

MAKALAH

HORMAT TERHADAP DIRI SENDIRI

Disusun untuk memenuhi tugas semester genap
pada mata kuliah pembelajaran pendidikan karakter

Dosen pengampu: 1. Muhisom, M.Pd.I
2. Dra. Loliyana, M.Pd.



Disusun Oleh:

Kelompok 10

- 1. Fahri Fadhil Mahardika (2013053080)**
- 2. Nabila Bilqisti Putri (2013053113)**
- 3. Nazla Asa Luqyana (2013053152)**
- 4. Sri Andini (2013053058)**

PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
TAHUN 2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas kelompok pada mata kuliah pembelajaran Pendidikan Karakter ini dengan judul “ HORMAT TERHADAP DIRI SENDIRI “ Makalah ini diajukan untuk memenuhi tugas semester genap di program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun 2022.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Muhsom, M.Pd.I dan Dra. Loliyana, M.Pd. selaku dosen pengampu pembelajaran Pendidikan karakter;
2. Kepada kedua orang tua yang telah membantu material maupun moril;
3. Kepada rekan-rekan kelompok yang telah bersama-sama menyelesaikan makalah ini;
4. Dan pihak lain yang telah membantu dalam penulisan makalah ini.

Setiap manusia tidaklah luput dari kesalahan, penulis menyadari dalam penulisan makalah ini tentunya masih banyak kekurangan dan kesalahan karena keterbatasan kemampuan penulis. Untuk itu, kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat penulis harapkan demi kesempurnaan makalah ini.

Semoga makalah ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya. Aamiin.

Metro, 15 Februari 2022

Penulis

Kelompok 10

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI.....	3
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	4
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penulisan.....	4
BAB II PEMBAHASAN	
2.1 Pengertian Hormat pada diri sendiri.....	5
2.2 Bentuk-bentuk penghormatan pada diri sendiri.....	6
2.3 Bagaimana Menjaga Kesehatan Jasmani dan Rohani Sebagai Bentuk Moral Individua.....	7
2.4 Bagaimana dalam pengendalian diri.....	9
2.5 Manfaat hormat terhadap diri sendiri.....	11
BAB III PENUTUP	
Kesimpulan.....	12
Saran.....	12
DAFTAR PUSTAKA.....	13

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hormat terhadap diri sendiri merupakan perilaku terpuji, karena dengan hormat pada diri sendiri menunjukkan bahwa manusia telah mengenal diri. Orang yang mengenal dirinya berarti lebih mengenal tuhan. Hormat pada diri sendiri dapat dibuktikan dengan berlaku jujur, santun, rendah hati, sabar, sederhana, dan toleran. Hormat kepada diri sendiri telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad Saw dan Lukman al-Hakim sebagai manusia teladan di muka bumi. Mengambil hikmah dari kisah nabi Muhammad Saw dan Lukman al-Hakim tentang hakikat nilai hormat pada diri sendiri merupakan bagian terpenting dalam menanamkan pendidikan karakter kepada peserta didik. Karena nilai hormat yang telah dicontohkan oleh Nabi Muhammad Saw dan Lukman al-Hakim merupakan suri tauladan yang baik untuk diterapkan pada era sekarang.

1.2 Rumusan masalah

Adapun beberapa masalah yang akan dikaji pada makalah ini, yaitu sebagai berikut:

1. Apa yang dimaksud dengan hormat pada diri sendiri?
2. Apa saja bentuk-bentuk penghormatan terhadap diri sendiri?
3. Bagaimana Menjaga Kesehatan Jasmani dan Rohani Sebagai Bentuk Moral Individual?
4. Sikap apa saja yang dapat dilakukan sebagai bentuk dari pengendalian diri?
5. Apa manfaat yang didapat dari menghormati diri sendiri?

