

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di era digitalisasi sekarang pendidikan karakter selalu menjadi topic yang menarik untuk dibahas. Terutama di Negara Indonesia karakter sebuah bangsa Indonesia harus selalu melekat di setiap warga Negara Indonesia. Tidak hanya menjadi manusia yang cerdas saja, tetapi manusia yang memiliki akhlak dan moral yang baik akan selalu menjadi karakter warga Negara Indonesia.

Kata karakter memiliki arti watak, tabiat, sifat-sifat, kejiwaan, budi pekerti, kepribadian dan akhlak.¹ Karakter seorang manusia dalam kehidupan sehari-hari terlihat dalam perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu system pendidikan di Indonesia tanpa pendidikan karakter akan menjadi kurang sempurna. Terutama bagi warga Negara Indonesia yang memiliki agama yang dianutnya.

Selain itu Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 berbunyi sebagai berikut. 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, sehat, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggungjawab.²

Pendidikan karakter telah dilakukan sejak jaman dahulu. Ini dimulai sejak era bapak pendidikan nasional yaitu Ki hajar dewantara. Akan tetapi akibat efek dari era

¹ Nur Hidayat, *Pendidikan Karakter di Pesantren Model keteladanan dan Pembiasaan*,(Yogyakarta: Calpulis, 2018) hal. 9.

² Undang-Undang No. 20 tahun 2003 Pdf.

digitalisasi dan modernisasi pendidikan karakter mulai tergerus jaman. Disamping itu tingkat minat baca yang rendah membuat pendidikan karakter yang telah diterapkan sejak dahulu menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penurunan moral generasi muda.

Hal ini akan menjadi sorotan dalam dunia pendidikan yang tengah dianggap gagal mendidik generasi muda yang memiliki akhlak mulia. Manusia yang hidup berdasarkan Pancasila akan menjadi hilang karena tergerus waktu. Beberapa tokoh dalam dunia pendidikan Indonesia mengatakan jika bangsa Indonesia saat ini sedang mengalami tujuh krisis.

Krisis yang pertama yaitu kejujuran, lalu tanggung jawab, tidak berpikir jauh ke depan, disiplin, kebersamaan, keadilan, dan kepedulian sesama.³ Hal itu bisa kita lihat dalam banyaknya kasus yang muncul seperti kasus korupsi, pergaulan bebas, penyalahgunaan narkoba, kriminalitas, tindakan perundungan anak dibawah umur, dan masih banyak lagi.

Selain itu di jaman sekarang anak muda seolah-olah bangga dengan perilaku mereka yang melenceng dari moral bangsa Indonesia. Mereka banyak menampilkan tindakan-tindakan yang tidak terpuji dan bahkan tidak memiliki akhlak mulia yang ditampilkan di media sosial. Hal itu tentunya menjadi pro kontra dalam masyarakat Indonesia sendiri.

Thomas Lickona mengatakan bahwa ada sepuluh tanda perilaku manusia yang akan menghancurkan sebuah bangsa yaitu, meningkatnya kekerasan di kalangan remaja, ketidakjujuran yang membudaya, tingginya rasa tidak sopan terhadap orang tua, guru atau figure pemimpin, pengaruh teman sebaya terhadap kekerasan, meningkatnya kecurigaan dan kebencian, penggunaan bahasa yang

³ Chairiyah, pendidikan karakter dalam dunia pendidikan jurnal literasi, vol 4 hal 2. 2014

memburuk dan tidak sopan, menurunnya tanggungjawab individu warga Negara, meingginya perilaku merusak diri, dan terakhir semakin kaburnya pedoman moral.⁴

Jika kita lihat tanda-tanda tersebut sudah mulai muncul di Indonesia sekarang. Maka dari itulah sebab pentingnya pendidikan karakter. Pemerintah Indonesia harus segera mengatasi hal tersebut sebelum budaya penurunan moral semakin mengakar dalam kehidupan individu Negara Indonesia. Selain itu kita sebagai warga Negara yang baik harusnya selalu menjaga dan mengajarkan akhlak karakter yang mulia kepada generasi muda Indonesia.

Karakter yang pesimis dan selalu negative thinking generasi muda jaman sekarang juga semakin tinggi. Disebabkan oleh penurunan pendidikan karakter yang terjadi di Indonesia sekarang. Sosial media yang menjadi salah satu peran yang mempengaruhi hal tersebut. Selain sosial media buku juga sangat mempengaruhi dalam pendidikan karakter yang sebenarnya.

Pemikiran negative dan pesimis generasi muda akan muncul ketika mereka sudah melalui fase lulus dari Sekolah Menengah Atas atau sederajat. Mereka ketika menghadapi kenyataan sulitnya mencari pekerjaan ataupun sulitnya untuk masuk dalam perguruan tinggi menjadi penyebab utamanya. Oleh sebab itu pentingnya pendidikan karakter dalam mengurangi tingkat pesimis dan pemikiran negative tersebut terutama dikalangan generasi muda sebagai penerus bangsa Indonesia.

Dalam pengaruhnya beberapa sumber referensi terkait pendidikan karakter banyak terdapat dalam buku-buku yang sudah ada. Buku terkait teori pendidikan karakter atau pun buku yang berbasis religious selalu menjadi tumpuan untuk penerapan pendidikan karakter yang ada di Indonesia. Selain buku dari luar negeri

⁴ Chairiyah, pendidikan karakter dalam dunia pendidikanm jurnal literasi, vol 4 hal 2. 2014

banyak juga buku yang penulisnya berasal dari Indonesia yang banyak menulis tentang pendidikan karakter.

Salah satunya adalah Buku berjudul *Filosofi Teras Kaya* Henry Manampiring. Meski dalam judul buku tersebut tidak terlihat adanya keterkaitan tentang pendidikan karakter. Tetapi sebenarnya isi buku *Filosofi Teras* banyak memberikan pesan-pesan yang disampaikan penulis terkait pendidikan karakter. Hidup mengasah kebajikan, hidup bebas dari emosi negative, berkeadilan, tanggung jawab, menahan diri, dan mengajarkan rasa persaudaraan dalam buku ini.⁵

Filsafat stoikisme yang mengajatkan kita untuk bebas dari pemikiran negative. Pemikiran negative yang selalu muncul dalam pikiran kita merupakan penyebab seorang individu manusia menjadi tidak terkendali dan menyebabkan berbuat buruk atau justru melakukan kejahatan. dalam sejarahnya filsafat ini muncul untuk menghadapi masa sulit.

Stoikisme dibuat untuk menghadapi era kemajuan digital sekarang. Meskipun jauh sebelum era gadget muncul filsafat ini sudah lahir. Muncul saat era penuh peperangan dan krisis di Yunani sekitar 2000 Tahun yang lalu.⁶ Di era sekarang yang mana banyak terjadi hoaks, kata-kata yang tidak pantas, perilaku yang tidak bermoral, dan lain-lain yang tidak sesuai tujuan system pendidikan Nasional, rasanya buku ini sangat relevan untuk bangsa Indonesia saat ini.

Nilai nilai penting di setiap kutipan yang terdapat dalam buku ini banyak yang bisa kita ambil sebagai salah satu acuan referensi pendidikan karakter. Nilai-nilai positif *thinking*, jujur, sabar, dan ikhlas banyak terdapat dalam buku ini. Tidak hanya itu sebenarnya kita juga diajarkan bagaimana menerapkan nilai-nilai pendidikan karakter yang mulai tersebut dalam buku *filosofi teras*.

⁵ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 25

⁶ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, 28

Desain cover yang menarik dan estetik yang tentunya menjadi daya tarik tersendiri dikalangan anak muda dalam buku ini. Genenrasi muda Indonesia akan lebih tertarik ketika melihat cover buku yang simple tetapi estetik untuk dilihat. Selain itu dalam buku Filosofi Teras ini banyak terdapat gambar yang mengilustrasikan terkait penenrapan karakter mulia dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu di setiap bab pergantian selalu disematkan kata-kata yang ditulis entah itu dari penulis buku ataupun dari tokoh dalam dunia filsafat. Penyusunan kata yang sederhana dan kekinian juga akan selalu menjadi perhatian bagi generasi muda agar mereka bis memetik nialai-nilai pendidikan karakter dalam buku Filosofi Teras.

Oleh sebab itu menarik perhatian bagi penenliti untuk lenih mengethauai terkait “Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dalam Buku Filosifi Teras Karya Henry Manampiring” dengan tujuan untuk mengetahui Untuk mengetahui nilai-nilai Pendidikan Karakter yang terkandung dalam Buku Filosofi Teras dan mengetahui relevansi nilai pendidikan karakter yang terkandung dalam buku Filosofi Teras dengan Pendidikan Islam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang ada di atas, maka fokus kajian dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apa sajakah nilai-nilai Pendidikan Karakter Yang Terkandung dalam Buku Filosofi teras karya Henry Manampiring?
2. Bagaimankah Relevansi Nilai Pendidikan Karakter pada Buku Filosofi Teras dengan Pendidikan Agama Islam?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah gambaran tentang arah yang akan dicapai dalam melakukan penelitian. Tujuan penelitian harus mengacu dengan masalah-masalah yang telah dirumuskan dalam faktor penelitian.

