

MEMBANGUN PENDIDIKAN KARAKTER



Penulis :

I Putu Yoga Purandina, Ahmad Adil, Sri Haryanto, Yasriuddin
Budi Sarasati, Muslim Khadri, Rahmi Ariyani Bur, Ema Ied Fitriyah
Alif Lukmanul Hakim, Akhlis Nur Fu'adi, Syahdara Anisa Makruf
Nike Puspita Wanodyatama Pasaribu

MEMBANGUN PENDIDIKAN KARAKTER

I Putu Yoga Purandina

Ahmad Adil

Sri Haryanto

Yasriuddin

Budi Sarasati

Muslim Khadri

Rahmi Ariyani Bur

Ema Ied Fitriyah

Alif Lukmanul Hakim

Akhlis Nur Fu'adi

Syahdara Anisa Makruf

Nike Puspita Wanodyatama Pasaribu



PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI

MEMBANGUN PENDIDIKAN KARAKTER

Penulis :

I Putu Yoga Purandina
Ahmad Adil
Sri Haryanto
Yasriuddin
Budi Sarasati
Muslim Khadri
Rahmi Ariyani Bur
Ema Ied Fitriyah
Alif Lukmanul Hakim
Akhlis Nur Fu'adi
Syahdara Anisa Makruf
Nike Puspita Wanodyatama Pasaribu

ISBN : 978-623-8004-57-7

Editor : Apt. Wafi Nisrin Ramadhani, S.Farm
Salsabila Syafna Aulia, S.Ked

Penyunting : Salsabila Syafni Aulia, Amd.Kes

Desain Sampul dan Tata Letak : Handri Maika Saputra, S.ST

Penerbit : PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI
Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi :

Jl. Pasir Sebelah No. 30 RT 002 RW 001
Kelurahan Pasie Nan Tigo Kecamatan Koto Tengah
Padang Sumatera Barat
Website : www.globaleksekutifteknologi.co.id
Email : globaleksekutifteknologi@gmail.com

Cetakan pertama, September 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat ALLAH SWT, berkat rahmat dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku yang berjudul Membangun Pendidikan Karakter.

Buku ini diharapkan dapat membantu pembaca memahami Membangun Pendidikan Karakter, sehingga mereka dapat mengaplikasikan ilmunya baik dibidang pendidikan maupun penelitian. Semoga buku ini dapat memberikan sumbangsih bagi kepastakaan di Indonesia dan bermanfaat bagi kita semua.

Penulis, 2022

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
BAB I PENGERTIAN KARAKTER	
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Pengertian Karakter.....	2
1.3 Pengertian Karakter yang Baik.....	4
1.4 Mengenali Contoh Karakter yang Baik.....	5
1.5 Pembentuk Karakter yang Baik	6
BAB II PERMASALAHAN KARAKTER MASA KINI	
2.1 Pendahuluan	10
2.2 Konsep Pendidikan Karakter.....	14
2.3 Permasalahan Krisis Moral dan Pendidikan Karakter.....	24
2.4 Kesimpulan	26
BAB III URGENSI PENDIDIKAN KARAKTER.....	31
BAB IV KARAKTER, JUJUR DALAM SEHARI-HARI MAUPUN DALAM BEROLAHRAGA	
4.1 Hakikat Karakter dan Pendidikan Karakter.....	36
4.2 Pendidikan Karakter.....	42
4.3 Pilar dan Komponen Pendidikan Karakter.....	44
4.4 Urgensi Karakter Jujur dalam Pendidikan	48
4.5 Pohon Karakter Jujur.....	49
4.6 Tanda Kehancuran Bangsa, Hilangnya Kejujuran	50
4.7 Nilai-nilai Karakter yang Terkandung dalam Olahraga	51
4.8 Pendekatan dalam Pengembangan Karakter dan Nilai-nilai Olahraga	55
BAB V PENDIDIKAN KARAKTER SYUKUR	
5.1 Pendahuluan	58
5.2 Konsep Pendidikan.....	60
5.3 Konsep Karakter	61
BAB VI PENDIDIKAN KARAKTER TOLERANSI	
6.1 Pendahuluan.....	73
6.2 Pengertian Toleransi	74

