

# **MODUL**

# ***CHARACTER BUILDING***

**DISUSUN OLEH :**  
**AHMAD YANI**



**SEKOLAH TINGGI MANAJEMEN LABORA**  
**2019**

## DAFTAR ISI

	hal
Cover judul.....	1
Daftar isi .....	2
Prakata .....	3
Alam semesta .....	4
Sarana kehidupan .....	10
Pentingnya mempelajari diri sendiri .....	12
Mengenal jati diri manusia .....	20
Diri sejati manusia .....	22
Keperibadian, watak dan temperamen .....	27
Percaya .....	43
Mengembangkan diri dan membangun mental .....	49
Nilai dan norma .....	53
Sopan santun .....	57
Budi pekerti terhadap sesama .....	59
Kepedulian sosial .....	67
Lingkungan dan komunikasi sosial .....	69
Pergaulan dan persahabatan .....	73
Menghormati dan menghargai .....	76
Tahapan pembentukan karakter .....	78
Daftar pustaka .....	83

## PRAKATA

Membangun karakter adalah sesuatu yang dilakukan dengan sengaja atas dasar kehendak dari dirinya sendiri dalam kehidupan. Biasanya membangun karakter sering disampaikan mengenai cara-cara mengembangkan diri agar supaya watak / budi pekertinya lebih baik.

Adapun tujuan dari membangun karakter adalah membentuk suatu unsur yang positif dalam kehidupan seseorang dan memberikan keuntungan baginya. Sudah barang tentu para mahasiswa yang telah menempuh kehidupan dari kecil sampai dewasa masalah karakter, telah dibangun baik dari hasil pembinaan keluarga maupun lingkungan. Wajar kalau timbul pertanyaan dari para mahasiswa : buat apa sih karakter ?, apa perguruan tinggi meragukan terhadap karakter / budi pekerti para mahasiswa ?.

Sebagaimana kita pahami bersama, bahwa karakter berkaitan dengan sifat-sifat kejiwaan, tabiat dan ahlak yang membedakan seseorang dengan yang lainnya. Pada dewasa ini dampak dari perubahan lingkungan telah mempengaruhi/ merubah seseorang terhadap karakternya.

Sekolah Tinggi Manajemen LABORA, merasakan perlunya bagi para mahasiswa dibekali masalah karakter sebagai bekal dikemudian hari. Khusus bagi para mahasiswa yang telah memahami bekal ini dapat dianggap sebagai penyegaran kembali (refreshing) dan yang belum sebagai masukan baru.

Sebagai akhir kata semoga hal ini selalu bisa dipahami, dihayati dan dipraktekkan dalam kehidupan kita sehari-hari, sehingga setelah menjadi alumni Sekolah Tinggi Manajemen LABORA selalu mempunyai mental yang positif dan berkepribadian sangat baik.

Jakarta, September 2019

Ahmad Yani

# I. ALAM SEMESTA

## Pengertian Alam Semesta

Alam adalah segala sesuatu yang ada atau yang dianggap ada oleh manusia di dunia ini selain Allah beserta Dzat dan sifat-Nya. Alam dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, diantaranya adalah alam ghaib dan alam syahadah. Alam syahadah dalam istilah Inggris disebut universe yang artinya seluruhnya, yang dalam bahasa sehari-hari disebut sebagai **alam semesta**.

Alam semesta merupakan ciptaan Allah yang diurus dengan kehendak dan perhatian Allah. Allah menciptakan alam semesta ini dengan susunan yang teratur dalam aspek biologi, fisika, kimia, dan geologi beserta semua kaidah sains.

Definisi dari alam semesta itu sendiri adalah segala sesuatu yang ada pada diri manusia dan di luar dirinya yang merupakan suatu kesatuan sistem yang unik dan misterius. Alam syahadah atau alam materi sering juga disebut dengan alam fisik karena alam syahadah merupakan alam yang dapat dicapai oleh indera manusia baik dengan menggunakan alat atau tidak, berbeda dengan alam ghaib yang tidak dapat tercapai oleh indera. Alam syahadah dapat dibedakan menjadi alam raya (makrokosmos) dan alam zarrah (mikrokosmos). Dan dapat pula dibedakan menjadi alam nabati, hewani, dan insani.

## Penciptaan Alam Semesta

### Menurut Teori Big Bang

Alam semesta telah diciptakan sekitar 15 miliar tahun yang lalu. Tidak seorangpun tahu kenapa, mengapa, dan bagaimana alam semesta ini terbentuk. Akan tetapi, dari beberapa penelitian yang memakan waktu yang lama, bermunculanlah berbagai teori penciptaan alam semesta. Pada abad ke 19, banyak orang mempercayai teori alam semesta yang tetap. Teori ini mengatakan bahwa alam semesta tidak memiliki permulaan, dengan kata lain alam semesta ini telah ada sejak dahulu kala dan tidak berubah (statis)

Kemudian, pada abad 20 muncul suatu teori baru tentang penciptaan alam semesta, yaitu teori Big Bang. Teori ini mengatakan bahwa alam semesta memiliki permulaan. Pada teori ini, dikatakan bahwa alam semesta terbentuk karena sebuah ledakan besar yang disebut Big Bang. Teori Big Bang merupakan

kebalikan dari teori alam semesta yang tetap. Teori Big bang menyatakan bahwa alam semesta terbentuk oleh suatu ledakan besar. Pernyataan ini mengindikasikan bahwa terdapat permulaan pada alam semesta. Banyak orang yang menganut paham materialis yang tidak percaya dan menyanggah teori ini.

Akan tetapi, tidak lama setelah teori ini muncul, banyak bukti -bukti yang ditemukan membenarkan teori ini seperti ditemukannya sisa-sisa gema radiasi dentuman dari ledakan tersebut. Sungguh menakjubkan karena sisa-sisa gema dentuman tersebut masih ada meskipun proses-proses pendinginan dari dentuman besar tersebut telah berlangsung selama 15 miliar tahun. Sisa-sisa radiasi gema tersebut dapat ditemukan pada suhu 5 kelvin. Kemudian teori Big Bang pun diterima oleh berbagai kalangan di seluruh dunia.

### **Menurut Al Quran**

Seperti diterangkan dalam Surat Al A'raf ayat 54 :

*Sesungguhnya Tuhan kamu ialah Allah yang telah menciptakan langit dan bumi dalam enam masa, lalu Dia bersemayam di atas 'Arsy. Dia menutupkan malam kepada siang yang mengikutinya dengan cepat, dan (diciptakan-Nya pula) matahari, bulan dan bintang-bintang (masing-masing) tunduk kepada perintah-Nya. Ingatlah, menciptakan dan memerintah hanyalah hak Allah. Maha Suci Allah, Tuhan semesta alam.*

Menurut surat *Fushshilat* 11-12

*“ Maka Dia menjadikannya 7 langit dalam 2 masa dan Dia mewahyukan pada tiap-tiap langit urusannya. Dan Kami hiasi langit yang dekat dengan bintang-bintang yang cemerlang dan Kami memeliharanya dengan sebaik-baiknya ”*

Bumi sebelumnya adalah planet yang mati dan Allah menghidupkannya dengan menurunkan air dari langit.

*“ Dan Allah menurunkan dari langit air dan dengan air itu dihidupkannya bumi sesudah matinya.”. (QS`An Nahl ; 65).*

Pertanyaannya adalah dari mana air ini berasal ? Padahal waktu itu belum ada awan yang bisa menghasilkan hujan, belum ada langit yang bisa menahan uap air. Maka satu-satunya kemungkinan asal air adalah dari Arasnya Allah.

*“ Dan Kami turunkan air dari langit menurut suatu ukuran; lalu Kami jadikan air itu menetap di bumi, dan sesungguhnya Kami benar-benar kuasa menghilangkannya.”*( QS Al- Mu'minun ; 18 )

Perhatikan kalimat *“lalu Kami jadikan air itu menetap di bumi”* , ini menerangkan bahwa air bukanlah pemukim asli bumi tetapi pendatang (alien).

*“ .....Dan dari air Kami jadikan segala sesuatu yang hidup, Maka mengapakah mereka tiada juga beriman“* ( QS. Al-Anbiya ;30 ).

*“ .... Maka Kami tumbuhkan dengan air itu berjenis-jenis tumbuhan yang bermacam-macam “* ( QS Tha Ha ; 53)

*“ Dan Allah telah menciptakan semua jenis hewan dari air ...* (QS An Nur ; 45).

Ketiga ayat tersebut makin menjelaskan kepada kita bahwa setelah air diturunkan ke bumi, maka sebelum Allah ciptakan hewan, tentunya yang terlebih dahulu Allah ciptakan adalah tumbuh-tumbuhan sebagai cadangan makanan hewan. Kemudian hewan-hewan ada juga yang menjadi cadangan makanan untuk hewan-hewan predator. Semua jenis hewan, baik burung maupun hewan darat, ternyata menurut ilmu pengetahuan memang asal-usulnya dari hewan air.

Misteri berikutnya adalah dikatakan dalam Al Qur'an bahwa langit dan bumi dulunya adalah suatu yang padu. Jadi bukan bumi dan bintang-bintang yang dulunya sesuatu yang padu.

*“ .....bahwasanya langit dan bumi itu keduanya dahulu adalah suatu yang padu, kemudian kami pisahkan antara keduanya..... “* ( QS. Al-Anbiya ;30 ).

Selanjutnya Allah swt katakan menciptakan langit dari asap (lihat kembali surat Al Fushilat ayat 11). Bumi, sebelum Allah swt hidupkan dengan menurunkan air dari langit, pada mulanya adalah sebuah bola api yang sangat panas. Ilmu pengetahuanpun mengakui hal tersebut. Tetapi tanpa perlu pembuktian, kita tahu bahwa perut bumi masih mengandung lumpur dan lahar yang sangat panas

sampai saat ini. Sebuah benda yang panas, seperti sebatang besi yang membara misalnya, apabila disiram air akan menyebabkan munculnya asap dan uap air.

Demikian juga dengan bola panas bumi pada waktu air diturunkan maka dia mengeluarkan asap dan uap air. Apa bedanya asap dengan uap air? Asap bersifat adhesive (mengikat) sedangkan uap bersifat kohesip (tidak mengikat). Asap dari bumi inilah yang kemudian Allah swt ciptakan menjadi langit yang tujuh lapis. Kemudian dalam tempurung langit yang pertama Allah ciptakan bintang-bintang. Darimana Allah swt ciptakan bintang-bintang. Wallahu a'lam, tidak ada penjelasan dalam Al Qur'an. Allah swt Kuasa menciptakan segala sesuatunya dari yang tiada menjadi ada.

### **Tujuan Penciptaan Alam**

Pada hakekatnya segala sesuatu yang tercipta, benda hidup maupun mati, nyata ataupun tidak, semuanya adalah milik Allah semata yang pada akhirnya semuanya akan kembali kepada-Nya. Baik secara suka atau terpaksa, segala alam yang ada itu menjadi tunduk dan patuh pada hukum dan ketetapan Allah.

Hanya karena sifat kasih dan sayang dari Allah maka manusia yang diciptakan adalah diberi tugas sebagai khalifah di bumi ini bertugas untuk mengelola, membudayakan, memanfaatkan dan melestarikan alam. Tugas tersebut diberikan kepada manusia karena Allah menciptakan manusia sebagai makhluk yang terbaik, seperti yang disebutkan dalam surat At Tiin ayat 4. Manusia di dalam kehidupannya di dunia dibekali oleh Allah dengan potensi dasar. Potensi dasar itu dapat nampak dan dilihat dalam jiwa, raga, tubuh, dan ruh.

Dari potensi dasar manusia yang berupa akal yang bisa melahirkan daya berfikir dan daya nalar, akhirnya manusia dapat menundukkan, menguasai, dan memanfaatkan alam. Dengan akal itu pula manusia dapat mengamati, meneliti, menganalisis gejala-gejala alam yang timbul, dan menguasai rahasia-rahasianya. Sehingga pada puncak penelitian dan penemuannya itu, akan wujud dan keagungan Allah sebagai penciptanya.

Dengan demikian, tujuan alam diciptakan adalah bukan untuk dirusak, dicemari, dan dihancurkan. Akan tetapi adalah untuk difungsikan semaksimal mungkin dalam kehidupan. Tujuan alam diciptakan juga bukan untuk disembah, dikultuskan, dan dimintai pertolongan. Akan tetapi adalah untuk dikelola, dibudidayakan, dan dimanfaatkan dalam kehidupan. Pada akhirnya alam diciptakan hanya sebagai fasilitas semata bagi manusia untuk mengenal dan lebih mendekatkan diri pada Allah.

## **Mekanisme Alam**

Mekanisme alam atau sunnatullah adalah suatu ketentuan yang telah ditetapkan Allah demi keteraturan, keserasian, dan keharmonisan alam jagat raya ini serta kesejahteraan manusia yang hidup di dunia ini. Atau dengan kata lain, sunnatullah dapat diartikan sebagai hukum-hukum Allah yang berlaku di alam raya ini atau biasa disebut sebagai hukum alam. Hukum-hukum Allah diantaranya ada hukum yang berkaitan dengan alam raya dan ada pula hukum yang berkaitan dengan manusia. Kalau hukum Allah yang berlaku bagi manusia dalam kehidupan bermasyarakat, disebut sunnatullah, kalau hukum yang berlaku antara manusia dengan alam disebut dengan takdir.

Segala sesuatu yang ada di alam semesta ini adalah ciptaan Allah, maka segala sesuatu yang ada di alam ini Allah yang mengatur semuanya dan Allah juga yang berkehendak untuk menetapkan semua yang ada di alam semesta ini. Sunnah/ketetapan Allah antara lain sebagai berikut :

1. Selalu ada dua kondisi saling ekstrim (surga-neraka, baik-buruk, benar-salah)
2. Segala sesuatu diciptakan saling berpasangan, saling cocok ataupun saling bertolakan
3. Selalu terjadi pergantian dan perubahan dari suatu kondisi yang saling berbeda
4. Perubahan, penciptaan, maupun penghancuran selalu melewati suatu proses
5. Alam diciptakan dengan keteraturan
6. Alam diciptakan dalam keadaan seimbang
7. Alam diciptakan terus berkembang
8. Setiap terjadi kerusakan di alam manusia, Allah mengutus seseorang untuk memberi peringatan atau memperbaiki kerusakan tersebut.

Pada intinya, Allah menciptakan alam semesta beserta isinya dilengkapi dengan hukum-hukum (sunnatullah). Dan jika hukum-hukum tersebut dilanggar, maka alam akan hancur. Itulah hakikat sunnatullah yang telah ditentukan oleh Dzat Yang Maha Tinggi sebagai Sang Pencipta, Pengatur dan tempat kembali seluruh alam.

## **Hubungan Manusia dengan Alam Semesta**

### **1. Hubungan Historis**

Asal usul manusia dikaitkan dengan keberadaan alam semesta ini dilandaskan pada adanya persamaan bentuk morfologis dan fisiologis (dan alasan yang

bersifat ideologis). Pada abad ke 19 muncul suatu pemahaman asal usul manusia yang dikaitkan dengan primata. Penciptaan manusia pada awal kehidupan dari Ramapithecus – osepithecus – Australopithecus-Pitecanthropus Erectus-Neandertal-Homo Sapien yang kini dikenal sebagai manusia modern seperti sekarang ini. Dari evolusi awal terciptanya manusia yang rumit inilah ada hubungan historis/sejarah antara manusia dan alam semesta.

Kerumitan yang ada pada persoalan asal usul manusia hampir sama dengan kerumitan asal usul alam semesta. Apalagi jika dihubungkan bahwa evolusi manusia dahulu sampai sekarang sesungguhnya menyangkut perubahan gejala-gejala jagat raya/alam meliputi tingkah laku, unsur, atom, dan elemen. Dari hal itulah terdapat hubungan historis antara manusia dan alam semesta.

## **2. Hubungan Fungsional**

Proses penciptaan manusia adalah integral dari alam semesta. Dalam sistem kosmos, manusia dan alam semesta merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan. Karena memiliki keunggulan dalam sistem kesadaran, maka alam semesta menjadi obyek yang penting dalam kehidupan manusia. Seiring dengan kemajuan pengetahuan terhadap alam dan teknologi yang diterapkannya, menempatkan alam semesta dalam posisi sebagai sumber kehidupan yang tidak terbatas bagi manusia. Maka wajarlah jika semakin dalam pengetahuan semakin terasa hubungan antara fungsi manusia dan fungsi alam.

Salah satu teori yang menunjukkan hubungan antara manusia dengan alam adalah teori anthroposentris yang menyebutkan bahwa manusia menjadi pusat alam. Maksudnya semua yang ada di alam adalah untuk manusia, seperti firman Allah dalam Q.S. Al Baqarah ayat 29 yang artinya : “Dan Dialah Allah yang menjadikan segala yang ada di bumi untuk kamu.”

Pada intinya, alam dan manusia saling bergantung, alam menyediakan segala sesuatu yang manusia butuhkan, dan alam membutuhkan manusia untuk menjaga kelestariannya. Alam diciptakan oleh Allah sebagai objek untuk mengembangkan potensi dan pengetahuan yang dimiliki manusia agar mereka bisa berkembang dan memakmurkan alam, dan mengetahui tanda-tanda kebesaran penciptanya, yaitu Allah SWT.

## II. SARANA KEHIDUPAN

Dalam lalu lintas kehidupan di dunia ini, banyak jalan-jalan yang terbentang. Ada jalan yang lurus, jalan datar, jalan yang berliku-liku, penuh tikungan, bersimpang siur, ada jalan yang mendaki, jalan menurun, jalan buntu dan ada juga jalan yang tidak ada ujungnya.

Dalam menempuh jalan raya yang bernama hidup ini, harus menempuh jalan tertentu yang telah ditetapkan oleh Allah untuk dirinya dan untuk semua manusia yang sepaham, yaitu hanya satu " jalan yang lurus " tidak akan terjebak jalan lain, betapapun kuat daya tariknya dan betapapun pelik dan runyamnya kondisi jalan yang sudah ditentukan oleh Allah untuk dirinya, ketika dilihatnya pada pandangan pertama. Dengan mantap dia akan melawan godaan-godaan yang mengganggu, seraya mengatakan inilah jalan pilihanku yang sesuai dengan aturan Allah.

Maka sikap taat dan patuh atas Allah itulah hakekat dan inti pati kepribadian Manusia, sedang taat dan patuh pada aturan yang sudah dibuat oleh Allah itu adalah Agama.

Menurut ajaran Agama, akal mempunyai kedudukan yang terhormat. Akal yang merupakan kelebihan manusia dari makhluk lainnya, menjadi sebab ditetapkannya manusia sebagai Khalifah di Bumi dan sekaligus sebagai pemegang amanat Tuhan berupa Agama.

Ajaran agama sangat merangsang manusia untuk menggunakan akal, baik untuk memantapkan keyakinan agamanya maupun untuk meningkatkan ilmu pengetahuannya, menunjukkan bahwa antara titah Tuhan dan akal manusia adalah sejalan, dan terdapat pula integrasi agama dan ilmu pengetahuan.

Dengan senjata akal, manusia harus dapat berpikir rasional dan dapat membedakan mana yang baik dengan yang buruk, antara yang menguntungkan dan yang merugikan dan lain sebagainya. Dalam pada itu akal saja tidak cukup mampu dan mantap mengendalikan keinginan keinginan dan tabiat. Betapa banyak orang-orang yang tergolong intelek, cerdas, pintar yang otaknya encer, tapi justru kadang-kadang kepintarannya itu menyeret dia kelembah kerusakan dan kehancuran.

Untuk mengendalikan tabiat dan keinginan ini, disamping akal, juga harus ada kemauan yang kuat. Setelah adanya kemauan ini harus diikuti pula dengan semangat yang didasari oleh perasaan taat patuh kepada Tuhan. Perasaan taat dan patuh yang menguasai kalbunya ini, akan menimbulkan aktivitas. Tanpa aktivitas, pengakuan taat dan patuh adalah merupakan pengakuan yang hampa. Misalnya seperti seorang prajurit yang dididik dengan disiplin kuat, tidak pernah dianggap sebagai prajurit yang baik, kalau hanya sanggup mengatakan “Siap” bila diperintah, tetapi tidak mengikuti ucapannya itu dengan aktivitas yang nyata, sesuai dengan perintah yang diterimanya.

