

MAKALAH PENDIDIKAN KARAKTER

“HORMAT PADA DIRI SENDIRI”

Mata Kuliah : Pendidikan Karakter
Jumlah SKS : III/3 SKS
Semester : 4 A
Dosen Pengampu : 1. Dra. Loliyana, M.Pd
2. Muhisom, M.Pd.I



Disusun Oleh Kelompok 5:

1. Clarissa Fara A 2053053034
2. Regita Aprilia 2053053022
3. Andhara Hani P 2053053041
4. Regita Aprilia 2053053022
5. Carolina Kartika 2052053009

PROGRAM STUDI GURU SEKOLAH DASAR

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS LAMPUNG 2022

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan karuniaNya kami sebagai tim penyusun dapat menyelesaikan makalah Pendidikan Karakter yang berjudul **“Hormat Pada Diri Sendiri”** ini dengan baik dan tepat sesuai waktu yang ditentukan.

Dalam pembuatan makalah ini kami mendapatkan bantuan dari berbagai pihak dan berbagai sumber referensi, kami sebagai tim penyusun menyadari dalam penyusunan ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, tim penyusun berharap agar para pembaca dapat memberi kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan makalah ini.

Lampung, 19 Februari 2022

Penyusun

DAFTAR ISI

COVER.....	1
KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI.....	3
BAB I PENDAHULUAN.....	4
1.1 Latar Belakang.....	4
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penulisan.....	4
BAB II PEMBAHASAN.....	5
2.1 Pengertian Hormat Pada Diri Sendiri.....	5
2.2 Bentuk-bentuk Penghormatan Pada Diri Sendiri.....	5
2.3 Menjaga Kesehatan Jasmani dan Rohani Sebagai Bentuk Moral Individual Pengendalian Diri.....	7
2.4 Mamfaat Hormat Pada Diri Sendiri.....	10
BAB III PENUTUP.....	11
3.1 Kesimpulan.....	11
3.2 Saran.....	11
DAFTAR PUSTAKA.....	12

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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 kesalaban 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.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apa yang dimaksud dengan hormat kepada diri sendiri?
2. Apa saja bentuk-bentuk hormat pada diri sendiri?
3. Bagaimana menjaga kesehatan jasmani dan rohani sebagai bentuk menjaga moral individual?
4. Apa manfaat hormat pada diri sendiri?

1.3 Tujuan Penulisan

Adapun tujuan dibuatnya makalah ini untuk

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 manfaat hormat pada diri sendiri.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Pengertian Hormat Pada Diri Sendiri

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 menghormati 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 masyarakat Indonesia 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 hampir 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 pencitraan yang baik pada diri kita.

2.2 Bentuk-bentuk Penghormatan Pada Diri Sendiri

Tertulis 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:

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 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 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 Menjaga Kesehatan Jasmani dan Rohani Sebagai Bentuk Moral Individual Pengendalian Diri

1. Menjaga kesehatan Jasmani

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah dan pada keduanya ada kebaikan.” HR. Muslim

Dari hadis tersebut jelas bahwa kecintaan Allah terhadap makhluk ciptaannya berbeda-beda termasuk kepada hambanya yang kuat daripada yang lemah. Menjaga kesehatan jasmani agar tubuh menjadi lebih kuat dan semata-mata untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah, karena dengan nikmat sehat kita bisa lebih maksimal dalam menjalankan tugas dan kewajibannya sebagai hamba Allah. Caranya adalah dengan menjaga makanan dan minuman yang masuk kedalam tubuh kita, rajin berolahraga dan senantiasa menjaga kebersihan.

Makanan dan minuman yang masuk kedalam tubuh kita haruslah halal, yaitu makanan yang didapatkan dengan cara yang halal dan diproses sesuai syariat islam. Sebagaimana firman Allah yang artinya

Selain itu makanan juga harus mengandung gizi yang bermanfaat bagi tubuh. Kebersihan makanan yang akan kita masak harus menjadi perhatian serius, seperti selalu mencuci makanan dengan benar dan memisahkan makanan yang mudah terkontaminasi bakteri dan virus.

