

KONSEP INDIVIDU YANG SEHAT SEBAGAI DASAR PEMBENTUKAN KARAKTER SISWA: SEBUAH PENDEKATAN PSIKOLOGIS [THE CONCEPT OF A HEALTHY INDIVIDUAL AS THE FOUNDATION FOR STUDENT CHARACTER DEVELOPMENT: PSYCHOLOGICAL APPROACH]

Suparman

Universitas Pelita Harapan
suparman.tc@uph.edu

Maha Dewi Sabrina Nalle

Universitas Pelita Harapan
mdsnalle@gmail.com

Abstract

Mental health is a crucial factor in shaping a student's character. The lack of instilling a healthy individual concept during the teaching and learning process can lead to the failure of education in character development. The healthy individual concept referred to in this study includes having goals, the ability to build relationships, objective self-perception, problem-solving skills, self-motivation, emotional regulation, the development of optimism, congruence, responsibility, and openness to experiences. This study aims to discuss the concept of a healthy individual as the foundation for student character development. The research will use a qualitative descriptive method, aiming to present facts systematically and accurately. The research process will involve collecting data and information from various books and scientific journals, which will then be organized, explained, and analyzed to draw accurate conclusions. The findings show that instilling the concept of a healthy

individual contributes significantly to the formation of student character.

Keywords: mental health, character, education, healthy individual

Abstrak

Kesehatan mental merupakan faktor penting dalam membentuk karakter seorang siswa. Kurangnya penanaman konsep kepribadian yang sehat dalam proses belajar mengajar dapat menyebabkan pendidikan kurang efektif dalam membentuk karakter siswa. Konsep kepribadian sehat yang dimaksud dalam penelitian ini mencakup memiliki tujuan, kemampuan membangun hubungan, persepsi diri yang obyektif, kemampuan menghadapi masalah, kemampuan memotivasi diri, kemampuan mengelola emosi, mengembangkan sikap optimis, kongruen, bertanggung jawab, dan terbuka terhadap pengalaman. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membahas konsep kepribadian sehat sebagai dasar pembentukan karakter siswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk memaparkan fakta secara sistematis dan cermat. Proses penelitian dilakukan dengan mengumpulkan data dan informasi dari berbagai buku dan jurnal ilmiah, yang kemudian disusun, dijelaskan, dan dianalisis untuk menghasilkan kesimpulan yang akurat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penanaman konsep kepribadian sehat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pembentukan karakter siswa.

Kata kunci: kesehatan mental, karakter, pendidikan, kepribadian sehat

Pendahuluan

Permasalahan seputar karakter atau moralitas telah menjadi keprihatinan seluruh elemen masyarakat pada hari-hari terakhir ini. Tidak

heran jika berbagai media masa mengkategorikannya sebagai keadaan darurat, sehingga membutuhkan penanganan yang serius. Krisis karakter atau moralitas ditandai dengan meningkatnya kejahatan tindak kekerasan, penyalahgunaan obat terlarang (narkoba), pornografi dan pornoaksi, serta pergaulan bebas yang sudah menjadi patologi dalam masyarakat. Lebih dari itu krisis moral juga nampak melalui perilaku korup yang telah mentradisi di tengah-tengah masyarakat.

Pendidikan merupakan salah satu institusi yang sering dipersalahkan ketika terjadi krisis moralitas. Kompasiana menyebutkan bahwa maraknya tindak kejahatan, korupsi, serta perpolitikan bangsa yang saling adu kekuasaan saat ini, merupakan suatu bentuk kegagalan pengelolaan pendidikan nasional di masa yang lalu (Kompasiana, 2018). Memang tidak bisa disangkal bahwa pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran atau penanaman nilai-nilai yang hasilnya baru dapat dirasakan pada masa yang akan datang. Hal ini seperti disebutkan oleh Soetomo, salah satu pendiri Budi Utomo demikian, "Pendidikan yang baik akan mengajar para cendekiawan mengabdikan kepada negeri dan rakyatnya dengan teliti dan bersungguh-sungguh, mencintai tanah air mereka dan rela mengorbankan jiwa demi kepentingan bangsa".

Sebenarnya pendidikan karakter telah mendapatkan perhatian yang cukup besar dalam dunia pendidikan di Indonesia. Haryati mengutip Undang-undang RI No. 20 tahun 2003, tentang UU Sistem Pendidikan Nasional pasal 3 menjelaskan:

"Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab". (Haryati, n.d.).

