**PAPER**

**PENDIDIKAN KARAKTER**

**MEMBIASAKAN PERILAKU HORMAT TERHADAP DIRI SENDIRI**

****

**SUFRIANI**

**E1E120107**

**JURUSAN TEKNIK INFORMATIKA**

**FAKULTAS TEKNIK**

**UNIVERSITAS HALU OLEO**

**KENDARI**

**2021**

**MEMBIASAKAN PERILAKU HORMAT TERHADAP DIRI SENDIRI**

SUFRIANI

Universitas Halu Oleo

**Abstrak**

Rasa hormat memiliki pengertian sebagai suatu sikap untuk menghargai atau sikap sopan. sikap hormat bersifat penting karena dengan sikap hormat mampu membangun keteraturan di dalam kehidupan masyarakat dan mampu meningkatkan derajat seseorang di hadapan masyarakat. rasa hormat meliputi empat hal, yaitu sikap hormat terhadap Tuhan, sikap hormat terhadap diri sendiri, sikap hormat terhadap orang lain dan sikap hormat terhadap lingkungan. Rasa hormat terhadap diri sendiri merupakan sikap hormat kita dalam menghargai diri kita pribadi yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu mencerminkan karakter kita sebagai manusia. Sikap hormat terhadap diri sendiri dapat diwujudkan dengan menjaga kesucian fisik dan menjaga kesucian rohani. Menjaga kesucian fisik dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan tubuh (berolahraga, berisitirahat, menjaga pola makan dan memenuhi kebutuhan hiburan atau refreshing) sedangkan untuk menjaga kesucian rohani dapat dilakukan dengan melakukan ibadah kepada Tuhan dan memenuhi kebutuhan ilmu yang berguna untuk kehidupan manusia.

Untuk membentuk pribadi yang baik maka diperlukan sikap pengendalian diri. Pengendalian diri adalah merupakan suatu keinginan dan kemampuan dalam menggapai kehidupan yang selaras, serasi dan seimbang pada hak dan kewajibannya sebagai individu dalam kehidupan keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Sikap-sikap pengendalian diri dapat berupa: sikap sabar, sikap bekerja keras, sikap jujur, sikap disiplin, sikap teguh pendirian dan percaya diri.

# BAB I

# PENDAHULUAN

## Latar Belakang

Semua perbaikan kualitas hidup dimulai dari perbaikan rasa hormat kepada diri sendiri. Hormat pada diri sendiri dapat diwujudkan dengan berbagai hal. Hormat pada diri sendiri tentu saja diwujudkan dengan hal-hal yang tidak melakukan tindakan-tindakan yang dapat merusak diri. Pribadi  atau seseorang  yang  dapat menghormati dirinya, tentu saja akan berdiri  gagah,  menahan semua keluhan dan bekerja keras dalam kejujuran serta dalam harapan baik. Itulah hal yang akan segera mengeluarkan kita dari kesulitan yang kita alami, sehingga dapat membuat kita bahagia dalam kesejahteraan. Menghormati diri sendiri tidak sama dengan ke-egoisan yang mementingkan diri sendiri yang berlebihan. Tetapi berpusat pasa rasa cinta. Oleh karena itu agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkan hormat pada diri sendiri serta dapat mengetahui bagaimana cara hormat pada diri sendiri yang tidak berlebihan namun menimbulkan efek yang sangat positif bagi diri sendiri dan orang lain, maka kami menyusun makalah tersebut yang akan mengupas tentang hormat terhadap diri sendiri.

Untuk membentuk pribadi yang baik maka diperlukan sikap pengendalian diri. Pengendalian diri adalah merupakan suatu keinginan dan kemampuan dalam menggapai kehidupan yang selaras, serasi dan seimbang pada hak dan kewajibannya sebagai individu dalam kehidupan keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Sikap-sikap pengendalian diri dapat berupa: sikap sabar, sikap bekerja keras, sikap jujur, sikap disiplin, sikap teguh pendirian dan percaya diri.

## Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah :

1. Apa arti hormat pada diri sendiri?
2. Apa saja bentuk-bentuk penghormatan pada diri sendiri?
3. Bagaimana menjaga kesehatan jasmani dan rohani sebagai bentuk moral individual?
4. Bagaimana cara mengendalikan diri?
5. Apa manfaat hormat pada diri sendiri?

## Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, tujuan penelitian yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah :

1. Memahami arti hormat pada diri sendiri.
2. Mengetahui bentuk-bentuk penghormatan pada diri sendiri.
3. Mengerti cara menjaga kesehatan jasmani dan rohani sebagai bentuk moral individual.
4. Mengetahui cara mengendalikan diri.
5. Mengetahui manfaat hormat pada diri sendiri.

## Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, manfaat penelitian yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui arti dari menghormati diri sendiri dan dapat mengamalkannya.
2. Untuk mengetahui bentuk-bentuk penghormatan pada diri sendiri.
3. Untuk dapat mengendalikan diri.
4. Untuk mengetahui manfaat dari menghormati diri sendiri.

# BAB II

# PEMBAHASAN

## 2.1 Arti Hormat Pada Diri Sendiri

Berdasar Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata hormat sebagai kata sifat memiliki arti sebagai menghargai (takzim, khidmat, sopan). Jadi dapat kita tarik kesimpulan bahwa rasa hormat memiliki pengertian sebagai suatu sikap untuk menghargai atau sikap sopan. Secara umum rasa hormat mempunyai arti yaitu merupakan suatu sikap saling meghormati satu sama lain yang muda, hormat kepada yang tua yang tua, menyayangi yang muda. Rasa hormat tidak akan lepas dari rasa menyayangi satu sama lain karena tanpa adanya rasa hormat, takkan tumbuh rasa saling menyayangi yang ada hanyalah selalu menganggap kecil atau remeh orang lain. Tetapi untuk saat ini untuk kalangan masyarakatIndonesia dua hal tersebut sudah langka terjadi karena tidak ada kesadaran di diri masing – masing untuk saling hormat antara sesama. Saling menghormati satu sama lain tentu saja memberikan manfaat yang sangat positif bagi diri maupun kenyamanan dalam menjalani hidup. Seperti misalnya dapat saling membutuhkan, saling mengisi, saling menguntungkan, dan saling menguatkan satu sama lain.

Hal di atas hamper sama dengan arti hormat pada diri sendiri. Apabila dapat menghormati diri sendiri maka akan menimbulkan efek positif khususnya bagi diri sendiri dan lingkungan pada umumnya. Hormat pada diri sendiri mempunyai arti yaitu memilih dan menentukan perbuatan yang tidak menyakiti, mencelakai, mengotori, menodai, dan merusak diri sendiri (jasmani dan rohani). Dalam hormat pada diri sendiri membuat penilaian yang tepat terhadap semua perbuatan berdasarkan norma-norma kehidupan yang berlaku itu sangatlah penting karena hal tersebut akan menimbulkan pencritaan yang baik pada diri kita.

## 2.2 Pemberi Rasa Hormat

Kita sebagai manusia yang merupakan makhluk Tuhan, makhluk sosial dan juga mkhluk pribadi harus berlaku hormat yaitu meliputi:

1. Sikap hormat terhadap Tuhan

Merupakan sikap hormat kita yang ditujukan terhadap Tuhan sebagai pencipta kita. Hal ini dapat kita lakukan dengan mejalankan apa yang diperintahkan Tuhan kepada kita dan menjauhi segala sesuatu yang menjadi larangan yang telah ditentukan oleh-Nya.

1. Sikap hormat terhadap diri sendiri

Sikap ini merupakan sikap-sikap hormat kita dalam menghargai diri kita sendiri yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari baik dalam hal fisik maupun dalam hal batin yang mampu mencerminkan karakter kita di hadapan orang lain.

1. Sikap hormat terhadap orang lain.

Merupakan sikap hormat kita terhadap orang lain pada saat kita berinteraksi terhadap orang lain dalam kehidupan sosial kita.

1. Sikap hormat terhadap lingkungan.

Sikap yang kita tunjukkan sebagai manusia terhadap makhluk Tuhan lain yaitu yang berkaitan dengan interaksi ita sebgai manusia dengan lingkungan alam sekitar kita.