6.3 Tujuan dan Manfaat Toleransi.....	78
6.4 Pencegahan Bahaya Intoleransi.....	81
6.5 Kesimpulan	84
BAB VII PENDIDIKAN KARAKTER DISIPLIN	
7.1 Pendahuluan	86
7.2 Pendidikan Karakter Disiplin	89
7.3 Masalah Kedisiplinan Siswa	95
7.4 Kedisiplinan Belajar Siswa Di Sekolah	97
7.5 Pendekatan Disiplin Siswa	98
7.6 Pelaksanaan Pendidikan Karakter Belajar Di Sekolah	99
7.7 Manfaat Disiplin.....	101
7.8 Kesimpulan.....	103
BAB VIII MEMBENTUK KARAKTER DAN MORAL SERTA PENGARUH ORANGTUA DAN GURU PADA GENERASI MILLENNIAL.....	108
BAB IX URGENSI PENDIDIKAN KARAKTER DAN PENDIDIKAN KARAKTER BANGSA	
9.1 Pendahuluan	115
9.2 Pembahasan	117
9.3 Simpulan.....	126
BAB X MODELING DALAM PENDIDIKAN KARAKTER	
10.1 Pendahuluan.....	129
10.2 Menumbuhkan Personality Positif.....	131
10.3 Pengembangan Karakter Melalui Role Modeling	138
10.4 Penutup	144
BAB XI CARA-CARA MEMBANGUN KARAKTER UNGGUL	
11.1 Pendahuluan.....	150
11.2 Pengertian.....	150
11.3 Lingkungan Pendukung.....	151
11.4 Cara Membangun Karakter Unggul.....	154
11.5 Penutup	158
BAB XII PENDIDIKAN KARAKTER BERBASIS KEARIFAN LOKAL	
12.1 Pengertian Pendidikan Karakter	162
12.2 Kearifan Lokal.....	163
12.3 Kearifan Lokal dan Pembangunan Karakter	167
BIODATA PENULIS	

BAB V

PENDIDIKAN KARAKTER

SYUKUR

Oleh Budi Sarasati

5.1 Pendahuluan

Awal tulisan di Bab ini akan penulis mulai dengan sebuah cerita yang mengandung hikmah mulia. Berikut ini :

Ada sebuah kerajaan yang dipimpin oleh seorang Raja yang bersahaja. Raja mempunyai seorang Patih yang sangat bijaksana. Raja sangat percaya pada sang Patih. Namun pada suatu hari, ibu jari sang Raja patah dan hampir putus. Sang Raja sangat kesakitan dan terlihat menderita. Lalu sang Raja mengeluh pada sang Patih dan meminta nasihat. Sang Patih dengan tenang berkata “Ini pasti yang terbaik”. Lalu Paduka berlalu dan merenungkan kalimat sang Patih dan penasaran kenapa sang Patih berkata demikian, Keesokan harinya Paduka raja bertanya kedua kalinya pada sang Patih, dan Paduka raja mendapatkan jawaban yang sama. Perbuatan ini diulangi Raja sampai tiga kali. Saat ketiga kalinya Raja mendapat jawaban yang sama, Raja murka dan menghardik sang Patih dengan tuduhan bahwa sang Patih tidak mempunyai rasa hormat dan empati pada Raja. Saat itu Paduka raja langsung memerintahkan pada prajurit untuk memenjarakan sang Patih. Patih dengan tenang mengikuti perintah Raja sambil berkata diulang-ulang “Ini yang terbaik”.

Hari selanjutnya sang Raja mencoba pergi ke hutan untuk berburu, untuk menghilangkan rasa kesal nya yang masih menyelimuti hati sang Raja. Raja ditemani beberapa prajuritnya. Rupanya Raja dan pasukan tersesat. Di tengah hutan, sang Raja dan para prajurit dihadang oleh sekelompok suku primitif penghuni hutan yang suka menangkap manusia untuk dipersembahkan pada Dewa mereka. Suku primitif segera menangkap Raja dan prajuritnya.

Lalu Kepala suku primitif memeriksa satu-persatu para prajurit, untuk memastikan tangkapannya layak dipersembahkan pada sang Dewa. Ternyata semua prajurit memenuhi syarat sesajen.