Olahraga yang teratur sangat membantu kita untuk tetap merasa sehat dan bugar. Olahraga bisa dilakukan dengan banyak cara. Olahraga yang dianjurkan oleh Rasulullah adalah berenang,

memanah dan berkuda sebagaimana hadis menyebutkan, dari Jabir bin Abdillah, bahwa Rasulullah bersabda

Segala sesuatu yang didalamnya tidak mengandung dzikrullah merupakan perbuatan sia-sia, senda gurau dan permainan. Kecuali empat perkara, yaitu senda gurau suami dengan istrinya, melatih kuda, berlatih memanah dan berenang”

Selama masa pandemi ini menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan menjadi hal yang wajib demi memutus penyebaran virus covid-19. Caranya adalah dengan rajin cuci tangan, mandi dengan bersih, sering berganti pakaian bersih dll. Hal ini harus kita lakukan demi menjaga tubuh kita tetap sehat dan kuat. Menjaga kesehatan jasmani juga harus dibarengi dengan istirahat yang cukup dan teratur.

2. Menjaga Kesehatan Rohani

Menjaga kesehatan rohani bisa dilakukan dengan sholat wajib di awal waktu, memperbanyak membaca Al-Quran serta kisah-kisah nabi dan rosul. Memperbanyak syukur atas semua karunia Allah SWT yang telah diberikan serta memohon ampunan atas segala khilaf dan kekurangan. Menjaga kesehatan rohani juga bisa dilakukan dengan memperbanyak silaturahmi, dan rihlah. Dalam rihlah bertujuan untuk menghasilkan kebaikan dunia dan akhirat. Jadi bukan hanya kesenangan saja yang didapat dari rihlah tetapi juga mendapatkan pahala dari Allah SWT. Contoh kecil dari rihlah adalah dengan bepergian untuk mendapatkan rezeki, menuntut ilmu, melaksanakan haji dan umroh, menjenguk teman yang sakit, rekreasi dan sebagainya. Semua kegiatan itu bernilai ibadah jika tujuan kita adalah dalam rangka mencari ridho Allah SWT. Dengan rihlah hati dan pikiran kita akan menjadi lebih tenang dan dapat menghilangkan stres.

2.3 Pengendalian diri

Adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar agar menghasilkan perilaku yang tidak merugikan orang lain, sehingga sesuai dengan norma sosial dan dapat diterima oleh lingkungannya. Pengendalian diri juga didefinisikan sebagai kapasitas manusia untuk mengendalikan respon terutama dalam fungsinya untuk beradaptasi dengan norma ideal, moral, ekspektasi sosial, dan pencapaian jangka panjang. Pengendalian diri berkairan erat dengan internal locus of control dan efikasi diri.

- Aspek-aspek pengendalian diri

Baumister (2002 dalam Gandawijaya, 2017) mengatakan paling tidak terdapat tiga aspek utama dalam pengendalian diri. Standar-standar, pengawasan, dan kapasitas untuk berubah, merupakan tiga aspek utama untuk mengendalikan perilaku seseorang. Jika salah satu dari tiga aspek itu hilang, maka akan berakibat pada berkurangnya pengendalian diri. Dapat disimpulkan bahwa ketiga aspek tersebut membentuk kemampuan seseorang untuk melakukan pengendalian diri.

- Standar-standar

Standar-standar mengacu pada adanya tujuan-tujuan, persepsi-persepsi ideal, norma-norma yang ada, dan pedoman lainnya yang akan menentukan secara spesifik respon perilaku yang diinginkan. Standar-standar tersebut biasanya sesuai dan tidak berkonflik dengan lingkungan sosialnya. Seseorang yang memiliki standar-standar dan tidak berkonflik dengan lingkungan sosialnya mengetahui secara pasti apa yang ia inginkan, sehingga tidak akan mudah jatuh pada perilaku impulsif. Orang tersebut akan berusaha mengendalikan perilakunya untuk mengejar standar-standar yang tinggi dan sesuai dengan lingkungannya. Hal yang berbeda akan terjadi jika seseorang tidak memiliki standar-standar. Ia akan mudah mengikuti impuls yang muncul dalam dirinya tanpa ada kemauan untuk mengendalikan keinginan tersebut karena ia tidak memiliki tujuan-tujuan, persepsi ideal, norma-norma, atau standar yang ada. Begitu pula ketika individu memiliki standar-standar, tetapi terdapat konflik antara standar diri dan standar lingkungan sosialnya. Standar diri yang berkonflik dengan standar lingkungan sosial akan membuat tujuan seseorang menjadi tidak jelas.