1. Untuk mengetahui nilai-nilai Pendidikan Karakter yang terkandung dalam Buku Filosofi Teras.
2. Untuk mengetahui relevansi nilai pendidikan karakter yang terkandung dalam buku filosofi teras dengan Pendidikan Agama Islam.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberi manfaat dan berguna untuk :

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan bagi dunia pendidikan pada umumnya, terlebih bagi perkembangan atau penguatan terhadap nilai karakter .

2. Manfaat Praktis

a) Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti serta menjadi salah satu bukti pertanggung jawaban secara akademis.

b) Bagi Lembaga Pendidikan

Dapat memberi sumbangan pemikiran dalam meningkatkan dan mengembangkan nilai karakter yang terkandung pada Buku Filosofi Teras melalui karya Hanry Mnampiring.

c) Bagi IAIN Kediri

Memberikan manfaat untuk instansi dan berguna dalam bidang akademik baik bagi dosen maupun mahasiswa khususnya jurusan Pendidikan Agama Islam.

E. Telaah Pustaka

Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan diteliti tentang kajian pustaka ini.

1. Hasanah, Tahun 2018,. Didapatkan kesimpulan mengungkap nilai-nilai pendidikan karakter dalam buku Mr. Crack dari Parepare dan relevansinya dengan kompetensi kepribadian guru Pendidikan Agama Islam.⁷ Kesamaannya penelitian tersebut yakni membahas tentang karakter religius. Dan adapun perbedaannya terletak pada buku yang dikaji. Dalam skripsi tersebut menggunakan buku Mr. Crack dari Parepare sebagai bahan kajian. Sedangkan buku dalam penelitian yang akan penulis teliti yaitu menggunakan buku Filosofi Teras karya Hanry Manampiring.
2. Nurul Istiqomah, tahun 2020. Didapatkan kesimpulan bahwa nilai karakter pada pendidikan islam dan implikasi nilai karakter pada novel Sepatu Dahlan Karya Khrisna Pabichara terhadap kedisiplinan berkarakter. Penelitian ini mengungkap tentang nilai karakter yang terdapat dalam novel Sepatu Dahlan karya Khrisna Pabichara, yaitu nilai karakter pada pendidikan islam dan Implikasi nilai karakter pada novel Sepatu Dahlan Karya Khrisna Pabichara terhadap kedisiplinan berkarakter.⁸ Penelitian ini memiliki kesamaan dan terdapat pula

⁷ Farida Uswatun Hasanah, Nilai-nilai pendidikan karakter dalam buku Mr. Crack dari Parepare dan relevansinya dengan kompetensi kepribadian guru Pendidikan Agama Islam, (Ponorogo, Institut Agama Islam Negeri, 2018), 1

⁸ Nurul Istiqomah, Nilai-nilai Pendidikan Karakter pada Novel Sepatu Dahlan Karya Khrisna Pabichara Implikasinya terhadap karakter disiplin belajar siswa, Skripsi, (Salatiga, Institut Agama Islam Negeri, 2020), 1

perbedaan. Kesamaan dengan penelitian ini ialah menggali tentang karakter. Dan perbedaannya terletak pada buku yang digunakan. Dalam skripsi tersebut menggunakan Novel Sepatu Dahlan Karya Khrisna Pabichara. Sedangkan buku dalam penelitian yang akan penulis teliti yaitu menggunakan buku Filosofi Teras karya Hanry Manampiring.

3. Putri, tahun 2020. Didapatkan kesimpulan bahwa penelitian ini menggali tentang karakter.⁹ Penelitian ini mengungkap tentang nilai pendidikan karakter yang terdapat dalam buku La Thazan Karya Aidh Qarni. Penelitian ini memiliki kesamaan dan terdapat pula perbedaan. Kesamaan dengan penelitian ini ialah menggali tentang karakter. Dan perbedaannya terletak pada buku yang digunakan. Dalam buku tersebut menggunakan buku La Tahzan Karya Aidh Qarni. Sedangkan buku dalam penelitian yang akan penulis teliti yaitu menggunakan buku Filosofi Teras karya Hanry Manampiring.
4. Nurul Aini, tahun 2012. Penelitian ini mengungkap tentang pemikiran Azyumardi Azra tentang pendidikan yang mana beliau berpendapat suatu bangsa yang mengalami proses dalam menyiapkan generasi mudanya (pembentukan individu) guna mencapai tujuan hidup, secara efektif serta efisien berdasarkan sumber hukum islam yaitu Al-Qur'an, Sunnah dan Ijtihad dan menjadi khalifah.¹⁰ Penelitian ini memiliki kesamaan dan juga perbedaan. Persamaan dengan yang peneliti lakukan yaitu meneliti tentang karakter perspektif pemikiran seorang tokoh dengan cara pandangya terhadap karakter. Sedangkan perbedaannya terletak pada pendekatan yang peneliti lakukan dalam penelitian

⁹ Dwi Rahmawati Putri, Nilai-nilai Pendidikan Karakter yang Terandung dalam Buku La Tahzan Karya Aidh Qarni, Skripsi, (Lampung, UIN Raden Intan, 2020), 1

¹⁰ Neneng Siti Fatimah Nurul Aini, Pendidikan Karakter dalam Pemikiran Azyumardi Azra, (Yogyakarta, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2012), 1

tersebut, penelitian ini menggunakan buku *Filosofi Teras* karya Hanry Manampiring.

F. Kajian Teoretis

1. Nilai Pendidikan Karakter

a) Nilai

Nilai dalam bahasa Inggris disebut Value, sedangkan dalam bahasa latin disebut Valare. Secara bahasa, nilai diartikan sebagai harga. Namun nilai tidak seperti harga akan tetapi nilai bias dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Nilai bias didefinisikan secara luas dan relevan dengan sesuatu yang sangat berperan dalam kehidupan manusia.¹¹

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), 1985 nilai adalah perilaku atau hal yang berguna atau penting bagi manusia. Nilai erat kaitannya dengan kebaikan, keunggulan, serta budi pekerti.¹²

Nilai adalah alat yang menunjukkan alasan dasar bahwa cara pelaksanaan atau keadaan akhir tertentu lebih disukai secara sosial dibandingkan cara pelaksanaan atau keadaan akhir yang berlawanan. Nilai memuat elemen pertimbangan ide-ide seorang individu mengenai hal-hal yang benar, baik, atau diinginkan, sehingga dengan nilai ini seseorang individu memiliki ciri khasnya masing-masing.¹³

Nilai menurut Raths, et al. Mempunyai sejumlah indikator yang dapat kita cermati, yaitu:

¹¹Zakky, "Pengertian Nilai Menurut Para Ahli dan Secara Umum", (<http://www.zonareferensi.com/pengertiannilai/>), diakses 20 Mei 2023, 04.32

¹² W.J.S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta; PN Balai Puataka, 1985), 677.

¹³ Ensiklopedi Nasional Indonesia, 1990. Jakarta: Cipta Adi Pustaka

- 1) Nilai memberi tujuan atau arah (goals or purposes) kemana kehidupan harus menuju, harus dikembangkan atau harus diarahkan.
- 2) Nilai memberi aspirasi (aspirations) atau inspirasi kepada seseorang untuk hal yang berguna, yang baik, yang positif bagi kehidupan.
- 3) Nilai mengarahkan seseorang untuk bertingkah laku (attitudes), atau bersikap sesuai dengan moralitas masyarakat, jadi nilai itu memberi acuan atau pedoman bagaimana seharusnya seseorang harus bertingkah laku.
- 4) Nilai itu menarik (interest), memikat hati seseorang untuk dipikirkan, untuk direnungkan, untuk dimiliki, untuk diperjuangkan dan untuk dihayati.
- 5) Nilai mengusik perasaan (feelings), atau hati nurani seseorang ketika sedang mengalami berbagai perasaan atau suasana hati seperti: Senang, sedih, tertekan, bergembira, bersemangat dan lain-lain
- 6) Nilai terkait dengan keyakinan atau kepercayaan (beliefs and convictions), seseorang suatu kepercayaan atau keyakinan terkait dengan nilai – nilai tertentu.
- 7) Suatu nilai menuntut adanya aktivitas (activities), perbuatan atau tingkah laku tertentu sesuai dengan nilai tersebut, jadi nilai tidak berhenti pada pada pemikiran, tetapi mendorong atau menimbulkan niat untuk melakukan sesuatu sesuai dengan nilai tersebut.

- 8) Nilai biasanya muncul dalam kesadaran, hati nurani atau pikiran seseorang ketika yang bersangkutan dalam situasi kebingungan, mengalami dilema atau menghadapi berbagai persoalan hidup.¹⁴

Nilai menurut Steeman dalam buku pembelajaran nilai karakter, nilai adalah sesuatu yang memberi makna pada hidup, yang memberi acuan, titik tolak dan tujuan hidup. Nilai adalah sesuatu yang junjungi tinggi, yang dapat mewarnai dan menjiwai tindakan seseorang. Nilai itu lebih dari sekedar keyakinan, nilai selalu menyangkut pola pikir dan tindakan, sehingga ada hubungan yang amat erat antara nilai dan etika.¹⁵

Jadi nilai adalah ide-ide setiap individu yang dianggap baik dan benar yang menjadi dasar pijakan individu tersebut untuk berperilaku. Ide ini didasarkan atas sesuatu penghargaan atau kualitas terhadap suatu hal yang didapat oleh setiap individu. Dan nilai sangat berpengaruh pada seseorang karena dalam menentukan nilai buruk atau baik suatu akhlak, bukan terletak pada baik atau buruknya, namun yang terpenting adalah penekanan ukuran suatu nilai baik atau buruk pada kebermanfaatannya atau ketidakbermanfaatannya.

b) Pengertian Karakter

Secara etimologi bahasa karakter berasal dari bahasa Yunani “*charrasein*” yang berarti barang atau alat untuk menggores, yang kemudian hari dipahami sebagai cap. Jadi, karakter itu adalah watak yang melekat pada seseorang.¹⁶ Dalam bahasa Inggris *Character* yang antara lain memiliki arti

¹⁴ Nur Azizah, 2015. Penanaman Nilai-nilai Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMA Waleri Kendal, <http://eprints.Walisongo.ac.id>, Diakses pada tanggal 21 Juni 2023.

