Stress dengan Kedisiplinan**

Penyesuaian diri terhadap stress antara masing-masing individu sangat berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis dan sistem peraturan yang berlaku. Seringkali orang merasa terkekang oleh peraturan yang menyebabkan dalam menjalani peraturan dengan terpaksa. Serafino (2002) menunjukkan bahwa siswa yang diasramakan merasakan tekanan yang begitu besar ketika mereka merasa jauh dari keluarga dan berada pada lingkungan yang baru, hanya dengan dukungan keluarga dapat menolong mereka dalam menghadapi stressor yang berat.

Selain faktor lingkungan, tinggi rendahnya stress yang dialami seseorang juga tergantung pada faktor kepribadian, aspek-aspek kepribadian seseorang menentukan toleransinya terhadap stress. Penerapan disiplin yang amat keras merupakan salah satu pendorong timbulnya stress pada siswa yang dalam masa penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru.

Peneliti berpendapat bahwa perlakuan instruktur terhadap siswa adalah kunci utama dari tinggi rendahnya stress yang timbul karena instruktur adalah orang yang paling dekat dalam penerapan sistem kemiliteran. Jika dalam penyampaian dan penerapan kedisiplinan secara keras dan kaku maka stress akan timbul pada siswa.

#### e. Kerangka Berpikir



**Gambar 1. Kerangka Berpikir**

Lingkungan yang baru dan terisolasi serta pendidikan militer yang keras semakin ditekan oleh kedisiplinan dapat menimbulkan tingkat stress yang tinggi pada siswa SEMABA PRIA PK TNI AU.

#### f. Hipotesis

Terdapat pengaruh kedisiplinan dalam pendidikan Militer TNI AU terhadap tingkat stress. Semakin ketat disiplin yang diterapkan maka semakin tinggi pula tingkat stress yang dirasakan oleh para siswa SEMABA PRIA PK TNI AU.

### C. Metode Penelitian

#### 1. Identifikasi Variabel

Variabel terikat : Tingkat Stress

Variabel bebas : Kedisiplinan

#### 2. Definisi Operasional Variabel

- a. Tingkat Stress yaitu kondisi tidak nyaman yang dialami individu dalam lingkungannya yang berpengaruh pada kondisi psikologis maupun fisiologis individu.
- b. Kedisiplinan adalah pola tingkah laku individu atau sekelompok orang yang didasarkan pada peraturan-peraturan atau tata tertib untuk mencapai tujuan yang dicapai serta patuh pada peraturan yang berlaku. Kedisiplinan memiliki indikator sebagai berikut: penerimaan peraturan, kepatuhan, dan tanggung jawab.

#### 3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua Siswa SEMABA PRIA PK TNI AU dengan jumlah 300 siswa, dengan sampel 100 siswa yang sama-sama menjalani tahap karantina. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive non random sampling*, yaitu setiap subjek tidak mempunyai peluang yang sama, hanya pada subjek yang memiliki ciri-ciri tertentu yang dipilih.

#### 4. Metode Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan melalui dua buah skala, yaitu: skala tingkat stress dan skala kedisiplinan.

a. Skala Tingkat Stress

Skala tingkat stress di adopsi dari Maya (dalam Erry, 2006) dalam penelitian Hubungan Antara Optimisme dan Hubungan Sosial dengan Stress Sekolah penerbang TNI AU di Jogjakarta dengan reliabilitas sebesar 0.876. Berisi 43 butir dengan alternatif jawaban, "Ya" dan "Tidak". Cara penilaian "Ya" diberi skor 1, "Tidak" diberi skor 0.

b. Skala Kedisiplinan

Skala Kedisiplinan dalam penelitian ini menggunakan skala kedisiplinan yang disusun oleh Erry (2006) dengan reliabilitas sebesar 0,923 . Yang terdiri dari 40 pernyataan, skala ini terdiri atas empat kemungkinan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Skor untuk pernyataan favorabel 4, 3, 2, 1. Sebaliknya, unfavorabel 1, 2, 3, 4.

## 5. Teknik Analisis Data

Data penelitian yang telah dikumpulkan melalui dua buah skala tersebut dianalisis menggunakan analisis regresi sederhana, dengan *Software Statistical Program for Social Science (SPSS)* versi 18.

## D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

### 1. Persiapan Penelitian

Penelitian diadakan di Skadik 403 Surakarta dengan membagikan kedua alat ukur kepada siswa yang menjadi subjek penelitian, skala tingkat stress dan skala kedisiplinan dijadikan satu bendel agar memudahkan dalam penyelenggaraan tes.

### 2. Pelaksanaan Penelitian

#### a. Penentuan Subjek Penelitian

Subjek penelitian yaitu para siswa semaba dengan teknik *purposive non random sampling* yang dipergunakan berjumlah 100 sampel, dalam mengisi skala diberikan waktu kurang lebih 45 menit dan pengambilan data dilakukan dalam ruang auditorium agar dapat dilakukan dalam 1 tahap dengan jumlah 100 orang demi efisiensi waktu dan tidak mengganggu proses pendidikan.