Demikian juga dalam pasal 1 UU tersebut juga menjelaskan 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, keindividuan, kecerdasan, akhlak mulia,

serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara” (Depdiknas, 2003:3, dalam Haryati, n.d.). Bahkan pada tanggal 6 September 2017, Presiden Joko Widodo menandatangani Peraturan Presiden (Perpres) Nomor: 87 Tahun 2017 tentang Penguatan Pendidikan Karakter, yaitu gerakan pendidikan di bawah tanggung jawab satuan pendidikan untuk memperkuat karakter peserta didik melalui harmonisasi olah hati, olah rasa, olah pikir, dan olah raga dengan pelibatan dan kerja sama antara satuan pendidikan, keluarga, dan masyarakat sebagai bagian dari Gerakan Nasional Revolusi Mental (GNRM). Hal ini mengindikasikan bahwa pendidikan bukan sekedar transfer ilmu pengetahuan tetapi juga pembentukan karakter siswa. Selanjutnya Haryati mengutip arti pendidikan karakter dari Depdiknas (2010) demikian:

“Pendidikan karakter adalah segala sesuatu yang dilakukan guru, yang mampu mempengaruhi karakter peserta didik. Guru membantu membentuk watak peserta didik. Hal ini meliputi keteladanan bagaimana perilaku guru, cara guru berbicara atau menyampaikan materi, bagaimana guru bertoleransi, dan berbagai hal terkait lainnya. Berdasarkan *grand design* yang dikembangkan Kemendiknas tersebut, secara psikologis dan sosial kultural pembentukan karakter dalam diri individu merupakan fungsi dari seluruh potensi individu manusia (kognitif, afektif, konaktif, dan psikomotorik) dalam konteks interaksi sosial kultural (dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat) dan berlangsung sepanjang hayat.” (Haryati, n.d.).

Itulah tugas berat guru sebagai seorang pendidik karakter siswa. Terlebih lagi dengan adanya perkembangan ilmu, teknologi, komunikasi serta arus globalisasi membawa dampak perubahan pada berbagai aspek kehidupan tak terkecuali dalam bidang pendidikan (Haryati, n.d.). Selain itu lingkungan rumah/keluarga yang seharusnya menjadi lembaga pendidikan, kurang berperan dalam membangun karakter anak. Orang tua lebih banyak sibuk dengan urusannya sendiri, sehingga tidak ada waktu untuk berinteraksi dan mendidik anak. Anak-anak dibesarkan dalam pola asuh yang kurang tepat dan lebih banyak pengaruh dari tayangan-tayangan TV maupun internet yang tidak sesuai dengan nilai-nilai budaya bangsa. Bahkan lebih lanjut lagi anak-anak tidak mengenal

mengenai tujuan hidupnya, sehingga hanya mengikuti apa yang ada di sekitarnya saja dan tidak tahu arah mana yang akan dituju. Hal ini membuat hambatan bagi pendidikan karakter yang diselenggarakan di sekolah dan tidak memberikan perubahan apapun pada diri siswa.

Refleksi Kehidupan: Mengenal Tujuan Hidup

Kita seringkali tidak menyadari apa tujuan hidup ini. Melihat fenomena dunia, ketika seseorang hidup di dunia, dia akan bertumbuh secara fisik sampai akhirnya mulai masuk dalam dunia pendidikan mulai dari pendidikan dasar, menengah bahkan sampai universitas. Lalu apa setelah itu? Mungkin bekerja, menikah dan memiliki keluarga. Mengalami berbagai masalah dengan kehidupan berkeluarga dan membangun karir sampai akhirnya menjadi tua, mengalami sakit penyakit dan akhirnya kembali pada Sang Pencipta. Lalu untuk apa Sang Pencipta menempatkan kita di dunia? Apakah hanya untuk melalui siklus kehidupan tanpa keunikan tertentu? Lalu apa bedanya manusia dengan binatang jika ternyata dalam kehidupannya hanya mengutamakan semangat “bertahan untuk hidup”? Mungkin kita perlu berhenti sejenak dan berpikir apa tujuan hidup kita di dunia. Jangan hanya berputar-putar dan jatuh pada kesalahan-kesalahan ataupun masalah-masalah yang sama. Melakukan aktivitas tanpa tujuan tertentu merupakan suatu kesia-siaan. Sama halnya dengan hidup di dunia tanpa mengetahui arah dan tujuannya.