¹⁵ Sutarjo Adisusilo, *Pembelajaran Nilai Karakter Konstruktivisme dan VCT sebagai Inovasi Pendekatan Pembelajaran Afektif*, Jakarta: Rajawali Pers, 2014, hal 14.

¹⁶ Sutarjo Adisusilo, *Pembelajaran Nilai-nilai Karakter Konstruktivisme dan VCT sebagai Inovasi Pendekatan Pembelajaran Afektif*. (Depok: PT RajaGrafindo Persada, 2013) h.78

watak, tabiat, sifat-sifat, kejiwaan, budi pekerti, kepribadian dan akhlak.¹⁷ Karakter diartikan sebagai sifat-sifat kejiwaan, etika atau budi pekerti yang membedakan individu dengan yang lain.

Secara terminologi, karakter diartikan sebagai sifat manusia pada umumnya yang bergantung pada faktor kehidupannya sendiri.¹⁸ Kementerian Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa karakter merupakan watak, tabiat, akhlak, atau kepribadian seseorang yang terbentuk dari hasil internalisasi berbagai kebajikan (*virtues*) yang diyakini dan digunakan sebagai landasan untuk cara pandang, berpikir bersikap, dan bertindak. Kebajikan terdiri atas sejumlah nilai, moral, dan norma, seperti jujur, berani bertindak, dapat dipercaya, dan hormat kepada orang lain. Lebih lanjut Seorang Filsuf Yunani bernama Aristoteles mendefinisikan karakter yang baik sebagai kehidupan dengan melakukan tindakan-tindakan yang benar sehubungan dengan diri seseorang dan orang lain.¹⁹

Simon Philips mendefinisikan karakter adalah kumpulan tata nilai yang menuju pada suatu sistem, yang melandasi pemikiran, sikap, dan perilaku sikap yang ditampilkan. Istilah karakter dipahami oleh Winnie memiliki dua pengertian tentang karakter. Pertama, ia menunjukkan bagaimana orang itu bertingkah laku, apabila seseorang berperilaku tidak jujur, kejam atau rakus, tentulah orang tersebut memanasifasikan perilaku buruk, sebaliknya apabila seseorang berperilaku jujur, suka menolong, tentulah orang itu memanasifasikan karakter mulia. Kedua, istilah karakter

¹⁷ Nur Hidayat, *Pendidikan Karakter di Pesantren Model keteladanan dan Pembiasaan*, (Yogyakarta: Calpulis, 2018) h. 9

¹⁸ Imas Kurniasih, *Pendidikan Karakter Internalisasi dan Metode Pembelajaran di Sekolah*. (Jakarta: Kata Penaa, 2017), h.22

¹⁹ Thomas Lickona. *Educating For Karakter*. (Jakarta: Bumi Aksara 2013) h.81

kaitannya dengan *personality*. Seseorang baru bisa disebut orangberkarakter (*a person of character*) apabila tingkah lakunya sesuai dengan kaidah moral.²⁰

Karakter seseorang bisa terentuk karena pembiasaan yang dilakukan, sikap yang diambil dalam mengatasi keadaan dan kata yang diucapkan kepada orang lain. Karakter seseorang tidak terbentuk dalam hitungan detik namun membutuhkan proses yang panjang dan melalui usaha tertentu.²¹ Karakter adalah sesuatu yang melekat pada diri seseorang dan sering orang tersebut tidak menyadari karakternya. Menurut Bije Widjajanto, kebiasaan seseorang terbentuk dari tindakan yang dilakukan berulang ulang setiap hari. Tindakan tindakan tersebut pada awalnya disadari atau disengaja, tetapi karena begitu seringnya tindakan yang sama dilakukan maka pada akhirnya seringkali kebiasaan tersebut menjadi reflek yang tidak disadari oleh orang bersangkutan. Sebagai contoh : gaya berjalan, gerakan tubuh pada saat berbicara didepan umum atau gaya bahasa.²²

Karakter manusia telah melekat pada kepribadian seseorang dan ditunjukan dalam tingkah laku dala kehidupan sehari hari. Manusia sejak dilahirkan memiliki karakter yang ditunjukan oleh sifat sifat bawaan.

c) Pengertian Pendidikan Karakter

Pengertian pendidikan dalam kamus besar bahasa Indonesia adalah proses pengubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan

²⁰ Fatchul Mu'min, *Pendidikan Karakter Konstruksi Teoritik dan Praktik*. (Yogyakarta: Arruz Media 2016), 160

²¹ Nurul Hidayah, *Penanaman Nilai-Nilai Karakter dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia di Sekolah Dasar*, Vol 2, No 2, Jurnal Terampil, 2015, 191

²² Syamsul Kurniawan, *Pendidikan Karakter Konsepsi secara Terpadu di Lingkungan Keluarga, Sekolah, Perguruan Tinggi, & Masyarakat*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2016), 29

pelatihan.²³ Pendidikan karakter juga dapat didefinisikan sebagai metode mengajarkan kebiasaan cara berfikir dan perilaku yang membantu individu untuk hidup dan bekerja sama sebagai anggota keluarga, masyarakat dan bernegara serta membantu mereka untuk mampu membuat keputusan yang dapat dipertanggungjawabkan.

Pendidikan karakter merupakan salah satu alat untuk membentuk generasi yang berkualitas.²⁴ Dengan pendidikan karakter diharapkan peserta didik tidak hanya memiliki kemampuan intelektual yang luar biasa, tetapi juga mempunyai olah emosional yang baik.

Teguh Sunaryo berpendapat bahwa pendidikan karakter menyangkut bakat (potensi alami dasar), harkat (derajat melalui penguasaan ilmu dan teknologi, martabat (harga diri melalui etika dan moral.²⁵ Pendidikan Karakter merupakan upaya yang berusaha mengatur perilaku seseorang memiliki kepribadian yang baik.²⁶ Definisi tersebut mengandung makna, pendidikan karakter bahwa pendidikan karakter merupakan penguatan dan pengembangan perilaku anak secara utuh.

Pendidikan karakter adalah suatu sistem penanaman nilai nilai karakter kepada warga sekolah yang meliputi komponen pengetahuan, kesadaran dan kemauan, dan tindakan untuk melaksanakan nilai nilai tersebut. Di dalam pelaksanaan pendidikan karakter disekolah semua komponen (pemangku

²³ Ibid., 30

²⁴ Imas Kurniasih, *Pendidikan Karakter Internalisasi dan Metode Pembelajaran di Sekolah*. (Jakarta: Kata Pena, 2017), 21

²⁵ Samsul Kurniawan, *Pendidikan Karakter Konsepsi Secara Terpadu di Lingkungan Keluarga, Sekolah, Perguruan Tinggi dan Masyarakat*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), 30

²⁶ Hasan Barun dan Rohmatul Ummah, *Strengthening Students' Character in Akhlak Subject Trought Problem Based Learning*, Vol 3, No 1, Jurnal Tadris, 2018, 24

pendidikan) harus dilibatkan, baik guru, kepala sekolah, dan komponen komponen pendidikan itu sendiri.

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat ditarik benang merah bahwa pendidikan karakter adalah Pendidikan karakter ialah sistem penanaman nilai-nilai karakter pada warga sekolah yang meliputi komponen pengetahuan, kesadaran atau kemauan dan tindakan untuk merealisasikan nilai-nilai tersebut. Pendidikan karakter dimaknai sebagai pendidikan nilai, budi pekerti, moral, watak atau pendidikan etika. Tujuannya untuk mengembangkan potensi murid untuk memberikan keputusan baik buruk, memelihara apa yang baik dan mewujudkan kebaikan itu dalam kehidupan sehari-hari.