Tibalah giliran sang Raja diperiksa. Kepala suku melihat jari sang Raja yang masih bengkok dan kelihatan buruk itu. Dan Kepala Suku berkata: "Kamu tidak layak untuk jadi sesembahan Dewa kami. "Sana pergi kamu", bentak Kepala suku. Dengan perasaan takut, sang raja segera memacu kudanya pergi meninggalkan prajurit dan suku primitif.

Di perjalanan pulang, Sang Raja baru paham kenapa sang Patih selalu berkata "Ini yang terbaik". Sesampai di kerajaan, Raja segera menyuruh prajurit melepaskan Sang Patih. Lalu Raja menceritakan kisah nya pada sang Patih. Masih dengan rasa penasaran, Raja bertanya kenapa kamu saya penjarakan, tetap saja yang keluar dari mulutmu "Ini yang terbaik". Patih menjawab, "ya tentu Raja, ini yang terbaik. Karena kalau saya jadi ikut Raja ke hutan, maka saya akan ikut ditangkap oleh suku primitif.

Agama Islam diturunkan di dunia oleh ALLOH SWT, melalui Rosul Muhammad, adalah untuk memberikan pelajaran pada manusia tentang kebesaran dan keagungan NYA. Bentuk kebesaran dan keagungan NYA ini terwujud pada segala benda yang tampak dan tidak tampak di alam semesta. Selayanya manusia sebagai ciptaanNYA yang paling sempurna mensyukurinya.

Literasi paling awal di dunia ini adalah ketika ALLOH SWT menurunkan wahyu pertama kepada Rosul Muhammad, melalui malaikat Jibril, berupa Iqro', yang terangkum dalam surat Al 'Alaq. Esensi dari surat tersebut adalah tuntunan bagaimana cara-cara mengakses pengetahuan dari ALLOH SWT. Tuhan memberikan bimbingan pada Rosululloh, pada fase awal turunnya wahyu, yang berlangsung di Mekah sebelum hijrah ke Medinah. Saat itu Rosul berumur 40 tahun, dan pada saat itu beliau sudah mencapai kematangan fisik, spiritual dan emosional.

Saat proses malaikat Jibril datang membawa wahyu, Rosul Muhamamad bukan nya dalam keadaan siap, malah menggigil dan ketakutan. Malaikat Jibril memeluk Rosul sampai tiga kali, baru kemudian Rosul tenang. Dalam keadaan tenang, kemudian Jibril mengulang wahyu ALLOH agar Rosul membaca dengan nama

Tuhan ALLOH yang telah menciptakan pengetahuan bagi manusia. Fase pembelajaran yang Alloh tuntunkan kepada Rosul, terdapat dalam Al Qur'an sebanyak 86 surat terkait dengan bimbingan ALLOH. Surat-surat tersebut memberikan penguatan kepada jiwa, menanamkan karakteristik iman yang kuat, dan akidah yang kokoh.

Gambaran literasi melalui wahyu, kemudian dilanjutkan dalam bentuk hafalan-hafalan, diterjemahkan dalam tulisan-tulisan tangan, dan sampai pada era sekarang tulisan tangan sudah bertransformasi menjadi digital.

Pada bab ini, penulis akan menguraikan pendidikan karakter syukur terdiri dari 3 konsep utama : 1) Konsep pendidikan, 2) Konsep karakter, dan 3) Konsep syukur. Tiga diksi yang berbeda namun bila dirangkai menjadi satu, maka akan membentuk diksi baru.

5.2 Konsep Pendidikan

Pendidikan menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) merupakan proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

Dalam undang-undang Republik Indonesia no. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 57 tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan disebutkan definisi yang sama persis, yaitu: "Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar.....memiliki kekuatan spiritual

keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan.....“.

Seharusnya, pendidikan bukan semata upaya mentransfer materi pendidikan. Lebih dari itu, pendidikan adalah proses menyalakan pikiran, mematangkan kepribadian. Kalau pendidikan justru memampatkan kreativitas, mengerdilkan keberanian berekspeksi, memustahilkann impian, serta membuat anak-anak menjadi asing pada dirinya sendiri dan lingkungannya, maka, sebaliknya, pendidikan tidak perlu ada.

