

## **HORMAT PADA DIRI SENDIRI**

|                       |                                                               |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Mata Kuliah</b>    | <b>: Pendidikan Karakter</b>                                  |
| <b>MKS</b>            | <b>: KPD620218</b>                                            |
| <b>Program Studi</b>  | <b>: S1 PGSD</b>                                              |
| <b>Dosen Pengampu</b> | <b>: 1. Dra. Loliyana, M.Pd.</b><br><b>2. Muhisom, M.Pdi.</b> |
| <b>Semester/Kelas</b> | <b>: 4/E</b>                                                  |

### **Disusun oleh:**

|                                 |                   |
|---------------------------------|-------------------|
| <b>Elok Etika Putri</b>         | <b>2013053030</b> |
| <b>Hanifa Cahaya Putri</b>      | <b>2013053042</b> |
| <b>Mu'tas Ulil Absor</b>        | <b>2013053038</b> |
| <b>Veronika Aprilia Dasilva</b> | <b>2013053014</b> |



**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS LAMPUNG**  
**2021**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan berkat dan karunia-Nya, sehingga kami dapat menyelesaikan makalah ini yang berjudul, “Hormat Pada Diri Sendiri”. Tanpa bantuan-Nya kami tidak mungkin dapat menyelesaikannya. Ucapan rasa hormat dan terima kasih kami ucapkan juga kepada:

1. Ibu Dra. Loliyana, M.Pd.
2. Bapak Muhisom, M.Pdi.

Kami menyadari bahwa dalam proses penulisan makalah ini masih jauh dari kesempurnaan baik materi maupun cara penulisannya. Dengan rendah hati dan dengan tangan terbuka menerima masukan, saran, dan usul guna penyempurnaan makalah ini.

Harapan kami sebagai pembuat makalah semoga dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca.

Bandar Lampung, 21 Maret 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Kata Pengantar.....</b>                             | <b>i</b>  |
| <b>Daftar Isi .....</b>                                | <b>ii</b> |
| <br>                                                   |           |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                         | <b>1</b>  |
| 1. Latar Belakang .....                                | 1         |
| 2. Rumusan Masalah .....                               | 1         |
| 3. Tujuan Penulisan .....                              | 2         |
| <br>                                                   |           |
| <b>BAB II PEMBAHASAN .....</b>                         | <b>3</b>  |
| 2.1 Pengertian Hormat Pada Diri Sendiri.....           | 3         |
| 2.2 Bentuk-Bentuk Penghormatan Pada Diri Sendiri ..... | 4         |
| 2.3 Cara Menjaga Kesehatan Jasmani Dan Rohani.....     | 6         |
| 2.4 Pengendalian Diri.....                             | 8         |
| 2.5 Manfaat Dari Hormat Pada Diri Sendiri.....         | 10        |
| <br>                                                   |           |
| <b>BAB III PENUTUP .....</b>                           | <b>12</b> |
| 3.1 Kesimpulan .....                                   | 12        |
| 3.2 Saran .....                                        | 12        |
| <br>                                                   |           |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                            | <b>13</b> |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1. 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 pada 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.

### **2. Rumusan Masalah**

1. Apakah pengertian hormat pada diri sendiri?
2. Apa saja bentuk-bentuk penghormatan pada diri seendiri?
3. Bagaimana menjaga kesehatan jasmani dan rohani sebagai bentuk moral individual?
4. Apakah yang di maksud dengan pengendalian diri?
5. Apa saja manfaat hormat pada diri sendiri?

### **3. Tujuan Penulisan**

1. Untuk mengetahui pengertian hormat pada diri sendiri
2. Untuk mengetahui bentuk-bentuk penghormatan pada diri sendiri
3. Untuk mengetahui cara menjaga kesehatan jasmani dan rohani
4. Untuk mengetahui tentang pengendalian diri
5. Untuk mengetahui manfaat dari hormat pada diri sendiri

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **2.1 Pengertian Hormat Pada Diri Sendiri**

Hormat pada diri sendiri bukan berarti bahwa seseorang memiliki sifat sombong, angkuh, mau menang sendiri (egois) akan tetapi hormat pada diri sendiri berarti mengenali diri sendiri baik dari sifat, karakter, dan kebiasaan diri dalam bergaul dengan masyarakat luas. Seseorang harus bisa mengenali diri sendiri agar dapat mengendalikan diri ketika dihadapkan dengan berbagai masalah dalam dunia nyata.

Berdasarkan 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. 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 pencitraan yang baik pada diri kita.

Hormat pada diri sendiri merupakan tindakan terpuji, karena dengan hormat pada diri sendiri menunjukkan bahwa manusia telah mengenal diri. Orang yang mengenal dirinya berarti telah 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.

## **2.2 Bentuk-Bentuk Penghormatan Pada Diri Sendiri**

Materi diatas telah menjelaskan bahwa 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 perlu dilakukan pengkategorian bentuk-bentuk 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:

- Rajin berolahraga sesuai dengan kondisi fisik dan keseimbangannya, usia dan lingkungan sosialnya, serta dalam waktu-waktu tertentu yang tidak mengganggu waktu yang lebih berguna. Hal ini dilakukan agar kita selalu dalam kondisi yang sehat dan berpenampilan menarik.
- Dalam kondisi yang sehat maka seseorang harus melaksanakan kewajibannya dengan baik, misal murid harus belajar di sekolah dengan serius, guru harus mengajar dengan baik.
- 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.
- Setelah menjaga dengan baik, maka kita harus menjaga 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).

## 2. 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 menghiiasi 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 masyarakat 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 sebagai 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.



## **2.3 Cara 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 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.

### **2. Makanan**

Mengonsumsi 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.