2. Self Acceptance (Penerimaan Diri)

a) Pengertian Self Acceptance

Self acceptance (penerimaan diri) menurut Sheerer dalam Ratri Paramita dan Margaretha adalah sikap untuk menilai diri dan keadaannya secara objektif, menerima segala yang ada pada dirinya termasuk kelebihan-kelebihan dan kelemahan-kelemahannya. Individu yang menerima diri berarti telah menyadari, memahami dan menerima diri apa adanya dengan disertai keinginan dan kemampuan diri untuk senantiasa mengembangkan diri sehingga dapat menjalani hidup dengan baik dan penuh tanggung jawab.²⁷

Snyder dan Lopez dalam Okthandy Bhayatri menjelaskan bahwa *self acceptance* (penerimaan diri) merupakan sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri dan merasa positif terhadap masa lalunya. Penerimaan diri memegang peranan penting dalam

²⁷ Ratri Paramita dan Margaretha, "Pengaruh Penerimaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus", *Jurnal Psikologi Undip*, Vol.12, Nomor 1, April 2013, 93.

menemukan dan mengarahkan seluruh perilaku, maka sedapat mungkin individu harus mempunyai penerimaan diri yang positif.²⁸

Self acceptance (penerimaan diri) menurut Chaplin dalam Muhammad Ridha yaitu sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri dan pengakuan akan keterbatasan sendiri. Selanjutnya menurut Arthur dalam Muhammad Ridha, penerimaan diri adalah sebuah sikap seseorang menerima dirinya. Istilah ini digunakan dengan konotasi khusus kalau penerimaan ini didasarkan pada ujian yang relatif objektif terhadap talenta- talenta, kemampuan dan nilai umum yang unik dari seseorang. Sebuah pengakuan realistik terhadap keterbatasan dan sebuah rasa puas yang penuh akan talenta maupun keterbatasan dirinya. Sedangkan menurut Supratiknya dalam Muhammad Ridha, penerimaan diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau lawannya tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri.²⁹

Dari beberapa pendapat di atas terkait *self acceptance* (penerimaan diri), dapat penulis simpulkan bahwa *self acceptance* (penerimaan diri) merupakan kondisi di mana individu dapat menerima dirinya secara tulus dan ikhlas baik dari kelebihan ataupun kekurangan yang ada pada dirinya yang secara murni diberikan Allah SWT. Selain itu, seseorang yang memiliki penerimaan diri yang positif akan menerima bagaimana pun situasi dan kondisi yang dialami serta menerima kondisi fisik maupun psikisnya.

b) Aspek-aspek Penerimaan Diri

²⁸ Oktandhy Bhayatri Mochammad Firmansyah, dkk, “Pengaruh Terapi Pemaafan dengan dzikir Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA)”, *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 5, Nomor 1, Juni 2019, 15

²⁹ Muhammad Ridha, “Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta”, *Jurnal Empathy*, Vol.1, Nomor 1, Desember 2012, hlm.113.

Menurut Hurlock dalam Nurhasyanah, aspek-aspek *self acceptance* (penerimaan diri) yaitu sebagai berikut:

- 1) Memiliki sikap positif yaitu ketika individu dapat menerima dirinya sebagai manusia.
- 2) Individu tersebut dapat mengatasi keadaan emosionalnya (takut, marah, cemas dan lain-lain) tanpa mengganggu oranglain.
- 3) Penerimaan diri yang baik hanya akan terjadi bila individu ingin dan mampu memahami keadaan dirinya sebagaimana adanya, bukan sebagaimana yang diinginkannya.
- 4) Memiliki harapan yang realistis sesuai dengan kemampuannya. Dengan demikian, jika individu memiliki konsep yang menyenangkan dan rasional mengenai dirinya, maka dapat dikatakan individu tersebut menyukai dan menerima dirinya.³⁰

Menurut Supratiknya dalam Muhammad Ridha, penerimaan diri berkaitan dengan:

- 1) Kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan dan reaksi kita kepada orang lain. Pertama-tama harus melihat bahwa diri kita tidak seperti apa yang dibayangkan, dan pembukaan diri yang akan kita lakukan tersebut diterima atau tidak oleh orang lain. Kalau kita sendiri menolak diri (*self rejecting*), maka pembukaan diri akan sebatas pemahaman yang kita punya saja. Dalam penerimaan diri individu, terciptanya suatu penerimaan diri yang baik terhadap kekurangan dan

³⁰ Nurhasyanah, "Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri Pada Wanita Infertilitas", *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, Vol. 1, Nomor 1, Oktober 2012, 145.

kelebihan yang dimiliki, dapat dilihat dari bagaimana ia mampu menghargai dan menyayangi dirinya sendiri serta terbuka pada orang lain.

- 2) Kesehatan Psikologi. Kesehatan psikologis berkaitan erat dengan kualitas perasaan kita terhadap diri sendiri. Orang yang sehat secara psikologis memandang dirinya disenangi, mampu, berharga dan diterima oleh orang lain. Orang yang menolak dirinya biasanya tidak bahagia dan tidak mampu membangun serta melestarikan hubungan baik dengan orang lain. Maka agar kita tumbuh dan berkembang secara psikologis, kita harus menerima diri kita.
- 3) Penerimaan terhadap orang lain. Orang yang menerima diri biasanya lebih bisa menerima orang lain. Bila kita bisa berpikir positif tentang diri kita, maka kita pun akan berpikir positif tentang orang lain. Sebaliknya bila kita menolak diri kita, maka kita pun akan menolak orang lain.³¹

c) Faktor-faktor Yang Membentuk *Self Acceptance* (PenerimaanDiri)

Menurut Hurlock, ada beberapa faktor yang membentuk penerimaan diri seseorang, yaitu:

- 1) Pemahaman diri (*self understanding*): Pemahaman diri merupakan persepsi diri yang ditandai oleh *genuiness*, realita, dan kejujuran. Semakin orang memahami dirinya, semakin baik penerimaan dirinya.
- 2) Harapan yang realistis : Ketika seseorang memiliki harapan yang realistis dalam mencapai sesuatu, hal ini akan mempengaruhi kepuasan diri yang merupakan esensi dari penerimaan diri. Harapan akan menjadi realistis jika dibuat oleh diri sendiri.

³¹ Muhammad Ridha, "Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta", *Jurnal Empathy*, Vol.1, Nomor 1, Desember 2012, 114.

- 3) Tidak ada hambatan dari lingkungan : Ketidakmampuan dalam mencapai tujuan yang realistis dapat terjadi karena hambatan dari lingkungan yang tidak mampu dikontrol oleh seseorang seperti diskriminasi ras, jenis kelamin atau agama. Apabila hambatan-hambatan itu dapat dihilangkan dan jika keluarga, *peer* atau orang-orang yang berada di sekelilingnya memberikan motivasi dalam mencapai tujuan, maka seseorang akan mampu memperoleh kepuasan terhadap pencapaiannya.
- 4) Sikap sosial yang positif : Jika seseorang telah memperoleh sikap sosial yang positif, maka ia lebih mampu menerima dirinya. Tiga kondisi utama menghasilkan evaluasi positif antara lain yaitu adanya prasangka terhadap seseorang, adanya penghargaan terhadap kemampuan-kemampuan sosial dan kesediaan individu mengikuti tradisi suatu kelompok sosial.
- 5) Tidak adanya stres yang berat : Tidak adanya stres atau tekanan emosional yang berat membuat seseorang bekerja secara optimal dan lebih berorientasi lingkungan daripada berorientasi diri dan lebih tenang dan bahagia.
- 6) Pengaruh keberhasilan : Pengalaman gagal dapat menyebabkan penolakan diri, sedangkan meraih kesuksesan akan menghasilkan penerimaan diri.
- 7) Perspektif diri yang luas : Seseorang yang memandang dirinya sebagaimana orang lain memandang dirinya akan mampu mengembangkan pemahaman diri daripada seseorang yang perspektif dirinya sempit.
- 8) Pola asuh yang baik pada masa anak-anak. Pendidikan di rumah dan

sekolah sangat penting, penyesuaian terhadap hidup, terbentuk pada masa kanak-kanak, karena itulah pelatihan yang baik di rumah maupun sekolah pada masa kanak-kanak sangatlah penting.

- 9) Konsep diri yang stabil : Hanya konsep diri yang positif yang mampu mengarahkan seseorang untuk melihat dirinya secara tidak konsisten

d) Ciri-ciri Self Acceptance (Penerimaan Diri

Secara rinci, Jersild menyebutkan ciri-ciri self acceptance (penerimaan diri) yaitu sebagai berikut:

- 1) Orang yang menerima dirinya memiliki harapan yang realistis terhadap keadaannya dan menghargai dirinya sendiri. Artinya orang tersebut mempunyai harapan yang sesuai dengan kemampuannya.
- 2) Yakin akan standar-standar dan pengetahuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain.
- 3) Memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya dan tidak melihat pada dirinya sendiri secara irasional. Artinya, orang tersebut memahami keterbatasannya namun tidak menggeneralisir bahwa dirinya tidak berguna.
- 4) Menyadari kekurangan tanpa menyalahkan diri sendiri. Orang yang menerima dirinya mengetahui apa saja yang menjadi kekurangan yang ada dalam dirinya.³²

Sedangkan menurut Jhonson, seseorang dapat dikatakan bisa menerima dirinya yaitu

- 1) Menerima diri sendiri apa adanya dan individu yang bisa menerima diri dapat melihat masa depan secara positif. Individu tidak hanya

³² Vera Permatasari & Witrin Gamayanti, "Gambaran Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Pada Orang Yang Mengalami Skizofrenia", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 3, Nomor 1, Juni 2016, 141-142.

mengenal dirinya, dan juga menyadari kenyataan dirinya.