5.3 Konsep Karakter

Kamus Besar Bahasa Indonesia, arti karakter mempunyai dua bentuk. Bentuk pertama artinya tabiat atau watak. Tabiat adalah sifat-sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang membedakan seseorang dengan yang lain. Bentuk kedua, karakter digunakan di perangkat komputer sebagai huruf, angka, ruang, simbol khusus yang dapat dimunculkan pada layar dengan papan ketik (*Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, n.d.).

Pendekatan ilmu psikologi, kata karakter sering dilekatkan dengan istilah *Self-Concept*. Salah satu bentuk karakter yang baik adalah individu mempunyai self-concept yang baik. Karakter juga sering diidentik kan dengan kepribadian. Karakter digunakan untuk memberikan penilaian tentang perangai dan perbuatan manusia berdasarkan norma-norma masyarakat. Kepribadian lebih cenderung memberikan gambaran apa adanya. Kepribadian merupakan organisasi yang dinamis yang ada pada individu, dimana terdapat beberapa sistem psikophysical yang menentukan perilaku dan berpikir individu.

Penulis mendapatkan dalam istilah sehari-hari, yaitu kata temperamen. Temperament adalah gejala karakteristik dari pola sifat emosi individu termasuk mudah tidaknya kena rangsang, kekuatan serta kecepatan bereaksi, intensitas suasana hati. Gejala ini terutama berasal dari keturunan.

Secara alamiah, sejak usia bayi, mereka sudah mulai belajar. Bayi belajar melalui panca indera nya. Bayi mulai mengenal lingkungan terdekatnya yaitu keluarga.

Pembentukan karakter dimulai dari usia dini. Teori Perkembangan Kepribadian dan Sosial Anak oleh Erik Erikson, menyebutkan bila anak pada fase *Trust* (< 18 bulan) dan *Autonomy* (18 bulan sampai dengan 3 tahun) ditanamkan pendidikan karakter yang baik oleh orang tuanya, maka akan terbentuk *virtual confident* (percaya diri). Sehingga kelak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan menjadi dewasa, anak akan mempunyai karakter percaya diri. Kepercayaan diri anak akan membantu mereka selama tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang baik kelak di kemudian hari.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan kerakter, antara lain : lingkungan, keturunan dan situasi. Berbeda dengan karakter. Karakter tidak diturunkan dan tidak bisa diwariskan. Karakter harus dibangun dan dikembangkan dari waktu ke waktu.

5.3.1. Pentingnya Pendidikan Karakter

Awal sub bab ini penulis ingin bertanya pada para pembaca : Menurut anda pentingkah pendidikan karakter untuk para murid? Bagaimana Pendidikan karakter yang tepat untuk setiap tahap usia? Silakan para pembaca menjawab secara jujur berdasarkan penelitian yang sudah ada atau bisa menjawab sesuai dengan kata hati.

Penelitian tentang pendidikan karakter di Indonesia telah banyak dilakukan. Buku tentang pendidikan karakter juga sudah banyak diterbitkan oleh para ahli pendidikan. Namun ironinya, terjadi juga krisis karakter ditandai dengan peningkatan angka kejahatan dan kekerasan yang dilakukan oleh para remaja yang sedang membentuk jati dirinya, penyalahgunaan obat terlarang (narkoba), pornografi dan pornoaksi, serta pergaulan bebas yang sudah menjadi patologi dalam masyarakat. Di sisi lain, terjadi juga peningkatan krisis moral yang nyata. Media dan berita online marak menayangkan peningkatan, perilaku korupsi. Perilaku korupsi

melingkupi masyarakat kelas sosial ekonomi bawah sampai kelas atas. Jadi, selama ini berhasilkah kurikulum pendidikan karakter?. Jangan-jangan hanya sebatas retorika saja.

Penulis menemukan beberapa hasil penelitian yang sudah dipublikasikan di jurnal-jurnal Nasional, yang mewakili beberapa situasi “perilaku bersyukur”. Penelitian oleh (Mukhlis & Koentjoro, 2015), menuliskan tentang pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan pada siswa SMA yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian Nasional. Penelitian lain oleh (Dewanto & Retnowati, 2015), menjelaskan bahwa intervensi kebersyukuran berpengaruh secara signifikan pada peningkatan kesejahteraan penyandang disabilitas fisik. Kelompok penyandang disabilitas mempunyai peningkatan pikiran positif setelah diberikan intervensi kebersyukuran.