Hidup kita seperti sebuah perjalanan. Hal-hal apa saja yang akan kita raih dalam hidup ini? Pernahkah kita memikirkan tujuan-tujuan yang hendak kita capai dalam hidup ini? Dalam sebuah upacara kematian, kita merefleksikan makna hidup. Ketika kita melihat jenazah yang terbujur kaku, pikiran kita memikirkan apa yang telah dilakukan beliau seperti film yang memutar kembali kehidupannya. Ketika kaum kerabat memberikan pesan dan kesan, saat itu terungkap apa yang telah dilakukan, bagaimana keluarganya dan bagaimana kehidupannya itu memberikan dampak bagi keluarganya.

Hidup kita hanya satu kali dan singkat. Hidup itu seperti embun di pagi hari yang akan sirna tatkala matahari memancarkan sinarnya. Hidup itu seperti uap air yang akan naik, tertiuap dan tidak ada lagi. Hidup itu begitu singkat bahkan sebelum manusia menemukan makna hidupnya dia sudah berlalu. Apakah kita akan membiarkan hidup itu berlalu begitu

saja? Mungkin kita perlu menghitung hari-hari kehidupan kita dan mencoba untuk menggunakan kesempatan yang tersisa ini dengan melakukan hal-hal yang berguna. Jangan kita terjebak dengan kelemahan diri sehingga terus berputar-putar dengan masalah yang sama. Kita mengejar kekayaan namun kehilangan keluarga. Kita mengejar kedudukan namun kehilangan orang-orang yang kita kasihi. Bertahun-tahun hanya bekerja demi ambisi yang tidak pernah puas dan kehilangan kehidupan itu sendiri. Sampai akhirnya kita tidak berdaya dan hanya menceritakan kepahitan hidup, kekecewaan hidup dan penyesalan yang tidak dapat diperbaiki kembali. Kita kehilangan tujuan hidup hanya karena terjebak kelemahan keindividuan kita.

Mengarah pada Tujuan dengan Menjadi Individu yang Sehat

Menurut Viktor Frankl tujuan utama dalam hidup ini adalah kasih. Dia pernah menulis demikian, "Kasih adalah tujuan terakhir dan tertinggi yang didambakan manusia. ...Penyelamatan manusia dilakukan melalui kasih dan dalam kasih" (Pattakos, 2006). Pencipta kita mengasihi umat-Nya dan menginginkan umat-Nya juga hidup dalam kasih. Itulah makna hidup kita. Ketika kita mengatakan mengasihi Pencipta kita, maka kita akan mengembangkan kepekaan rohani untuk berusaha hidup dalam rencana-Nya, mau setia pada firman-Nya dan mendisiplin diri untuk mentaati firman-Nya. Ketika kita mengatakan mengasihi sesama, maka kita akan menghormatinya, menerimanya, tidak melanggar hak-haknya, mempedulikan dan memperhatikan seperti kita menjaga dan merawat diri sendiri.

Untuk mencapai tujuan hidup, kita perlu menjadi individu yang sehat. Tanpa menjadi individu yang sehat mustahil kita bisa mencapai tujuan utama kita yaitu hidup dalam kasih dan mengasihi karena kita manusia yang berdosa, memiliki ambisi yang berdosa, memiliki pemikiran yang licik dan berdosa, memiliki perkataan yang menyakitkan dan berdosa. Kita perlu menyadari keberdosaan kita baru kemudian kita bertumbuh dan mengembangkan potensi diri secara optimal sesuai dengan yang diberikan oleh Sang Pencipta untuk menjadi agen kasih bagi sesama.

Kriteria Individu yang Sehat:

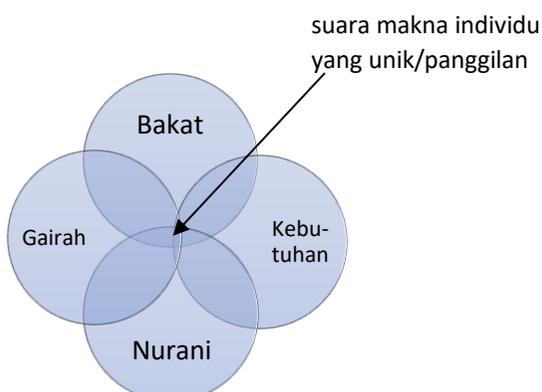
1. Memiliki tujuan.

Individu yang sehat memiliki tujuan-tujuan dalam hidupnya. Selain menetapkan tujuan utama, dia memiliki tujuan dalam setiap aktivitas yang dilakukan. Jika kita menjalani hidup tanpa tujuan, maka itu berarti kita telah membuang waktu secara percuma. Tujuan-tujuan itu sebenarnya memberikan arahan bagi kehidupan kita setiap hari.