1.3 Tujuan penulis

Tujuan dari penyusunan makalah ini agar kita dapat mengetahui tentang

1. Untuk mengetahui apa itu hormat terhadap diri sendiri
2. Dan untuk mengetahui apa saja bentuk-bentuk penghormatan terhadap diri sendiri
3. Untuk mengetahui Bagaimana Menjaga Kesehatan Jasmani dan Rohani Sebagai Bentuk Moral Individual
4. Untuk mengetahui sikap apa saja yang perlu dilakukan untuk mengendalikan diri
5. Untuk mengetahui manfaat hormat terhadap diri sendiri

BAB II

PEMBAHASAN

A. Pengertian Hormat Pada Diri Sendiri

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia kata hormat memiliki makna menghargai (takzim, khidmat, sopan). Rasa hormat adalah suatu sikap menghargai atas suatu hal. Secara umum rasa hormat merupakan suatu sikap saling menghormati diri sendiri dan orang lain, dengan adanya rasa hormat maka akan menumbuhkan rasa menyayangi.

Sikap saling hormat-menghormati memberikan dampak positif dan memberikan kenyamanan untuk menjalani hidup. Sebagai contoh kita saling membutuhkan, menguntungkan dan menguatkan. Hal tersebut sama dengan makna atas hormat pada diri sendiri. Jika mampu menghormati pribadi diri sendiri maka akan mendapatkan dampak yang positif bagi pribadi secara khusus dan lingkungan secara umum. Pemberian rasa hormat manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan Yang Maha Esa, makhluk social dan makhluk individu meliputi: rasa hormat kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan menjalankan kewajiban dan menjauhi larangan-Nya, rasa hormat kepada orang lain dengan menunjukkan sikap hormat ketika berinteraksi, rasa hormat pada lingkungan dengan menjaga lingkungan sekitar dan tentunya rasa hormat pada diri sendiri dengan menjaga kehormatan diri baik lahiriyah dan batiniahnya.

Sikap hormat pada diri sendiri mempunyai arti mampu memilih dan menentukan perbuatan yang tidak menyakiti, mencelakai, mengotori, menodai, dan merusak diri sendiri baik jasmani dan rohaninya. Dalam sikap hormat pada diri sendiri kita dapat membuat penilaian yang tepat terhadap segala perbuatan atau tindakan berdasarkan norma-norma kehidupan yang berlaku. Karena hal tersebut akan memberikan citra dan cerminan yang baik dan positif atas diri kita sendiri.

B. Bentuk-Bentuk Penghormatan Pada Diri Sendiri

Penghormatan pada diri sendiri adalah sikap menghargai pada diri kita secara pribadi yang di perlihatkan dalam kehidupan sehari-hari yang akan merefleksikan karakter kita sebagai manusia dan menunjukkan bahwa manusia telah mengenal dirinya. Berikut bentuk-bentuk rasa hormat pada diri sendiri, yakni sebagai berikut:

1) Memelihara kesucian lahiriyah (fisik)

Penghormatan menjaga kesucian lahir (tampak, terlihat, atau terpancang) adalah dengan melakukan usaha agar tetap terpelihara di hadapan orang lain maupun di hadapan Tuhan Yang Maha Esa. Usaha-usaha yang dapat dilakukan adalah:

- a. Rutin melakukan olahraga dapat disesuaikan dengan kondisi fisik, usia, waktu, dan lingkungan sosialnya. Olahraga bertujuan agar kondisi tubuh kita sehat dan berpenampilan lebih menarik.
- b. Saat kondisi tubuh sehat maka kita dapat melakukan aktivitas dan kewajiban kita dengan baik, misalnya ketika kita sehat maka kita mampu melakukan pekerjaan dan melaksanakan ibadah dengan baik.
- c. Menjaga kebersihan dan kesehatan fisik diri, misalnya dengan menggunakan pembersih pakaian, badan, rambut, gigi dan mulut. Hal tersebut bertujuan agar kita terhindar dari kotoran, bakteri, maupun virus sehingga kita merasa bersih, percaya diri, dan tidak membuat terganggu saat berinteraksi dengan kita.
- d. Menjaga penampilan dengan baik dan rapih dengan menghiasi diri dengan pakaian yang bersih, rapih, dan sopan. Pakaian yang baik adaah pakaian yang layak digunakan sesuai dengan norma yang berlaku di Indonesia yang menganut budaya timur maka sepatutnya menggunakan pakaian dari budaya barat yang cenderung terlalu terbuka (Marzuki, 2009: 118-119).