- 2) Tidak menolak diri sendiri apabila memiliki kelebihan dan kekurangan.
 - 3) Memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri, individu tidak harus dicintai dan dihargai oleh individu lain.
 - 4) Merasa berharga sehingga individu tidak perlu merasa dirinya benar-benar sempurna.
 - 5) Memiliki keyakinan bahwa dia mampu untuk menghasilkan kerja yang berguna.³³
- e) Dampak *Self Acceptance* (Penerimaan Diri)

Hurlock membagi dampak penerimaan diri menjadi dua kategori yaitu:

- 1) Dalam penyesuaian diri.

Orang yang memiliki penerimaan diri mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya. Individu yang mampu menerima dirinya biasanya memiliki keyakinan diri dan harga diri. Selain itu mereka juga lebih dapat menerima kritik demi perkembangan dirinya. Penerimaan diri yang disertai dengan adanya rasa aman untuk mengembangkan diri mungkin seseorang untuk menilai dirinya secara lebih realistis sehingga dapat menggunakan potensinya secara efektif. Penilaian yang realistis terhadap diri sendiri tanpa ada keinginan untuk menjadi orang lain.

- 2) Dalam penyesuaian sosial.

Penerimaan diri biasanya disertai dengan adanya penerimaan

³³ Andhita Dyorita Khoiryasdien dan Annisa Warastri, "Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Survivor Bipolar di Yogyakarta", *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, Vol.16, Nomor2, Oktober 2020, 321- 322.

pada orang lain. Orang yang memiliki penerimaan diri akan merasa aman untuk menerima orang lain, memberikan perhatiannya pada orang lain, serta menaruh minat terhadap orang lain, seperti menunjukkan rasa empati dan simpati. Dengan demikian orang yang memiliki penerimaan diri dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang merasa rendah diri sehingga mereka cenderung berorientasi pada dirinya sendiri (*self oriented*). Ia dapat mengatasi keadaan emosionalnya tanpa mengganggu orang lain, serta toleran dan memiliki dorongan untuk membantu orang lain.³⁴

f) *Self acceptance* dalam perspektif Islam

Self acceptance di dalam Islam adalah bagian dari kajian qona'ah. Makna qona'ah merupakan merasa ridha dan cukup dengan pembagian rezeki yang Allah SWT berikan. Sifat qona'ah merupakan salah satu tanda yang menampakkan kesempurnaan iman, karena sifat ini menampakkan keridhaan orang yang mempunyainya terhadap semua ketentuan dan takdir Allah SWT, termasuk dalam hal pembagian rezeki. Rasulullah Saw bersabda, "*Akan merasakan kemanisan (kesempurnaan) iman, orang yang ridha kepada Allah Ta'ala sebagai Rabbnya dan Islam sebagai agamanya serta (nabi) Muhammad Saw sebagai rasulnya*" (HR. Muslim no. 34). Arti "ridha kepada Allah sebagai Rabb" adalah ridha kepada segala perintah dan larangan-Nya, kepada ketentuan dan pilihan-Nya, serta kepada apa yang diberikan dan yang tidak diberikan-Nya.

³⁴ Muhammad Ridha, "Hubungan Antara *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta", *Jurnal Empathy*, Vol.1, Nomor 1, Desember 2012, 113.

3. Positive Thinking (Berpikir Positif)

a) Definisi Positive Thinking (Berpikir Positif)

Positive Thinking yang dalam bahasa Indonesia berarti berpikir positif adalah sebuah sikap atau perilaku, serta cara pandang seseorang yang selalu positif dalam menyikapi kehidupan ini. Perilaku orang seperti ini akan membawa sifat yang baik meski dalam kenyataannya dia belum mencapai apa yang menjadi tujuannya.³⁵

Seseorang yang memiliki pola pikir yang positif akan selalu berpikir positif dalam meramalkan kebahagiaan, kesehatan yang baik, sukses, dan hasil positif lainnya untuk hampir setiap situasi dan peristiwa yang terjadi. Mereka juga percaya dan tahu bahwa mereka akan membuat keputusan yang tepat dan pilihan yang tepat. Karena mereka berharap pikiran dan pikiran bawah sadar menemukan cara untuk mewujudkannya. Ini adalah kekuatan yang memiliki pola pikir positif.

Sebelum kita dapat mengembangkan pola berpikir yang positif, pertama kita harus menyadari bahwa berpikir positif bukanlah sesuatu yang kita lakukan secara acak. Berpikir positif adalah praktik, yang kita kerjakan sehari-hari dan berlaku secara teratur. Dengan membuat sebuah kebiasaan sehari-hari kita untuk berpikir positif maka kemungkinan besar kita dapat menghindari pikiran negatif dan menantang situasi yang berpotensi memunculkan pikiran negatif. Dengan pola berpikir positif kita akan menjalani hidup dengan lebih mudah dan mendapatkan manfaat kehidupan yang lebih baik.³⁶

b) Cara Mengembangkan Positive Thinking (Berpikir Positif)

³⁵ Sylvia Aria Yanie, *Pentingnya Berpikir Positif*, (Bandung: Angkasa, 2012), 18.

³⁶ *Ibid.*, 13

1) Afirmasi Positif

Cara terbaik untuk memulai adalah mengubah cara kita berpikir. Jadi, mulailah memperhatikan apa yang kita pikirkan. Setiap hari pikirkan apa yang ingin kita dapatkan, tanyakan pada diri kita, “apa yang harus saya pikirkan, apa yang harus saya dapatkan?”, “Apakah inipikiran positif atau negatif?”, “Apakah itu membantu saya memperbaiki hidup saya atau apakah itu membuat hidup saya lebih sulit?”. Jika berpikir saja tidak membantu, kita harus menambah usaha dengan menuliskan pikiran positif anda, dan menempelkan di tempat yang mudah kita baca. Buat pikiran yang positif dan membacanya secara teratur. Hal ini lebih dikenal sebagai afirmasi positif.³⁷

2) Memilih Bersikap Optimis

Orang yang pesimis itu fokus kepada yang negatif (seperti memandang segelas air sebagai setengah kosong/air yang sudah tidak ada), sedangkan yang optimis fokus memandang yang positif (seperti memandang segelas air sebagai setengah penuh). Siapakah yang lebih baik cara pandangnya? Siapakah yang lebih mungkin bahagia, lebih yakin dan lebih pasti?.

3) Memilih Menerima Segalanya Apa Adanya

Ini tidaklah berarti kita menjadi tak semangat dan menyerah. Artinya kami tidak bergumul, merengek, dan Ibid., 13 membenturkan kepalamu ke tembok ketika segalanya tidak beres. Terimalah segalanya apa adanya, bukan seperti yang kamu angankan saat ini. Masa lalu sudah lewat, masa

³⁷ Sylvia Aria Yanie, *Pentingnya Berpikir Positif*, (Bandung: Angkasa, 2012), 13

depan masih misteri dan saat inilah karunia. Oleh karena itu, pergunakanlah waktu sebaik-baiknya.

4) Bersikap Antusias

Sambutlah setiap harinya dengan semangat. Laksanakanlah tugas-tugasmu dengan penuh semangat. Semakin kita bersemangat maka semakin orang-orang di sekeliling kita pun merasa dan bersikap demikian.³⁸

5) Cepat Pulih Ketika Mengalami Kegagalan dan Kesedihan

Mengembangkan sikap positif bukan berarti bahwa kita tidak akan pernah mengalami kepedihan, penderitaan atau kekecewaan. Kalau kamu gagal dalam ujian belajarlah lebih giat lagi. Kalau kamu kehilangan teman maka perbaikilah persahabatan tersebut atau mencari teman baru. Kalau kamu tidak suka penampilanmu, kembangkanlah kepribadian kamu yang fantastis.

6) Sportif

Sportif artinya menerima kekalahan dengan positif sambil tersenyum, menjabat tangan sang pemenang, tidak menyalahkan orang lain atau keadaan atas kekalahan itu. Sportif juga berarti tidak mengejek yang kalah bagi yang menang.

7) Menjadi Lebih Peka, Bukan Lebih Sensitif

Kalau kita lebih peka terhadap masalah-masalah potensial maka kita bisa lebih siap menghadapinya dan bahkan mengelak. Kita juga bisa peka terhadap pengalaman positif. Misalnya, bila kita dengar pengumuman tentang uji coba tim atau klub baru, catatlah waktu dan tempatnya dan

³⁸ Ibid., 15

berencanalah mengikutinya, kita akan memperoleh sesuatu hal yang baru. Sebaliknya bila kita mendengar hal negatif, misalnya tentang pencopotan posisi kita sebagai ketua tim, jangan langsung emosi. Cari dulu kejelasannya, jangan mudah terpengaruh oleh kabar buruk.²⁴

8) Humoris

Kalau kita melakukan sesuatu yang konyol, jangan melewatkan peluang untuk menertawakan diri sendiri, itulah salah satu sukacita besar kehidupan. Jika kita banyak tertawa kita akan sehat.

9) Rendah Hati

Kalau kita benar-benar berkepentingan terhadap sesama, mereka akan melihat kualitas baik baik dari diri kita, seandainya pun tidak mengiklankannya. Mereka tidak akan merasa bahwa kita berusaha memanipulasi mereka. Berbuatlah untuk sesama karena Tuhanmu.

10) Bersyukur

Renungkanlah! Banyak sekali yang bisa kita syukuri. Rasa syukur membuat kita tersenyum. Itu membuat kita senang dengan kehidupan. Dan orang lain pun senang di dekat kita.