Dalam sebuah penelitian ditemukan bahwa orang menemukan tujuan hidupnya dia akan cenderung lebih sehat karena menjaga dirinya demi mencapai tujuan yang mereka inginkan. Ketika kita memiliki tujuan, kita akan fokus pada tujuan itu dan terus mengujungnya. Seperti seorang pelari dalam sebuah perlombaan, dia akan terus mengarahkan dirinya pada garis finish meskipun sepanjang perjalanan itu dia melihat berbagai macam hal. Kalau pelari itu tertarik pada hal lain dia akan menambah waktu tempuhnya untuk mencapai garis finish. Hidup kita juga sebuah perlombaan. Fokus pada tujuan adalah kunci sukses dalam kehidupan.

Menemukan tujuan hidup membutuhkan perenungan pengenalan diri yang menyangkut pengenalan minat, pengenalan bakat yang Tuhan berikan, memiliki kepekaan terhadap kebutuhan di sekitarnya dan pengenalan hati nurani. Dalam hal ini Covey (2005) menyatakan:

“Makna unik atau suara panggilan jiwa itu terletak pada bidang potong antara bakat/ talent, yaitu bakat dan kekuatan ilmiah Anda), gairah hidup (passion, yaitu hal-hal yang secara alamiah membuat Anda bergairah/bersemangat, memotivasi dan mengilhami Anda), kebutuhan (need, yaitu apa saja yang dibutuhkan oleh orang-orang di sekitar Anda) dan nurani (conscience, yaitu suatu batin kita yang lambat-lambat terdengar yang menunjukkan kepada kita apa yang benar dan mendorong kita untuk bertindak sesuai dengannya).”



Gambar 1

Dengan fokus pada panggilan hidup akan ditemukan tujuan hidup serta makna mengapa sang Pencipta menempatkan kita saat ini di dunia. Visi ini yang akan memberikan arahan dan tuntunan dalam sepanjang perjalanan hidup manusia.

2. Mampu membangun relasi yang sehat dengan orang lain

Individu yang sehat ditandai dengan kemampuan membangun relasi yang sehat, karena relasi adalah aspek utama dalam kehidupan kita. Relasi yang baik dan akrab merupakan sumber sukacita dalam hidup ini, tapi di pihak lain relasi yang penuh dengan konflik merupakan sumber penderitaan bahkan stress dan sakit penyakit.

Untuk membangun relasi yang sehat minimal dibutuhkan empati dan ketrampilan berkomunikasi. Empati merupakan kemampuan untuk menyadari, memahami dan menghargai perasaan orang lain. Artinya seseorang yang berempati, dia peka dengan sikap, alasan dan perasaan orang lain mengapa dia terhadap orang lainn (Bar-On, 2002a). Langkah awal untuk memiliki empati adalah dengan menempatkan diri pada tempat orang lain dan membayangkan bagaimana perasaan orang tersebut (Lane, 2000). Selanjutnya kita perlu mengembangkan empati secara bertahap. Goleman menjelaskan beberapa level empati yaitu: level dasar empati yang memungkinkan kita membaca emosi orang lain. Pada level selanjutnya, empati memungkinkan kita mengindra sekaligus menanggapi kebutuhan atau perasaan seseorang yang tidak diungkapkan lewat kata-kata. Pada level yang paling tinggi, empati memungkinkan kita untuk menghayati masalah-masalah atau kebutuhan-kebutuhan yang tersirat di balik perasaan seseorang (Goleman, 2006).

Untuk membangun relasi yang sehat juga dibutuhkan ketrampilan berkomunikasi. Komunikasi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan kita. Kita hidup untuk berkomunikasi dan tanpa komunikasi hidup kita tidak bermakna. Sa'ida (2018) menjelaskan bahwa pada abad ke-13 seorang ahli sejarah yang bernama Salimbene menceritakan tentang penelitian yang dilakukan oleh Raja Frederick II. Raja mencoba membesarkan anak-anak tanpa komunikasi baik verbal maupun non verbal tapi bayi-bayi itu tetap diberikan makanan dan

dimandikan. Setelah beberapa lama kemudian, apa yang terjadi? Ternyata semua bayi itu mati. Tanpa komunikasi dengan sesamanya, seseorang tidak dapat tumbuh sebagai manusia seutuhnya (Sa'ida, 2018). Semakin terasing dari lingkungannya semakin ia tidak bermakna kehadirannya. Oleh sebab itu komunikasi merupakan bagian penting dalam membangun relasi sepanjang kehidupan.