### **3. 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.

### **4. Kondisi Psikis / Psikologi.**

Beban psikis dan pikiran dapat mempengaruhi daya tahan tubuh yang efeknya dapat mengundang penyakit jasmaniah dan rohaniyah. 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.

### **5. 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).

Selain kesehatan jasmani maka diperlukan pula upaya untuk menjaga pemenuhan kebutuhan rohani, yaitu misalnya dengan cara beribadah. Melaksanakan ibadah dan berdoa secara rutin memenuhi kebutuhan rohani kita, yang merupakan komponen vital dalam kesejahteraan jiwa. Mengabaikan kebutuhan spiritual membuat jiwa kita gelisah dan tidak tenang. Berdoa merupakan sarana yang efektif dalam mencegah dan memerangi masalah-masalah kesehatan mental. Selain dengan ibadah maka kita sebagai manusia yang diberi akal juga diwajibkan untuk menuntut ilmu guna dimanfaatkan dalam menjalani kehidupan.

Selain doa upaya untuk menjaga kesehatan rohani dapat dilakukan dengan cara seperti dibawah ini:

1. Bakti Sosial

Berbakti kepada lingkungan sekitar kita atau lingkungan lain yang perlu untuk diperhatikan ternyata mampu mendalami makna kasih dan lebih mengenal orang kecil. Faktanya bakti sosial adalah wujud pekerjaan yang seorang baktikan kepada daerah, lingkungan sosial yang kurang layak. Dalam prakteknya dalam menjalani bakti sosial dibutuhkan keikhlasan yang luar biasa dan totalitas untuk membantu orang lain yang lebih membutuhkan.

2. Bersedekah

Memberi dan membagi-bagikan rejeki kepada orang yang membutuhkan ternyata mampu menjadi pupuk rohani dan hati. Saat banyak orang lain berlomba-lomba untuk mendapatkan uang serta kekayaan materi lainnya maka kita bisa memulai dengan membagikan rejeki yang kita punya untuk orang lain yang lebih membutuhkan.

Dengan cara ini diyakini mampu memberikan cermin dan ketukan hati seseorang agar mau melihat dan menerima keadaan orang lain yang ternyata masih jauh dari yang namanya sejahtera.

### 3. Simbolisasi

Adalah salah satu cara untuk mendekatkan diri pada ketenangan batin, biasanya simbolisasi rohani dapat berupa tasbih, pakaian keagamaan atau pun simbol-simbol lainnya berbentuk modern seperti sticker ataupun wallpaper.

Unsur spiritual dan rohani ternyata mampu berpengaruh besar untuk membentuk suatu karakter dan watak pribadi melalui apa yang mereka lakukan untuk diri sendiri bahkan untuk orang lain.

## 2.4 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 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 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 kelebihanannya, 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 dapat memanfaatkan waktunya dengan baik. Manusia merupakan makhluk paling sempurna karena manusia dibekali akal 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 disiplin 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 aturan yang terkait dengan pekerjaan (Marzuki, 2009: 213). Sikap disiplin ini dapat membentuk karakter yang taat terhadap norma-norma atau peraturan yang ada.

### **2.5 Manfaat Dari Hormat Pada Diri Sendiri**

- 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.
- Kita mampu mengetahui kelemahan maupun kelebihan terhadap diri kita dengan kata lain kita bisa menjadi diri kita sendiri tanpa harus menjadi orang lain.
- Membangun image yang baik di masyarakat. Image kita menjadi baik dimata orang lain, karena kita menjaga diri kita, misalnya kita menjaga kehormatan kita.
- Hidup menjadi tenang dan damai, terhindar dari berbagai penyakit.

- Tidak mudah untuk melakukan hal-hal yang tidak terpuji misalnya, memakai narkoba, mabuk-mabukan dan lain-lain.
- Dapat mengoptimalkan kemampuan atau bakat yang ada pada diri sendiri.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **3.1 Kesimpulan**

1. Hormat pada diri sendiri mempunyai arti yaitu memilih dan menentukan perbuatan yang tidak menyakiti, mencelakai, mengotori, menodai, dan merusak diri sendiri (jasmani dan rohani).
2. Bentuk-bentuk penghormatan pada diri sendiri itu digolongkan menjadi dua macam, yaitu memelihara kesucian lahir (fisik) dan memelihara kesucian batin (jiwa).
3. Cara menjaga kesehatan jasmani adalah dengan istirahat yang cukup, makan makanan yang bergizi, olahraga secara teratur, dan memiliki hubungan sosial yang tinggi antar sesama manusia. Sedangkan untuk menjaga kesehatan rohani dapat dilakukan dengan bersedekah, merenung, melakukan baksi sosial, dan lainnya.
4. 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.
5. Manfaat yang didapatkan dari hormat pada diri sendiri, seperti mampu mengetahui kelemahan maupun kelebihan terhadap diri kita dengan kata lain, selain itu kita juga dapat mengoptimalkan kemampuan atau bakat yang ada pada diri sendiri.

#### **3.2 Saran**

Dengan mengetahui tentang sikap rasa hormat pada diri sendiri, diharapkan kita semua dapat menghormati diri sendiri sebelum menghormati orang lain. Oleh sebab itu, penulis berharap dengan adanya makalah ini, pembaca bisa mengetahui dan memahami materi tentang hormat pada diri sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

Samsul, A. R., Shulhan, S., & Trinova, Z. (2020). Nilai Hormat pada Diri Sendiri Tawaran Aplikatif Pendidikan Karakter di Sekolah. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 6(1), 24-36.

Soegianto Hartono, 2010. Menumbuhkan Rasa Hormat pada Diri Sendiri. Diakses pada 21 Maret 2022 pukul 16.44 wib. <http://soegiantohartono.blogspot.com/2010/07/menumbuhkan-rasa-hormat-pada-diri.html>

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