Sejalan dengan penelitian (Hambali et al., 2015), meneliti kebersyukuran dari sudut pandang orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus, dari perspektif Islam. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif pada enam pasangan orang tua yang mempunyai anak berkebutuhan khusus. Hasil penelitian menunjukkan ada beberapa faktor yang berperan dalam kebersyukuran, yaitu: 1) Penerimaan diri akan keadaan yang dialami sebagai sebuah takdir dan rencana baik dari Allah Swt. 2) Pengetahuan, pengalaman, dukungan sosial serta kondisi spiritual dalam menerima kondisi. 3) Rasa apresiasi yang hangat untuk seseorang, meliputi cinta dan kasih sayang yang ditujukan pada anak, pasangan dan orang lain yang membantu. 4) Niat baik yang ditunjukkan kepada seseorang berupa keinginan untuk membantu orang lain yang kesulitan, keinginan besar untuk berbagi khususnya pada orang tua yang mengalami kondisi yang sama, juga muncul keinginan menjalankan ajaran agama sebaik-baiknya. 5) Kecenderungan untuk bertindak positif dan nyata berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik (tawakal). 6) Kemunculan pengalaman spiritual yang mendalam dan beragam sehingga memunculkan keinginan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. 7) Merasakan ketenangan jiwa/kepuasan batin, berpikir positif, dan optimisme serta harapan dalam memandang hidup.

Penelitian di Aceh oleh (Eriyanda & Khairani, 2017), menghasilkan temuan bahwa mayoritas wanita bercerai memiliki tingkat kebersyukuran dan kebahagiaan pada kategori tinggi. Perceraian dikonotasikan sebagai peristiwa negatif yang menyebabkan kesedihan dan kesengsaraan. Namun dalam beberapa situasi, perceraian justru menimbulkan kebahagiaan. Hal ini berkaitan dengan alasan cerai. Perempuan mengajukan perceraian biasanya dengan alasan tidak adanya kecocokan, masalah ekonomi, tidak bahagia, perselingkuhan dan juga masalah komunikasi. Bersyukur dapat membuat individu bahagia sehingga tidak merasa kesulitan walaupun kondisi yang sedang dialami tidak sesuai dengan harapan.

Lingkungan pendidikan memberikan pengaruh besar dalam pendidikan karakter. Penyelenggaraan pendidikan karakter perlu ditopang oleh lingkungan pendidikan yang baik. Pendidikan karakter bertujuan untuk meningkatkan mutu proses dan hasil pendidikan yang mengarah pada pendidikan karakter dan akhlak mulia pembelajar secara utuh, terpadu, dan seimbang, sesuai dengan standar kompetensi lulusan pada setiap satuan pendidikan. Melalui pendidikan karakter pembelajar diharapkan mampu secara mandiri meningkatkan dan menggunakan pengetahuannya, mengkaji, dan menginternalisasikan, serta mempersonalisasikan nilai-nilai karakter dan akhlak mulia sehingga terwujud dalam perilaku sehari-hari (Mulyasa & Wardan, 2013).

5.3.2. Konsep Bersyukur

Bersyukur adalah sebuah sikap, yang dilakukan secara sadar, berupa sikap menerima dan berucap terima kasih atas segala hal yang ada pada diri dan lingkungan individu. Kata syukur berasal dari bahasa Arab, yaitu syukran. Artinya adalah terima kasih.

Dalam pandangan Agama Islam, bersyukur tercatat dalam Kitab Suci Al Qur'an. Ini berarti bahwa sikap bersyukur bukan sesuatu yang biasa, tetapi mengandung hikmah yang luar biasa. Beberapa

ayat dalam Al Qur'an tentang bersyukur, antara lain: QS. Al Baqoroh ayat 152 dan ayat 172, QS. Al Insyiroh ayat 506.

5.3.3. Tinjauan Syukur Dilihat Dari Aspek Fisiologis dan Psikologis

Bahasan bersyukur tidak hanya sampai pada bahasan religi, namun bersyukur dapat ditinjau dari kesehatan fisik dan mental. Terbukti dari penelitian-penelitian para ahli, sikap bersyukur mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Menjaga kesehatan tubuh.