Virginia Satir (1976) dalam bukunya *Peoplemaking* mengungkapkan ada empat pola komunikasi yang salah, yaitu: (1) "menutup-nutupi kenyataan" untuk menyenangkan orang lain ataupun mendapat kedamaian dengan mengorbankan diri sendiri. Individu dengan pola ini memiliki sikap *protectiveness* sehingga tidak bisa berterus terang; (2) "menyalahkan" karena merasa tidak dicintai ataupun tidak dipahami. Dia memainkan peran sebagai pencari kesalahan, diktaktor dan boss (Satir, 1976). Individu yang cenderung menyalahkan biasanya mempunyai kecenderungan menghakimi dan memiliki pengharapan yang tidak terpenuhi sehingga dia menyerang dengan menyalahkan orang lain.; (3) "penuh perhitungan" dengan sikapnya yang sangat rasional, dingin dan tenang, tidak pernah mengakui kesalahan dan banyak menuntut, dia merasa dirinya paling benar dan sangat hati-hati dalam bersikap (Satir, 1976). Individu penuh perhitungan memiliki perspektif yang sempit, hanya terfokus pada dirinya dan tidak memperhatikan perasaan orang lain, sehingga dalam berelasi dia terkesan kaku dan dingin; dan (4) "mengalihkan perhatian" dengan menghindari kontak mata dan jawaban langsung karena tidak berani menghadapi konflik. Individu yang mengalihkan perhatian banyak menggunakan kata-kata dan gerakan yang *purposeless* dan mengabaikan pertanyaan orang lain (Satir, 1976). Individu ini sebenarnya memiliki hal-hal yang ingin disembunyikan dari orang lain, dia memiliki sikap *protectiveness* dan *defensiveness* yang cukup kuat.

Keempat kesalahan itu merupakan tanggapan yang tidak tepat terhadap rasa sakit yang dapat timbul dan hal itu menyebabkan individu menjadi frustrasi untuk memahami apa yang diinginkan lawan bicaranya (Parrot, 2006). Hal ini disebabkan karena tidak ada kesatuan antar elemen komunikasi. Kata-kata yang digunakan tidak sesuai dengan ekspresi, nada maupun gerakan tubuh yang digunakan. Hal ini juga menunjukkan adanya ketidakutuhan dalam diri seseorang dalam memandang dirinya, orang lain dan lingkungannya yang dapat

disebabkan adanya kecemasan atau ketakutan untuk berani tampil apa adanya.

Komunikasi yang mendukung relasi yang sehat adalah komunikasi yang kongruen. Dalam pola komunikasi ini, semua bagian dari pesan mengarah pada arah yang sama – suara sesuai dengan ekspresi, posisi tubuh dan nada suaranya sehingga relasi menjadi lebih mudah, bebas dan jujur. Hanya pola ini yang dapat membangun jembatan antar individu (Satir, 1976). Hal ini disebabkan adanya keutuhan dalam berkomunikasi: apa yang diucapkan, itu pula yang dirasakan dan diekspresikan (Satir, Stachowiak, & Taschman, 1994). Berikut ini beberapa elemen yang ada dalam pola ini, yaitu: (1) *apologize in reality* ketika menyadari telah melakukan sesuatu yang sesungguhnya tidak dikehendaki; (2) meresponi sesuai realita dengan pesan yang utuh. Hal ini mewakili "*a truth of the person at a moment in time*"; (3) adanya kesatuan/keutuhan dalam menyampaikan pesan yang meliputi kesatuan kata-kata dengan gerak tubuh, panca indera, pikiran dan perasaan (Satir, 1976). Dengan demikian ada suatu keutuhan dalam komunikasi yang dilakukan. Dalam respon *congruence* ini "*nothing is crossed out, nothing has to eliminated. Anything can be talked about; anything can be commented on; any question can be raised; there is nothing to hold you back*" (Satir, et al, 1994). Dengan demikian komunikasi itu akan mengalir dan pesan yang disampaikan dapat diterima secara tepat.

3. Memiliki persepsi diri yang obyektif

Keberdosaan manusia membuatnya berpikir subyektif dan cenderung negative. Pada naturnya manusia cenderung membandingkan sesuatu. Orang tua cenderung membandingkan anak yang satu dengan yang lain dengan tujuan memotivasi mereka, tapi yang terjadi justru sebaliknya. Anak mengembangkan pandangan tentang dirinya secara negative. Anak merasa kurang pandai, kurang rajin, kurang membawa keberuntungan seperti yang lain. Anak akhirnya terjebak dalam konsep diri yang negative dan tidak pernah melihat kelebihan dalam dirinya.