Demikian pula dengan orang yang beragama, dia tidak akan pernah disebut beragamanya yang baik, kalau hidupnya kosong dari kegiatan dalam rangka menjalankan perintah Tuhan. Karena perintah Tuhan itu selalu baik, maka ketaatan kepada perintah itu senantiasa melahirkan perbuatan-perbuatan ataupun pembicaraan-pembicaraan/ ucapan-ucapan yang baik. Dengan demikian seorang yang beragama yang memiliki kalbu yang bersih, pastilah akan muncul sebagai suatu unsur yang aktif berbuat kebaikan di dalam masyarakat.

Jelaslah manusia memerlukan bimbingan agama, yang dimaksud agama adalah pelajaran dan petunjuk-petunjuk yang disampaikan Tuhan kepada para utusannya melalui malaikat yang disebut wahyu. Wahyu agama ini sesuai dengan akal dan perasaan kemanusiaan yang murni. Bahkan agama ini gunanya untuk membetulkan akal dan perasaan kemanusiaan, apabila keduanya telah keliru atau kabur pandangannya oleh karena beberapa keadaan.

Kitab suci selain berisi pelajaran akhlak, juga berisi pelajaran ilmu pengetahuan umum, atau lebih tegasnya berisi ilmu-ilmu keperluan di dunia dan di akhirat. Dengan demikian kitab suci merupakan pokok ilmu. Dengan mempergunakan ilmu, maka manusia dapat mengolah alam raya. Tidak tanggung-tanggung Tuhan mengaruniakan kepada manusia berupa alam, bumi dan langit tempat mereka tinggal dan berteduh dengan segala yang dikandungnya. Kemudian manusia itu telah dibentuknya dalam bentuk yang paling baik. Walaupun sudah demikian pemberian itu, namun Tuhan belum merasa cukup dan masih ada lagi satu hal yang diberikan kepada menurut ilmu dan

iradatNya, sebab manusia sepanjang hidupnya harus berhubungan dengan sesamanya. Hubungan itu harus ada peraturan dan hukumnya, harus ada prosedur dan tata cara permainannya.

Karena otak manusia tidak akan mampu menciptakan aturan dan hokum yang menyeluruh, yang pantas dan baik untuk semua ummat manusia dimanapun dan dizaman apapun, maka Tuhan mengambil alih dan menangani perbuatannya, sebagaimana sebelumnya Tuhan juga sudah menciptakan dan menangani sendiri akan pembuatan langit dan bumi, juga tubuh manusia yang indah ini. Sebab itu Tuhan susun dan rumuskanlah peraturan-peraturan dan hokum-hukum untuk hidup dan kehidupan hambaNya, berupa Wahyu Agama. Inilah yang disebut sebagai Sarana Kehidupan.

### **III. PENTINGNYA MEMPELAJARI DIRI SENDIRI**

#### **Mengenal Diri Sendiri**

Pada dasarnya mengenal diri sendiri tidak mungkin akan mengenal segala-galanya/ semuanya. Mengenal diri sendiri fokusnya mengenai realitas dirinya, yaitu pokok-pokok apa yang dirasakan dalam tercapainya keberhasilan pada kehidupan, baik dari segi fisik maupun psikis.

Pemahaman pokok ini sangat penting, karena pokok tersebut digunakan sebagai dasar penentuan dalam pengambilan sikap yang tepat dan benar guna memperlakukan dirinya pada kehidupan.

Kalau kita terus menerus membandingkan diri kita sendiri seperti itu dengan orang lain, bagaimana mungkin kita menyukai diri sendiri dan bisa senang dan bangga pada diri sendiri.

Untuk itu kita harus mensyukuri di mana menerima diri sendiri adalah suatu sikap memandang diri sendiri sebagaimana adanya dan memperlakukan secara baik disertai rasa senang dan bangga dan terus mengusahakan kemajuan.

## **Manfaat Mengenal Diri Sendiri**

Secara kenyataan bahwa manusia akan mengembangkan dirinya sendiri tanpa akhir. Atas dasar kenyataan tersebut, seseorang akan menggunakan kenyataan tadi, untuk mengarahkan dirinya.

Adapun manfaat dari menerima diri dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Tidak banyak masalah, senang, sehat, dan lebih bersemangat dalam hidup.
2. Merasa diri kita berharga, sadar bahwa ada kekurangan dan ada kelemahan.
1. Sadar atas kekuarangan bukan berarti nerima (oh..nasib) tapi berusaha untuk mengatasinya.
2. Membangun sikap positif terhadap diri kita.
3. Jadilah sahabat baik bagi dirinya sendiri.

## **Cara Menerima Diri Sendiri**

Mengenal diri tidak lepas dari usaha yang disengaja dan kita dapat melakukannya dengan ilmu pengetahuan, teman dan pengalaman.

Sebagai salah satu cara yang paling umum dapat dilakukan dengan :

1. Mensyukuri apa yang dimiliki.
2. Jangan terlalu sering mengkritik/ menyalahkan diri sendiri.
1. Luangkan waktu bergaul dengan orang-orang positif.
2. Tanamkan dalam pikiran, bahwa kita akan berhasil.
3. Gali potensi yang baik dari kita dan terus belajar tanpa henti.

## **Pengertian Manusia**

Secara komprehensif, Umar Shihab memaparkan bahwa proses penciptaan manusia terbagi ke dalam beberapa fase kehidupan sebagai berikut :

Pertama, fase awal kehidupan manusia yang berupa tanah. Manusia berasal dari tanah disebabkan oleh dua hal: (1) manusia adalah keturunan Nabi Adam a.s. yang diciptakan dari tanah; (2) sperma atau ovum yang menjadi cikal bakal manusia bersumber dari saripati makanan yang berasal dari tanah.

Kedua, saripati makanan yang berasal dari tanah tersebut menjadi sperma atau ovum, yang disebut oleh Al-Qur'an dengan istilah nutfah.

Ketiga, kemudian sperma dan ovum tersebut menyatu dan menetap di rahim sehingga berubah menjadi embrio ('alaqah).

Keempat, proses selanjutnya, embrio tersebut berubah menjadi segumpal daging (mudlghah).

Kelima, proses ini merupakan kelanjutan dari mudlghah. Dalam hal ini, bentuk embrio sudah mengeras dan menguat sampai berubah menjadi tulang belulang ('idzaam).

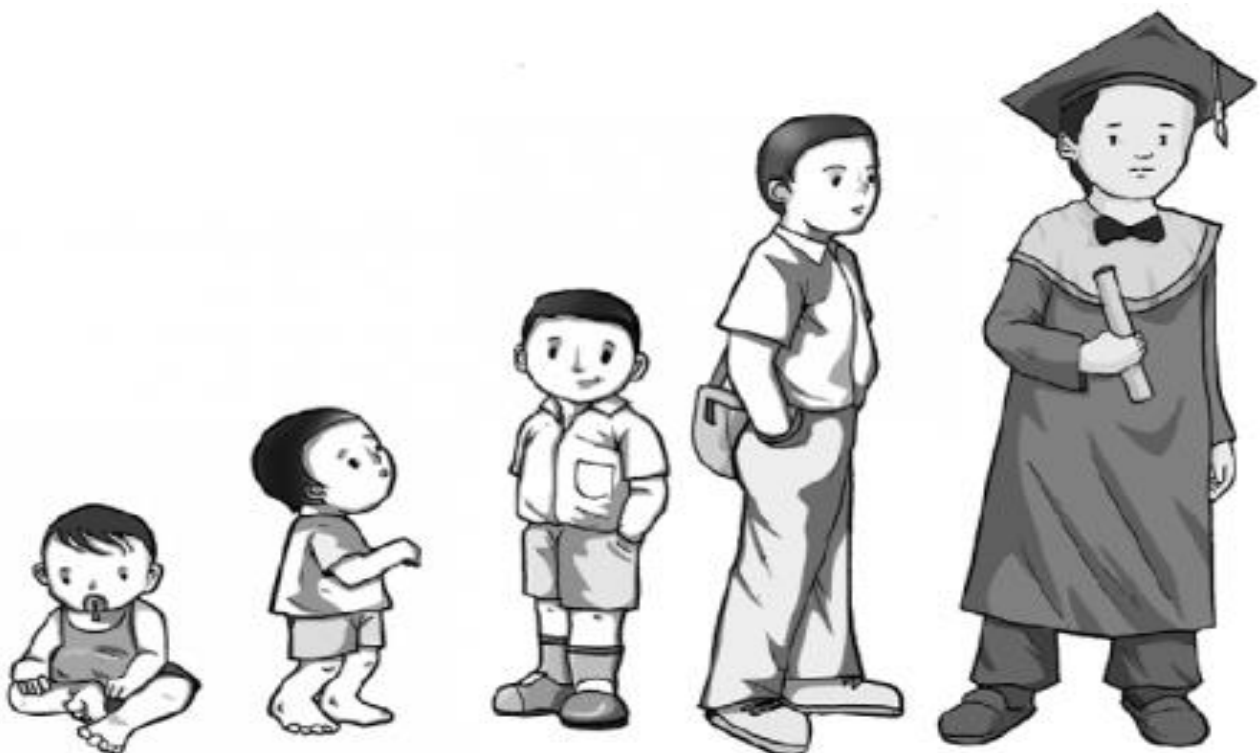
Keenam, proses penciptaan manusia selanjutnya adalah menjadi daging (lahmah).

Ketujuh, proses peniupan ruh. Pada fase ini, embrio sudah berubah menjadi bayi dan mulai bergerak.

Kedelapan, setelah sempurna kejadiannya, akhirnya lahirlah bayi tersebut ke atas dunia.

Jika dibandingkan dengan makhluk yang Allah ciptakan, manusia memiliki kedudukan yang paling mulia. Banyak ilmu yang membahas tentang pengertian manusia secara sosiologi ataupun biologi.

### **Pengertian Manusia Dalam Al Qur'an**



Banyak sekali ayat Al Qur'an yang membicarakan tentang manusia. Bahasa yang digunakan untuk menyebut manusia ada kata Annas seperti dalam surat An-nas. Kedua, menggunakan kata insan seperti dalam surat Al insan. Ketiga menggunakan kata basyar seperti dalam surat Ali Imran ayat 47. Dan yang keempat menggunakan kata Bani Adam dan DZurriyat Adam seperti dalam surat Al Isra' ayat 70.

### **1. Makna Kata An-Nas**

Secara keseluruhan kata ini memiliki makna yang menunjukkan bahwasanya manusia merupakan makhluk sosial yang seringkali digambarkan dengan sekumpulan manusia (kelompok) yang suka melakukan mafsadah. Dalam Al Quran keterangan yang jelas menunjukkan pada jenis keturunan nabi Adam as.

### **2. Arti Kata Insan**

Kata Insan berasal dari kata Al Uns. Jika kita artikan secara etimologis, artinya adalah harmonis, lemah lembut, tampak atau pelupa. Kata insan digunakan dalam Al Quran untuk menunjuk kepada manusia dengan seluruh totalitasnya, jiwa dan raganya.

### **3. Arti Kata Basyar**

Ditinjau secara etimologi, kata basyar memiliki arti wajah, kulit kepala atau bagian tubuh yang menjadi tempat tumbuhnya rambut.

Makna etimologis dapat dipahami bahwa manusia merupakan makhluk yang memiliki segala sifat kemanusiaan dan keterbatasan, seperti makan, minum kebahagiaan dan sebagainya.

Istilah manusia "Basyar" menunjukkan makna bahwa secara biologis yang mendominasi manusia adalah pada kulitnya. Pada aspek ini terlihat perbedaan umum biologis manusia dengan hewan yang lebih didominasi oleh bulu atau rambut.

### **4. Makna Kata Bani Adam**

Adam di dalam Al Quran mempunyai pengertian manusia dengan keturunannya yang mengandung pengertian basyar, insan dan an-nas.

Kata Bani Adam lebih ditekankan pada aspek amaliah manusia, sekaligus pemberi arah ke mana dan dalam bentuk apa aktivitas itu dilakukan.

## Tujuan Utama Diciptakan Manusia

Terdapat pada Qur'an surat Adz-Zariyat ayat 56:

*“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.”*

Dan dalam surat Al Baqarah ayat 30:

*Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: “Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi”. Mereka berkata: “Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?” Tuhan berfirman: “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui”.*

## Pandangan Manusia Menurut Para Ahli :

**JOHN M Siddal (1874-1923)** mengatakan, hanya satu hal yang selalu menarik perhatian manusia, yaitu manusia itu sendiri. Banyak buku, majalah, film, atau acara di televisi/radio yang mengupas tentang sosok manusia, baik eksistensi, prestasi, keahlian, maupun perannya sebagai insan. Sosok manusia memang sangat menarik karena pada dasarnya manusia penuh misteri dan sangat unik.

Sejak pertama kali Allah menciptakan manusia, yaitu Adam dan Hawa, sejak itu pula manusia mendapat perintah memenuhi bumi dengan keturunannya dan berkuasa di atas bumi. Ini merupakan hak istimewa sebagai manusia yang diciptakan Allah lebih dari makhluk lain di atas bumi. Dengan demikian, manusia adalah makhluk ciptaan yang mulia. Selain itu, manusia pun diberi kehendak bebas dalam memilih, menentukan, dan bertindak.

**J Wesley Brill** dalam buku Dasar yang Teguh (2012) mengatakan bahwa sejak diciptakan, manusia telah diberikan kehendak yang bebas. Manusia bebas memilih, tetapi harus bertanggung jawab atas pilihan yang sesuai dengan kelakuan dan tabiatnya itu.

Manusia, menurut pandangan pelopor psikoanalisis **Sigmund Freud (1856- 1939)**, seperti gunung es di samudra yang tampak bagian ujung atas, sebagian lagi yang

besar tertutup air laut. Ini menunjukkan bahwa yang tampak ujung atas adalah kesadaran manusia, sedangkan yang tak tampak adalah ketidaksadaran manusia. Selain itu, Freud membagi kejiwaan manusia dalam tiga struktur, yaitu id, ego, dan superego. Id adalah keinginan manusia seperti makan minum dan seks. Ego adalah diri sendiri yang mengarah kepada pikiran, perasaan, kemauan. Superego sebagai penjaga moral antara id dan ego.

Keberadaan manusia seutuhnya sebagai ciptaan Allah, ternyata dipandang beragam oleh manusia sendiri. Manusia memandang dirinya sendiri dari berbagai sisi sesuai keilmuan dan keyakinannya, seperti yang dilakukan oleh para filsuf dan ilmuwan. Tetapi anehnya, manusia yang sudah sempurna ini malah dibandingkan dengan hewan hanya karena persamaan mekanis. Seperti persamaan pencernaan, berjalan, memiliki mata, hidung, pendengaran, dsb.

**Ernst Haeckel (1834-1919)**, ahli biologi asal Jerman yang telah memberi nama ribuan spesies baru, berkeyakinan bahwa manusia sejajar dengan hewan yang menyusui. Ditambah lagi dengan pandangan tokoh utama filsafat eksistensialisme.

**Friedrich Nietzsche (1844-1900)**, menyebut manusia memiliki insting-insting mirip hewan yang sifatnya tak pernah puas dan selalu ingin berkuasa.

Akibatnya, persis seperti yang dikatakan **Thomas Hobbes (1588-1679)** bahwa manusia adalah serigala bagi sesamanya (Homo homini lupus).

Lain halnya menurut **Aristoteles (384-322 SM)**, manusia adalah hewan yang berakal sehat, yang berpikir dan bertindak berdasarkan akal. Selain itu, manusia juga merupakan hewan yang berpolitik (zoonpoliticon), hidup bermasyarakat seperti berorganisasi, menciptakan tata tertib, berkomunikasi melalui bahasa.

**Pythagoras (570 SM-495 SM)** yang dikenal sebagai "Bapak Bilangan" malah meyakini bahwa ketika manusia mati, maka jiwanya pindah ke binatang. Apabila binatang itu mati, maka jiwanya pindah lagi ke binatang lainnya. Demikian seterusnya. Hal ini sebagai tanda penyucian jiwa. Jika sudah selesai, jiwanya kembali ke langit.

**Charles Darwin (1809-1882)** yang terkenal dengan Teori Evolusi mengatakan lebih keras lagi bahwa nenek moyang manusia berasal dari kera. Dengan banyaknya pandangan terhadap sosok manusia (tentu tidak bisa dijelaskan semua), maka timbul berbagai julukan yang semakin beragam. Misalnya, homo economicus (manusia ekonomi), homo sapiens (manusia yang berpikir), homo mensura (manusia penilai), homo faber (manusia pekerja), homo ludens (manusia bermain), dsb.

Manusia yang memiliki akal budi ini dipandang dengan baik oleh **Rene Descartes (1596-1650)**, filsuf asal Perancis, yang mengatakan bahwa manusia adalah makhluk yang berpikir. Dengan berpikir, maka membuktikan keberadaannya sebagai manusia, cogito ergo sum (aku berpikir, maka aku ada).

Dengan adanya manusia yang berpikir, maka muncul Teori Hierarki Kebutuhan yang dicetuskan **Abraham Maslow (1908-1970)**, sebuah teori yang mengemukakan ambisi manusia dalam jenjang hidupnya yang bermula harus terpenuhinya kebutuhan dasar sebelum terpenuhinya kebutuhan tertinggi, yaitu aktualisasi diri.

Dikotomi dan trikotomi Manusia memandang dirinya tidak hanya secara fisik, tetapi juga rohani. Manusia bukan hanya tubuh, tetapi juga jiwa yang menghidupkan. Manusia menyadari bahwa ada kekuatan di luar dirinya. Oleh karena itu, manusia terus mencari keseimbangan antara dirinya dengan alam dan pencipta-Nya.

**Plato (427 SM-347 SM)** mengatakan bahwa jiwa manusia sudah ada sebelum lahir dan sifatnya abadi. Dan, jiwa manusia ini memiliki tiga elemen, yaitu roh, nafsu, dan rasio.

**Thomas Aquinas (1225-1274)** berpendapat bahwa manusia merupakan satu kesatuan yang terdiri dari jiwa dan tubuh. Dengan adanya jiwa ini, maka tubuh bisa bergerak dan hidup. Peran jiwa melebihi tubuh, karena jiwa bisa berpikir dan berkehendak dan sifatnya abadi. Sedangkan tubuh akan hancur ketika mati. Pandangan para filsuf tentang manusia yang hanya terdiri dari dua unsur, yaitu tubuh dan jiwa atau roh. Kesatuan tubuh dan jiwa atau roh tidak dapat dipisahkan. Tubuh tanpa jiwa atau roh akan mati. Sebaliknya, jiwa atau roh tanpa tubuh tidak berfungsi apa-apa. Hal ini disebut dikotomi. Sudut pandang ini berlangsung berabad-abad, hingga muncul pandangan lain yang disebut trikotomi.

Tentang trikotomi ini disampaikan oleh **Watchman Nee (1903-1972)** asal Tiongkok. Nee berpendapat bahwa manusia terdiri dari tiga unsur, yaitu tubuh, jiwa, dan roh. Tubuh terdiri dari tulang, daging, darah. Jiwa terdiri dari kemauan, pikiran, perasaan,

kehendak, emosi. Sedangkan roh berasal dari Allah. Jadi, mana yang paling benar? Satu dan lainnya berbeda pendapat. Masing-masing memegang kebenaran sendiri. Memang, filsuf ataupun para ilmuwan merupakan pencari kebenaran.

Adapun kebenaran yang satu sifatnya tidak mutlak karena kebenaran yang satu akan disusul dengan kebenaran yang lain. Seperti yang dikatakan Sigmund Freud: Dari satu kesalahan ke kesalahan lain, maka manusia akan menemukan kebenaran.

### **Definisi Manusia**

Manusia adalah makhluk yang luar biasa kompleks. Kita merupakan paduan antara makhluk material dan makhluk spiritual. Dinamika manusia tidak tinggal diam karena manusia sebagai dinamika selalumengaktivisasikan dirinya

Berikut ini adalah pengertian dan definisi manusia menurut beberapa ahli:

#### **Nicolas D. & A. Sudiarja**

Manusia adalah bhineka, tetapi tunggal. Bhineka karena ia adalah jasmani dan rohani akan tetapitunggal karena jasmani dan rohani merupakan satu barang

#### **Abineno J. I**

Manusia adalah "tubuh yang berjiwa" dan bukan "jiwa abadi yang berada atau yang terbungkusdalam tubuh yang fana"

#### **Upanisads :**

Manusia adalah kombinasi dari unsur-unsur roh (atman), jiwa, pikiran, dan prana atau badan fisik

#### **Sokrates**

Manusia adalah makhluk hidup berkaki dua yang tidak berbulu dengan kuku datar dan lebar

#### **Kees Bertens**

Manusia adalah suatu makhluk yang terdiri dari 2 unsur yang kesatuannya tidak dinyatakan

#### **I Wayan Watra**

Manusia adalah makhluk yang dinamis dengan trias dinamikanya, yaitu cipta, rasa dan karsa

## IV. MENGENAL JATI DIRI MANUSIA

Bagaimana cara mengenal **jati diri** manusia? Jika kita belajar ilmu spiritual yang benar, tentunya kita akan mengarah kepada pokok bahasan ini. Banyak orang yang sebenarnya hanya “lupa”, karena sudah terlalu lama hidup dalam kepalsuan. Mayoritas manusia lupa akan *Jati Dirinya*, bahkan merasa dan mempunyai persepsi terpisah dengan Tuhannya. Hal ini terjadi dikarenakan pengaruh yang dahsyat dari medan magnet diri ego/diri palsu dan diperkuat dengan kaki tangannya, yaitu jiwa amarah dan jiwa keinginan yang bersemayam di otak dengan informasi-informasi dari panca indera. Posisi kesadaran ada pada kesadaran fisik.