Studi (Hardianti et al., 2021), menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan positif antara rasa syukur dengan kesehatan mental remaja di salah satu SMA Negeri di Pakanbaru. Secara langsung rasa syukur berkaitan erat dengan kerja jantung. Ketika kita fokus pada hal-hal yang kita syukuri, detak jantung akan menurun. Hal ini akan menimbulkan ketenangan dan efek sedatif pada perilaku. Secara tidak langsung, emosi dan perasaan positif yang timbul akibat rasa syukur membuat seseorang lebih memaknai hidup dan bahagia, sehingga senang melakukan aktifitas harian dengan semangat.

2. Menurunkan resiko depresi.

Pada poin 1, dikatakan bahwa bersyukur menciptakan suasana hati tenang. Emosi positif yang timbul dari rasa syukur mampu melindungi seseorang dari hal-hal yang mengganggu perasaan dan tekanan psikis. Penelitian membuktikan emosi positif ini menurunkan risiko stres, depresi, gangguan stres pascatrauma, serta gangguan mental lainnya.

3. Meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian para ahli membuktikan orang yang bersyukur cenderung mempunyai kualitas tidur yang baik dan lebih nyenyak.

Masih banyak lagi tentang manfaat bersyukur dengan kesehatan fisik dan mental. Penelitian neuropsikologi terkini

mengungkap kerja hormonal yang dipengaruhi oleh sikap bersyukur.

5.3.4 Penerapan Syukur Dalam Kehidupan Sehari-hari

“...‘Ajaban lil amri mukmin, innamal ammrohu kullahu khoir“, yang artinya sungguh menakjubkan keadaan orang beriman karena semua urusannya menjadikan kebaikan. Saat senang dia syukur, saat berduka maka dia sabar.

Kutipan hadits nabi menguatkan kisah mulia di awal bab tulisan ini. Sangat jelas sekali, bahwa syukur hendaknya menjadi perilaku kita sehari-hari. Namun faktanya, kalimat di atas mudah diucapkan tapi susah dipraktikkan. Dibutuhkan latihan terus menerus secara konsisten sepanjang hayat kita. Pada dasarnya perilaku syukur itu DIBENTUK, DIBINA DAN DIPERTAHANKAN sepanjang hidup.

Penelitian oleh (Aziz et al., 2017), saat itu telah menguji besarnya kontribusi pemaafan dan syukur terhadap kesehatan mental di tempat kerja. Partisipan penelitian diambil dari karyawan dan dosen Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 167 orang melalui teknik pengambilan sampel proposional. Instrumen yang digunakan yaitu Skala pemaafan, skala syukur, dan Inventori Kesehatan Mental (MHI) ($\alpha=.888$) yang telah dimodifikasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai $R=.462$ $p<.05$ dengan koefisien determinan sebesar .213. Hal ini berarti pemaafan dan syukur mampu menjadi prediktor bagi tinggi rendahnya kesehatan mental sebesar 21.3 persen.

Dalam agama Islam, diajarkan cara bersyukur yang mudah dikerjakan, antara lain:

1. Bersikap Qana'ah.

Bersikap qana'ah menjadi cara bersyukur paling mendasar dalam Islam. Qana'ah adalah sikap rela menerima dan merasa cukup atas apa yang diberikan Allah SWT.

2. Sujud Syukur.

Seorang muslim juga bisa menyampaikan rasa syukurnya dengan melakukan sujud syukur. Berbeda dengan sujud ketika sholat, sujud syukur yang dilakukan dalam rangka mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas segala karunia yang telah diberikan.

3. Berdzikir.

Berdzikir ternyata juga bisa jadi satu cara bersyukur sebagaimana yang telah diajarkan Rasulullah SAW.

4. Bersyukur dengan lisan

Bersyukur secara lisan dengan mengucapkan "Alhamdulillah". Mengucapkan rasa syukur ini juga menjadi sebuah bentuk kebahagiaan.

5. Bersyukur dengan Hati

Cara bersyukur kepada Sang Khalik yang kelima adalah dengan menyadari bahwa setiap nikmat dan rezeki berasal karunia dan kemurahan dari Allah SWT.

Bersyukur tidak cukup lewat kata-kata. Namun sejumlah kata-kata yang penuh makna mampu menggambarkan perasaan syukur yang mendalam. Berikut beberapa kata-kata syukur yang punya arti dan makna mendalam.