2) Memelihara kesucian batiniyah (jiwa)

Penghormatan diri dengan memelihara kesucian lahiriyah tidaklah cukup, oleh karena itu kita juga harus memelihara kesucian batiniyah. Mempelihara kesucian batiniyah dapat dilakukan dengan menuntut ilmu agama dan ilmu dunia untuk membantu dalam aktivitas kehidupan sehari-hari. Pembekalan akal atau menuntut ilmu dapat diusahakan melalui pendidikan formal, pendidikan informal, dan pengalaman sehari-hari (Marzuki, 2009: 120).

Kemudian hal yang perlu diperhatikan adalah dengan mempercantik jiwa dengan tingkah laku yang baik dan sopan. Tingkah laku yang sesuai dengan norma yang ditetapkan oleh Tuhan dan juga norma yang berlaku di dalam masyarakat dimana kita tinggal (Marzuki, 2009: 121).

Segala hal yang diperbuat akan dinilai oleh masyarakat dan Tuhan Yang Maha Esa. Oleh karena itu, disarankan untuk berhati-hati dalam bersikap sebab apa yang kita lakukan adalah bentuk cerminan karakter diri kita dihadapan masyarakat.

Rasa hormat terhadap diri sendiri adalah dasar untuk diri kita dalam menghormati orang lain. Selain itu, rasa hormat pada diri sendiri akan mengangkat nilai kita sebagai manusia dihadapan manusia lain dan Tuhan Yang Maha Esa. Manusia akan dinilai berdasarkan atas apa yang telah lakukan dan bagaimana kesan diri kita.

C. Menjaga Kesehatan Jasmani dan Rohani Sebagai Bentuk Moral Individual

Salah satu bentuk dari menghormati diri sendiri adalah dengan menjaga kesehatan tubuh dan memenuhi kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh. Hal ini merupakan wujud syukur kita terhadap anugerah 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 energo di dalam tubuh, sehingga dapat menghindarkan diri kita dari berbagai serangan penyakit yang merugikan.

2) Makanan

Mengkonsumsi makanan yang bergizi secara teratur, tidak berlebihan dan tidak kurang atau sesuai takaran untuk menjaga keseimbangan gizi tubuh sangat diperlukan untuk kesehatan jasmani.

3) Olahraga

Penelitian menunjukkan bahwa olah raga lebih efektif dalam mencegah dan mengobati depresi daripada obat-obatan. Olahraga juga dapat membuat tubuh sehat dan pikiran segar.

4) Kondisi Psikis/Psikologi

Beban psikis dan pikiran dapat mempengaruhi daya tahan tubuh yang berujung pada penyakit jasmani dan rohani.

5) Sosial

Kehidupan sosial yang baik dan sehat dapat membuat rileks dan dapat mengurangi resiko terkena gangguan kejiwaan baik yang ringan maupun yang berat.

Selain menjaga kesehatan jasmani, diperlukan pula upaya menjaga kesehatan rohani, seperti:

1) Beribadah dan berdoa

Secara rutin, apabila beribadah dilakukan dapat membuat jiwa kita menjadi tenang dan mudah dalam menghadapi masalah-masalah kesehatan mental. Ibadah juga diwajibkan bagi manusia untuk menuntut ilmu guna di beri petunjuk kehidupan.

2) Bakti social

Menjalani bakti sosial membutuhkan keikhlasan yang luar biasa dan totalitas untuk membantu orang lain yang membutuhkan.

3) Bersedekah

Memberi dan membagikan rejeki kepada orang yang membutuhkan dapat menjadi pupuk rohani dan hati. Cara ini diyakini mampu memberikan cermin dan ketukan hati seseorang agar mau melihat dan menerima keadaan orang lain yang masih jauh dari kesejahteraan.

4) Simbolisasi

Merupakan cara untuk mendekatkan diri pada ketenangan batin. Simbolisasi rohani dapat berupa tasbih, pakaian keagamaan ataupun simbol lainnya. Unsur spiritual dan rohani ternyata mampu berpengaruh besar untuk membentuk suatu karakter dan watak pribadi seseorang.