- Pengawasan

Pengawasan mengacu pada bagaimana seseorang menjaga perilakunya sesuai dengan standar-standar yang telah ia miliki. Seseorang yang memiliki pengawasan terhadap perilakunya akan mampu memperkirakan secara tepat konsekuensi dari perilaku yang ia lakukan. Seseorang yang kehilangan acuan, lupa akan standar-standar yang telah ia miliki, atau tidak tepat dalam memperkirakan konsekuensi dari perilakunya, akan menurunkan pengendalian diri dan jatuh dalam perilaku impulsif. Salah satu hal yang mampu membuat seseorang melepaskan pengawasan terhadap perilakunya adalah konsumsi alkohol. Seseorang yang mabuk alkohol akan berhenti mengawasi perilakunya dari menghabiskan uang, makan-makan, merokok, bahkan untuk minum lagi.

- Kapasitas untuk berubah

Kapasitas untuk berubah merupakan aspek yang penting dari kedua aspek sebelumnya. Kapasitas ini mengacu pada kemampuan untuk mengumpulkan kekuatan yang dibutuhkan untuk mengganti atau membatasi perilaku yang tidak sesuai. Tanpa kapasitas untuk berubah, maka kedua aspek sebelumnya tidak berarti. Walaupun seseorang memiliki standar-standar dan pengawasan yang tinggi, tetapi jika ia tidak mampu melakukan hal-hal yang dibutuhkan untuk mencapai tujuannya, maka dapat dikatakan bahwa pengendalian dirinya menurun.

2.4 Manfaat Hormat Pada Diri Sendiri

Ada beberapa manfaat 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 pada kita.
- Kita mampu melakukan kelemahan maupun kelebihan terhadap diri kita dengan kata lain kita bisa jadi diri kita sendiri tanpa harus mengikuti orang lain.
- Membangu 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 di diri kita.

BAB III

PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Hormat adalah perbuatan yang menunjukkan penghargaan KBBI,2007:408. Prinsip ini berdasarkan paham bahwa manusia adalah perorangan, pusat berpengertian dan berkehendak, yang memiliki kebebasan dan suara hati, makhluk berakal budi. Oleh karena itu, manusia berhak dan wajib untuk memperlakukan dirinya sendiri dengan hormat. Kita wajib menghormati martabat kita sendiri Suseno,2010:133. Jadi prinsip hormat terhadap diri sendiri adalah asas atau dasar perbuatan yang menunjukkan penghormatan menghormati diri sendiri. Prinsip ini mengatakan bahwa manusia wajib untuk selalu memperlakukan diri sebagai sesuatu yang bernilai pada dirinya sendiri.

3.2 Saran

Menghormati diri sendiri tidak sama dengan ke-egoisan yang mementingkan diri sendiri yang berlebihan – self-center. Tetapi berpusat pada rasa cinta. Artinya kalau anda ingin menghormati diri anda sendiri, anda harus memiliki cinta, dimana cinta itu harus di ekspresikan keluar dalam bentuk memberi, memaafkan dan toleransi.

DAFTAR PUSTAKA

6 Bentuk Kamu Menghargai Diri Sendiri, Sudah Melakukannya? (idntimes.com)

Menghormati Diri Sendiri – Markaz Inayah

Menjaga Kesehatan Jasmani dan Rohani - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia

Yogyakarta (uui.ac.id)

Makalah Hormat Diri Sendiri Dan Oranglain Kelompok 3 [x4e6jjg33mn3] (idoc.pub)

Pengendalian diri - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas

Bela, Asterina. 2013. Hormat Pada Diri Sendiri. diakses pada 18 Februari 2022, dari http://asterinabelak.blogspot.com/2013/09/makalah-hormat-pada-diri-sendiri_7245.html?m=1

<http://digilib.unimed.ac.id/21356/10/10%20BAB%201.pdf>