11) Yakin, Tuhan Akan Mengabulkan Doa Kita

Bagi kita yang beragama Islam, ini berarti kita percaya kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Beriman artinya percaya bahwa segalanya akan selesai dengan baik.

12) Memelihara Harapan

Pengharapan mungkin merupakan sikap positif yang terpenting bagi segala sikap positif lainnya. Apakah yang sebenarnya kita harapkan? Apa sajakah impianmu? Apa sajakah ambisimu?. Kalau kita

mampu mempertimbangkan pertanyaan-pertanyaan tersebut kita sudah menjadi individu yang berpengharapan.³⁹

c) Indikator Positive Thinking (Berpikir Positif)

- 1) Percaya diri : Bila seseorang memiliki pikiran yang positif, maka ia akan yakin pada dirinya sendiri serta pada orang lain. Karena pikiran yang positif, menjadikan seseorang lebih berkeinginan untuk mencoba hal-hal baru serta mencoba berbagai kesempatan.
- 2) Inisiatif : Percaya diri juga dapat menjadikan seseorang sebagai pribadi yang penuh inisiatif. Keyakinan bahwa hidup ini positif dapat menimbulkan keinginan kuat dalam diri untuk mencoba hal-hal baru.
- 3) Ketekunan : Apabila seseorang yakin bahwa hal-hal positif akan terjadi maka orang itu akan tetap tekun berusaha sehingga hal-hal positif itu benar-benar muncul.
- 4) Kreativitas : Jika pikiran seseorang tertuju pada hal-hal positif maka akan tumbuh keinginan besar pada diri orang itu untuk terus menyelidiki, bertanya serta mencari tantangan-tantangan baru.
- 5) Kepemimpinan : Belajar untuk menjadi pemimpin besar membutuhkan proses yang lama namun bisa dimulai dari hubungan dengan orang lain.
- 6) Perkembangan : Jika kita berpikir positif banyak pintu terbuka lebar bagi kita. Salah satu yang paling utama adalah pintu peluang untuk tumbuh berkembang.
- 7) Kemampuan : Menurut W.W. Ziege adalah tak ada nada yang dapat menghentikan orang yang ermental positif untuk mencapai tujuannya. Sebaliknya, tak ada sesuatu pun di dunia ini yang dapat membantu

³⁹ Ibid., 16-17

seorang yang sudah bermental negatif. Yang perlu digaris bawahi adalah seseorang yang menghasilkan sesuatu.⁴⁰

d) Aspek-aspek Berpikir Positif

Berpikir positif memiliki empat aspek yaitu reality adaption (penyesuaian diri terhadap kenyataan), non judgement talking (pernyataan yang tidak menilai), positive expectation (harapan positif), dan self affirmation (afirmasi diri).

1) *Reality Adaption* (Penyesuaian Diri Terhadap Kenyataan)

Reality Adaption (Penyesuaian diri terhadap kenyataan) adalah mengakui kenyataan dengan segera menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri sendiri, serta menerima masalah dan mencoba menghadapinya. Seseorang yang dapat menerima berbagai kenyataan baik yang diinginkan maupun tidak, dengan segera akan menyesuaikan diri terhadap kenyataan tersebut sehingga individu akan cenderung memiliki jiwa yang sehat dibandingkan dengan seseorang yang tidak dapat menerima kenyataan dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

Allport menyatakan bahwa seseorang yang sehat tidak memaksakan bahwa sesuatu harus sesuai dengan keinginannya. Seseorang yang sehat adalah seseorang yang menerima realitas apa adanya. Saat seseorang mengalami kegagalan atau menghadapi kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan sebenarnya memiliki dua pilihan yaitu berpikir realistis untuk tetap bertahan menerima kenyataan tersebut dan segera

⁴⁰ Jamal Ma'mur Asmani, *The Law Of Positive Thinking*, (Yogyakarta: Garailmu, 2009), 26-30.

menyesuaikan diri atau berpikir tidak realistis dengan mengingkari kenyataan dan hanya melakukan penyesalan, menyalahkan diri sendiri bahkan menghindar atau lari dari kenyataan dan frustrasi.

Berpikir positif merupakan cara berpikir yang bersumber dari hal-hal yang baik yang mampu memotivasi seseorang untuk membangun kehidupan yang lebih baik. Selain itu, berpikir positif juga dapat mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya. Individu yang dapat mengelola pikiran positifnya tidak hanya sekedar menerima kenyataan tetapi dapat menyikapi kenyataan yang sudah terjadi dengan bijaksana dan fokus.⁴¹

2) *Non Judgement Talking* (Pernyataan Yang Tidak Menilai)

Menurut Albrecht, *non judgement talking* (pernyataan yang tidak menilai) merupakan suatu pernyataan lebih menggambarkan diri dari pada penilaian keadaan, bersifat luwes dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan ini dimaksud sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan yang negatif terhadap suatu hal.

Saat melihat atau menghadapi sesuatu secara sadar maupun tidak sadar individu memberikan penilaian terhadap apa yang dilihatnya. Memberikan penilaian itu penting karena penilaian merupakan perwujudan dari cara pandang individu terhadap suatu situasi atau seseorang. Sebuah penilaian yang muncul dari dalam diri individu memang terlihat secara spontan dan sederhana. Selain itu memberikan

⁴¹ Atina Mahmudati & R. Rachmy Diana, "Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 9, Nomor 1, Juni 2017, 114.

penilaian hanya sebagian kecil dari proses kognitif individu, namun individu harus berhati-hati atau bijaksana dalam memberikan sebuah penilaian terhadap suatu hal atau seseorang.

Penilaian negatif yang muncul didukung oleh pemikiran-pemikiran negatif lain yang mendukung penilaian tersebut. Otak menjadi terfokus pada informasi-informasi negatif saja atau pada informasi yang mendukung karena dalam satu waktu akal manusia tidak bisa berkonsentrasi pada banyak informasi. Pada waktu yang bersamaan, otak menggagalkan seluruh informasi positif yang lain. Hal inilah yang menyebabkan distorsi kognitif, seseorang tidak akan bisa berfikir dengan jernih dan seakan-akan tidak bisa menemukan jalan keluar. Suatu hal kecil yang sudah dianggap sebagai suatu bencana terlihat begitu besar dan sulit. Individu merasakan kecemasan, frustrasi, dan merasa dirinya tidak mampu untuk menghadapinya. Oleh karena itu penilaian-penilaian negatif atau *judgement* negatif di dalam diri perlu dihentikan agar tidak memengaruhi diri individu.

3) *Positive Expectation* (Harapan Positif)

Menurut Albrecht, harapan positif adalah bila melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari rasa takut akan kegagalan serta selalu menggunakan kata-kata yang mengandung harapan seperti “saya dapat melakukannya”. Seseorang yang memiliki harapan, impian atau cita-cita cenderung lebih positif dalam memahami sesuatu. Hal ini terjadi karena dibalik impian pasti ada emosi yang mendasarinya. Ia melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis,

pemecahan masalah, dan selalumengunakan kata-kata yang mengandung harapan seperti “saya dapat melakukannya”.

Menurut Dornan dan Maxwell keberhasilan seseorang ditentukan oleh sikap orang itu sendiri. Perbedaan antara orang yang sukses dan orang yang tidak sukses adalah kehidupan orang yang sukses diatur dan dibayangi oleh pikiran-pikiran saat-saat terbaik mereka, rasa optimis, dan pengalaman terbaik. Sedangkan kehidupan orang-orang yang tidak sukses diatur dan dibayangi oleh rasa ragu serta kegagalan-kegagalan mereka dimasa lalu.

4) *Self Affirmation* (Afirmasi Diri)

Menurut Albercht, afirmasi diri yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri secara lebih positif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama artinya dengan orang lain. Seseorang yang memiliki pikiran positif yakin terhadap dirinya sendiri serta pada orang lain. Melalui pikiran positif seseorang terdorong untuk melakukan suatu hal yang baru dan menggunakan kesempatan yang ada.

Pada dasarnya setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, namun yang sering menjadi masalah adalah ketika seseorang tidak dapat memahami dirinya sendiri dan kemudian merasa rendah diri, minder, dan tidak percaya diri karena kekurangan yang dimiliki. Pikiran hanya terfokus pada hal-hal negatif yang ada didalam diri hingga seolah-olah tidak ada hal yang positif atau kelebihan yang dimiliki. Ketika seseorang sudah melihat dirinya secara negatif, maka orang tersebut merasa pesimis dan tidak berdaya dalam menghadapi lingkungan di luar dirinya. Kecemasan dapat datang dari perasaan tidak

mampu menghadapi tantangan lingkungan, tidak adanya kepastian tentang apa yang dihadapi dan adanya rasa kurang percaya diri.