D. 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. Serasi adalah kesesuaian atau kesamaan antar semua unsur pendukung agar menghasilkan keterpaduan yang utuh. Seimbang adalah jumlah yang sama besar antara hak dan kewajiban. Selaras adalah suatu hubungan baik yang dapat menciptakan ketentraman lahir dan batin (Anonym: 2009). Untuk menjadi pribadi yang baik maka kita harus mampu untuk mengendalikan diri dalam bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena 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 faktor-faktor yang mempengaruhi pengendalian diri:

1) Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap pengendalian diri adalah usia. Seiring dengan bertambahnya usia anak, bertambah pula komunitas yang mempengaruhinya, serta banyak pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidak sukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri. Menurut Baumeister & Boden mengemukakan bahwa faktor kognitif yaitu berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki pengendalian diri.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah keluarga, terkhususnya orang tua. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin

dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan pengendalian diri dan self directions sehingga seseorang dapat bertanggungjawab dengan baik segala tindakan yang dilakukan. Pada orang tua yang mendidik anaknya dengan keras dan otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaiknya orang tua sejak dini sudah mengajarkan anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak-anak akan lebih mempunyai pengendalian diri yang baik.

Selain orang tua, ada juga faktor budaya. Setiap individu yang berada dalam suatu lingkungan akan terkait budaya di lingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda-beda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi pengendalian diri seseorang sebagai anggota lingkungan tersebut.

Berikut contoh perilaku pengendalian diri di lingkungan sekolah, keluarga (rumah) dan masyarakat. Proses yang terjadi di dalamnya menentukan seseorang mampu atau tidak dalam mengendalikan diri.

- 1) Lingkungan Sekolah
 - Patuh dan taat pada peraturan di sekolah.
 - Menghormati dan menghargai teman, guru, kepala sekolah, dll.
 - Hidup penuh kesederhanaan, tidak sombong dan tidak gengsi.
- 2) Lingkungan Keluarga
 - Hidup sederhana tidak suka pamer harta kekayaan dan kelebihannya.
 - Tidak mengganggu ketentraman anggota keluarga lain.
 - Tunduk dan taat terhadap aturan serta perintah orang tua
- 3) Lingkungan Masyarakat
 - Mencari sahabat sebanyak-banyaknya dan membenci permusuhan.
 - Saling menghormati dan menghargai orang lain.
 - Mengikuti segera aturan yang berlaku dalam masyarakat.

E. 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 terhadap 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 di mata 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 tidak terpuji misalnya, memakai narkoba, mabuk-mabukan dan lain-lain.
- 6) Dapat mengoptimalkan kemampuan atau bakat yang ada pada diri sendiri.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesantunan, kerendahan hati, kesederhanaan, kesabaran, kejujuran, keberagaman merupakan bagian dari hakikat nilai hormat pada diri sendiri yang dapat diaplikasikan dalam dunia pendidikan. Mengetahui diri sendiri merupakan bagian dari pembentukan karakter peserta didik sehingga peserta didik tersebut dapat mengendalikan diri sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki peserta didik. Sikap hormat bersifat penting karena sikap hormat mampu membangun keteraturan di dalam kehidupan masyarakat dan mampu meningkatkan derajat seseorang di hadapan masyarakat. 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. 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.

B. Saran

Rasa hormat itu penting karena akan meningkatkan kepercayaan diri. Jika dapat menghargai diri sendiri, kita akan memiliki kekuatan untuk menghadapi situasi apa pun. Agar dapat mumbuhkan rasa hormat kepada orang lain, terlebih dahulu kita harus bisa menghormati diri sendiri karena dengan menghormati diri sendiri secara tidak langsung kita telah menghormati orang lain serta membangun tingkat kepercayaan diri yang kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Wicaksono, Mohammad Y. dkk. 2013. *Makalah Pendidikan Karakter Hormat Pada Diri Sendiri*. Universitas Negeri Yogyakarta Yogyakarta.
- Malahati, Fildza. dkk. 2017. *Makalah Membiasakan Perilaku Hormat Kepada Diri Sendiri*. Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Academia.edu. 2014. <https://www.academia.edu/32284959/4>. ISI.docx
- Zufah. 2021. *Karakter: Pengendalian Diri*. Volume 1 Nomor 1. [on line].
<file:///C:/Users/Asus%20X/Downloads/5803-18260-1-PB.pdf>
- Trinova, Zulfia. dkk. 2020. *Nilai Hormat Pada Diri Sendiri Tawaran Aplikatif Pendidikan Karakter Di Sekolah*. Volume 6 No. 1. [on line].
<https://media.neliti.com/media/publications/324474-nilai-hormat-pada-diri-sendiri-tawaran-a-6ba9e7c8.pdf>.