Selama manusia dalam posisi kesadaran fisik, panglima hidupnya dikendalikan oleh jiwa ego/diri palsu, maka selama itu pula siklus hidupnya akan berputar putar, dari alam dunia ke alam roh – kembali lagi ke alam dunia untuk mengadakan perbaikan perbuatan raport jiwa, terus menerus tak berkesudahan, dan tidak akan mampu kembali ke asal/Tuhan.

Oleh karenanya perlu mengadakan revolusi jiwa, berupaya dengan keteguhan iman dan kepercayaan yang super kuat untuk beralih posisi dari : diri palsu ke diri sejati – kemudian ke jati diri/ruhani yang bersemayam dalam Hati, tidak berbentuk berwujud cahaya/nur, sehingga sering juga disebut : NurAni.

Tanda-tanda seseorang telah mengenal jati dirinya adalah hatinya terbuka sehingga memancar sifat-sifat kasih sayang, peduli terhadap sesama, merasa bahagia (non materi), bijaksana dalam perbuatannya, pandai bersyukur, jiwanya tegas, mental kuat/tidak mudah stress, pola berpikir positif, dll.

### **Jati Diri**

Jati diri adalah percikan ruh Tuhan dari kualitas ruh suci ke pribadi mahluk, bila ke manusia dinamakan Ruh Ani.

Sudah ketentuan Tuhan dan dan menjadi keistimewaan bangsa manusia, karena hanya manusialah yang bisa merealisasi eksistensi jati dirinya.

Ruh Ani termasuk dalam ranah alam Tuhan, bukan alam jiwa, juga bukan alam raga. Oleh sebab itu sifat-sifat Tuhan. Tereksipansi memancar ke jiwa – pikiran dan raga.

Tempat jati diri berada di hati, berada di lintasan terluar dari Subyek Ruh, sejatinya manusia itu adalah mahluk cahaya, satu unsur dengan ruh Tuhan, karena itu mempunyai peluang dan bisa kembali ke asal, Kesadarannya menyatu dengan Tuhan.

Jati diri = Nur Ani = Ruh Ani, yang terpenting adalah bagaimana cara agar posisi kesadaran kita berada pada kesadaran ruhani. Pada posisi ini ibaratnya kita ada di pintu Tuhan, artinya kita berada di alam dunia/manusia, tetapi sedikit banyak kita akan tahu tentang alam Tuhan, Setidaknya kita tahu tentang nama-nama Tuhan. Bila ingin masuk lebih dalam lagi maka anda masuk dihamparan alam ruh suci yang merupakan sumber manifestasi dari sifat-sifat Tuhan. Penasaran,...??. Masuk lebih dalam lagi anda akan tenggelam dalam ruh Tuhan, tiada lain adalah zat Tuhan. Nekat masuk kedalam lagi....dan karena tidak tahu maka kita sebut zona misteri Tuhan.

Dalam perjalanan spiritual mencapai Tujuan, tidak bisa tidak kita harus melewati atau sampai di stasiun/maqam/posisi Ruhani/*jati diri*. Proses yang semula dari tidak tahu, kemudian menjadi tahu, dari tidak mengenal ruhani menjadi mengenal ruhani, inilah yang disebut Pencerahan Ruhani

Jika anda ingin mendapatkan pencerahan ruhani, maka anda perlu mengenal **jati diri** anda yang sebenarnya, mengenal bukan hanya darimembaca referensi dari sumber sumber lain, tapi anda harus bisamengetahui dengan sebenar benarnya, jangan terjebak dengan metode yang membuat anda menjadi berhenti, karena kita beruntung, di zaman ini, Tuhan Yang maha Esa memberikan metode yang mudah untuk dilakukan, metode yang cocok dengan perkembangan zaman.

## **Diri Sejati Manusia**

adalah jiwa, bukanlah identitas yang berupa kartu tanda penduduk ataupun pasport, karena kedua hal tersebut hanyalah identitas tubuh fisik saja, yang berupa nama atau biodata yang tercetak pada selembar kertas yang disebut identitas, yang berlaku secara nasional atau internasional. Mari kita kenali diri kita sendiri agar kita juga mulai bisa memahami Tuhan Yang Maha Esa, yang menitipkan sedikit dari bagian dirinya di dalam diri kita ini.

Jadi identitas diri sejati manusia adalah JIWA. Jiwalah raja penguasa dari RAGA, Raga hanya alatnya jiwa, apapun wujud Raga/alat dunia ini sebaiknya disyukuri dalam bentuk merawat dan membersihkannya agar dapat berfungsi dengan sebaik-baiknya.

Mari kita bedah sedikit sedikit mengenai identitas sejati manusia ini. Mari kita mengenal diri sejati kita sendiri. Sebab siapa yang mengenal dirinya sendiri, maka dia bisa mulai mengenal Tuhan.

Diri sejati manusia adalah jiwa, jiwa ini adalah identitas yang berlaku di alam semesta, multi dimensi. Jasmani terdiri dari dua unsur yaitu: jasm dengan ani, jasm dimaknai RAGA dan ANI : Pribadi. Pribadi (ANI) inilah identitas diri sejati manusia dari unsur jasmani, yang apabila nanti bercampur dengan ANI (pribadi) dari unsur RUHANI akan menjadi jiwa (pribadi) yang bersemayam di dalam RAGA yang dihidupkan oleh RUH.

Uraian kenal diri ini dibatasi yang berkaitan dengan pembahasan yang berkaitan pada pokok pembahasan yang berkaitan dengan ilmu spiritual saja.. Secara umum diri ini terdiri Jasmani dan Ruhani.

### **1. Raga**

Dari unsur raga terutama diambil yang berkaitan dengan spiritual yaitu: Otak, syaraf, jantung, paru-paru. Bagian bagian dari raga yang berhubungan dengan pembahasan di ilmu spiritual energi adalah :

#### **a. Otak**

Otak adalah rajanya raga, aktifitas raga dikendalikan otak, dengan sistem yang kompleks, menjalankan fungsi-fungsi fisiologis (Persyaratan, sirkulasi, respirasi, keseimbangan, memori, hormonal, enzymatic, kimiawi, informasi, transformasi, dan lain-lain), dan yang utama adalah fungsi berfikir, serta

kesadaran (terbatas). Lima infromatori kita yaitu panca indera (melihat, mendengar, membau, mencicip, merasa) semua lapor ke sang raja raga yaitu otak. Namun sehebatnya otak hanyalah alat, jadi masih takluk dengan raja yang lebih tinggi yaitu sang jiwa. Sang raja jiwa memiliki 7 (tujuh) kesaktian atau slstem dalam mengelola kekuasaannya

#### b..Saraf

Saraf adalah panglima otak yang bertanggung jawab agar semua organ-organ raga dapat berfungsi sebagaimana mestinya. Kerja syaraf luar biasa rumit, antara lain merespon : Perintah dari otak, ada yang bersifat aktif spontan(Reaksioner) ada yang bersifat otomatis bekerja secara terus menerus, misalnya dalam memfungsikan kerja paru-paru, jantung, dll. Keterkaitan dengan spiritual, syaraf ini bisa menangkap sensasi energy metafisika maupun spiritual, sehingga secara ragawi kita perlu memeliharanya dengan sebaik-baiknya secara medis khususnya aspek nutrisi menu makanan.

#### c. Jantung

Jantung yang berfungsi menjalankan sirkulasi darah, sebagai pemasok makanan sel-sel tubuh dan oksigen dari udara yang kita hisap. Fungsi ini menyebabkan kita hidup dan tumbuh berkembang, termasuk kesadaran kita.

#### d. Paru-Paru

Alat respirasi atau pernafasan, yang menyerap udara antara lain : oksigen, partikel eter (berwarna putih, partikel cahaya bertebaran di udara). Partikel eter ini berkaitan dengan metafisika/spiritual, sebagai media berbagai energy (Prana, alam semesta dan spiritual).

## 2. Ruhani

Ruhani terdiri dua unsur yaitu : Ruh dan Ani. Ruh dimaknai inti hidup, yang menyebabkan sesuatu hidup, hidup dimaknai secara hakiki yaitu secara intern ataupun kalau bercampur/bersinggungan/beresonansi dengan unsur ekstern menimbulkan energi atau daya, hidup adalah energi, dan energi itu kekal yang berubah adalah karena adanya suatu faktor penyebab sehingga menyebabkan perubahan frekuensi dan vibrasinya menjadikan sifat energy berubah. Ujung

perubahan energi/hidup pada akhirnya kembali ke inti hidup atau ruh. Jadi dalam pengertian ini bumi, bulan, bintang, batu, tanah pun hidup.

## Ruh

Untuk memudahkan dalam proses pemahaman, dapat diilustrasikan sebagai berikut : secara garis besar RUH terdiri dari 7(tujuh) bagian perwujudan yaitu :

1. Zat Tuhan, sumber segala sumber, termasuk sumber Ruh.
2. Ruh Wahana Tuhan. (Ya Rahman : Maha Pengasih).
3. Ruh Tuhan (Rob : Raja Alam Semesta semua makhluk).
4. Ruh Wahana Ruh Suci. (Ya Rohim : Maha Penyayang).
5. Ruh Suci (Sumber ruh bagi ruh parsial/ruhani).
6. Ruh Wahana Ruhani (populer disebut Hati/Qolbu).
7. Ruhani (dari aspek wujud disebut Nurani).

Penampakan Ruh paling luar yaitu, ruhani atau nurani inilah “jati diri” bangsa manusia, bila menyadari asal usul kesejatian manusia maka kita sadar bahwa asli kita adalah Nurani (makhluk cahaya) atau Ruhani yang asal muasalny dari Ruh Suci-Ruh Tuhan-Zat Allah.

Mengenai *diri sejati manusia* dan bagian bagiannya, ada 3 pokok pembahasan, yang pada akhirnya, pada prakteknya, anda akan langsung disambungkan kepada bagian percikan cahaya Tuhan.

Pokok bahasan pertama, dengan ciri khas pemberdayaan energi spiritual atau energi ruhani, maka yang dibahas sampai sebatas lapis luar (lapis ke-7) dari Ruh yaitu Ruhani.

Pokok bahasan kedua, fokus bahasan pada ruh lapis 5 atau ruh suci.

Pokok bahasan ketiga, fokus bahasan pada ruh lapis-3 atau Ruh Tuhan (Ruh Rabbani).

Anda tak usah khawatir, untuk menempuh dan mempraktekkan serta mempelajari ilmu spiritual berbasis energi kesadaran ini. bukannya melalui tahapan dari awal, bertingkat sampai pada bagian akhir. Tapi justru dari akhir dulu, dari ujung paling dalam dahulu, tersambung langsung kepada percikan cahaya Tuhan di dalam diri.

Mengenal *diri sejati manusia* sesungguhnya adalah bagian awal saja, yang berusaha digapai adalah bagian yang disebut sebagai percikan cahaya Tuhan, karena dengan tersambung kepada bagian tersebut, kesadaran diri kita akan bertransformasi, meningkat sampai pada kesadaran Tuhan.

**b. Ani**

Ani dimaknai pribadi/parsial dari makhluk (bangsa malaikat, jin, hewan, tumbuhan, dan lain-lainnya). Ruhani yang kita maksud adalah ruh bangsa manusia, merupakan degeneratif kualitas dari ruh suci dalam sistem ruh. Ani yang berasal dari ruhani ini membawa pesan-pesan takdir lakon hidup dari Tuhan untuk manusia yang bersangkutan, Ani asal ruhani bergabung dengan Ani asal jasmani terjadilah apa yang disebut jiwa. Jadi Ani adalah jiwa atau pribadi atau "Identitas Diri Sejati Manusia".

**c. Jiwa**

Jiwalah identitas *diri sejati manusia* di bumi ini, dan sebagai kulit luar identitas diri, populer disebut KTP. Dan bila manusia meninggal dunia maka sebutan nama jiwa berubah, populer disebut ROH atau ROH Leluhur. Dalam konteks ini Roh sama dengan jiwa, hanya beda tempat, jadi Roh tidak sama dengan Ruh,

Ruh lah yang menyebabkan Roh/jiwa itu hidup. Secara garis besar jiwa dibagi dalam 7(tujuh) bagian fungsi sistem yaitu :

1. Jiwa Suci (yaitu jiwa yang berbatasan dengan ruhani/nurani).
2. Jiwa Murni (jiwa yang mampu memahami kebenaran apa adanya/murni)
3. Jiwa Bijak (berfungsi adaptasi antara kebenaran dan ketidakbenaran).
4. Jiwa Tenang (jiwa yang tahu kebenaran dan terlepas dari cengkraman nafsu)
5. Jiwa Ego (persepsi yang salah atas identitas diri, rajanya nafsu).
6. Jiwa Amarah (panglimanya pasukan dari raja nafsu).
7. Jiwa keinginan (ekspresi kuasa raja nafsu, semakin dipenuhi semakimenjadi).

Fokus upaya dari belajar ilmu spiritual adalah bagaimana cara persepsi kesadaran kita terlepas dari cengkeraman jiwa, terutama jiwa lapis 5, 6, dan 7 (nafsu negatif yang justru berada terdekat dengan wilayah raga atau yang menguasai otak/pikiran)

Persepsi kesadarannya bukan di wilayah pikiran dan juga bukan di wilayah rasa, tetapi di wilayah ruh yaitu Ruhani inilah yang disebut sebagai Spiritualist

#### d. Hati

Hati/Qolbu adalah masuk wilayah Ruh, yaitu Ruh Wahana Ruhani. Jadi sebelum ada perwujudan subyek ruh (Ruh Tuhan ; Ruh Suci ; Ruhani) selalu didahului Ruh Wahana, sebagai tempat untuk bersemayam. Selain sebagai wahana, hati juga dilengkapi fungsi kesadaran dan kecerdasan Ruh jiwa maupun pikiran.

Bersih atau kotorinya hati sangat dipengaruhi oleh aktivitas jiwa, hati yang bersih akan menghantar fungsi kesadaran sampai pada kesadaran ruh suci, bahkan Ruh Tuhan.

Banyak pada Metoda atau laku dari berbagai Perguruan atau tradisi, seseorang sukses belajar dan memahami *diri sejati manusia* dan menjadi seorang spiritualis, tetapi pada umumnya dicapai dalam waktu yang lama sekitar puluhan tahun, dan yang banyak bersifat filosofis, filsafat ataupun doktrin belaka, sehingga efek atau hasil yang diperoleh adalah Pemahaman Pengetahuan Spiritualis/Ruhani, tanpa daya atau energi Spiritual/Ruhani, pemahaman tanpa praktek akan menyebabkan hilangnya kualitas, tidak ada daya atau energi yang bisa digunakan akan menjadikan hambatan diri dalam bermanfaat untuk sesama.

Pada akhirnya, bukan hanya pengetahuan terhadap **diri sejati manusia** saja yang diperlukan, melainkan praktek langsung dalam mengenal dan berinteraksi. Karena itulah, dapatkan ilmu spiritual yang tepat sehingga anda bisa terhubung langsung dan berinteraksi dengan diri sejati, sehingga nantinya anda akan mempunyai pengalaman yang membuat diri anda bermakna dalam hidup dan pada akhirnya hidup ini bermanfaat bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan terdekat, para kerabat, masyarakat, makhluk ciptaan Tuhan yang lain dan ujungnya bagi alam semesta.

## V. KEPRIBADIAN, WATAK, TEMPERAMEN

### Pengertian Kepribadian, Watak dan Temperamen

**Kepribadian** adalah organisasi dinamis di dalam tubuh individu yang terdiri dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan tingkah laku dan pikiran di dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.

#### **Watak**

Watak adalah keadaan fisiologis yang dibawa sejak lahir (susunan syaraf), dimana watak dapat dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi kena pengaruh disebut watak yang diperoleh.

Watak dengan kepribadian, perbedaannya hanya dalam penggunaan istilah. Bila menilai watak dengan norma (aturan tak tertulis) disebut watak dan bila bermaksud untuk menggambarkan watak apa adanya disebut kepribadian.

#### **Temperamen**

Temperamen adalah gejala karakteristik berasal dari sifat emosi individu, di mana faktor turunan memegang peranan penting.

### Hubungan Kepribadian, Watak, dan Temperamen

Ketiga-tiganya berkaitan satu sama lain menyangkut diri seseorang. Penilaian atas pribadi seseorang, arahnya kepada dirinya yang sudah terbentuk dan juga dia turut bertanggung jawab di dalamnya dimaksudkan sebagai watak.

Watak dipakai dalam arti "normative" maupun dalam arti "deskriptif", dalam penggunaannya bila bicara tentang watak seseorang adalah arti normative, sedangkan bicara tentang masalah kepribadian orang tersebut arti deskriptif, sehingga dengan demikian bicara tentang watak, otomatis juga bicara kepribadian.

Temperamen merupakan bagian dari kepribadian yang di dalamnya unsur bawaan lebih dominan. Bicara tentang temperamen juga berarti bicara mengenai kepribadian yaitu kepribadian dengan temperamen tertentu.

Bila bicara mengenai perkembangan kepribadian bukan mengenai temperamennya, akan tetapi masalah kepribadian yang mengalami proses pembentukan.

### **Bakat**

Lingkup bakat adalah potensi yang dimiliki oleh seseorang sebagai bawaan sejak lahir. Bakat merupakan kemampuan khusus yang memungkinkan seseorang mendapatkan keuntungan bila bakat tersebut digiatkan/ tersalurkan.

Bakat harus diwujudkan guna memperoleh kehidupan yang nyaman. Bakat sebagai potensi merupakan karakteristik individu, di mana potensi tersebut membuat mampu yang bersangkutan untuk melakukan suatu aktivitas.

### **Hal yang Mempengaruhi Bakat**

#### 1. Unsur Genetik

Dari aspek biologi, bakat berhubungan dengan fungsi otak, di mana otak kanan special (khusus) masalah keindahan, estetik dan artistik. Sedangkan otak kiri masalah intelektual, keteraturan (keharmonisan)

#### 2. Pelatihan

Watak yang dimiliki perlu dibina, diasah dengan cara melatih diri maupun bimbingan.

#### 3. Struktur Tubuh

Kondisi bagian tubuh ikut berpengaruh terhadap bakat.

### **Cara Mengembangkan Bakat**

Di dalam mengembangkan bakat ada beberapa persyaratan sebagai berikut :

1. Perlu adanya keberanian dari yang bersangkutan (berani yang benar modal sukses).
2. Pelatihan, latihan merupakan kunci keberhasilan.
3. Dukungan lingkungan. Pengertian lingkungan dalam arti luas (biaya, fasilitas, kondisi sosial, dll).
4. Pahami akan hambatan dan bagaimana cara mengatasinya (di mana ada kemauan di situ ada jalan)

## **Mengenal Tipe Kepribadian/Karakter Manusia**

Mengenal suatu tipe kepribadian/karakter manusia merupakan hal yang sangat bermanfaat untuk mempererat tali hubungan persaudaraan kita. Bahkan juga hal ini dapat mempermudah kehidupan anda dalam melamar suatu pekerjaan dalam perusahaan. Seperti halnya tes psikologi, interview dan lain sebagainya.

Dalam dunia psikologi, terdapat banyak teori yang membahas tentang karakter manusia. Salah satu teori yang sangat populer saat ini adalah teori 16 kepribadian, dikemukakan oleh Carl Jung. Akan tetapi, jauh sebelum itu terdapat empat temperamen teori yang ditemukan sejak dahulu kala.

### **Hippocrates**

Apakah anda tahu bahwa kepribadian manusia itu dapat dibedakan berdasarkan temperamennya? Ini merupakan penemuan pertama oleh Hippocrates atas empat temperamen yang digabungkan menjadi bagian dari teori pengobatannya.