## 2.3 Bentuk-Bentuk Penghormatan Pada Diri Sendiri

Telah dijelaskan di atas jikalau rasa hormat terhadap diri sendiri merupakan sikap hormat kita dalam menghargai diri kita pribadi yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu mencerminkan karakter kita sebagai manusia. Oleh karena itu dilakukan pengkategorian rasa hormat terhadap diri sendiri, yaitu meliputi:

1. Memelihara kesucian lahir (fisik)

Seorang manusia harus melakukan upaya-upaya untuk menjaga dirinya tetap terpelihara secara lahir (tampak) baik di hadapan orang lain maupun hadapan Tuhan. Hal-hal yang harus dilakukan meliputi:

* + 1. Rajin berolahraga sesuai dengan kondisi fisik dan keseimbangnnya, usia dan lingkungan sosialnya, serta dalam waktu-waktu tertentu yang tidak menganggu waktu yang lebih berguna. Hal ini dilakukan agar kita selalu dalam kondisi yang sehat dan berpenampilan menarik.
    2. Dalam kondisi yang sehat maka seseorang harus melaksanakan kewajibannya dengan baik, misal murid harus belajar di sekolah dengan serius, guru harus mengajar dengan baik.
    3. Kita juga harus menjaga kebersihan dan kesehatan fisik sesuai dengan tuntunan kesehatan modern, seperti menggunakan sarana pembersih baik untuk badannya (sabun mandi), untuk rambut (sampo), untuk gigi dan mulut (pasta gigi). Hal ini dilakukan agar kita terhindar dari kotoran sehingga kita merasa bersih dan orang lain tidak merasa risih ketika berinteraksi dengan kita.
    4. Setelah menjaga dengan baik, maka kita harus menjga penampilan kita dengan baik yaitu menghiasi fisik dengan pakaian yang bersih dan rapi. Pakaian yang baik adalah pakaian yang sesuai dengan norma yang berlaku karena Indonesia menganut budaya timur maka selayaknya jikalau kita juga memakai pakaian yang pantas pakai bukan pakaian budaya barat yang cenderung terlalu terbuka (Marzuki, 2009: 118-119).

1. Memelihara kesucian batin (jiwa)

Tidak cukup hanya dengan memelihara kesucian fisik, maka kita juga harus memelihara kesucian batin yakni dengan menuntut berbagai ilmu (agama, ilmu untuk kehidupan dunia) yang mendukung untuk dapat melakukan berbagai aktivitas dalam hidup dan kehidupan sehari-hari. Pembekalan akal atau menuntut ilmu dapat diupayakan misalnya melalui pendidikan formal, pendidikan informal, dan pengalaman sehari-hari (Marzuki, 2009: 120).

Setelah penampilan fisiknya baik dan pembekalan akal dengan berbagai ilmu pengetahuan maka yang harus diperhatikan berikutnya adalah bagaimana menghiasi jiwa dengan berbagai tingkah laku yang baik. Tingkah laku yang sesuai dengan norma yang ditetapkan oleh Tuhan dan juga norma yang berlaku di dalam masyarakat dimana kita tinggal (Marzuki, 2009: 121).

Setiap apa yang kita lakukan pastilah akan dinilai oleh masyarkat dan Tuhan, sehingga kita dianjurkan untuk selalu berhati-hati dalam setiap apa yang kita lakukan karena itu merupakan cerminan atau pembentukan citra dari masyarakat terhadap diri kita tentang bagaimana karakter yang kita miliki. Rasa hormat terhadap diri sendiri ini memiliki urgensi yang tinggi karena rasa hormat kita terhadap diri kita sendiri akan menjadi pondasi atau landasan bagi kita untuk dapat menghormati orang lain. Selain itu, urgensi lain adalah rasa hormat terhadap diri sendiri akan mampu mengangkat derajat atau martabat kita sebagi manusia di hadapan manusia lain atau masyarakat lain. Kita akan dihargai sebagai manusia  atau tidak itu tergantung pada apa yang telah kita lakukan dan bagaimana citra diri kita.

## 2.4 Cara-Cara untuk Menjaga Jasmani dan Rohani

Salah satu bentuk dari menghormati diri sendiri adalah dengan menjaga kesehatan tubuh dan memenuhi kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh. Hal ini merupakan wujud dari syukur kita terhadap anugrah yang diberikan oleh Tuhan. Beberapa cara untuk menjaga kesehatan jasmani adalah meliputi:

1. Istirahat / Tidur

Waktu yang diperlukan manusia normal untuk tidur kurang lebih 8 jam sehari atau sepertiga hari. Tidur yang cukup dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan energi di dalam tubuh, sehingga dapat menghindarkan diri kita dari berbagai serangan penyakit yang merugikan.