Afirmasi diri merupakan penguatan terhadap diri pribadi secara lebih positif atas tindakan-tindakan yang dilakukan, memusatkan perhatian pada kekuatan diri dan melihat diri secara positif. Kepercayaan terhadap diri sendiri selalu dibangun dengan menggunakan pola-pola berpikir positif. Seseorang yang melakukan afirmasi diri percaya bahwa dalam diri terkandung potensi-potensi atau kemampuan-kemampuan yang dapat dikembangkan ke arah yang lebih maju dan lebih positif. Kekurangan di dalam diri tidak menjadi penghalang dalam mencapai tujuan hidupnya, namun ia memiliki keyakinan bahwa kekurangan bisa diubah menjadi kelebihan atau kekurangan bisa menjadi motivasi diri untuk menjadi lebih baik.⁴²

Dapat penulis simpulkan bahwa *positive thinking* (berpikir positif) adalah sebuah sikap atau perilaku serta cara pandang seseorang yang selalu positif dalam menyikapi kehidupan. Individu yang berpikir positif akan memiliki rasa percaya diri, menjadi pribadi yang penuh inisiatif, memiliki ketekunan, memiliki kreativitas, kepemimpinan, berkembang dan mampu menghasilkan sesuatu.

e) Positive Thinking dalam Perspektif Islam

Positive Thinking (berpikir positif) dalam Islam yaitu *husn al-zhann*, yang merupakan cara berpikir yang sangat dihargai dalam Islam. Karena dengan berpikir positif manusia akan terbebas dari beban hidup dan dari pengalaman-pengalaman traumatik yang pernah dialami. Oleh karena itu, agama Islam

⁴² Sylvia Aria Yanie, *Pentingnya Berpikir Positif*, (Bandung: Angkasa, 2012), 18-21

sangat mementingkan berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari. *Husn al-zhann* terdiri dari dua aspek yaitu *husn al-zhan bi Allah* (berprasangka baik kepada Allah) dan *husn al-zhan bi al-mu'min* (berprasangka baik kepada sesama manusia).

Orang yang berprasangka baik kepada Allah pastinya akan menyerahkan dirinya kepada Allah (*tawakkal*) dan menerima segala kondisi yang terjadi. Sebagaimana hakikat konsep *tawakkal* dalam Islam bukanlah kepasrahan secara total kepada Allah, melainkan kepasrahan yang diikuti dengan usaha maksimal, sebagaimana yang dikatakan oleh al-hasan (dalam Ibn Abi al-Dunyaa) bahwasanya prasangka yang baik kepada Allah haruslah diikuti oleh perbuatan yang paling maksimal dan paling baik.

Menurut Al-Wahhab, berprasangka baik kepada Allah adalah senantiasa menganggap Allah selalu memberikan rahmat, kesehatan dan kemaafan, namun mereka tetap berada dalam kondisi *khauf* (takut akan azab Allah) dan *raja'* (mengharap ridha atau pahala), ketika merasa mendekati kematian, mereka selalu penuh harapan karena takut akan siksa Allah, mereka selalu menjauhi maksiat, senantiasa berupaya untuk memperbanyak ketaatan dan amal.

Adapun aspek prasangka baik terhadap sesama manusia dijelaskan pada surah al-Hujurat ayat 12 yang berbunyi:⁴³

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ
وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ [١٢]

⁴³ Ahmad Rusydi, "Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental", *Proyeksi*, Vol. 7, Nomor 1, 2012, hlm. 5-9.

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang."

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dalam Islam manusia diperintahkan untuk menjauhi prasangka kepada orang lain, sekalipun ada sebagian prasangka yang diperbolehkan. Namun Allah menganjurkan manusia untuk menjauhi seluruh prasangka, karena kebanyakan prasangka itu bersifat destruktif dan membawa dosa. Karena itu dianjurkan dalam Islam untuk sebisa mungkin menjauhi prasangka dalam bentuk apapun, karena manusia terkadang tidak sanggup untuk membedakan mana prasangka yang boleh dan mana prasangka yang tidak boleh dilakukan. Prasangka negatif kepada orang lain akan membawa kepada kebencian dan permusuhan.⁴⁴

4. Ikhlas

a) Definisi Ikhlas

Secara bahasa kata ikhlas berasal dari bahasa Arab yang artinya murni, tiada bercampur, bersih, jernih.¹ Ikhlas secara bahasa berbentuk *masdar*, dan *fi,,ilnya* adalah *akhlasa*, *fi,,il* tersebut berbentuk *mazid*. Adapun bentuk mujarradnya adalah *khalasa*. Makna *khalasa* adalah bening (*safa*), segala noda hilang darinya, jika dikatakan *khalasal ma,,a min al kadar* (air bersih dari

⁴⁴ Ahmad Rusydi, "Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental", *Proyeksi*, Vol. 7, Nomor 1, 2012, hlm.9.

kotoran) artinya air itu bening, jika dikatakan *dhahaban khalis* (emas murni) artinya emas yang bersih tidak ada noda di dalamnya, dalam hal ini, emas tidak dicampuri oleh partikel lain seperti perunggu dan lain sebagainya.⁴⁵

Ikhlas adalah suci dalam niat. bersih batin dalam beramal, tidak berpura-pura, lurus hati dalam bertindak. jauh dari *riya*'' dan kemegahan dalam berlaku berbuat, mengharapkan ridha Allah semata-mata.⁴⁶ Ikhlas merupakan amalan hati yang paling utama dan paling tinggi dan paling pokok. Ikhlas merupakan hakikat dan kunci dakwah para rasul sejak dahulu kala.

Menurut Erbe Sentanu ikhlas merupakan *Defaul Factory Setting* manusia. yakni manusia sudah dilahirkan dengan fitrah yang murni dari Ilahi, hanya saja manusia itu sendirilah yang senang mendiskonnnya sehingga kesempurnaannya menjadi berkurang.⁴⁷ ini akibat berbagai pengalaman hidup dan ketidak tepatan dalam berfikir atau berprasangka, sehingga hidupnya pun menjadi penuh kesulitan. Ikhlas yaitu melaksanakan perintah Allah dengan pasrah tanpa mengharapkan sesuatu, kecuali keridhaan Allah. Ikhlas adalah menyaring sesuatu sampai tidak lagi tercampuri dengan yang lainnya. Kalimatul ikhlas adalah kalimat tauhid yaitu *la ila ha illallah*. Surat ikhlas adalah surat *qul huwallahu ahad*, yaitu surat tauhid.⁴⁸

Dari penjelasan di atas, maka dapat diketahui bahwa makna ikhlas secara bahasa adalah suci (*al-safa*''), bersih (*al-naqi*), dan tauhid. Pada ajaran sufi keikhlasan adalah suatu yang diperlukan untuk mendekatkan diri kepada Allah sama ada dari sudut niat maupun tindakan.

⁴⁵ Abu Farits, *Tazki Yatul Nafs*, terj. Habiburrahman Saerozi (Jakarta: Gema Insani, 2006), 15

⁴⁶ Sidi Gazalba, *Asas Agama Islam* (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), 188.

⁴⁷ Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2008), 37

⁴⁸ Damanhuri, *Akhlak Tasawuf* (Banda Aceh: Penerbit Pena, 2010), 170

Jadi ikhlas merupakan sesuatu hal yang bersifat batiniyah dan teruji kemurniannya dengan amalan saleh, ia merupakan perasaan halus yang tidak dapat diketahui oleh siapapun. Amal perbuatan adalah bentuk-bentuk lahiriyah yang boleh dilihat sedangkan roh amal perbuatan itu adalah rahasia yaitu keikhlasan.⁴⁹

Dapat di simpulkan oleh penulis bahwa ikhlas adalah suatu sikap yang tidak terlihat oleh kasat mata manusia yang lain. Seseorang beranggapan semua yang telah di lakukannya hanya semata karena Allah SWT. Tidak mengharapkan imbalan dari siapa pun.

Ikhlas sebagaimana dikutip oleh Ramadhan adalah sebuah sikap kejiwaan seorang muslim yang selalu berprinsip bahwa semua amal dan jihadnya karena Allah swt. hal itu ia lakukan demi meraih rida dan kebaikan pahala-Nya, tanpa sedikitpun melihat pada prospek (keduniaan), derajat, pangkat, kedudukan, dan sebagainya.⁵⁰

Dengan banyaknya pendapat yang sudah tersebar dalam mendefinisikan ikhlas, antara satu pendapat dengan pendapat yang lainnya itu berbeda, maka untuk mengetahui secara benar, penulis akan menguraikan makna ikhlas dalam al-Qur,,an. Ikhlas adalah sebagaimana firman Allah swt. dalam surat al-Ikhlas ayat 1-4:

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ [١] اللَّهُ الصَّمَدُ [٢] لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ [٣] وَ لَمْ
يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ [٤]

⁴⁹ M. Khatib Quzwain, *Mengenal Allah: Suatu Pengajian Mengenai Ajaran Tasawuf Syaikh Abdul Samad Al-Palimbani* (Jakarta: Pustaka Bulan Bintang, t.t), 94-95.

⁵⁰ Ramadhan, Muhammad, *Quantum Ikhlas*, terj. Alek Mahya Sofa (Solo: Abyan, 2009), 9.

“Katakanlah: "Dia-lah Allah, yang Maha Esa. Allah adalah Tuhan yang bergantung kepada-Nya segala sesuatu. Dia tiada beranak dan tidak pula diperanakkan, Dan tidak ada seorangpun yang setara dengan Dia.”