Hippocrates tersebut mengemukakan bahwa ada empat cairan di dalam tubuh manusia. Empat cairan tersebut dapat membedakan karakter dan juga kebiasaan seseorang. Tipologi ini merupakan bagian dari beberapa konsep medis kuno yang biasa disebut dengan humorism.

Humorism bukanlah suatu lelucon, namun pada pembahasan kali ini mengacu pada cairan tubuh. Setiap manusia di dunia memiliki cairan tubuh yang berbeda-beda. Dipercaya bahwa bagian cairan tubuh paling unggul yang akan mempengaruhi temperamen serta Psikologi seseorang.

Akan tetapi, di samping semua itu ada beberapa manusia yang memiliki karakter campuran. Seseorang yang memiliki karakter campuran tersebut tidak dapat direpresentasikan hanya dengan satu karakter. Sehingga orang tersebut diidentifikasi memiliki banyak karakter dalam dirinya.

### **Apa Itu Temperamen?**

Kesan pertama yang dapat dilihat dari karakter seseorang pasti melihat dari sisi apa yang dilakukan orang tersebut. Dimana terlihat perilaku yang tercipta dari temperamen luar yang merefleksikan keadaan mentalnya.

Seperti misalnya ketika kita menyebutkan orang tersebut adalah tipe pemimpin, yang sering berinisiatif memimpin suatu grup. Akan tetapi hal tersebut tidaklah menjadi patokan utama dalam menilai karakter seseorang.

Untuk menyelesaikan teka-teki mengenai kepribadian seseorang tidaklah mudah. Namun, hal kecil seperti memimpin suatu grup dapat menjadi pendekatan dalam memahami kepribadian dan warna karakter seseorang.

Dari semua pembahasan di atas dapat kita simpulkan bahwa temperamen merupakan dasar dari warna pada karakter seseorang yang diambil dari peran sebagai perwujudan maupun representasi setiap individu dalam menjalani kehidupan. Seperti ketika bertemu dengan orang lain, anda dapat merasakan 'mood' yang muncul dari orang tersebut.

### **Apa Sajakah Empat Ciri Umum Karakter Pada Manusia?**

Ada teori yang berpendapat bahwa kriteria manusia dibagi menjadi empat bagian. Pertama adalah bagian fisik, lalu yang kedua ada tubuh eterik yang biasa kita kenal dengan jiwa. Semasa hidup, jiwa akan terus menyatu dengan fisik. Hingga meninggalnya orang tersebut, maka jiwa akan terpisah dari fisik orang tersebut.

Ketiga adalah tubuh astral, dimana bagian ini merupakan tempat hadirnya naluri, gairah, keinginan, serta perubahan pada pikiran. Keempat adalah the bearer of the human ego yang artinya pembawa ego manusia. bagian inilah yang membuat kita dapat memiliki rasa penasaran dan kuasa atas kesadaran diri kita, perasaan bahkan juga motivasi.

Pada temperamen karakter manusia terbagi menjadi empat bagian yang berbeda-beda. Nama dari keempat karakter tersebut berupa Sanguinis (populer), Koleris

(kuat), Melakonis (sempurna), dan Plegmatis (cinta damai). Berikut pembahasan lengkapnya :

### **1. Karakter SANGUINIS (Populer)**

Darah termasuk cairan tubuh dan tubuh astral merupakan simbol yang menekankan pada tipe Sanguinis ini. Pada bagian tubuh astral akan direfleksikan pada sistem saraf agar dapat memegang kendali. Sistem saraf ini dapat menyerap beberapa ide-ide, visualisasi atau gambar dan juga sensasi.

Aktivitas pada sistem saraf ini tertahan oleh sirkulasi darah. Jikalau aktivitas sistem saraf tersebut tidak tertahan akan membuat mental image menjadi liar. Hal tersebut akan membawa pada halusinasi dan ilusi. Inilah yang menjadi batasan para Sanguinis.

Ciri pada orang-orang Sanguinis ini memiliki karakter yang selalu optimis, riang, antusias, serta memiliki semangat tinggi dalam menjalani kehidupan. Ciri ini juga sering menarik perhatian atau membutuhkan orang-orang untuk memerhatikannya.

Tak hanya itu, mereka juga suka/gemar mengambil risiko atas apa yang akan ia perbuat. Oleh karena itu jangan heran jika orang berkarakter Sanguinis ini memiliki hobi berpetualang. Juga suka sekali mencari kesenangan, serta tantangan maupun hal baru karena mereka mudah sekali merasa bosan.

Sanguinis merupakan tipe yang tidak mampu menopang ketertarikan cukup lama. Ia selalu ingin membuat pengalaman, hal baru yang lebih membuatnya terkesan. Hal ini membuat mereka sangat mudah untuk berubah pikiran dan juga dalam minatnya.

Tipe ini sangat cocok untuk menjadi seorang entertainer yaitu seorang penghibur yang suka menjadi sorotan penonton. Mengharuskan mereka untuk selalu tampil antusias dengan tidak peduli atas apa yang terjadi.

Mereka suka menyerap ide-ide sehingga pekerjaan dalam kreativitas sangat cocok untuk mereka. Seperti halnya menjadi seorang yang bekerja pada bidang fashion, kuliner, travelling, dan marketing.

Dalam bidang marketing, tipe ini sangat menguntungkan karena dapat menghasilkan kinerja yang lebih baik. Mereka dengan mudah membuat strategi-strategi tertentu untuk menjual produk serta kemajuan perusahaan. Akan tetapi tipe ini bisa dikatakan sangat percaya diri dalam mengambil resiko.

### **Tipe Kepribadian Emosional**

- Dalam tipe emosi, Sanguinis memiliki pribadi yang menarik, suka bicara, suka tampil di depan umum.
- Mereka juga mampu menghidupkan pesta sehingga pesta menjadi semakin meriah.
- Memiliki rasa humor tinggi, ingatan kuat terhadap warna, emosional dan demonstratif, dan juga ekspresi dalam mengutarakan maksud dari apa yang sedang ia lakukan.
- Memiliki hati periang dan dengan penuh semangat, memiliki rasa percaya sangat tinggi, berhati tulus, akan tetapi sedikit tampak ke kanak-kanakan.

### **Tipe Kepribadian Menjadi Orang Tua**

- Dalam menjadi orang tua, tipe ini sangat banyak digemari oleh anak-anak, mampu membuat suasana rumah menjadi lebih menyenangkan, membuat lelucon secara spontan, merubah bencana menjadi humor.
- Hal tersebut akan membuat suasana rumah menjadi sangat menyenangkan dengan tipe orang Sanguinis.

### **Tipe Kepribadian Menjadi Seorang Pekerja**

- Tipe ini memiliki motif sangat suka menjadi sukarelawan dalam menerima dan menjalankan tugas.

- Mereka juga suka memikirkan kegiatan baru yang tentunya menyenangkan, kreatif dan inovatif. Selalu memikirkan bagaimanapun membuat memukau dan tampak hebat di permukaan.
- Selain itu juga memiliki energi dan antusiasme, memiliki cara cemerlang, mampu mengilhami orang lain dan ikut serta, dan juga memberikan semangat kepada orang lain untuk bekerja.

### **Tipe Kepribadian Menjadi Seorang Teman**

- Tentunya tipe Sanguinis ini mudah dalam menjalin pertemanan dengan siapapun, ia mencintai semua orang disekitarnya, suka dipuji dan mendapat perhatian, tampak menyenangkan, bukan seorang pendendam.
- Jika ia salah, dengan cepat ia meminta maaf, mencegah situasi yang membosankan serta menyukai kegiatan yang menyenangkan dan spontan.

#### **A. Kelebihan :**

1. Antusias, ekspresi, penuh dengan rasa ingin tahu.
2. Mudah berubah (banyak kegiatan/keinginan)
3. Cekatan dalam mengambil inisiatif, menyukai hal-hal spontan.
4. Berhati tulus, kekanak-kanakan.
5. Punya rasa optimis yang tinggi dan juga persuasif.
6. Dapat menginspirasi orang.

#### **B. Kekurangan :**

1. Kurang fokus, kurang konsentrasi, pelupa.
2. Mudah ikut-ikutan, mudah dikendalikan keadaan sekitar.
3. Cukup egois, bukan pendengar yang baik.
4. lebih banyak bicara dari pada bekerja.
5. sering mengambil permasalahan orang lain (ikut campur)
6. Konsentrasi dalam masalah uang cenderung konsumtif

## **2. Karakter KOLERIS (Kuat)**

Pada tipe Koleris didominasi dari empedu kuning dan juga egonya. Tipe Koleris ini sangat agresif karena ego yang memegang kendali. Tipe ini harus mendapatkan apa yang ia inginkan dengan caranya. Orang-orang dengan tipe ini

merupakan tipe yang sangat berorientasi pada suatu target, analitis, dan logis. Bisa dikatakan bertipe seorang pemimpin.

Karakter orang bertipe logis juga tidak menyukai hal-hal yang mengandung basa-basi. Ia lebih suka dengan suatu topik yang pasti dan langsung menuju pembahasan. Tipe Koleris ini lebih suka menghabiskan waktu dengan suatu yang lebih bermanfaat.

Intinya tipe ini lebih menyukai percakapan yang jenis dan tujuannya sangat jelas. Oleh karena itu, mereka lebih suka berkumpul bersama orang-orang yang memiliki profesi dan kegemaran yang sama.

Biasanya pekerjaan yang lebih cocok untuk tipe Koleris yaitu pada bidang manajemen, teknologi, statistik, teknik, serta programming. Karena mereka sangat ahli dalam bertahan untuk bekerja sendirian dan sangat berorientasi pada target.

Tipe Koleris sangat suka mengatur, suka petualangan, suka tantangan baru, memiliki ketegasan dalam menentukan keputusan, tidak mudah menyerah, serta tidak mudah untuk mengalah.

Bisa dikatakan sifat Koleris merupakan tipe yang paling diidam-idamkan oleh orang lain karena terlihat sangat keren dan kuat di luar. Namun tak jauh dari semua itu, sifat kepemimpinannya membuat ia cenderung jarang untuk bersenang-senang.

### **Tipe Kepribadian Emosional**

- Memiliki kemampuan dalam kepemimpinan, dinamis, dan aktif.
- Sangat memerlukan perubahan, dan selalu menginginkan perubahan atas kesalahan.
- Memiliki kemauan yang kuat dan tegas, tidak emosional dalam bertindak, tidak mudah patah semangat.
- Memiliki jiwa yang bebas dan mandiri, memiliki keyakinan yang teguh, bisa menjalankan kegiatan apa saja yang ia ingin laksanakan/lakukan.

### **Tipe Kepribadian Menjadi Orang Tua**

- Kuat akan memberikan kepemimpinan yang kuat di dalam keluarga.
- Memiliki tujuan yang jelas, mampu memberikan motivasi pada anggota keluarga.
- Mengetahui pilihan atau jawaban yang tepat, mengorganisasi rumah tangga dengan baik.

### **Tipe Kepribadian Menjadi Seorang Pekerja**

- Tipe Koleris cenderung berorientasi pada suatu target, melihat suatu gambaran secara menyeluruh, terorganisasi dengan baik.
- Mencari pemecahan praktis yang efisien, bergerak cepat dalam bertindak.
- Mendelegasikan pekerjaan dengan penuh tanggungjawab, menekankan pada hasil, membuat target tujuan, merangsang kegiatan, berkembang karena saingan dalam pekerjaan, selalu ingin mendapatkan hasil yang baik.

### **Tipe Kepribadian Menjadi Seorang Teman**

- Tipe koleris tidak memiliki banyak teman.
- Mau bekerja untuk kegiatan, mau menjadi pemimpin organisasi dan mampu mengorganisasikan orang dengan baik.
- Biasanya selalu benar, selalu unggul, selalu bisa diandalkan.

#### **A. Kelebihan :**

1. Berani, sistematis, mempunyai strategi dan berani ambil resiko
2. Bergerak cepat, mampu menghadapi tantangan.
3. Suka memimpin atau mengorganisir.
4. Tidak begitu perlu bersama teman, fokus pada produktivitas yang bagus.
5. Memiliki visi kedepan dengan pedoman "hari ini harus lebih baik daripada hari kemarin"
6. Mandiri, Rasional.

#### **B. Kekurangan :**

1. Tidak sabaran, cepat marah, menyukai kontroversi/pertengkar.

2. Mudah panik, memudahkan segala sesuatu.
3. Bukan orang yang mudah untuk di ajak bersantai (Workaholics)
4. Sulit untuk mengaku kesalahannya juga dalam meminta maaf.
5. Kurang dapat merasakan perasaan orang lain, memiliki rasa kasihan yang minim, karena perasaan mereka kurang bermain.

### **3. Karakter MELANKOLIS (Sempurna)**

Bentuk dari tipe Melankolis diidentifikasi dari pada empedu hitam dan tubuh fisik. Pada tipe Melankolis merasa bahwa dirinya bukanlah tuan akan tubuhnya dan selalu terkait dengan rasa sakit. Tubuhnya digerakkan oleh tiga bagian tubuh lain sehingga ia kehilangan akan keinginan untuk bertindak sesuka hati.

Perumpamaan pada tubuh fisik hanyalah menjadi 'penggerak saja', sementara yang menggerakkan adalah ketiga bagian tersebut. Padahal seharusnya tubuh fisik hanya menjadi instrumen tertinggi, karena tanpa adanya fisik ketiga bagian tersebut tidak akan ada.

Dan juga pada tipe Melankolis ini, ia sering berkorban demi orang lain. Tipe ini dikatakan cenderung lebih sensitif, penyayang, suka berada dibalik layar, serta juga sebagai seorang pemikir. Bisa dibilang tipe ini merupakan sebagai penggerak dalam memikirkan cara untuk menyelesaikan masalah.

Tipe ini diibaratkan harus menjadi penggerak dan memberikan kesempatan kepada bagian tubuh lainnya. Tipe ini sangat kreatif karena mudah untuk berfikir dari berbagai sudut pandang. Memikirkan bagian tubuh lainnya, membuat ia dapat melihat dari berbagai sudut pandang.

Karena tipe ini sangat ingin selalu merasakan kepuasan pada setiap bagian, ia cenderung sangat perfeksionis dan rendah diri. Sulit baginya untuk melupakan rasa sakit yang telah berlalu di masa lalu. Bahkan juga mudah larut dalam pikiran-pikiran negatifnya. Ia merasa tidak memiliki kendali hingga kadang membuatnya terombang-ambing.

Tipe ini cenderung dengan sikapnya yang rapi, teratur, sangat terencana, serta mampu mempertimbangkan segala sesuatu yang ada. Jika dilihat secara fisik, tipe ini akan terlihat tampak rapi, baju mulus, sepatu bersih, barang bawaan tertata rapi, buku tertata rapi, dan juga memiliki tulisan yang mudah untuk dibaca.

Secara akademis, tipe ini tergolong pandai dan cerdas. Ia suka untuk mengontrol semuanya sendiri, tidak mau kalah, cara berbicaranya dingin, sesuai aturan atau baku, dan juga suka mengingatkan orang lain jika tidak sesuai.

### **Tipe Kepribadian Emosional**

- Tipe ini memiliki pemikiran yang agak rumit, seorang analitik atau suka menganalisis, serius dan tekun, dan juga cenderung cerdas dan jenius.
- Memiliki bakat dan tingkat kreatifitas tinggi, artistik dalam seni maupun musik, filosofi dan puitis.
- Ia juga suka menghargai orang lain, rela berkorban, penuh dengan kesadaran, juga memiliki idealisme tinggi (idealisme).

### **Tipe Kepribadian Menjadi Orang Tua**

- Orang ini menerapkan standar yang tinggi, menginginkan segala sesuatu berjalan dengan semestinya, menjaga rumah selalu rapi, merapikan barang-barang anak, berkorban demi kepentingan orang lain.
- Ia juga mampu mendorong bakat anak-anak, Selalu mempersiapkan segalanya serta memprediksi suatu hal yang mungkin akan terjadi.

### **Tipe Kepribadian Menjadi Seorang Pekerja**

- Seorang Melankolis sempurna akan berorientasi terhadap jadwal, memiliki standar pencapaian yang tinggi, memahami hal-hal kecil, gigih dan cermat.
- Dalam organisasi ia juga sangat tertib dan terorganisir, tertaur dan rapi, ekonomis, mampu melihat potensial masalah yang terjadi.
- Idenya sangat kreatif dalam memecahkan suatu masalah, menyelesaikan apa yang telah ia mulai, suka bentuk-bentuk grafik, diagram, daftar, serta simbol-simbol kerapian yang terstruktur.

## **Tipe Kepribadian Menjadi Seorang Teman**

- Dalam pertemana ia sangat berhati-hati dalam memilih seorang teman, mencari teman hidup yang ideal baginya.
- Mereka ini sangat puas walau berperan sebagai latar belakang, menghindari perhatian publik, setia, dan berbakti.
- Suka dan mau untuk mendengarkan keluhan orang lain, dapat memberikan masukan dan memecahkan masalah, sangat perhatian, oenuh belas kasih.

### **A. Kelebihan :**

1. Analisis, kreatif, penuh ide-ide.
2. Romantis, pemikir, sensitif.
3. Artistik dan musikal.
4. Suka membuat perincian, hemat, teratur, tertib.
5. Suka mendengarkan keluhan orang lain, setia, sangat memperhatikan orang lain.
6. Punya standar yang tinggi, menuntaskan tugas sampai selesai.
7. Kreatif dalam mencari solusi masalah.
8. Berhati-hati dalam memilih kawan.

### **B. Kekurangan :**

1. Mudah murung dan tertekan, karena cenderung meihat masalah dari sisi negatif.
2. Cukup pendendam dan suka mengingat kenegatifan.
3. Punya rasa curiga yang berlebih dan tekanan pada situasi yang tidak sempurna.
4. Tukang kritik, akan tetapi sangat sensitif jika ada kritik balik.
5. Sulit untuk dibuat senag dan sulit bersosialisasi.
6. Terlalu banyak membuang waktu untuk merencanakan dan menganalisa.
7. Mudah diukusai perasaan.

## **4. Karakter PLEGMATIS (Cinta Damai)**

Lendir dan tubuh eterik merupakan simbol cairan yang ada pada tipe Plegmatis ini. Tipe ini dikatakan lebih fokus pada apa yang terjadi dalam dirinya, sehingga pada lingkungan sekitar, ia kurang memperhatikannya. Tidak heran jika tipe Plegmatis ini menyukai kedamaian.

Tentunya dari kedamaian tersebut, tak heran juga jikalau mereka menyukai akan hubungan keharmonisan serta keakraban. Tipe orang ini sering menghindari konflik yang terjadi sehingga hal ini membuat mereka menjadi seorang pasangan yang penuh cinta dan setia.

Namun dengan seperti itu membuat dirinya tidak terlalu fokus akan aktivitas diluar karena terlalu fokus dengan tubuh eteriknya. Sehingga pada kehidupan sosial, ia cenderung menjadi seorang pendiam. Hal ini membuatnya menjadi kurang berorientasi pada tujuan hidupnya.

Plegmatis memiliki julukan “Pecinta Damai”, yang dimana ia selalu tenang , cukup diam dan tertutup. akan tetapi tipe Plegmatis tidak menuntut lambat dan kalem. Mereka memiliki bakat diploma dan disukai anak-anak.

### **Tipe Kepribadian Emosional**

- Memiliki kepribadian yang rendah hati, mudah bergaul dan memiliki bawaan santai, diam, tenang, sabar, hidupnya konsisten, tenang tapi cerdas.
- Selain itu juga mereka sangat baik hati, mudah bersimpati. cenderung lebih suka menyembunyikan emosinya, selalu bahagiadengan apa yang ia terima, serba guna.

### **Tipe Kepribadian Menjadi Orang Tua**

- Akan menjadi orang tua yang baik, sering meluangkan waktu untuk anak-anak mereka.
- Tidak terlalu tergesa-gesa, tidak mudah marah, selalu sabar dengan kondisi apapun, dan bisa mengambil yang baik dari yang buruk.

### **Tipe Kepribadian Menjadi Seorang Pekerja**

- Sangat memiliki sifat cakap dalam bekerja dan mantap.
- Sering menyetujui keputusan apapun dengan cepat dan sepakat.
- memiliki kemampuan administratif, sering menjadi penengah masalah, serta mampu menghindari masalah.

- memiliki hati yang baik meskipun berada di bawah tekanan, menyukai cara-cara yang mudah dalam menyelesaikan suatu pekerjaan.