#### b. Pelaksanaan Skoring Data Penelitian

Setelah semua data penelitian terisi dan terkumpul, maka langkah pertama yang dilakukan peneliti adalah mengadakan skoring data penelitian. Skor aitem pada skala kedisiplinan berkisar dari 1 sampai 4. Pemberian skor dilakukan berdasarkan jawaban subjek dan memperhatikan sifat butir yaitu *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung). Skor tertinggi dari masing-masing butir adalah 4 sedang nilai terendah adalah 1. Butir *favorable* pilihan sangat setuju (SS) skor = 4, setuju (S) skor = 3, tidak setuju (TS) skor = 2 dan sangat tidak setuju (STS) skor = 1. Aitem *unfavorable* pilihan sangat setuju (SS) skor = 1, setuju (S) skor = 2, tidak setuju (TS) skor = 3 dan sangat tidak setuju (STS) skor = 4. Sedangkan angket stress terdiri dari 20 item dengan dua alternatif jawaban "ya" dan "tidak". Cara penilaiannya, jawaban "Ya" diberi nilai 1 bersifat *favorabel* dan jawaban "Tidak" diberi nilai 0 bersifat *unfavorabel*.

### 3. Hasil Analisis Data dan Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh kedisiplinan terhadap tingkat stress sebagai akibat dari kedisiplinan yang diterapkan. Semakin ketat disiplin yang diterapkan maka semakin tinggi pula stress yang dirasakan para siswa dapat diterima. Hal ini sesuai dengan pendapat Erry (2006) yang menyatakan bahwa manusia yang berhasil menyesuaikan diri adalah mereka yang dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhannya. Sebaliknya orang yang kurang terpenuhi kebutuhan-kebutuhannya kondisi jiwanya tidak seimbang dan dapat terjadi ketegangan batin, sehingga orang tersebut kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Penelitian ini merupakan penelitian *replikatif* di mana peneliti menggunakan subjek yang berbeda dengan penelitian sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kedisiplinan yang terlalu ketat merupakan faktor utama yang menjadi penyebab stress meningkat. Dengan tingkat signifikansi 0,010 dilihat dari angka signifikan lebih kecil dari 0,05. Meskipun ada pengaruh kedisiplinan terhadap tingkat stress terdapat variabel lain yang berpengaruh dalam penelitian ini, seperti adaptasi yang tinggi, interaksi sosial yang tinggi, pemahaman orang lain mengenai pendidikan militer yang membuat orang lebih siap sebelumnya. Tetapi bila siswa berpandangan optimis, maka ia akan dapat melakukan penyesuaian diri yang baik. Ketika mengalami suatu tekanan atau masalah, pemikiran optimis ini menimbulkan keyakinan bahwa tiap masalah pasti ada jalan keluarnya.

Selain kedisiplinan, lingkungan juga mempengaruhi ketegangan, lingkungan militer diwarnai suasana yang keras dan ditempatkan di lingkungan asrama yang relatif terisolasi. Juga ada batas strata yang mengatur hubungan antar individu sedemikian juga dengan batasan berkomunikasi yang terbuka yang kurang mendukung terjadinya interaksi sosial.

Menurut Chaplin (dalam Erry 2006) stress sebagai suatu keadaan tegang baik fisik maupun psikologis. Jadi ketika seseorang merasakan *high temperature* dan kemudian menjadi resah tidak menentu, maka dapat dikatakan orang itu mengalami stress. Pada beberapa kasus, stressor bersifat spesifik dan mudah dikenali, namun yang lebih sering terjadi adalah bahwa stress merupakan akibat dari gabungan berbagai stressor yang kurang jelas. Ada dua kondisi utama yang mendorong potensi stress menjadi nyata, yaitu ketidakpastian dan arti penting hasil. Hasil yang sudah pasti dan dinilai tidak penting bagi individu bukanlah ancaman yang dapat mengganggu kesejahteraannya, tetapi suatu hasil yang nilainya sangat berarti dan belum tentu dapat dicapai oleh individu akan menimbulkan stress.

## E. Kesimpulan dan Saran

### 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kedisiplinan terhadap tingkat stress, semakin ketat disiplin diterapkan maka semakin tinggi pula stress yang dirasakan.



## 2. Saran

Untuk pengembangan selanjutnya yang disarankan sebagai berikut:

- a. Peneliti selanjutnya: variabel yang dipakai selain kedisiplinan, bisa tipe kepribadian.
- b. Skadik: pemberian dukungan sosial untuk mengurangi stress siswa, misalnya; komunikasi dengan keluarga dengan waktu yang ditentukan.
- c. Siswa: hendaknya siswa lebih adaptif, sehingga lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, supaya tidak kaget dan stress dengan adanya lingkungan baru.

## Daftar Pustaka

- Ahmadi. 2007. Pengaruh disiplin dan lamanya menetap di pondok pesantren terhadap kognisi sosial dan kemandirian remaja. *Tesis*. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.
- Djalil, M. A. 2009. *Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas*. (Biro Humas Dephan, 2009)
- Erry. R. 2006. Tingkat Stress Siswa Semaba PK Pria Angkatan ke XXX Di Skadik 403 Lanud Adi Soemarmo. *Publikasi Ilmiah*. Klaten: Universitas Widya Dharma Klaten.
- Hadi, S. 1991. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Penerbit Andi Offest.
- Marjohan. 2013. Kepatuhan Siswa terhadap Disiplin dan Upaya Guru BK dalam Meningkatkan melalui Layanan Informasi. *Jurnal Imiah Konseling, Volume 2, No 1, Januari 2013 (220-224)*
- Risma, R. 2008. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stress Menjelang Ujian Nasional Pada Siswa SMA N 1 Tegal, *Naskah Publikasi* (tidak diterbitkan) Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Sarafino. 2002. *Health psychology biopsychosocial interaction*. USA : John Wiley & Sons.
- Tu' u, T. 2004. *Peran Disiplin Dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: UII Press.
- Tu' u, T. 2004. *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: Grasindo
- Yusi, R. 2008. Pengaruh Motivasi dan Kedisiplinan terhadap Kinerja petugas Pemasarakatan di lembaga Pemasarakatan. Medan: *Tesis*. Universitas Sumatera Utara.