Membentuk persepsi diri yang obyektif berarti mengenali diri berdasarkan pengamatan dan perenungan individu serta masukan dari orang-orang yang dekat dengannya. Anak-anak cenderung belum mampu mengenali dirinya sendiri sehingga masukan dari orang-orang sekitarnya lah yang menjadi sumber utama pembentukan konsep dirinya.

Apa jadinya kalau anak selalu mendapatkan penilaian yang negative tentang dirinya? Mampukah dia mempunyai persepsi yang obyektif tentang dirinya?

Individu yang sehat mampu mempunyai penilaian yang obyektif tentang dirinya. Hal itu berarti bahwa dia mampu melihat hal-hal positif dan hal-hal negative dalam dirinya. Dia bisa melihat kemampuannya, minatnya, bakatnya, dan karakter yang positif. Dia juga mampu mengenali sifat buruknya, kebiasaan yang merusak, kelicikan dan sisi gelap dirinya. Dia mampu mewaspadaikan hal-hal yang negative itu sehingga tidak berkembang dalam dirinya bahkan mampu menyusun strategi mengatasi kelemahannya itu.

4. Mampu menghadapi masalah

Ada berbagai macam tanggapan orang terhadap suatu masalah. Ada orang yang cenderung menghindari masalah, tapi ada juga yang berani menghadapi masalah. Ada yang cenderung mudah mengalah dan mengorbankan dirinya pada saat mengalami konflik dengan orang lain, tapi ada juga yang cenderung menyerang dan terus mempertahankan haknya. Individu yang sehat berani menghadapi dan mampu membangun strategi yang sehat untuk menghadapi masalah.

Kemampuan menghadapi masalah sering kali dikaitkan dengan keinginan untuk melakukan yang terbaik dengan penuh ketekunan, disiplin dan terencana (Bar-On, 2002a). Kemampuan ini merupakan gabungan dari beberapa proses yang terdiri dari (1) kemampuan mengenali masalah, keyakinan diri serta adanya motivasi untuk menghadapinya dengan efektif, (2) mendefinisikan dan merumuskan masalah secara jelas, (3) menemukan berbagai macam solusi, dan (4) membuat keputusan untuk melakukan solusi yang telah ditetapkan (Bar-On, 2002). Untuk mendefinisikan, merumuskan masalah dan menemukan berbagai alternatif solusi dibutuhkan kemampuan analisa yang baik. Demikian juga untuk mengambil keputusan diperlukan pertimbangan dan keberanian menanggung resiko. Oleh sebab itu kemampuan menghadapi masalah merupakan kemampuan yang kompleks.

5. Mampu memotivasi diri sendiri

Motivasi sering diartikan dengan dorongan yang menggerakkan seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi sebenarnya merupakan suatu proses memberi semangat, arah, dan kegigihan mempertahankan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Ada dua macam motivasi yaitu motivasi eksternal dan motivasi internal. Motivasi eksternal artinya motivasi yang berasal dari lingkungan di sekitar kita, misalnya adanya target, hadiah, bonus yang ingin diperoleh; dorongan dari orang-orang di sekitar kita ataupun situasi kerja yang dihadapi. Motivasi internal artinya motivasi yang berasal dari diri sendiri, misalnya berupa niat, tanggung jawab, penghargaan, keinginan untuk mengembangkan diri. Faktor utama yang mempengaruhi motivasi adalah adanya kebutuhan yang ingin dipenuhi. Abraham Maslow mengemukakan teorinya bahwa ada tingkatan kebutuhan manusia yaitu kebutuhan fisik, kebutuhan rasa aman, kebutuhan cinta kasih, kebutuhan penghargaan dan aktualisasi diri (Rahmi, 2022). Ketika seseorang berada pada level pemenuhan kebutuhan fisik, maka dia akan termotivasi melakukan segala sesuatu untuk memenuhi kebutuhannya demikian seterusnya. Selain itu Deci dan Ryan mengungkapkan bahwa manusia memiliki kebutuhan dasar memiliki kompetensi, memiliki relasi dan kebutuhan untuk otonomi (King, 2011). Hal ini juga yang akan memotivasi seseorang untuk melakukan sesuatu. Motivasi itu akan lebih efektif bila dilengkapi dengan emosi yang merupakan tenaga penggerak dalam hidup manusia. Emosi yang tidak stabil mempengaruhi naik turunnya motivasi seseorang.