### **Tipe Kepribadian Menjadi Seorang Teman**

- Orang dengan tipe ini sangat mudah untuk di ajak bergaul, menyenangkan, seorang pendengar yang baik, tidak suka menyinggung perasaan orang.
- Mereka juga memiliki selera humor yang baik, suka mengawasi orang, memiliki banyak teman, perhatian lebih, punya belas kasihan, menyukai segala kondisi.

#### **A. Kelebihan :**

1. Tipe ini lebih cenderung santai, tenang, mudah beradaptasi.
2. Bijaksana, simpatik, baik hati, dan tidak banyak bicara.
3. Mereka pendengar yang setia serta penengah masalah yang cukup baik.
4. Mudah rukun, peduli, senang mengawasi, dan cenderung lebih suka menemukan cara yang mudah.
5. bagus dalam bidang administrasi, dan menginginkan semua terorganisir (sesuai rencana)
6. Damai dan mudah diajak rukun.

#### **B. Kekurangan :**

1. Akan tetapi mereka cenderung lebih antusias dengan hal baru karena kurang berorientasi pada tujuan.
2. Pemalu, pendiam, dan sulit untuk memotivasi diri.
3. Kadang memiliki sifat humor bersifat mengejek.
4. Suka menghindari konflik dan tanggung jawab.
5. lebih senang menonton daripada terlibat.
6. Sangat suka menunda-nunda suatu pekerjaan.
7. Cepat menyerah bila saat dalam keadaan sulit.

### **Cara Mengetahui Karakter Manusia**

Kemampuan anda dalam menebak seseorang harus memiliki suatu interaksi untuk dapat menentukan kepribadian orang tersebut. Biasanya akan lebih mudah jikalau ia merupakan teman dekat anda.

Kemampuan anda dalam menebak seseorang harus memiliki suatu interaksi untuk dapat menentukan kepribadian orang tersebut. Biasanya akan lebih mudah jikalau ia merupakan teman dekat anda.

Menebak karakter seseorang ini diperlukan untuk dapat menyesuaikan karakter seperti apakah mereka. Hal ini akan membuat pertemanan atau hubungan sosial menjadi lebih baik. Oleh karena itu, berilah respon yang cukup baik dari karakter pada saudara anda.

Karakter seseorang terpancar dari gerak-gerik atau bahasa tubuhnya, bagaimana ia berbicara dan bertingkah laku. Untuk itu, jika anda ingin menjadi karakter manusia yang baik, anda harus memahami karakter seseorang di dekat anda.

Berikut merupakan beberapa hal yang dapat anda lakukan dalam mengobservasi karakter seseorang :

### **1. Tatapan Mata**

- Apabila orang tersebut mempertahankan kontak matanya menuju ke arah anda saat berbincang, menandakan bahwa ia adalah orang yang sgresif dan agak menyeramkan.
- Namun apabila kontak mata yang ia lakukan 60%, maka ia termasuk orang yang ramah, menyenangkan, baik hati, mudah dipercaya.
- Kurangnya kontak mata saat sedang berbincang merupakan kurangnya kontrol diri dan kemauan dalam interaksi.

### **2. Tulisan Tangan**

- Jika seseorang menulis dengan tulisan berukuran besar, maka cenderung kepada extrovet. Sebaliknya jika ukurannya kecil, cenderung introvet.
- Jika arah tulisannya miring ke kanan, maka ia menandakan sifat sentimental dan sangat ramah.
- Apabila tulisannya tegak, ia termasuk cenderung memiliki sifat pragmatis.
- Dan apabila tulisannya miring ke kiri, maka orang tersebut memiliki sifat instropektif.

### **3. Berjabat tangan**

- Cara berjabat tangan yang lemah menandakan bahwa ia tidak memiliki sifat rasa percaya diri, namun pemalu dan kurangnya suka tantangan baru.
- Apabila seseorang tersebut menjabat tangan dengan kuat, menunjukkan karakter yang percaya diri dan ekspresif.

### **4. Warna Favorit**

- Jika seseorang menyukai warna hitam, ia memiliki karakter yang detail dan sensitif.
- Warna putih cenderung lebih suka terorganisir dan logis.
- Warna merah memiliki karakter berani.
- Warna hijau memiliki sifat rasa kasih sayang dan setia.
- Warna biru mempunyai tipe suka cari perhatian.
- Warna kuning cenderung lebih ceria, aktif, serta kreatif.

### **5. Disiplin Waktu**

- Tipe ini merupakan ciri orang yang memiliki komitmen dan tujuan jelas.
- Sebaliknya jika kurang disiplin terhadap waktu, maka orang tersebut malas, meremehkan orang lain, dan kurang bisa diberi kepercayaan.

### **6. Perlakuan Terhadap Pelayan dan Resepsionis**

- Apabila ia berbicara kepada pelayan dengan gayanya yang menyepelkan, berarti suka merendahkan orang lain, egois.
- Sebaliknya jika ia berbicara sopan kepada pelayan, maka ia termasuk orang yang sangat ramah, baik hatinya, dan tidak suka membeda-bedakan orang.

### **7. Rentang Waktu Mengecek Handphone**

- Jika orang tersebut sering melihat HP saat sedang berinteraksi, merupakan tipe pendengar yang kurang baik.

- Pendengar yang baik tentunya berfokus pada inti dari komunikasi dan akan meminta izin ketika ia ingin melihat HP-nya apabila saat keperluan penting.

### **8. Cara Berkomunikasi**

- Jika ia terlalu banyak menceritakan tentang dirinya sendiri merupakan tipe yang cenderung egois, bersifat keras kepala, dan sulit berbagi.
- Sedangkan jika ia sedikit dalam berkomunikasi, ia cenderung merupakan tipe orang yang rendah hati, ramah, dan suka berbagi.

### **9. Cara Makan**

- Jika orang tersebut makan tanpa berbunyi pada piring maupun mulutnya, dan juga berbicara setelah ia menelan makanannya, ia termasuk orang yang rapi, sensitif terhadap hal kecil, dan terorganisir.

## **VI. PERCAYA**

### **Kepercayaan**

Kepercayaan bukan dalam arti aspek agama (menganut agama sesuai pilihan), dalam hal ini aspek kepercayaan merupakan tali pengikat dan pemersatu antara dua atau lebih orang atau kelompok yang berbeda. Di samping sebagai pengikat terhadap sesama orang juga kita harus percaya pada diri kita, bahwa sifat-sifat karakter yang positif akan membawa ke arah kenyamanan hidup.

Hilangnya kepercayaan berarti perpecahan terjadi, bukan saja terjadi antar teman saja, juga akan terjadi pada anggota keluarga yaitu antar suami-istri dan lebih fatal lagi bila anda tidak percaya pada diri anda sendiri. Tidak percaya pada diri sendiri akan mengakibatkan orang tersebut merasa kecil/ kerdil dalam kehidupan dan sulit untuk meraih kenyamanan hidup. Oleh karena itu memelihara kepercayaan merupakan hal yang penting dan perlu dihayati.

Agar supaya kepercayaan tumbuh terpelihara orang harus berusaha melakukan:

1. Belajar mempercayai orang lain dan diri sendiri.
2. Melatih diri menjadi pribadi yang dapat dipercaya.

## **Percaya dan Dipercaya**

Dalam menaruh kepercayaan terhadap sesamanya kita dapat belajar bagaimana menaruh kepercayaan kepada Tuhan (iman). Memang kepercayaan di antara sesama tidak dapat disamakan seperti dengan kepercayaan kepada Tuhan, namun kondisi tersebut membentuk suatu inspirasi percaya terhadap semangat seperti itu.

Sebagaimana telah diutarakan terdahulu, bahwa kepercayaan yang dimaksud adalah kepercayaan terhadap satu sama lain utamanya pada diri sendiri. Dengan demikian percaya dan dipercaya merupakan sikap perilaku terhadap sesamanya.

Adapun kepercayaan sesamanya mencakup 2 (dua) hal yaitu :

4. Mempercayai orang.
5. Berusaha untuk dapat dipercaya.

Intinya adalah berusaha mempercayai orang lain dan berusaha menjadikan dirinya sebagai pribadi yang dapat dipercaya.

Percaya dan dipercaya merupakan usaha timbal balik yang saling mempengaruhi dan menguatkan, di mana wujud nyatanya terungkap dalam sikap yang menggerakkan perilaku.

## **Mempercayai Orang Lain**

Sering kita bertanya mana yang lebih dahulu, menjadi orang yang dipercayai atau mempercayai orang lain. Sebagai jawaban tersebut di atas adalah bobotnya sama hanya tergantung dari situasi dan kondisi untuk menetapkan mana yang lebih dahulu. Dalam mempercayai orang lain ada beberapa indikator atau tanda-tanda sebagai berikut :

4. Percaya pada apa yang dikatakan

Menyimak apa yang dikatakan dan menerima sebagai kebenaran tanpa menyimpan rasa curiga. Menyimak artinya mencari kebenaran apa yang disampaikan.

5. Dapat mengandalkan seseorang

Mempercayai dan dapat mengandalkan orang tersebut, dan percaya dalam hati, di mana sikap yang terbuka. Berani terbuka kepada orang lain yaitu perasaan yang dirasakan kepada orang lain.

### **Menjadi Pribadi Yang Dapat Dipercaya**

Makna yang terkandung di dalam memelihara kepercayaan yaitu usaha untuk mewujudkan diri menjadi pribadi yang dapat dipercaya oleh orang lain. Ada atau tidaknya sikap pribadi yang dapat dipercaya bagi orang lain, tetap kita punya tanggung jawab pada diri sendiri untuk mewujudkan pribadi yang mampu untuk dipercaya.

Sikap pribadi yang bertujuan mendapatkan kepercayaan orang lain secara realistis dapat dilakukan antara lain sebagai berikut :

1. Berbicara jujur

Pribadi yang jujur yaitu sejauhmana memperlihatkan dirinya sebagai orang jujur. Semakin sering kita jujur, akan membentuk kepercayaan, makin percaya penilaiannya, begitu pula sebaliknya. Makin sering kita tidak jujur akan gampang kehilangan kepercayaan.

2. Menjaga dan menyimpan rahasia

Dalam kehidupan sehari-hari, ada banyak kemungkinan mengetahui hal-hal yang bersifat konfidensial (rahasia) baik sengaja maupun tidak sengaja dari orang lain.

Hal-hal yang bersifat rahasia sudah barang tentu orang tidak ingin terjadi kebocoran rahasia tersebut. Semakin orang mampu menyimpan rahasia ada kemungkinan orang tersebut semakin dipercaya.

3. Melaksanakan tanggung jawab dengan baik

Untuk dapat dipercaya sering didasarkan kepada pembuktian, bahwa yang bersangkutan dapat membuktikan dirinya dapat diandalkan dalam tugas dan tanggung jawab yang dipikulkan kepadanya. Bila berhasil mewujudkan kemampuan dalam hal-hal tertentu, yang bersangkutan sering mendapatkan kepercayaan.

4. Berani menanggung resiko

Salah satu pertimbangan penting menjadi pribadi yang dapat dipercaya adalah berani menanggung resiko. Dengan berani menanggung resiko, memberikan refleksi pribadi yang dapat dipercaya. Dalam kondisi ini dsamping bertanggung jawab dalam menjalankan tugas, yang bersangkutan juga berani menanggung resiko yang timbul, dengan demikian orang lain tidak ragu-ragu lagi terhadap kepercayaan yang akan diberikannya

5. Disiplin diri

Orang akan menaruh perhatian secara serius terhadap masalah disiplin atau tidaknya seseorang. Sering masalah disiplin merupakan indikator awal untuk menetapkan kepercayaan, di mana argumennya orang yang disiplin itu lebih dapat diandalkan daripada orang yang tidak disiplin. Kedisiplinan akan dapat menjamin keberhasilan dan orang yang disiplin tinggi akan dapat menjalankan manajemen pada dirinya sendiri.

6. Memiliki watak yang baik

Sebagaimana kita ketahui bersama, bahwa setiap orang selalu menginginkan agar dirinya dapat dipercaya oleh orang lain. Untuk itu watak yang baik harus dibiasakan pada dirinya dalam kehidupan.

### **Manfaat Adanya Kepercayaan**

Di dalam usaha mempercayai dan dipercayai terdapat suatu keuntungan dan kenyamanan hidup antara lain sebagai berikut :

1. Disenangi orang

Orang lain senang, merasa aman bila bekerjasama.

2. Sumber informasi yang dapat dipercaya

Apa yang disampaikan adalah benar dan orang lain tidak akan ragu-ragu terhadap kebenarannya.

3. Diterima orang lain apa yang dikatakannya

Orang akan menerima dan mendengar apa yang dikatakannya karena yang bersangkutan adalah pendapat yang jujur sesuai dengan watak kepribadiannya.

4. Kualitas kepribadian diakui

Orang lain akan memberikan penilaian terhadap kualitas kepribadian yang bersangkutan sebagai usaha yang terus menerus dalam memelihara kepercayaan.

5. Kehidupan sehari-hari

Bebas dari kecemasan (prasangka buruk orang lain) terhadap pribadi yang baik jarang orang memberikan konotasi prasangka buruk. Keyakinan ini memberikan rasa aman atas kecemasan dalam kehidupan.

### **Penyebab Hilangnya Kepercayaan**

Faktor hilangnya kepercayaan bukanlah sesuatu yang terjadi begitu saja. Untuk itu sebagaimana diutarakan, mana yang lebih dahulu dipercaya atau dipercayai, hal tersebut tergantung dari situasi dan kondisi.

Bila kita tidak bisa mempercayai seseorang karena yang bersangkutan memang tidak bisa dipercaya, berarti orang tersebut memiliki kelemahan riil tidak dapat dipercaya.

Atau sikap kita yang tidak bisa dipercaya, di sini masalahnya bukan orang lain akan tetapi diri kita tidak bisa mewujudkan kepercayaan kepada orang lain seperti bohong, tidak disiplin dll.

### **Menumbuhkan Kepercayaan**

Perbaikan untuk kepercayaan harus dimulai dari diri kita untuk membiasakan antara lain sebagai berikut :

1. Tetap jujur

Merupakan kunci penentu kepercayaan baik pada diri sendiri maupun orang lain.

2. Mau terbuka

Terbuka dimaksudkan memang pantas secara jujur dikemukakan

3. Depankan rasio

Apa yang dikatakan/ mengemukakan tidak boleh dikendalikan oleh perasaan saja harus pakai rasio untuk bersikap kritis melakukan hal yang benar.

4. Mau berbaur

Semakin banyak berbaur hubungan saling percaya lebih mudah tumbuh dan dalam pergaulan kita harus melihat dengan siapa anda bergaul.

5. Usaha mempercayai orang

Sikap kita mempercayai orang walaupun yang bersangkutan bohong, cepat/ lambat orang tersebut akan sadar terhadap apa yang dilakukannya, sehingga yang bersangkutan tidak melakukan lagi.

6. Tidak curiga

Kecurigaan hari makin hari akan membentuk jarak sehingga menyuburkan kecurigaan.

7. Kerjasama

Semakin banyak kerja sama, semakin banyak keterlibatan sehingga dapat teruji mengenai kepercayaan.

8. Menepati janji

Sebagaimana kita rasakan, makin banyak ingkar janji, makin susah orang akan percaya.

9. Mengakui kesalahan

Dengan mengakui, berarti orang dapat melihat kejujuran dan dengan minta maaf, orang dapat merasakan kerendahan hati kita.

10. Memberikan jaminan

Hal tersebut sangat terasa dalam bisnis, sebab dengan jaminan orang lain akan merasa aman dan menimbulkan kepercayaan.

## VII. MENGEMBANGKAN DIRI & MEMBANGUN MENTAL

### Mengembangkan Diri

Makna Mengembangkan Diri

1. “Usaha sengaja”

Usaha sengaja berarti diri sendiri harus berusaha aktif untuk mencapai realisasi optimal kearah yang positif, dengan menggunakan daya potensi yang dimiliki pada diri sendiri.

2. “Terus menerus tanpa henti”

Usaha sengaja tidak berarti ada hentinya, harus dilakukan secara terus menerus dan kondisi tersebut harus ada kemauan yang keras dari dirinya dan didorong (termotivasi) sebagai daya gerak.

3. “Berbagai Cara”

Dalam rangka mencapai sasaran yang positif dapat dilakukan oleh diri sendiri dengan berbagai cara. Cara mengembangkan diri yang umum dapat dilakukan melalui pendidikan, pendekatan lain salah satunya yaitu dengan bergaul dengan orang-orang yang berpengetahuan seperti seminar, diskusi, dll.

4. “Membuat daya potensi diri”

Potensi diri yang telah dipunyai agar dikembangkan oleh diri sendiri, jangan dibiarkan begitu saja.

Dengan adanya semangat dari dirinya dan potensi diri yang didaya-gunakan, maka akan terwujudlah pengembangan diri.

a. “Mengantar ke kedewasaan”

Kedewasaan berarti diri sendiri bisa membedakan mana yang benar mana yang salah, mana yang baik mana yang tidak baik, sehingga dari kondisi tersebut jangan melakukan yang tidak benar berarti dirinya sudah dewasa.

b. “Konsekwensi manusia yang diberi akal budi”

Sebagai tanggung jawab akal budi yang telah diberikan oleh Tuhan YME, maka sepatutnyalah sebagai konsekwensi terhadap akal budi tersebut, harus digunakan oleh diri sendiri kepada hal-hal yang positif.

## Usaha Mencapai Terwujudnya Pengembangan Diri

Guna mencapai sasaran pengembangan diri, maka usaha dalam mengembangkan diri yaitu dengan cara mengoptimalkan daya dukung yang tersedia serta mengaktifkan usaha dirinya atau menggunakan dukungan dari pihak lain.

### **Pendekatan Cara Mengembangkan Diri**

#### 1. Mengetahui dan menerima diri

Sebelum beranjak terhadap usaha pengembangan diri, kita harus mengetahui secara seksama mengenai pengenalan dan menerima diri. Kegiatan pengenalannya adalah menetapkan pada dirinya rasa bangga dan optimis tentang dirinya sendiri.

#### 2. Kemampuan yang kuat

2.1. Kemampuan yang kuat diartikan bahwa pengembangan diri adalah usaha yang disengaja dan dilakukan tanpa henti.

2.2. Penggerak dari usaha diperlukan kemauan dari dirinya dan motivasi sebagai dorongan semangat.

2.3. Indikator dari kemampuan dapat terlihat dari kegigihan mengatasi tantangan dan rintangan.

#### 3. Memanfaatkan kemungkinan yang terbuka

Kemungkinan-kemungkinan keterbukaan kesempatan pengembangan cukup banyak, sebab dengan pergaulan sesamanya akan menimbulkan banyak kesempatan.

#### 4. Belajar dari kesalahan

Pengalaman masa lalu terjadinya kesalahan sering terulang kembali. Untuk itu kesalahan tadi lakukan kegiatan perbaikan (korektif) agar supaya pengembangan diri bisa terwujud sempurna.

### **Hal-hal Yang Penting Dalam Pengembangan Diri**

#### 1. Mental yang sehat

Mental yang sehat yaitu mental yang mudah beradaptasi dengan situasi dan kondisi. Tidak mudah menyerah dan tahan akan tekanan-tekanan.

2. Integritas diri

Selalu membangun keharmonisan berbagai dimensi diri yaitu fisik, psikis, dan social.

3. Mandiri, kreatif dan komunikatif

Kemandirian dalam usaha pengembangan diri, dengan cara menata diri dan mau belajar terus menerus.

4. Motivasi diri

Dorongan pada diri sendiri diciptakan oleh dirinya sendiri, bahwa kesuksesan ada pada dirinya. Dalam hal ini perlu dilakukan disiplin diri dan taat kepada aturan dari diri sendiri.

### **Membangun Mental**

1. Kesehatan mental

❖ Definisi kesehatan mental :

Suatu keadaan di mana mental tidak dalam keadaan terganggu

❖ Fungsi dari kesehatan mental

Aktivitas ketanggapan terhadap suatu persoalan guna menyesuaikan diri, sehingga orang punya gairah hidup.

❖ Gangguan kesehatan mental

Pada dasarnya gangguan adalah kebalikan dari kesehatan mental. Gejala-gejala tersebut timbul dari berbagai fenomena hidup, kemungkinan bawaan dari lahir atau timbul kemudian.

2. Sumber penyakit mental

❖ Kegagalan memenuhi kebutuhan rasa aman

Kegagalan karena dirinya merasa tidak aman, sehingga tingkah laku yang diperbuat perasaannya tidak aman.