1. "Ucapkan selalu Alhamdulillah karena Allah selalu ada di sisimu."
2. "Alhamdulillah, aku selalu mencoba bersyukur pada segala nikmat yang Engkau berikan kepadaku."
3. "Percayalah, Allah tidak akan memberikan ujian di luar batas hamba-Nya."
4. "Bahagia itu sangat sederhana, kita hanya perlu mensyukuri apa yang ada."
5. "Aku punya banyak hal untuk disyukuri. Aku sehat, bahagia, dan dicintai. Alhamdulillah."
6. "Alhamdulillah trima kasih yaa ALLOH, selalu memberikan apa yang aku butuhkan, bukan yang aku inginkan."

7. "Ucapkan Alhamdulillah sekarang dan selalu karena Allah telah memberi kita kesempatan untuk berterima kasih pada-Nya."

8. "Alhamdulillah untuk semua yang aku miliki, dan Alhamdulillah untuk semua yang akan aku miliki."

9. "Bersyukur atas segala nikmat Tuhan. Nikmat yang tampak pun nikmat yang tidak tampak. Nikmat lahir pun nikmat batin."

5.3.5 Cara Melatih Syukur Dari Sejak Usia Dini

Ibu merupakan Madrasah yang paling utama dalam pembentukan kepribadian anak. Disamping itu ia sangat berperan sebagai figur central yang dicontoh dan diteladani dengan perilaku atau moralitas melalui arahan dalam berbagai keutamaan yang mulia. Untuk mencapai keutamaan ini seperti menanamkan akhlak-akhlak terpuji baik terhadap keluarga maupun di kalangan masyarakat maka para ibu perlu sekali memperhatikan anak-anaknya sejak dini, setiap muncul sifat-sifat negatif seperti sombong, congkak, hendaknya mereka segera mengobatinya. Jika sifat ini dipelihara maka di masa yang akan datang perangainya akan cenderung tidak mau menerima nasihat. Dalam hal ini sering sekali terjadi bukan hanya pengaruh lingkungan masyarakat saja akan tetapi juga keluarga. Untuk mengatasi problema ini maka seorang ibu merupakan tokoh utama untuk mewujudkan suasana harmonis agar terwujudnya kesuksesan dalam mendidik anak.

Masa balita adalah masa perilaku meniru. Apa saja perilaku dan tutur bahasa orang tua akan menjadi sumber belajar bagi anak. Oleh karena itu orang tua hendaknya senantiasa berhati-hari jika akan bertindak dan berkata. Orang tua memang seharusnya menciptakan suasana yang baik pada anak, agar anak meniru yang baik juga. Namun bila ada masa terjadi kericuhan, maka orang tua tetap harus mengontrol diri, emosi, perasaan dan perilakunya.

Hal tersebut di atas, bukan tugas ringan. Perlu kerjasama yang harmonis antara ibu dan ayah, termasuk menanamkan rasa syukur ini sejak dari usia dini. Poin penting dalam menanamkan perilaku yang baik, antara lain :

1. Doa; orang tua harus senantiasa berdoa kebaikan dan mohon perlindungan pada ALLOH SWT
2. Usaha; Ikhtiar orang tua mengajarkan dan mencontohkan perilaku jujur dan perilaku mulia lainnya
3. Istikomah; Tidak berhenti pada pengajaran saja, tapi merawat dan membiasakan terus-menerus kebiasaan syukur
4. Tawakkal; Masa depan adalah sepenuhnya milik ALLOH SWT. Setelah berusaha maka orang tua hendaknya bertawakal pada Sang Kholik, agar anak senantiasa dalam perlindungan dan penjagaan ALLOH SWT yang Maha Hidup.

Langkah selanjutnya adalah cara menanamkan syukur. Cara yang paling gampang dan praktis adalah orang tua senantiasa berucap Alhamdulillah yaa Robb,...Trima kasih ya Tuhan,...Matur nuwun Gusti ALLOH, di DEPAN anak, ketika suatu peristiwa terjadi. Terus-menerus sampai menjadi sebuah kebiasaan. Maka bisa dibuktikan itu akan terbentuk sikap syukur pada anak. TIDAK ADA limit atau batasan untuk mengucap syukur, dimana saja dan kapan saja.