1. Makanan

Mengkonsumsi makanan yang bergizi secara teratur, tidak berlebihan dan tidak kurang untuk menjaga keseimbangan gizi tubuh sangat diperlukan untuk kesehatan jasmani. Kandungan gizi harus sesuai takaran yang wajar, karena berlebihan atau kekurangan suatu zat tidak baik untuk kesehatan.

1. Olah raga

Penelitian menunjukkan bahwa olah raga lebih efektif dalam mencegah dan mengobati depresi daripada obat-obatan. Dengan olah raga tubuh menjadi sehat dan pikiran pun menjadi fresh.

1. Kondisi Psikis / Psikologi.

Beban psikis dan pikiran dapat mempengaruhi daya tahan tubuh yang efeknya dapat mengundang penyakit jasmaniah dan rohaniah. Setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Luangkan waktu anda untuk sesuatu yang menyenangkan bagi diri anda sendiri dan jangan sekali-kali lari ke minuman keras dan narkoba.

1. Sosial

Memiliki hubungan yang baik dengan para tetangga dan saudara sangat menguntungkan bagi anda, karena mereka dapat menolong anda sewaktu-waktu anda membutuhkannya. Kehidupan sosial yang baik dan sehat dapat membuat rileks dan dapat mengurangi resiko terkena gangguan kejiwaan baik yang ringan maupu yang berat (Fildzahani, 2010).

## 2.5 Pengendalian Diri

Untuk menjadi pribadi yang baik maka kita harus mampu untuk mengendalikan diri dalam bertingkah polah dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena setiap apa yang tercermin dalam diri kita merupakan perwujudan hormat kita terhadap diri sendiri dan juga sangat mempengaruhi orang lain dalam menilai diri kita. Seperti telah dijelaskan di atas bahwa martabat kita tergantung dari apa yang tercermin dari diri kita sendiri. Berikut akan dijelaskan beberapa sikap sebagai bentuk dari pengendalian diri.

1.      Sabar

Secara etimologis, kata sabar berasal dari kata shabr yang berarti menahan, tabah hati, mencegah, atau menanggung. Menurut istilah, sabar berarti menahan diri dari segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharap ridho dari Tuhan (Marzuki, 2009: 121). Dengan sikap sabar maka akan membentuk pribadi seseorang menjadi lebih tenang dalam menghadapi masalah hidup sehingga akan mampu berpikir matang dalam mencari solusi sehingga pada akhirnya akan tercapai penyelesaian masalah secara tepat.

2.      Percaya Diri

Percaya diri berarti yakin benar akan kemampuan atau kelebihan dirinya. Orang yang percaya diri berarti orang yang memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuan atau kelebihannya, sehingga ia dapat memilah dan memilih perbuatan apa yang pas untuk dilakukan. Sikap ini sangat penting untuk mendasari semua aktivitas yang akan dilakukannya. Perbuatan yang dilakukan tanpa didasari percaya diri tidak akan memberikan optimisme yang pasti (Marzuki, 2009: 211).

3.      Teguh Pendirian (Istiqamah)

Teguh pendirian memiliki arti untuk bersikap teguh dan konsekuen dengan prinsip dan keputusan yang telah diambil walaupun harus menghadapi berbagai macam tantangan dan cobaan. Melalui sikap ini maka akan dibentuk karakter orang yang tegas dan tidak mudah goyah serta orang yang tidak mudah putus asa dalam menghadapi kehidupan walau mengalami kekecewaan hidup (Marzuki, 2009: 153).

4.      Jujur

Jujur merupakan sikap yang menunjukkan keterusterangan dan sinkronisasi antara apa yang ada di dalam hati nurani dengan tingkah laku dan tutur kata di penampilan luar. Sikap jujur sangat penting ditanamkan dalam diri seseorang agar orang tersebut tidak terbiasa bersikap bohong. Dengan sikap jujur maka kita akan dipercaya oleh orang lain dalam tutur kata maupun dalam menjalankan amanah (tugas/mandat).