❖ Kegagalan memenuhi kebutuhan kasih sayang

Yang bersangkutan sejak kecil tidak pernah mengenyam/ merasakan kasih sayang, utamanya dari orang tua/ keluarga.

Sebagai akibat kondisi tersebut di atas, maka dirinya tidak memiliki cinta terhadap orang lain.

- ❖ Rasa bersalah

Kesalahan-kesalahan yang timbul selalu ditimpakan kepada dirinya sendiri, di mana kondisi ini merupakan sumber utama terjadinya neurosis.

- ❖ Ambisi yang kuat yang tidak terpenuhi

Pada hakekatnya setiap orang mempunyai ambisi, di mana ambisi tersebut ada yang kuat dan ada yang lemah.

Bagi ambisi yang kuat dan tidak tercapai maka mentalnya akan terpukul, sehingga yang bersangkutan menjadi sakit mental.

- ❖ Sakit mental

Sebagai akibat sakit mental, orang tersebut tidak akan merasakan pertumbuhan psychologisnya dan tidak bisa mengembangkan dirinya.

### 3. Cara Mengatasi Sakit Mental

- ❖ Dalam rangka mengatasi sakit mental, maka dirinya harus menyadari keadaan mental dirinya.

- ❖ Lakukan penyelidikan masa lalu, masalah yang berpotensi sebab terjadinya gangguan mental.

- ❖ Cari teman/ psycholog sebagai tempat curahan hati, sehingga mengurangi beban yang dideritanya.

- ❖ Temukan bentuk-bentuk tingkah laku yang dapat memuaskan kebutuhan psychology.

- ❖ Dan terakhir konsultasi dengan dokter psycholog.

## VIII. NILAI & NORMA

### Pemahaman Nilai & Norma Sosial

Nilai dan norma secara nyata (riil) ada dan berlaku dalam kehidupan manusia, di mana kita berada tidak lepas dari norma dan nilai.

Di mana saja kita tinggal akan selalu berhadapan dengan dua aspek ini (nilai dan norma). Dilingkungan keluarga, sekolah, RT/RW tempat kerja dan lain-lain pasti akan berhadapan dengan norma dan nilai.

Terhadap norma yang tidak cocok diharapkan menolak dengan bijak, sehingga tidak terjadi bentrokan/friksi. Nilai juga sama dengan norma, ada, namun nilai tidak nyata sifatnya (abstrak) dan dimiliki oleh setiap manusia.

Nilai (abstrak) akan tampil melalui norma. Contoh seseorang yang disiplin melaksanakan norma dan menjadi panutan, dengan demikian nilai dari orang tersebut timbul dan dipuji nilainya oleh masyarakat.

Sebaliknya norma menjadi sesuatu yang bermakna karena membela dan memelihara nilai tersebut, contoh : menyelenggarakan lingkungan bersih dan sehat (suatu nilai). Terjadinya kondisi tersebut karena masyarakat taat terhadap norma buang sampah/kotoran pada tempatnya (taat norma = penunjang).

### Nilai

Nilai agak sulit didefinisikan (sifatnya abstrak), namun batasan secara umum nilai adalah konotasi positif yang berharga dan memiliki suatu arti.

Pada dasarnya nilai adalah sesuatu yang ingin kita wujudkan dan diperjuangkan, di mana secara umum disukai dan menarik serta dihormati (contoh bendera).

Nilai berkaitan dengan fakta contohnya : seorang perokok membuang puntung rokok pada tempatnya (fakta) otomatis orang itu bernilai karena tidak membuang sembarangan.

Di samping itu nilai berkaitan dengan subjek yang menilai contoh : perilaku perokok tidak merokok ditempat umum, masyarakat tahu (objek) orang tersebut perokok, maka masyarakat melihat bahwa perilaku orang tersebut bernilai.

Nilai juga mempunyai sifat praktis-fragmatis, yaitu subjek yang berbeda akan memberikan nilai berbeda, contoh : orang perokok tidak merokok ditempat umum dinilai oleh masyarakat tertentu (subjek) menilai orang tersebut sok, ingin dapat pujian, tetapi masyarakat yang lain (subjek lain) memujinya.

Dengan demikian nilai secara potensial ada pada objek dan perlu kehadiran subjek contoh : tidak merokok ditempat umum (objek), masyarakat menilai (subjek), sehingga menimbulkan nilai dari orang tersebut.

### **Norma**

Norma adalah aturan tidak tertulis dan dijunjung tinggi serta ditaati oleh masyarakat, di mana norma juga dapat digunakan sebagai alat ukur secara umum terhadap perilaku seseorang.

Keberadaan norma dapat pula digunakan sebagai kaidah pertimbangan penilaian bagi perilaku orang.

Ada beberapa jenis norma sebagai berikut :

#### 1. Norma khusus

Norma diberlakukan bagi aturan kegiatan tertentu secara khusus, contoh : olahraga, upacara adat dll.

#### 2. Norma umum

Norma diberlakukan secara umum, di mana norma ini dibagi lagi menjadi kelompok sebagai berikut :

- a. Kelompok perilaku sopan santun
- b. Kelompok perilaku bermoral

### **Hubungan (kaitan) Nilai dan Moral**

Nilai dan moral keduanya berkaitan, dan hubungannya sangat erat satu sama lain, di mana nilai tidak bisa dilihat, akan tetapi dapat dirasakan dengan melalui norma. Dengan norma sebagai alat ukur dapat mengetahui nilai seseorang, dengan demikian norma berfungsi hubungannya membela nilai.

Contoh :

menghormati bendera kebangsaan, berarti mentaati norma, dimana taatnya tersebut bukan demi bendera melainkan demi nilai dari bendera tersebut.

Hubungan lain dari norma adalah pelindung dari nilai, dengan taat terhadap norma maka nilai akan tetap terpelihara.

Contoh :

seseorang taat terhadap norma pergaulan dalam masyarakat, maka nilai orang tersebut tetap terpelihara, sehingga orang lain selalu menilai orang tersebut (nilainya) selalu baik.

Di dalam kehidupan normapun tidak selalu akan membela nilai, ada kemungkinan norma ingin memelihara dan melindungi nilai, yang terjadi malah menjauhkan dari nilai.

Contoh :

Anda menyaksikan orang tertabrak mobil, normanya anda menolong dan membawa orang tersebut ke rumah sakit terdekat, sampai di rumah sakit anda ditanya macam-macam, karena peraturan dari rumah sakit harus ada yang bertanggung jawab. Dengan peraturan tersebut andapun merasa kesal (mungkin emosi), di mana anda sedang dalam keadaan tergesa-gesa akan menuju suatu tempat, bahwa anda menjelaskan hanya menolong saja (mungkin juga ditanya apakah anda yang menabrak ?)

Kondisi tersebut mengungkapkan norma (aturan rumah sakit) mengaburkan/menjauhkan dari nilai.

### **Sikap Terhadap Norma**

Di dalam menyikapi norma kita harus “kritis” dalam mentaati norma, sebagai berikut: Mengambil sikap yang tepat terhadap norma

Contoh :

Waktu anda menolong orang tertabrak anda tanya dahulu kepada orang-orang siapa yang kenal dengan korban tersebut, bila ada maka bersama orang yang kenal tersebut dibawa ke rumah sakit.

Kepantasan dan sikap yang tepat dalam mentaati suatu norma

Contoh : Jika tengah malam anda naik mobil, lampu pengatur lalu lintas warna merah dan suasana lalu lintas sepi, yang lalu lalangpun tidak ada, apakah anda menunggu lampu lalu lintas sampai warna hijau? Padahal anda sedang terburu-buru mau ke bandara yang waktunya tinggal sedikit.

## IX. SOPAN SANTUN

Manusia diciptakan oleh Tuhan Yang Maha Kuasa sebagai makhluk yang paling sempurna dibanding dengan ciptaan Tuhan yang lain, manusia memiliki keagungan yang tidak dimiliki seluruhnya oleh makhluk yang lain, diantaranya Hikmat, Akal, sopan santun dan adil, kemudian dibagi-bagi dalam bagian-bagian yang lebih kecil dengan uraian sebagai berikut :

Ilmu sastra dan fikiran masuk area hikmat, santun, sabar dan tenang masuk area akal. Pemalu, dermawan, menjaga dan memelihara diri dari pada kecemaran masuk area sopan santun, sedangkan bakti, benar dan takut kepada Tuhan masuk area Adil.

Sopan santun itu mengenai tata tertib lahir, seperti berpakaian yang pantas di waktu menghadiri resepsi, menjernihkan raut muka di saat kedatangan tamu, memberi salam kalau bertemu dengan sahabat/kenalan di tengah jalan, tidak tertawa terbahak-bahak di tengah jalan, tinggal duduk tenang pada suatu tempat, mengetuk pintu rumah orang lain ketika hendak bertamu dan memberi salam, mendahulukan orang tua jika hendak makan dalam perjamuan, mengatur letaknya pakaian dengan rapi dan lain sebagainya

Mereka yang melakukan tata tertib lahir itu belum tentu akan berbudi tinggi, sebab pada orang yang kelihatannya sopan, berdandan bagus, ramah tamah, bersepatu mengkilap, berjalan gagah, berbicara lancar dalam berbagai soal dan sikapnya menarik ; tetapi mungkin dia adalah seorang pencopet yang menunggu tiap-tiap kesempatan untuk mencari mangsanya.

Sebaliknya ada pula orang yang kelihatannya berdandan tidak begitu rapi, kadang-kadang pakainnya kelihatan kusut saja dan sewaktu-waktu tampaknya agak kasar, tidak mau menegur orang lain jika bertemu di tengah jalan, tetapi sebenarnya orang yang tinggi dan luhur budinya. Jangankan untuk mencari kesempatan untuk menganiaya orang lain, malah dia bersedia mengorbankan apa yang ada padanya untuk kepentingan masyarakat. Jadi tidaklah selamanya orang yang kelihatannya sopan itu berbudi tinggi, dan sebaliknya tidaklah pula orang yang berbudi tinggi itu selalu kelihatannya memegang teguh tata tertib sopan santun yang mengenai lahir. Kesimpulannya adalah kalau sopan santun bertujuan

menciptakan tata tertib yang mengenai sifat-sifat lahir maka budi pekerti bertujuan melaksanakan tata tertib itu. Timbul pertanyaan, apakah budi pekerti itu ?

### **Budi Pekerti**

Budi itu diartikan sebagai sumber tabiat atau watak yang baik. Sebab itu seorang jahat dikatakan tidak berbudi itu kalau belum diaktifkan yakni belum lagi kelihatan bekasnya dalam perbuatan, maka dia baru bersifat pasif. Oleh karena orang tidak dapat mengetahui, apakah kita berbudi atau tidak, maka budi itu harus diaktifkan dan kalau sudah diaktifkan, barulah ia bernama budi pekerti.

Jika dimaksud dengan etika ialah kesopanan lahir dan batin dalam pergaulan hidup atau di tengah-tengah masyarakat, maka dia terjemahan langsung dari susila, sedang moral adalah mengenai budi rohani semata-mata. Sebab itu jika dikatakan krisis moral maka yang mengalami krisis ialah budinya atau rohaninya manusia, sedang sopan santunnya cara lahir dalam pergaulan tetap terpelihara.

Bagaimana pula dengan akhlak?

Menurut Ghazali “ Akhlak ialah sifat yang tertanam dalam jiwa, dari mana timbul segala perbuatan dengan gampang dan mudah dan tidak begitu perlu akan dipikiran dan pertimbangan”.

Kata ahli yang lain “ akhlak ialah gambaran jiwa yang tersembunyi yang timbul pada manusia ketika menjalankan perbuatan yang tidak dibuat-buat atau dipaksakan. Jadi akhlak ialah sumber dari mana berasal segala perbuatan yang sewajarnya, artinya yang tidak dibuat-buat dari manusia dan perbuatan yang dapat dilihat adalah gambaran dari sumber itu, jahat atau baiknya akhlak itu ada 2 macam, yaitu baik dan jahat, sedang yang dikatakan pelajaran akhlak ialah pengetahuan tentang perangai manusia agar kita dapat jalan untuk membedakan mana yang baik dan mana pula yang jahat, dengan pengetahuan itu, dengan tujuan agar manusia itu memegang teguh perangai-perangai yang baik dan menjauhkan diri dari perangai yang jahat, sehingga terciptalah tata tertib dalam pergaulan. Berdasarkan keterangan Ghazali ini, maka pelajaran susila dan pelajaran akhlak hampir bersamaan, hanya bedanya susila dipandang dari segi masyarakat bersama, dengan akhlak dipandang dari segi pribadi manusia itu sendiri, meskipun yang menjadi objeknya bersamaan yaitu watak atau karakter.

## **X. BUDI PEKERTI TERHADAP SESAMA**

### **Berbakti kepada Orang Tua**

Tuhan telah memerintahkan agar kamu berbuat kebajikan terhadap orang tua mu. Amalan-amalan yang disukai oleh Allah ialah sholat tepat pada waktunya, sesudah itu berbuat bakti terhadap orang tua

Berbaktilah kepada kedua orang tuamu supaya berbakti kepadamu segala anak-anakmu. Segala dosa dapat diampuni bila dikehendaki oleh Allah kecuali dosa durhaka kepada Ibu-Bapak. Berbuat kebaikan kepada ibu bapak ialah setinggi-tinggi bakti, berbakti kepada Ibu bapak itu ialah dengan menunaikan segala keperluan mereka baik nafkah maupun pemeliharaan. Ada kalanya kamu menemukan Ibu Bapakmu dalam keadaan udzur, maka jadilah pengasuhnya. Ada kalanya mereka telah dahulu berpulang ke Rakhmatullah, maka berdo'alah selalu kepada Allah untuknya. Ada kalanya keduanya masih sehat dan kuat, maka ta'atilah keduanya dengan penuh kasih sayang. Rendahkanlah lambungmu bila melintas di hadapan salah satunya ataupun dihadapan keduanya dengan disertai kata-kata hormat seperti : Maafkan, Punten (Bahasa Sunda), Nuwun Sewu (Bahasa Jawa), Pangapora (Bahasa Madura), dsb.

Jangan sekali-kali engkau mengeluarkan perkataan yang menyinggung hati mereka. Memulyakan Ibu Bapakmu itu sama pahalanya dengan pahala Haji dan Umroh.

Menyantuni Ibu Bapak adalah menambah umur dan memberikan keberkahan pada rezeki dan melahirkan keridhoan Ilahi. Bila mereka meninggal dunia bayarkanlah hutang piutangnya. Sesungguhnya berkhidmat kepada Ibu Bapak itu dapat melenyapkan kegelisahan dan kegaduhan jiwa.

Anak yang durhaka kepada Ibu Bapaknya atau salah satu dari keduanya, oleh Allah diharamkan kepadanya Surga, segala amalnya ditolak dan ia akan menerima kutukan dunia. Dosa yang paling besar di dunia sesudah mendurhaka kepada Allah ialah mendurhaka kepada Ibu Bapak. Jika salah satunya atau

keduanya kufur durhaka kepada Allah, maka janganlah ikut keduanya, tetapi tetaplah pergauli dengan kebaikan.

### **Pergaulan Suami Istri dalam Rumah Tangga**

Para pria ditetapkan menjadi pemimpin bagi istrinya. Keduanya mempunyai hak yang sama tetapi tugas berbeda. Pihak suami berkewajiban membelanjai rumah tangganya. Pihak istri mengasuh anak-anaknya. Keduanya wajib memelihara kerukunan hidup serta ketentraman rumah tangga. Tugas pihak suami terhadap istrinya ialah : menuntunnya agar tetap ta'at kepada Allah, memberi nafkah lahir dan batin, menyediakan pakaian serta perumahan, memelihara kehormatan suami istri, memberi didikan yang baik kepada anak-anaknya, tidak menjatuhkan talaknya (menceraikan) dengan sewenang-wenang, tidak mendekatinya (mengumpulinya) saat Haid. Menyelesaikan setiap persengketaan dengan permusyawaratan bersama, tidak melakukan pemukulan kepada istrinya, tidak meninggalkan istrinya tanpa nafkah lebih dari waktu yang ditetapkan dalam perjanjian ketika dilangsungkan perkawinan.

Adapun tugas istri terhadap suaminya ialah : setia dan ta'at dalam berbakti kepada Allah dan suami, memelihara kehormatan bersama dalam rumah tangga dengan tidak mengisahkan aib cela suami kepada para tetangga dan orang lainnya, memberikan pelayanan (service) yang mamuaskan lahir batin terhadap keperluan suaminya, mengasuh anak dengan kasih sayang, jangan menerima tamu pria lain yang sekitarnya membuatkan fitnah.

### **Belas Kasih**

Belas-kasih ialah perasaan halus dalam hati manusia untuk berbuat utama sebagai sesama makhluk Tuhan. Sayangilah orang-orang di Bumi, supaya engkau mendapat kesayangan. Tiap-tiap pertolongan seseorang terhadap hewan yang bernyawa ada pahalanya, walaupun ia seorang anjing yang hina.

Bila engkau menunggangi hewan, berikan kepadanya hak beristirahat dan jangan berlaku sewenang-wenang. Dalam membunuh atau menyambelih lakukanlah ikhsan. Senangkanlah hewannya dan tajamkan pisaunya. Jangan menganiaya hewan. Bila ia berbahaya, merugikan dan harus dibunuh, bunuhlah sekaligus dan janganlah membakarnya ke dalam api, kecuali bila taka da alat pembunuh lainnya. Belas adalah keutamaan dan ketinggian budi yang dicurahkan terhadap sesama hamba Allah, sama halnya dengan arti safaqah ialah lhksan, Rahmah, dan Rifiq. Ke-empat kata-kata diatas berarti hati yang Rahim dan tidak sudi menyakiti makhluk lain Karen perasaan sakit bagi orang lain dirasakannya seolah-olah menyakiti dirinya sendiri.

## **Malu**

Malu ialah rem rohani manusia, agar ia tidak terlanjur membuat maksiat. Orang yang kehilangan sifat malu itu akan enteng baginya melakukan segala perbuatan yang buruk-buruk. Kalua tubuh rohani atau badan halus manusia itu diumpamakan sebagai orang, maka jiwanya ialah iman, perkataannya ialah taqwa, sedangkan perhiasannya adalah malu. Malu itu ada 3 wajah :

1. Malu kepada diri sendiri ialah takut kalua-kalau diri itu aib, hina atau rencah, sehingga beriktir menghindari diri dari segala aib cela pribadi dan berbuat yang mulia.
2. Malu kepada manusia berarti takut menyinggung perasaan orang lain, takut melanggar hokum kesusilaan dan kesopanan, seraya berbuat kebaikan.
3. Malu kepada Allah, berarti mundur dari berbuat durhaka dan maksiat, baik diketahui maupun tidak diketahui oleh orang lain.

Malu hanya kepada diri dan manusia, tetapi tidak malu kepada Allah, berarti tidak segan melakukan pekerjaan yang buruk bila tidak diketahui orang. Karena malu itu menjadi tameng yang membentengi seseorang dari rendah budi dan perbuatan yang terkutuk, maka wajiblah ia memiliki seraya dipelihara. Ingatlah pula perasaan malu itu jangan ditafsirkan menjadi pemalu sehingga sampai ketaraf segan membela dan mempertahankan hak-haknya. Pemalu yang berlebihan membuat

seseorang menjadi pengecut. Yang dituntunkan oleh Allah ialah sifat malu yang diiringi pula dengan sifat berani.

### **Adil**

Adil ialah sama tengah menimbang, sama tenagah dalam membagi, sama tengah dalam menghukum. Adil itu sifat yang agung. Nabi yang tersohor keadilannya ialah Nabi Sulaiman. Adil yang agung dapat menaikkan derajat suatu pribadi kepada martabat yang mulia. Adil itu menjadi idaman dan cita-cita perjuangan bangsa, karena dengan adil itulah tercipta kebahagiaan. Negara Republik Indonesia juga menengahkan soal keadilan kedalam cita-citanya menuju masyarakat adil dan makmur.

Menurut ajaran agama, tidaklah mungkin seseorang mencapai derajat taqwa bila ia tidak adil. Adil itu bukan hanya khusus untuk seorang hakim atau seorang pemimpin, tetapi untuk setiap orang. Adillah terhadap anak-anakmu, adillah terhadap teman-temanmu, adillah terhadap dirimu sendiri sebagaimana engkau mengenakan sepatu untuk kedua belah kakimu, engkau tidak membedakan yang satu dengan yang lain. Untuk lebih jelas arti adil itu ialah menempatkan sesuatu menurut sewajarnya. Yang salah dihukum, yang benar dibela, yang tua dihormati, yang kecil disayangi, yang teraniaya ditolong, yang menganiaya diganjar, yang baik dihormati, yang durjana dikutuk. Lawan adil ialah lalim. Lalim ialah menempatkan sesuatu tidak pada tempatnya, laksana menempatkan peci di kaki dan sepatu di kepala. Yang curang dibela, yang benar dihukum dan seterusnya. jauhanlah kelaliman, karena itu akan mendatangkan bala bencana yang tidak ada ujungnya.