6. Mampu mengelola emosi

Kemampuan mengelola emosi merupakan sesuatu yang penting dalam interaksi sosial karena berkaitan dengan komunikasi dan membangun relasi di masyarakat (Lopes, 2004). Selain itu kemampuan mengontrol emosi juga berpengaruh pada ekspresi dan perilaku secara langsung (Lopes, 2005). Kemampuan mengelola emosi sering dikaitkan dengan kecerdasan emosi.

Daniel Goleman menjelaskan secara lebih komprehensif kecerdasan emosi sebagai kemampuan yang mencakup pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri (Goleman, 2015). Sedangkan Reuven Bar-On mengartikan kecerdasan emosi sebagai sekumpulan kemampuan baik verbal maupun non verbal yang memungkinkan seseorang untuk mengenali, mengekspresikan, memahami dan mengevaluasi perasaan diri dan orang

lain dalam usaha menempatkan diri menghadapi kondisi di mana ada tuntutan ataupun tekanan dari lingkungan (BarOn, 2002b). Individu yang sehat memiliki kemampuan mengendalikan emosi.

Menurut Bar-On Ada beberapa komponen dasar yang harus dimiliki untuk mengendalikan emosi seperti kemampuan intrapersonal yang memungkinkan individu mengenali apa yang dirasakan, apa yang dipikirkan, mengenali kekuatan serta kelemahan dirinya. Selanjutnya komponen interpersonal yang memungkinkan individu mengenali emosi orang lain, mampu berempati dan mampu terlibat dalam tanggung jawab sosial. Komponen yang ketiga yaitu kemampuan beradaptasi yang memungkinkan individu menyelesaikan masalah dan berani mencoba hal yang baru. Komponen keempat adalah kemampuan mengelola stress dan yang terakhir adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, memiliki mood yang bahagia dan mampu bersikap optimis (BarOn, 2002b). Jadi pada dasarnya kemampuan mengelola emosi merupakan kunci keberhasilan dalam kehidupan individu.

7. Mengembangkan sikap optimis

Optimisme adalah kemampuan melihat sisi terang dalam kehidupan dan memelihara sikap yang positif meskipun sedang menghadapi kesulitan (BarOn, 2002a). Individu yang memiliki optimisme selalu memiliki pengharapan dalam hidupnya sehingga menjalani hidup secara positif. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung mengembangkan pandangan yang negative tentang diri sendiri, lingkungan sekitar dan masa depannya. Individu yang pesimis cenderung fokus pada kelemahannya dan merasa dirinya tidak berdaya mengatasi kelemahannya itu.

8. Kongruen

Individu yang sehat juga ditandai oleh keselarasan antara diri yang sesungguhnya dengan apa yang ditampilkan di hadapan umum. Keselarasan dalam diri seseorang inilah yang disebut kongruen. Individu yang kongruen berani tampil apa adanya dan tidak menggunakan banyak "topeng" dalam berelasi dengan orang lain. Hal ini ternyata tidak mudah dilakukan karena terkadang kita menyembunyikan kelemahan kita dari orang lain, berusaha tampil sempurna dan ingin menyenangkan orang lain. Oleh sebab itu menjadi individu yang kongruen dibutuhkan

pengenalan dan penerimaan terhadap diri sendiri, berani jujur dan berani berpegang pada prinsip kebenaran.

9. Mampu bertanggung jawab.

Individu yang sehat mampu mengambil tanggung jawab. Tanggung jawab dapat diartikan sebagai keadaan wajib menanggung sesuatu. Tanggung jawab merupakan kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatannya yang disengaja maupun tidak disengaja. Abraham Maslow menyebut individu yang mampu mengaktualisasi diri memiliki komitmen tinggi terhadap pekerjaan dan memikul tanggung jawab atas pekerjaan tersebut secara kreatif (Rumiati, 2012). Fritz Pearl menggambarkan individu yang sehat sebagai pribadi yang hidup di momen sekarang, memiliki kesadaran penuh, dan bersedia memikul tanggung jawab atas kehidupannya sendiri (Rumiati, 2012). Viktor Frankl menyatakan bahwa individu yang sehat adalah mereka yang mampu memberikan diri sepenuhnya pada suatu tujuan atau seseorang, terus menerus mencari makna hidup, dan bertanggung jawab terhadap pilihan mereka (Rumiati, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mampu bertanggung jawab berarti berani menanggung resiko meskipun harus rugi, memegang janji dan menjalankan kewajiban, dapat dipercaya dan diandalkan, mau terlibat serta berkontribusi dalam kelompok sosial tertentu.