5.      Bekerja Keras

Orang yang bekerja keras adalah orang yang orang yang dapat memanfaatkan waktunya dengan baik. Manusia merupakan makhluk paling sempurna karena manusia dibekali kal pikiran oleh Tuhan. Dengan akal tersebut maka manusia dapat melakukan manajemen waktu sehingga mampu memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dan pada akhirnya waktu yang ada tidak terbuang sia-sia (Marzuki, 2009: 194).

6.      Disiplin

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, disiplin berarti ketaatan (kepatuhan) terhadap peraturan. Dalam isiplin perlu ditekankan untuk meraih keberhasilan dari setiap usaha yang dilakukan. Orang yang ingin sukses dalam usahanya harus disiplin menepati waktu atau jadwal pekerjaan, disiplin mengikuti semua langkah yang sudah digariskan, dan disiplin mengikuti semua atura yang terkait dengan pekerjaan (Marzuki, 2009: 213). Sikap disiplin ini dapat membentuk karakter yang taat terhadap norma-norma atau peraturan yang ada.

## 2.6 Manfaat Hormat Pada Diri Sendiri

1. Orang lain dapat menilai dari apa yang kita lakukan terhadap diri kita sendiri, misalnya kita berperilaku sopan maka orang lain akan melakukan hal yang sama atau sopan terhadp kita.
2. Kita mampu mengetahui kelemahan maupun kelebihan terhadap diri kita dengan kata lain kita bisa menjadi diri kita sendiri tanpa harus menjadi orang lain.
3. Membangun image yang baik di masyarakat. Image kita menjadi baik dimata orang lain, karena kita menjaga diri kita, misalnya kita menjaga kehormatan kita.
4. Hidup menjadi tenang dan damai, terhindar dari berbagai penyakit.
5. Tidak mudah untuk melakukan hal-hal yang tidaj terpuji misalnya, memakai narkotika, mabuk-mabukan dan lain-lain.
6. Dapat mengoptimalisasikan  kemampuan atau bakat yang ada pada diri sendiri.

# BAB III

# PENUTUP

## 3.1 Kesimpulan

Rasa hormat memiliki pengertian sebagai suatu sikap untuk menghargai atau sikap sopan. sikap hormat bersifat penting karena dengan sikap hormat mampu membangun keteraturan di dalam kehidupan masyarakat dan mampu meningkatkan derajat seseorang di hadapan masyarakat. rasa hormat meliputi empat hal, yaitu sikap hormat terhadap Tuhan, sikap hormat terhadap diri sendiri, sikap hormat terhadap orang lain dan sikap hormat terhadap lingkungan. Rasa hormat terhadap diri sendiri merupakan sikap hormat kita dalam menghargai diri kita pribadi yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu mencerminkan karakter kita sebagai manusia. Sikap hormat terhadap diri sendiri dapat diwujudkan dengan menjaga kesucian fisik dan menjaga kesucian rohani. Menjaga kesucian fisik dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan tubuh (berolahraga, berisitirahat, menjaga pola makan dan memenuhi kebutuhan hiburan atau refreshing) sedangkan untuk menjaga kesucian rohani dapat dilakukan dengan melakukan ibadah kepada Tuhan dan memenuhi kebutuhan ilmu yang berguna untuk kehidupan manusia.

Untuk membentuk pribadi yang baik maka diperlukan sikap pengendalian diri. Pengendalian diri adalah merupakan suatu keinginan dan kemampuan dalam menggapai kehidupan yang selaras, serasi dan seimbang pada hak dan kewajibannya sebagai individu dalam kehidupan keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Sikap-sikap pengendalian diri dapat berupa: sikap sabar, sikap bekerja keras, sikap jujur, sikap disiplin, sikap teguh pendirian dan percaya diri.

## 3.2 Saran

Tumbuhkan rasa hormat kepada diri sendiri terlebih dahulu karena dengan menghormati diri sendiri secara tidak langsung kita telah menghormati orang lain.

# DAFTAR PUSTAKA

Suseno, F. Magniz. 1984. Etika Jawa: Sebuah Analisa falsafi tentang Kebijaksanaan Hidup Jawa. Jakarta: PT Gramedia

Tim Kreatif LKM UNJ. 2011. Restorasi Pendidikan Indonesia. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media