### **Jujur**

Jujur ialah mengakui, membenarkan sesuatu yang baik seraya memperbuatnya bersungguh hati. Perbuatan sesuai dengan niat dan bicara. Bicara lurus, hati lurus dan perbuatan pun lurus. Jujur adalah modal utama, syarat mutlak

darikeselamatan. Siapa yang meninggalkan kejujuran, baik didalam rumah tangga, baik didalam pekerjaan sehari-hari, dinas, baik di dalam pergaulan lain dengan masyarakat, pastilah pada satu saat ia akan mengalami bencana.

Hampir semua bencana di dalam pergaulan hidup manusia, timbul akibat hilangnya kejujuran. Krisis rumah tangga, putus persahabatan, pecah persahabatan dan lain-lain berpangkal pada rusaknya sifat jujur itu. Sebagian orang berkata terlampau jujur merana. Bila kata-kata ini bertendensi menyuruh orang berbuat curang, janganlah didengarkan, karena memang mungkin orang curang itu dapat memperoleh bagian yang lebih banyak, tetapi hatinya akan kehilangan ketentraman, sedang orang yang jujur akan tetap tenang kalbunya dan senantiasa rohaninya. Bicaralah sesuai dengan hatimu. Jangan lain dimulut lain dihati (mencla mencle) lain tindak, lain niatan.

## **Ramah**

Ramah berasal dari rahmah yaitu hati Rahim dan lisan yang bijak dalam bergaul, berbicara sopan santun, bertanya sopan dan bercakap mimikati hati. Suatu kelebihan mutlak manusia dari hewan ialah berbicara, kemudian kelebihan seseorang dari lainnya dalam pergaulan ialah ramah. orang yang peramah mudah memperoleh kenalan serta sahabat. Dengan keramahan itu orang yang jauh menjadi dekat. Lawan yang keras menjadi lembut. Orang bawahan menjadi hormat, orang atasan akan menjadi sayung. Tetapi jangan samakan peramah itu dengan pengobrol, karena arti peramah itu pandai memilih kata-kata dan menempatkan semestinya, sesuai dengan keinginan jiwa orang lain, sedang mengobrol itu ialah tukang cerita yang lebih banyak sia-sia. Lawan ramah ialah kaku dalam berbicara, pengelamun atau pendiam yang bungkam. Diam itu memang baik di dalam pembicaraan sia-sia, tetapi pendiam didalam segala hal adalah salah. Sesungguhnya didalam pembicaraan itu ada daya tariknya, orang yang bijaksana pandai menyesuaikan dengan pikiran orang lain, akan mudah mempesonakan dan ingatlah pulabahaya dalam permulaan pergaulan maka

keramahan itulah tali penghunung yang pertama. Bila rusak tali penghubung yang pertama itu, rusaklah pula ikatan pergaulan yang selanjutnya.

### **Tolong Menolong**

Tolong menolong ialah saling membantu dengan pikiran, tenaga dan hartatenaga atau wibawa terhadap orang lain, dikenal ataupun tidak yang sedang membutuhkan pertolongan. Keinginan menolong orang lain itulah tanda dari kemurnian jiwa dan keutamaan budi. Orang yang berbudi rendah tidak berkeinginan menolong orang lain, malah ia gembira bila melihat orang lain teraniaya dan dalam kepayahan. Orang yang sudi menolong orang lain akan mudah memperoleh penolong bila ia dalam kesulitan. Menolong berbeda dengan hiba. Banyak orang yang menghiba dan jatuh hati melihat orang lain yang sedang berada dalam sengsara. Tetapi ia tidak berdaya apa-apa. Penghiba adalah taraf pertama buat menggerakkan tindakan memberikan pertolongan.

Karena dasar Pancasila dari negara kita memuat sila Perikemanusiaan maka sikap dan sifat ingin menolong ini haruslah dilakukan untuk setiap manusia yang memerlukannya, tanpa memilih suku dan agamanya. Ingatlah bahwa ajaran agama melepaskan seseorang dari kesengsaraan itu sama halnya dengan memerdekakan seorang budak.

### **Harga Menghargai**

Menghargai orang lain bukan saja dianjurkan dan diajarkan oleh norma kesopanan dan kesusilaan, terutama oleh Agama. Menghargai orang lain ialah menghormati kepribadiannya, menghormati ketuaannya, menghormati kedudukannya, menghormati ilmunya, menghormati keyakinannya dan menghormati kemanusiaannya.

Untuk harga menghargai ini ada tata susila, sopan santun dan budi Bahasa, dalam setiap bentuk pergaulan masyarakat. Dalam ilmu akhlak diterangkan bahwa

seseorang itu dapat dihargai selama ia pandai menghargai orang lain. Bila ia sering menghina orang lain, maka dirinya sekaligus menjadi hina, karena menghina itu adalah kehinaan. Tetapi harus diingat bahwa di dalam menghargai orang lain itu Tuhan tidak ridho bila sampai taraf pendewaan dan pemujaan ialah memperhambakan diri lahir batin kepada seseorang seraya menggantungkan seluruh nasib hidup kepadanya. Berilah penghargaan kepada orang lain dengan sewajarnya. Jangan menghina seseorang dan jangan mempertuhkannya.

### **Memberi Maaf**

Memberi maaf artinya menghapuskan kesalahan orang lain. Kepada manusia dititahkan oleh Allah untuk saling memberi maaf. Memberi maaf adalah tanda dari kebesaran jiwa dan keagungan budi. Perhubungan yang putus dapat disatukan kembali oleh maaf. Malah tali maaf itu lebih kuat mengikat dari pada perhubungan semua yang telah putus.

Orang yang kehilangan sifat memberi maaf itu hatinya akan menjadi gudang dan sifat dendam. Dendam kesumat itu adalah mesiu, ia dapat meledak pada suatu saat dan menimbulkan kerusakan yang dahsyat.

Rasa dendam, rasa puas hati akan menghilangkan daya dan kekuatan jiwa kita. Timbunan dendam dalam hati akan mengurangi, bahkan akan menghilangkan sama sekali segala daya yang kita peroleh dalam menata kehidupan ini. Karena itulah keinginan memberi maaf dan sifat pemberi maaf menjadi rahmat bagi ummat manusia dan menjadi obat yang amat mujarab terhadap penyakit pergaulan hidup, baik di dalam rumah tangga maupun ditengah-tengah masyarakat. Kalau seluruh alam semesta menghajatkan Rahim serta ampunan Tuhan, maka begitulah pula seluruh ummat manusia butuh akan sifat pemaaf dari sesamanya. Tetapi haruslah camkan tuntunan Rasulullah "siapa yang marah pada tempat yang seharusnya tidak marah adalah Iblis, sedang siapa yang diam pada tempat yang seharusnya marah adalah kedai". Kemudian dalam memberi maaf ada hal-hal yang diluar hak seseorang memberikannya, misalnya memaafkan

kesalahan seseorang kepada Allah dan kesalahan seseorang kepada orang lain yang bukan menjadi tanggungannya.

Lawan sifat pemaaf ialah pemaarah dan pendendam. Marah dan dendam itu dapat menghilangkan kesadaran seseorang akan dirinya dan menempatkan seseorang kepada sifat-sifat hewan buas. Perhatikanlah akibat seseorang sampai menjadi nara pidana (orang hukuman), hingga ia harus mempertanggung jawabkan perbuatannya kepada hokum, yang menghantar mereka jadi orang tahanan itu hanyalah salah satu dari dua sebab : pertama karena lupa diri akibat marah dan dendam, kedua karena lupa diri akibat curang dan khianat. Hasililah dirimu dengan sifat pemaaf, karena dengan itu engkau berarti bukan saja mengekalkan persaudaraan, tetapi juga menyelamatkan dirimu sendiri.

### **Memelihara Silaturrahim (Mempererat Tali Persaudaraan)**

Memelihara silaturrahim ialah memelihara perhubungan baik di dalam pergaulan, baik antara anak dan ayah,maupun diantara istri dengan kawan, rumah tangga dengan tetangga, antara kawan dengan kawan, antara pegawai bawahan dengan kepalanya, antara jawatan dengan masyarakat, organisasi satu dengan lainnya, dan lain sebagainya. Jadi silaturrahim yang harus dipelihara itu dua sifatnya, pertama bersifat pribadi dan kedua bersifat keseluruhan. Ada lima kewajiban kita sebagai manusia terhadap sesamanya, yaitu :

1. Membalas salam atau penghormatan
2. Menjenguknya bila ia sakit
3. Mengiringkan jenazahnya kepemakaman bila ia meninggal
4. Mengunjungi rumahnya bila ia mengundang
5. Mendoakan agar mendapat rakhmat Allah, bila ia bersin

Silaturrahim ini baik dilakukan dalam beberapa peristiwa berikut :

1. Ketika seseorang sakit
2. Ketika seseorang kematian

3. Ketika seseorang ditimpa bencana, baik bencana alam maupun bencana lainnya
4. Ketika seseorang dalam kesulitan yang harus dibantu

Yang harus diperhatikan dalam pemeliharaan silaturahmi ini ialah Ibu dan Bapak, anak dan istri, keluarga dan kerabat, para tetangga, kemudian barulah dengan masyarakat ramai. Adapun teman sekantor, sejawatan, seperguruan adalah termasuk keluarga.

## **XI. KEPEDULIAN SOSIAL**

### **Kepedulian Sosial**

Pengertian Kepedulian Sosial

Pada umumnya kata kepedulian sosial kita dengar bila ada orang/ kelompok secara spontanitas mengulurkan tangan kepada orang yang terkena musibah seperti banjir, kebakaran, gempa bumi, dll.

Di samping lingkup tersebut di atas juga termasuk malapetaka akibat narkoba, anak kurang kasih sayang, cacat bawaan dll.

Khusus bagi anak-anak terlantar, anak jalanan, kepedulian yang diberikan tidak hanya terbatas duka akan tetapi juga berbagi dalam suka, mereka diajak bergembira.

Membagi suka-duka juga diberikan kepada kerabat, teman, sahabat bahkan musuh sekalipun.

Sebagai kesimpulan bahwa kepedulian sosial diberikan kepada siapa saja yang terkena musibah/ keadaan senang dengan tidak membeda-bedakan suku, ras, agama, dll.

### **Kepedulian Pribadi & Bersama**

Kepedulian bisa dilaksanakan baik secara pribadi maupun bersama. Bentuk kepedulian tidak harus selalu uang/ materi, tapi juga dapat berupa perhatian, penyediaan waktu dan pikiran yang dibutuhkan.

Masing-masing wujud dari kepedulian mempunyai karakter masing-masing namun semuanya penting. Kepedulian secara pribadi memiliki keunggulan tersendiri dari pada bersama, sebagai contoh bantuan bisa cepat sampai dan langsung pada sasaran dan langsung terasa kenyamanan bagi si pemberinya.

Kadanag-kadang kepedulian bersama tercoreng/ ternoda karena disalahgunakan oleh si pelaksana, akibatnya timbul kekecewaan yang lama-kelamaan rasa peduli sesamanya akan hilang dan sulit untuk diajak untuk peduli bersama lagi.

### **Sumber Kepedulian Sosial**

Kepedulian timbul dari kepekaan hati seseorang, merasakan apa yang dirasakan/ diderita oleh orang lain (empati). Seseorang memiliki empati merupakan perasaan "Cinta".

Semangat mencintai yang tertanam pada diri seseorang merupakan dasar tumbuhnya kepedulian sesamanya. Peduli karena cinta berarti aktif mengupayakan sesuatu sebagai ungkapan turut merasakan dan menanggung beban sesama manusia. Pada dewasa ini sering terjadi kepedulian dipakai sebagai alat/ sarana supaya dikagumi, memikat orang lain dll.

Hal-hal ini biasa saja terjadi dan tidak selalu buruk, namun kepedulian dalam *character building* yang dimaksud adalah kepedulian yang dikembangkan murni dari hati yang suci dan mendalam.

### **Membangun dan Mengembangkan Sikap Peduli**

Secara potensial sikap peduli dimiliki oleh setiap individu manusia, namun demikian sikap tersebut harus dibangun dan dikembangkan agar terarah dan dibudayakan. agar supaya hal ini dapat berkembang dan terpelihara dengan baik, maka perlu ada semacam gerakan bersama membangun suasana hidup yang semakin manusiawi. Dalam menciptakan kondisi manusiawi, caranya dimulai dari membangun kutamaan dan kebajikan diri sendiri.

### **Hambatan Dalam Mewujudkan Kepedulian Sosial**

Pada dasarnya hambatan dari kepedulian bermuara pada diri sendiri, sebagai akibat sering dikecewakan sehingga sulit untuk diobati lagi. Penghambat serius dari kepedulian sosial dan sulit diatasinya adalah “Egoisme”, di mana egoisme dapat dibagi menjadi “Egoisme Etis” dan “Egoisme Psikologis”.

Egoisme akan menutup diri manusia dalam kepedulian, lawannya adalah sikap ekstrim/ altruisme yaitu sikap membuka dirinya kepada sesama. Kadang-kadang altruisme tidak peduli terhadap dirinya, membiarkan dirinya tersiksa dan hancur demi kebaikan orang lain. Egoisme etis, bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kepentingan sendiri, sedangkan egoisme psikologis mencari kepentingan sendiri bertindak bagi orang lain hanya nampaknya saja.

Materialistis, fokusnya kepada materi sebagai sarana hidup dan selalu berupaya mengumpulkan materi sebanyak mungkin.

### **Mengembangkan Keutamaan & Kebajikan**

Dalam memberikan dorongan berkembangnya kepedulian, manusia perlu mengembangkan “Keutamaan” dan “Kebajikan” dalam dirinya masing-masing. Keutamaan adalah kualitas kerohanian manusia yang tahan lama, sebagai lawan dari keutamaan adalah “Kedurjanaan”.

Dilihat dari bentuknya terdiri dari :

- a. Keutamaan “Intelek”, berhubungan dengan kebenaran teori.
- b. Keutamaan “Moral”, menjadikan manusia baik sebagaimana layaknya manusia.

## **XII. LINGKUNGAN & KOMUNIKASI SOSIAL**

### **Awal Terbentuknya Lingkungan Sosial**

Lingkungan sosial, di mana kita berada dan melakukan kontak sosial, dimulai dari lingkungan yang terkecil sampai dengan lingkungan yang luas, sampai dengan yang besar.

Di dalam lingkungan sosial yang paling berpengaruh pada kehidupan adalah keluarga. Kehidupan seseorang sangat ditentukan oleh suasana keluarga yang membesarkan dan yang mendidiknya.

Sebagai anggota keluarga tidak sepenuhnya akan menerima (pasif) terhadap kondisi sosial (pasrah) akan tetapi juga kadang-kadang bereaksi (aktif) untuk mencari kehidupan yang lebih baik dan nyaman.

Untuk itu sebagai bagian tak terpisahkan dari keluarga, subjek (orang itu) dapat menentukan terciptanya suasana tertentu bagi keluarga yang nyaman dan tentram.

### **Membangun Hubungan Baik Dalam Lingkungan Sosial**

Untuk menumbuhkan hubungan baik dalam lingkungan sosial, awal (keluarga) dapat dilakukan dengan cara membangun, memelihara dan mengembangkan suasana kedamaian, kerukunan dan saling mencintai antar sesamanya.

Pada lingkungan yang baik keluargalah utamanya, kita mempraktekkan untuk mencintai, menghargai, terbuka, rela berkorban, rukun, jujur, taat, disiplin dan kerja sama kepada keluarga.

Sebagai fungsi utama dari hubungan sosial keluarga, secara mendasar dapat menciptakan :

1. Kerjasama ekonomi, di mana anak membantu orang tua dalam mencapai kehidupan yang nyaman begitu pula sebaliknya.
2. Sosialisasi nilai luhur dari keluarga, sehingga dapat dipertahankan secara turun temurun.

## **Masyarakat**

Keluarga adalah masyarakat yang terkecil, di mana yang dimaksud dengan masyarakat hakekatnya adalah society (Inggris) atau teman (socius/ Latin) atau gaul (syirk/ Arab).

Definisi dari masyarakat adalah menyangkut :

1. Kelompok manusia
2. Tinggal menetap dalam suatu masyarakat
3. Berinteraksi menurut kesamaan pola
4. Diikat oleh harapan dan kepentingan
5. Keberadaannya secara kontinyu.

Ada juga kelompok-kelompok manusia yang tidak masuk katagori masyarakat, "kecuali", kelompok tersebut :

1. Adanya kesadaran bahwa dia bagian dari kelompok tersebut (masyarakat tani, nelayan, dll).
2. Memiliki sistem sosial adanya rukun tetangga, kekerabatan dll.
3. Terdapat faktor yang dimiliki bersama/ tujuan, kepentingan dan cita-cita yang sama (orang Baduy, Tengger dll).

## **Kebudayaan**

Secara etimologis, kebudayaan berasal dari bahasa sansekerta yaitu "Buddhayah", sebagai bentuk jamak dari "Buddhi" diartikan sebagai "akal". Dengan demikian budi-daya adalah kekuatan dari akal yang berhubungan/ berkaitan dengan cipta, rasa, dan karsa.

Wujud dari kebudayaan menurut Koentjaraningrat dibedakan menjadi 3 yaitu :

1. Pertama adalah wujud/bentuk dari kebudayaan yang terbentuk dari kompleksitas dari ide, gagasan, dan nilai (gotong royong).
2. Kedua adalah sebagai hasil karya yang dibuat dan diciptakan (peninggalan benda kuno).
3. Ketiga adalah hasil dari pertama dan kedua yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain (Borobudur, Piramida).

### **Fungsi Kebudayaan Bagi Masyarakat**

Sebagai mana telah diutarakan terdahulu, bahwa kebudayaan adalah hasil kompleksitas dari ide, gagasan dan nilai. Hasil tersebut (budaya) dapat digunakan (berfungsi) sebagai :

1. Mengatur hubungan antar manusia  
Hubungan antar manusia dituangkan dalam kaidah aturan, baik lisan/tulis yang hakekatnya petunjuk dalam pergaulan hidup.
2. Melindungi diri terhadap alam/cuaca  
Budaya memberikan petunjuk bagaimana cara-cara dalam melindungi diri dari kondisi alam.

Secara normatif unsur dari budaya mencakup :

1. Penilaian seseorang (baik/buruk terhadap budaya barat)
2. Apa yang seharusnya dilakukan manusia
3. Kepercayaan (acara adat)

### **Pengaruh Timbal Balik Antara Manusia dan Kebudayaan**

Kebudayaan terhadap masyarakat (langsung/tidak langsung)

Manusia lahir akan berhadapan dengan budaya di mana tempat dilahirkan, pengaruh tersebut cukup besar dalam pembentukan pola pikir, sikap dan perilaku.

Akan terjadi pengaruh langsung apabila seseorang berada di tengah-tengah kebudayaan yang berbeda dengan dia.

Pengaruh tidak langsung apabila seseorang mengetahui budaya tersebut lewat perantara. (musik, tari dll) atau komunikasi (koresponden).

Masyarakat terhadap kebudayaan

Disamping kebudayaan dapat mempengaruhi masyarakat, disisi lain masyarakat juga dapat mempengaruhi budaya, di mana pengaruh ini bisa terjadi baik langsung maupun tidak langsung. Pengaruh tersebut timbul karena kebudayaan yang dimaksud adalah produk dari masyarakat sendiri.

Sebagai contoh masyarakat menginginkan pergeseran dalam kehidupan yang tadinya masyarakat pertanian ingin menjadi masyarakat industri, dengan demikian

masyarakat yang budayanya bergeser dipengaruhi oleh produk masyarakat yaitu industri (industri, cepat dapat uang), sehingga taraf hidup meningkat dan prosesnya tidak lama.

### **Komunikasi Sosial**

Pengertian komunikasi secara umum adalah bentuk interaksi antara individu untuk menyampaikan pesan verbal/non verbal dengan cara yang dapat dipahami oleh kedua belah pihak.

Komponen utama dalam komunikasi adalah:

1. Pesan harus jelas dengan bahasa yang dimengerti dan langsung kepada apa yang dimaksud.
2. Pemilihan alat, agar dipilih supaya sipenerima pesan mudah menggunakan.
3. Komunikasi yang efektif apabila dilakukan dua arah.