10. Terbuka dengan pengalaman

Individu yang sehat memiliki keterbukaan terhadap pengalaman. Hal ini sesuai dengan teori Carl Roger tentang *Fully Functioning Person* yang menyatakan bahwa individu yang sehat adalah mereka yang terbuka terhadap pengalaman (Pedhu, 2022). *Openess* atau keterbukaan mengacu pada bagaimana seseorang bersedia melakukan penyesuaian pada suatu ide atau situasi yang baru. Seorang yang memiliki keterbukaan terhadap pengalaman, dia mudah bertoleransi, memiliki kapasitas untuk menyerap informasi sehingga mampu untuk mengenali berbagai perasaan, pemikiran dan impulsivitas. Selain itu individu dengan keterbukaan yang tinggi mampu mengembangkan kreativitasnya sehingga bisa berinovasi dan lebih mudah mendapat solusi untuk suatu masalah. Sebaliknya individu dengan *openness* rendah menggambarkan individu yang suka keteraturan dan kebersihan, mempunyai pemikiran yang sempit, konservatif dan tidak menyukai adanya perubahan.

Kesimpulan

Pendidikan karakter hanya akan menjadi suatu materi kurikulum dan tidak akan mengubah karakter siswa jika hanya dilakukan tanpa menyentuh kehidupan pribadi siswa. Proses pembentukan karakter siswa sudah dimulai sejak di dalam keluarga sehingga jika ada hal-hal yang kurang dimiliki dalam proses pembentukan tersebut, perlu dilakukan modifikasi di masa kini untuk memperbaiki masa depan siswa.

Siswa perlu diperlengkapi dengan pengenalan diri dan mengenali tujuan hidupnya secara pribadi sehingga menimbulkan kesadaran untuk mau berubah menjadi individu yang lebih baik. Tanpa adanya pengenalan akan tujuan hidup akan membuat siswa tidak tahu arah dan terjebak dengan kelemahan kepribadiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bar-On, R. (2002a). *BarOn emotional quotient inventory a measure of emotional intelligence: technical manual*. Toronto: Multi Health System.
- Bar-On, R. (2002b). *Emotional quotient inventory: technical manual*. Toronto: Multi Health System
- Covey, S.R. (2005). *The 8th habit: melampaui efektivitas, menggapai keagungan*: Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2006). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Haryati, S. (n.d). Pendidikan Karakter dalam Kurikulum 2013. Retrieved on 16 Maret 2018 from <https://lib.untidar.ac.id/wp-content/uploads/2017/01/Pendidikan-Karakter-dalam-kurikulum.pdf>
- King, L.A. (2011). *The Science of Psychology 2*. New York: McGraw-Hill.
- Kompasiana. (2016, May 9). *Potret Kegagalan Sistem Pendidikan Indonesia*. KOMPASIANA. Retrieved 25 Januari 2018 from

dari <https://www.kompasiana.com/achdianhardini/57304adce2afb4307512777/potret-kegagalan-sistem-pendidikan-indonesia>

- Lane, R.D. (2000). Level of Emotional Awareness. In BarOn, R. & Parker, J.A (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 172-173). San Fransisco, CA: Jossey Bass.
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schütz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality & social psychology bulletin*, 30(8), 1018–1034. <https://doi.org/10.1177/0146167204264762>
- Lopes, P. N., Salovey, P., Coté, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113–118. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.113>
- Parrot, L., & Parrot, L. (2006). *Selamatkan pernikahan Anda sebelum pernikahan itu dimulai*. Jakarta: Imanuel Publishing House.
- Pattakos, A. (2006). *Lepas dari Penjara Pikiran*. Bandung, Indonesia: P.T. Mizan Pustaka
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-78. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Rahmi, A. A., Hizriyani, R., & Sopiah, C. (2022). Analisis teori hierarki of needs Abraham Maslow terhadap perkembangan sosial emosional anak usia dini. *AULAD: Journal on Early Childhood*, 5(3), 320–328. <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i3.385>
- Rumiati. (2012, June 10). *Psikologi Pertumbuhan model-model kepribadian sehat*. Retrieved on 7 January 2025 from https://bbgpdij.kemdikbud.go.id/artikel/2012/06/10/psikologi-pertumbuhan-model-model-kepribadian-sehat/?utm_source=chatgpt.com
- Sa'ida, N. (2018). Bahasa sebagai salah satu sistem kognitif anak usia dini. *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini*, 4(2), 16-22. <https://doi.org/10.30651/pedagogi.v4i2.1937>
- Satir, V. (1976). *Peoplemaking*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Book, Inc.

Satir, V., Stachowiak, J., & Taschman, H.A. (1994). *Helping families to change*. Northvale, NJ: Jason Aronson Inc.