Pembiasaan perilaku syukur ini adalah merupakan proses belajar. Teori Skinner tentang belajar adalah tingkah laku seseorang merupakan akibat dan interaksi antara stimulus dan respon (Teori Operant-Conditioning). Prosedur pembentukan tingkah laku pada operant conditioning yaitu: (Umaimah, 2017).

a. Jadwal penguatan (schedule of reinforment).

Konsep penguatan yang diterapkan pada pengkondisian operan menempati kedudukan paling penting dan krusial.

b. Pembentukan (shaping).

Pembentukan merupakan suatu proses diubahnya tingkah laku secara perlahan – lahan, merujuk pada respons yang diinginkan, selanjutnya dengan memperkuat yang tingkah laku yang diharapkan.

c. Modifikasi tingkah laku (behaviors modification).

Strategi ini dilakukan untuk mengubah tingkah laku yang bermasalah. Dalam modifikasi tingkah laku cara yang digunakan oleh Skinner adalah dengan mengubah dan membentuk tingkah laku yang dikendaki. Selanjutnya menyudahi perilaku peserta didik yang tidak dikehendaki.

d. Generalisasi dan diskriminasi (generalization discrimination).

Generalisasi stimulus merupakan tendensi supaya terulang atau semakin luas tingkah laku yang dikuatkan dengan suatu situasi stimulus yang berbeda.

Tulisan tentang Pendidikan Karakter Syukur ini akan Penulis tutup dengan sebuah pembelajaran bijaksana berikut ini :

Suatu saat ada seorang nenek yang sangat sayang pada cucunya. Pada suatu hari cucu tersebut main ke rumah sang nenek. Saking suka citanya sang nenek memberikan uang sejumlah 100 ribu rupiah. Tanpa disangka si cucu menyahut dengan kalimat : “kok Cuma segini sih nek, dikit banget,,,kurang lahh”.... Sang nenek sangat terkejut dengan perkataan cucunda. Lalu nenek menyahut: “ eh hh adek,,, diberi uang nenek bukannya bersyukur malah protes”Kemudian cucunda menjawab kembali dengan perkataan berikut:

“ini kan kayak bunda,,,kalau dikasih uang ayah bunda bilang kok Cuma segini!!”

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, R., Wahyuni, E. N. & Wargadinata, W. (2017). Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.33-43>
- Dewanto, W. & Retnowati, S. (2015). Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(1), 33–47.
- Eriyanda, D. & Khairani, M. (2017). Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Wanita yang Bercerai di Aceh. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 16(2). <http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/1269/801>
- Hambali, A., Meiza, A. & Fahmi, I. (2015). Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (Gratitude) pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikolog*, 2(1), 94–101.
- Hardianti, R., Erika, E. & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. (n.d.). <https://kbbi.web.id/karakter>
- Mukhlis, H. & Koentjoro. (2015). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 203–215.
- Mulyasa, H. . & Wardan, A. S. (2013). Pengembangan dan Implementasi Kurikulum. Remaja Rosdakarya.

Umainah, R. (2017). Konsep Skinner Tentang Pembentukan Perilaku Pada Pendidikan Anak Usia Dini (Studi Terhadap TK Al Tarmasi Pacitan).". *Transformasi : Jurnal Studi Agama Islam*, 10(1).

BIODATA PENULIS



Budi Sarasati, S.Km., M.Si

**Dosen Tetap pada Jurusan Ilmu Psikologi Universitas
Bhayangkara Jakarta Raya**

Penulis lahir di Semarang, tanggal 20 Oktober 1967. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Ilmu Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Beberapa karya Penulis antara lain : Pemuda Tangguh Indonesia sebagai book chapter dari buku Kesehatan Mental Perspektif Indonesia, Pengaruh Aksesibilitas Pada Perubahan Sosial Di Daerah Marginal Kampung Sungai Labuh (book chapter), Penyesuaian Diri Ibu Pada Pembelajaran Daring Di Daerah Perkampungan (book chapter), Monograf; Psikologi Perempuan Perimenopause; Pendekatan Naratif.

Pupuk iman adalah ilmu, *never give up* menuntut ilmu manfaat untuk kehidupan dunia dan akherat.