Pentingnya komunikasi sosial, digunakan untuk membantu perkembangan intelektual (contoh ikut seminar, rapat RT/RW dll), disamping itu komunikasi sosial dapat juga digunakan untuk mengukur/ mengenal diri sendiri atas pengetahuan yang dikuasainya dengan perkembangan sosial yang terjadi.

### **Taraf Kedalaman dari Komunikasi**

Kedalaman dari komunikasi tarafnya dibagi menjadi 5 (lima) taraf :

1. Taraf Kelima (Taraf basa basi/ komunikasi paling dangkal)
 

Ditandai, kebetulan dua orang bertemu, sebagai sopan santun menyapa selamat pagi tanpa mengharapkan jawaban dari dia yang bersangkutan yang tepat/benar biasanya dijawab dengan selamat pagi lagi dalam kondisi ini tidak terjadi komunikasi dalam arti yang sebenarnya.
2. Taraf Keempat (Taraf membicarakan orang lain)
 

Ditandai saling menanggapi namun tidak saling mengemukakan pendapat hanya saling tukar informasi.
3. Taraf Ketiga (Taraf gagasan dan pendapatan)
 

Ditandai mau saling membuka diri (terbatas pada taraf pikiran) dan masih hati-hati, cenderung menyenangkan lawan.
4. Taraf Kedua (taraf perasaan)

Ditandai dengan membedakan emosi dalam membedakan orang, saling mengungkapkan perasaan, sehingga hubungan terasa unik berkesan dan bermanfaat.

5. Taraf Pertama (hubungan puncak)

Ditandai dengan kejujuran, keterbukaan, saling percaya dan tidak ada rasa takut.

## **XIII. PERGAULAN & PERSAHABATAN**

### **Makna Yang Terkandung**

Makna yang tergantung dalam pergaulan dan persahabatan adalah :

1. Membawa kondisi persatuan/kebersamaan dan membuka/ menghilangkan berbagai pemisah dalam kehidupan.
2. Pengenalan yang dalam pada pergaulan akan terjadi kecocokan, sehingga timbul kedekatan dan rela berkorban demi utuhnya pergaulan (contoh : kerjasama kebersihan lingkungan).
3. Persahabatan terjadi bila pergaulan makin intensif dan umumnya fokus pada satu atau beberapa orang, di mana persahabatan terjadi bila membuka diri terlebih dahulu dalam pergaulan.

### **Membangun Hubungan Pergaulan dan Persahabatan**

Dalam rangka membangun hubungan pergaulan dan persahabatan ada beberapa aspek yang diperlukan yaitu :

1. Sikap dan perilaku yang harus dilakukan meliputi :
  - a. Menyesuaikan diri, sikap dan perilaku dengan keadaan.
  - b. Berlaku ramah dan menerima secara tulus.
  - c. Jadilah orang yang dapat dipercaya.
2. Lakukan koreksi diri antara lain :
  - a. Tidak bersikap sombong
  - b. Kondisi tidak egois yaitu sifat tidak mementingkan diri sendiri
  - c. Membantah pembicaraan dan menampilkan dirinya tahu lebih banyak.

## **Seksualitas**

### 1. Pemahaman dalam mengartikan seksualitas :

Pemahaman akan seksualitas sering diartikan sebagai hubungan dua jenis kelamin, di mana pemahaman yang demikian tidaklah salah, namun pemahaman tersebut adalah pemahaman sempit/ picik.

Pemahaman secara luas diartikan sebagai penghayatan secara keseluruhan dari diri kita yaitu ekspresi yang luas dari pergaulan dan persahabatan (cinta/ sayang tanpa batas).

Dalam pergaulan dan persahabatan, seksualitas merupakan dimensi kecocokan yang sangat mendalam (bukan adu badan).

### 2. Seksualitas dan Pergaulan

Pergaulan dan seksualitas di dalamnya ada beberapa aspek yang berkaitan antara lain :

#### c. Seksualitas dan cinta personal

Kondisi ini terbentuk karena terjadinya cinta sejati yang semakin mekar dan terarah kepada pribadi seutuhnya.

#### d. Pacaran

Di dalam pergaulan adanya kondisi pacaran, di mana diri kita harus tetap sadar karena kondisi pacaran bukan suami-istri, untuk itu perlu ketegasan mengenai batasan mana yang pantas (tidak dilarang) dan mana yang tidak pantas.

Menghargai diri sendiri dalam kondisi pacaran yaitu menghargai diri sendiri di mana masing-masing berprinsip berperilaku yang baik pada dirinya dan dengan segala akibatnya bila tidak baik perilakunya.

## **Pemahaman Yang Salah Dalam Mengartikan Pacaran**

Kesalahan yang sering banyak dilanggar bahwa pacaran dianggap secara sadar/tidak sadar adalah ruang kebebasan.

Kebebasan ini timbul sebagai akibat kondisi yang menyenangkan yang tak terhingga dalam pergaulan, sehingga pikiran menyerahkan diri dianggapnya merupakan pengikat untuk selama-lamanya.

Cinta/kasih sayang dan lain-lain yang berfokus kepada ekspresi seksual, umumnya akan menjadi preseden buruk bagi hubungan cinta personal.

### **Pedoman dalam Mengkondisikan Sebagai Pacar**

1. Bagaimana memilih pacar dalam pergaulan
  - Membuka diri dalam pergaulan, beranjak dari situ kondisikan kedekatan dan persahabatan.
  - Dalam persahabatan akan terjadi interaksi dan menimbulkan criteria-kriteria guna menetapkan pilihan cocok/tidaknya jadi pacar
2. Penilaian terhadap pacar
  - Pedoman dalam penilaian pacar, bahwa status pacar bukan suami-istri dan bukan untuk dilecehkan.
  - Sebelum menetapkan keputusan, penilaian terhadap sikap dan perilaku perlu dikaji berulang-ulang terhadap calon pacar dalam segala aspek kehidupan.

## **Menghormati dan Menghargai**

### **Pemahaman dan Penghayatan**

Menghormati dan menghargai pada dasarnya adalah 2 (dua) sikap sosial yang terdapat diberbagai budaya suku bangsa di dunia. Ungkapan sikap menghormati dan menghargai sebagai sikap sosial berbeda antara suku bangsa yang satu dengan suku bangsa lainnya dan tidak jarang terjadi kesalahpahaman dalam sikap yang dilakukan sehingga terjadi pertentangan.

Sikap menghormati dan menghargai, walaupun kondisi tersebut dapat dibedakan akan tetapi wujudnya sama dalam penghayatannya. Dalam menghormati kadangkal lebih formal (resmi) dibanding penghargaan, di mana kedua sikap ini sangat menentukan dalam rangka hubungan baik.

## **Pengertian Menghormati dan Menghargai**

Kedua aspek yaitu menghormati dan menghargai tersirat dalam tata krama, sopan santun sehingga kedua aspek tersebut terlihat dan terasa oleh semuanya. Saling menghormati dan menghargai dalam pergaulan akan membentuk dan menjadikan hidup yang nyaman serta menyenangkan.

Dalam rangka mewujudkan rasa hormat dan penghargaan, kadang-kadang perlu pengorbanan. (contoh kebersihan lingkungan yang dianjurkan Pak RT, maka untuk itu kita berkorban untuk menyediakan tempat/tong sampah di depan rumah masing-masing).

## **Alasan Harus Saling Menghormati dan Menghargai Sesamanya dalam Pergaulan**

Ada beberapa alasan mengapa harus melakukan menghormati dan menghargai karena sebagai berikut :

### 1. Manusia diciptakan sempurna

Manusia diciptakan oleh Tuhan YME sangat sempurna dibandingkan dengan tumbuh-tumbuhan dan binatang, di mana manusia diberikan akal dan budi, sehingga beradab. Berarti mengetahui yang baik dan yang buruk.

### 2. Kepantasan terhadap manusia

Manusia adalah yang lebih pantas dari pada setiap makhluk yang diciptakan oleh Tuhan YME.

### 3. Ada kemampuan untuk melakukan

ekspresi kemampuan dilakukan bagi dirinya sendiri dan orang lain, di mana manusia akan menghormati dan menghargai sesamanya begitu pula sebaliknya dihormati dan dihargai.

## **Wujud dari Perhormatan dan Penghargaan**

Wujud dari penghormatan dan penghargaan ada yang langsung dan ada yang tidak langsung.

Contoh langsung : memberikan hormat menundukkan kepala bila bertemu (mengikuti tata karma).

Contoh tidak langsung : meja dan kursi Pak Direktur dibersihkan dan tidak diduduki sekehendak hati (mengikuti tata karma dengan tidak perlu bertemu).

Pewujudan penghormatan dan penghargaan merupakan gaya hidup (style of life) akibat kedewasaan yang spontanitas.

### **Manfaat Saling Menghormati dan Menghargai**

Manfaat sebagai berikut :

a. Manfaat bagi diri sendiri

Merasakan adanya kedamaian dalam hati dirinya sendiri..

b. Manfaat bagi orang lain

Merasakan sentuhan yang mengesankan hatinya sehingga timbul kesan yang positif

Dampak menghormati dan menghargai

a. Terjadinya kerukunan dan kedamaian dalam kehidupan bersama.

b. Bila seseorang telah mengalami suatu kebaikan yang berkesan, maka dia yang bersangkutan dengan semangat kemanusiaan akan tergerak juga untuk melakukan yang sama pada orang lain.

## **XIV. TAHAPAN PEMBENTUKAN KARAKTER**

Karakter adalah watak, tabiat, akhlak, atau kepribadian seseorang yang terbentuk dari hasil internalisasi berbagai kebajikan (*virtues*) yang diyakininya dan digunakannya sebagai landasan untuk cara pandang, berpikir, bersikap, dan bertindak. Ada beberapa cara dalam proses pembentukan karakter pada manusia diantaranya adalah dengan memberikan pendidikan karakter di lembaga pendidikan, mengenalkan dan membiasakan hal-hal positif pada anak dalam lingkup keluarga dan memberikan pengarahan atau pengertian tentang hal-hal positif yang bisa diterapkan dan dilakukan dalam lingkungan masyarakat. Oleh karena itu, untuk membentuk/membangun karakter positif pada manusia diperlukan upaya terencana dan sungguh-sungguh diterapkan yang dikenal sebagai pendidikan karakter. Ada beberapa proses untuk terjadinya pembentukan

yaitu pengenalan, pemahaman, penerapan, pengulangan/pembiasaan, pembudayaan, internalisasi menjadi karakter.

### **Pengertian Proses Pembentukan Karakter**

Merupakan usaha atau suatu proses yang dilakukan untuk menanamkan hal positif pada manusia yang bertujuan untuk membangun karakter yang sesuai dengan norma, dan kaidah moral dalam bermasyarakat. Ada tiga faktor yang sangat penting dalam proses pembentukan karkter manusia yaitu faktor pendidikan (sekolah), lingkungan masyarakat, dan lingkungan keluarga.

### **Pembentukan Karakter DiLembaga Pendidikan**

Dalam lingkungan pendidikan seorang figur yang berperan penting dalam pembentukan karakter manusia adalah para pendidik yang merupakan salah satu komponen yang vital dalam proses pendidikan. Hal tersebut dikarenakan proses pendidikan tanpa adanya pendidik akan menghasilkan hasil yang tidak maksimal. Mendidik dalam moral dan kualitas peserta didiknya. Di lembaga pendidikan, pendidikan karakter juga hendaknya diwujudkan dalam setiap proses pembelajaran, seperti pada metode pembelajaran, muatan kurikulum, penilaian dan lain-lain. Selain itu di lembaga pendidikan juga diajarkan beberapa macam hal yang dapat membentuk karakter pada manusia diantaranya adalah tentang pendidikan religius, kedisiplinan, toleransi, jujur dan semangat kebangsaan. Semua hal tersebut diajarkan demi terciptanya manusia yang berkarakter positif dalam dirinya.

### **Pembentukan Karakter Di Lingkungan Masyarakat**

Lingkungan adalah salah satu tempat yang menentukan proses pembentukan karakter diri seseorang. Lingkungan yang positif bisa membentuk diri seseorang menjadi pribadi berkarakter positif, sebaliknya lingkungan yang negatif dan tidak sehat bisa membentuk pribadi yang negatif pula. Lingkungan memiliki peran yang sangat penting dalam membangun karakter-karakter individu yang ada di dalamnya. Seorang anak kecil yang terbiasa berkata kotor, tentu saja ia meniru

dari sekitarnya. Hal itu terjadi karena hasil meniru dari lingkungannya. Untuk mengatasinya, lebih baik dengan cara mengatasi dari sumber masalahnya.

Lingkungan yang berkarakter sangatlah penting bagi perkembangan individu. Lingkungan yang berkarakter adalah lingkungan yang mendukung terciptanya perwujudan nilai-nilai karakter dalam kehidupan, seperti karakter cinta Tuhan dan segenap ciptaan-Nya, kemandirian dan tanggung jawab, kejujuran / amanah, diplomatis, hormat dan santun, dermawan, suka tolong-menolong, gotong royong / kerjasama dan lain-lain. Karakter tersebut tidak hanya pada tahap pengenalan dan pemahaman saja, namun menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Sangat susah membentuk lingkungan yang berkarakter. Semua itu harus dimulai dari diri sendiri yang selanjutnya diteruskan dalam lingkungan keluarga. Diri sendiri harus dibenahi terlebih dahulu sebelum membenahi orang lain. Biasakan membangun pola pikir positif, melakukan kebiasaan-kebiasaan yang baik, membangun karakter diri yang pantang menyerah.

### **Pembentukan Karakter Dalam Keluarga**

Dalam keluarga yang berperan penting dalam proses pembentukan karakter pada anak adalah orang tua dan yang paling dominan adalah ayah atau kepala keluarga yang berkewajiban memimpin dalam suatu keluarga. Dalam kehidupan keluarga kita harus membiasakan menerapkan nilai-nilai, kebiasaan-kebiasaan positif yang pada akhirnya akan diteruskan oleh si anak pada lingkungan sosial yang lebih besar, yakni di sekolah dan masyarakat.

Dalam keluarga kita dapat menanamkan sikap jujur dan terbuka pada anak, memberi kesempatan anak berpendapat dalam menentukan sebuah pilihan, mengajak anak berunding, dan mengajak anak untuk ikut berbagi peran dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga. Hal itu bagian dari proses membangun karakter anak. Saling tolong-menolong sesama anggota keluarga. Membiasakan anak mengeksplor dirinya. Memberi kesempatan pada anak untuk mengambil keputusan untuk dirinya.

Pendidikan yang diberikan oleh orang tua kepada anak hendaknya berorientasi pada kebutuhan anak sebagai makhluk sosialreligius serta menggunakan cara-cara yang sesuai dengan perkembangan anak, baik perkembangan fisik-biologisnya, perkembangan psikisnya, perkembangan sosial serta perkembangan religiusitasnya. Selain itu dalam keluarga harus dilakukan pembiasaan sifat-sifat atau sikap-sikap yang baik yang diperoleh dalam lingkungan sekolah atau masyarakat yang dapat membentuk karakter anak.

Cara yang lain yang dapat dilakukan adalah dengan metode belajar pengalaman (*experiential learning*). Salah satu contoh pembiasaan sederhana membentuk karakter anak dalam keluarga adalah dengan mengajarkan pembiasaan berdoa sebelum melakukan suatu hal contohnya ketika akan makan, tidur, dll. Pada intinya keluarga adalah lingkungan yang sangat penting dalam perkembangan pembentukan karakter pada anak ketika anak sudah tidak dalam lingkungan sekolah atau masyarakat.

### **Bagaimana Proses Pembentukan Karakter Itu Terjadi ?**

#### **1. Pengenalan**

Maksud dari pengenalan ini adalah seorang anak diperkenalkan tentang hal-hal positif atau hal-hal yang baik dari lingkungan, maupun keluarga. Contohnya anak diajarkan tentang kejujuran, tanggung rasa, gotong royong, bertanggung jawab dan sebagainya. Tahapan ini bertujuan untuk menanamkan hal positif dalam memorinya.

#### **2. Pemahaman**

Selanjutnya adalah pemahaman, maksud dari pemahaman disini adalah kita memberikan pengarahan atau pengertian tentang perbuatan baik yang sudah kita

kenalkan kepada si anak. Tujuannya agar dia tahu dan mau melakukan hal tersebut dalam keluarga ataupun dalam masyarakat.

### **3. Penerapan**

Setelah si anak telah paham tentang perbuatan baik yang telah kita ajarkan langkah yang selanjutnya adalah penerapan. Maksud dari penerapan disini adalah kita memberikan kesempatan pada anak untuk menerapkan perbuatan baik yang telah kita ajarkan.

### **4. Pengulangan / Pembiasaan**

Maksud dari pengulangan disini adalah setelah si anak telah paham dan menerapkan perbuatan baik yang telah kita kenalkan kemudian kita lakukan pembiasaan, dengan cara melakukan hal baik tersebut secara berulang ulang agar si anak terbiasa melakukan hal baik tersebut.

### **6. Pembudayaan**

Pembudayaan disini harus diikuti dengan adanya peran serta masyarakat untuk ikut melakukan dan mendukung terciptanya pembentukan karakter baik yang telah diterapkan dalam masyarakat maupun di dalam keluarga. Adanya hukuman jika tidak ikut pembudayaan tersebut akan memunculkan motivasi untuk ikut dan berperan serta dalam pembudayaan karakter yang baik dan positif dalam masyarakat.

### **6. Internalisasi Menjadi Karakter**

Karakter seseorang akan semakin kuat jika ikut didorong adanya suatu ideologi atau believe. Jika semua sudah tercapai maka akan ada kesadaran dalam diri seseorang untuk melakukan hal yang baik tersebut tanpa adanya paksaan atau dorongan untuk melakukannya. Selain itu adanya faktor internal dalam masyarakat atau keluarga akan mempengaruhi karakter seseorang.

## **Tahap-Tahap Pembentukan Karakter**

Karakter setiap manusia terbentuk melalui 5 Tahap yang saling berkaitan. Lima tahapan itu adalah :

1. Adanya nilai yang diserap seseorang dari berbagai sumber, seperti agama, ideologi, pendidikan dll.
2. Nilai membentuk pola fikir seseorang yang secara keseluruhan keluar dalam bentuk rumusan visi.
3. Visi turun ke wilayah hati membentuk suasana jiwa yang secara keseluruhan membentuk mentalitas.
4. Mentalitas mengalir memasuki wilayah fisik dan melahirkan tindakan yang secara keseluruhan disebut sikap.
5. Sikap-sikap dominan dalam diri seseorang yang secara keseluruhan mencitrai dirinya adalah apa yang disebut sebagai karakter atau kepribadian.

Proses pembentukan mental tersebut menunjukkan keterkaitan antara fikiran, perasaan dan tindakan. Dari akal terbentuk pola fikir, dari fisik terbentuk menjadi perilaku. Cara berfikir menjadi visi, cara merasa menjadi mental dan cara berperilaku menjadi karakter. Apabila hal ini terjadi terus menerus akan menjadi sebuah kebiasaan.

## Daftar Pustaka

1. Antonius Atosokhi Gea, dkk (2004). Character Building 1 : Relasi dengan Diri Sendiri. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
2. \_\_\_\_\_. (2004). Character Building 2 : Relasi dengan Sesama. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
3. B.S. Wibowo, dkk (2003). SHOOT (Sharpening Our cOncept and Tools) Kiat Praktis Manajemen Pengembangan SDM untuk Pribadi, Tim dan Lembaga dalam Meraih Sukses Dunia Akhirat. Bandung : PT. Syaamil Cipta Media.
4. Darajat Sukmadiningrat (2008). Diktat Mata Kuliah Character Building. Jakarta : Labora Press
5. Depag RI (2006). Alquran dan Terjemahan. Jakarta : CV Naladana
6. Erie Sudewo (2011). Best Practice Character Building Menuju Indonesia Lebih Baik. Jakarta : Penerbit Republika
7. Florence Littauer (2014). Personality Plus (Kepribadian Plus) Bagaimana Memahami Orang Lain Dengan Memahami Diri Sendiri. Jakarta : Bimarupa Aksara
8. Ngainun Naim (2012). Character Building. Semarang : Arruz Media Pendidikan
9. Soedarno Soedarsono (2003). Character Building - Membentuk Watak. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo
10. Tarikh Kesempurnaan Manusia – Ilmu Karamah (TKM-IK) (2006). Kumpulan Brosur II. Jakarta : Yayasan Attisna-iyah