Dalam kamus Lisan Al Arab, dikatakan bahwa ikhlas adalah kalimat tauhid, yaitu kalimat “*la ilaha illallah*”.⁵¹ Dalam kamus Al Munawwir Arab-Indonesia kata ikhlas diartikan dengan murni, bersih, tidak kecampuran, keikhlasan, ketulusan hati, kemurnian dan kebersihan.⁵²

Uraian di atas mengandung maksud, bahwa ikhlas ini dikhususkan dalam rangka mentauhidkan Allah dari segala bentuk kesyirikan (persekutuan). Jadi dalam menjalankan syariat-syariat hanya ditujukan kepada Allah semata-mata. Untuk memperjelas uraian tersebut, bahwa ikhlas diartikan; membersihkan maksud dan motivasi bertaqarrub kepada Allah dari berbagai maksud dan niat, atau mengesakan dan mengkhususkan Allah swt sebagai tujuan dalam berbuat taat kepadanya.⁵³ Yang dimaksud ikhlas di atas adalah membersihkan hak ketuhanan sepenuhnya berupa pengagungan, kecintaan, kepatuhan yang mutlak.⁵⁴

Dengan demikian makna ikhlas ialah sebagaimana Imam Ghazali berkata: “ketahuilah bahwa segala sesuatu digambarkan mudah bercampur dengan sesuatu yang lain. Jika bersih dari pencampurannya dan bersih darinya, maka itulah yang disebut ikhlas”.⁵⁵

Keikhlasan setiap hamba Allah setingkat dengan martabat dan kedudukan; Pertama, golongan *al-Abrar* (pelaku kebajikan) ialah dengan

⁵¹ Ibnu Al Mundhir, *Lisan AL Arab* (Mesir : A1 Muassanatul Misriyah 1988), 32

⁵² Munawwir, *Kamus AL Munawwir Arab-Indonesja* (Pustaka Progressif: 1998), 120

⁵³ Imam Al Ghazali, dkk, *Pembersih Jiwa* (Bandung :Pustaka,1990), 1

⁵⁴ Yusuf Qardhawi, *Tauhidullah dan Fenomena Kemusyrikan* (Surabaya : PustakaProgressif, 1992), 43

⁵⁵ Yusuf Qardhawi, *Niat dan Ikhlas* (Jakarta: Pustaka Al-Kauthar, 1996). 81

keikhlasan amalnya itu, bisa menyelamatkan dirinya dari *riya*” baik yang nampak maupun tersembunyi dan tujuannya memenuhi keinginan diri, yakni mengharap limpahan pahala dan kebahagiaan di akhirat sebagaimana yang dijanjikan oleh Allah untuk orang-orang yang ikhlas, serta menghindarkan diri dari kepedihan azab dan perhitungan (al- Hisab) yang buruk sebagaimana diancamkan Allah kepada orang yang tidak ikhlas.⁵⁶Ini adalah realisasi makna firman Allah dalam surat al-Fatihah yang berarti “ *kami tidak menyembah kepada selain Engkau ya Allah*” dan dalam ibadah itu kami tidak memperserikatkan Engkau dengan yang selain-Nya. Maksudnya, mengesampingkan sesama makhluk dari pandangannya mengenai amal perbuatan kebajikannya, namun masih disertai kepada diri sendiri dalam hubungannya dengan amal perbuatan tersebut, serta penyandaran diri kepada amalperbuatan itu.

Kedua, golongan “*Muhibbah*” yaitu orang-orang yang mencintai Allah ialah beramal kepada Allah dengan maksud mengagungkan-Nya. Jadi dia beramal bukan mengharap pahala dan bukan karena takut akan siksa-Nya. Sebagaimana yang telah diucapkan oleh Rabi,,ah al-Adawiyah : saya menyembah-Mu bukan karena takut neraka dan tidak pula karena mengharap surga, tetapi saya menyembah kepada-Mu semata-mata hanya untuk mengagungkan-Mu.⁵⁷

Ketiga, golongan yang dekat kepada Allah (*al muqarrabu*) ialah orang meniadakan penglihatan untuk peranan diri sendiri dalam amalnya, jadi keikhlasan ialah tidak lain daripada kesaksiannya akan adanya hak pada Allah

⁵⁶ Nurcholish Madjid, *Islam Doktrin dan Peradaban* (Jakarta : Yayasan WakarParamadina, 1992, Cet. ke-2), 48.

⁵⁷ Ahmad Ibnu 'Athillah, *Jalan Bagi Umat Manusia Menuju Hidup Tenram dan Bahagia, PeLita Hidup, Petunjuk Mendekatkan Diri Kepada Allah* (Solo: CV. Aneka, Cet. ke-1, 1990), 31

Yang Maha Benar semata, untuk membuat orang itu bergerak atau diam, tanpa ia melihat adanya daya kemampuan pada dirinya sendiri.⁵⁸

Ini merupakan realisasi dari makna firman Allah dalam surat al-Fatihah yaitu, “*Dan kepada Engkaulah kami memohon pertolongan*” bukan dengan diri kita sendiri ataupun daya dan kemampuan kita. Keikhlasan ini merupakan tingkat yang tinggi daripada kedua tingkatan sebelumnya.

5. Sabar

a) Pengertian Sabar

Sabar (*al-shabru*) menurut bahasa adalah menahan diri dari keluh kesah. Bersabar artinya berupaya sabar. Ada pula *al-shibru* dengan meng-*kasrah*-kan *shad* artinya obat yang pahit, yakni sari pepohonan yang pahit. Menyabarkannya berarti menyuruhnya sabar. Bulan sabar, artinya bulan puasa. Ada yang berpendapat, "Asal kalimat sabar adalah keras dan kuat. *Al-Shibru* tertuju pada obat yang terkenal sangat pahit dan sangat tak enak. Al-Ushmu'i mengatakan "Jika seorang lelaki menghadapi kesulitan secara bulat, artinya ia menghadapi kesulitan itu secara sabar. Ada pula *Al-Shubru* dengan men-*dhamah*-kan *shad*, tertuju pada tanah yang subur karena kerasnya.

Ada pula yang berpendapat, "Sabar itu diambil dari kata mengumpulkan, memeluk, atau merangkul. Sebab, orang yang sabar itu yang merangkul atau memeluk dirinya dari keluh-kesah. Ada pula kata *shabrah* yang tertuju pada

⁵⁸ Nurcholish Madjid, *Islam Doktrin dan Peradaban* (Jakarta : Yayasan WakarParamadina, 1992, Cet. ke-2), 49

makanan. Pada dasarnya, dalam sabar itu ada tiga arti, menahan, keras, mengumpulkan, atau merangkul, sedang lawan sabar adalah keluh-kesah.⁵⁹

Dari arti-arti yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesabaran menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit, berat, dan pahit, yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab. Berdasar kesimpulan tersebut, para agamawan menurut M. Quraish Shihab merumuskan pengertian sabar sebagai "menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur)".⁶⁰

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar artinya menahan diri dari rasa gelisah, cemas dan amarah; menahan lidah dari keluh kesah; menahan anggota tubuh dari kekacauan.⁶¹ Menurut Achmad Mubarak, pengertian sabar adalah tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan.⁶² Menurut Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari bahwa para ulama menyebutkan sejumlah definisi bagi sabar, di antaranya:

- 1) Meneguk cairan pahit tanpa muka mengerut
- 2) Diam terhadap musibah,
- 3) Berteguh hati atas aturan-aturan Al-Quran dan As-Sunnah,
- 4) Tak pernah mengadu,
- 5) Tidak ada perbedaan antara sedang nikmat dan sedang diuji meskipun dua-duanya mengandung bahaya.

⁵⁹ Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, *Keistimewaan Akhlak Islami*, terj. Dadang Sobar Ali, Pustaka Setia, Bandung, 2006, 342

⁶⁰ M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi*, Mizan, Bandung, 2007, 165-166.

⁶¹ Ibnu Qayyim Jauziyah, *Madarijus Salikin, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit: Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. Terj. Kathur Suhardi, Pustaka al-Kautsar, Jakarta, 2003, 206

⁶² Achmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, Pustaka Firdaus, Jakarta, 2001, 73

Dengan demikian menurut Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, sabar adalah bertahan diri untuk menjalankan berbagai ketaatan, menjauhi larangan dan menghadapi berbagai ujian dengan rela dan pasrah. *AshShabur* (Yang Mahasabar) juga merupakan salah satu *asma'ul husna* Allah SWT., yakni yang tak tergesa-gesa melakukan tindakan sebelum waktunya.⁶³

Dalam agama, sabar merupakan satu di antara stasiun-stasiun (*maqamat*) agama, dan satu anak tangga dari tangga seorang *salik* dalam mendekati diri kepada Allah. Struktur *maqamat* agama terdiri dari (1) Pengetahuan (*ma'arif*) yang dapat dimisalkan sebagai pohon, (2) sikap (*ahwal*) yang dapat dimisalkan sebagai cabangnya, dan (3) perbuatan (amal) yang dapat dimisalkan sebagai buahnya. Seseorang bisa bersabar jika dalam dirinya sudah terstruktur *maqamat* itu. Sabar bisa bersifat fisik, bisa juga bersifat psikis.

Karena sabar bermakna kemampuan mengendalikan emosi, maka nama sabar berbeda-beda tergantung obyeknya.

- 1) Ketabahan menghadapi musibah, disebut sabar, kebalikannya adalah gelisah (*jaza'*) dan keluh kesah (*hala'*).
- 2) Kesabaran menghadapi godaan hidup nikmat disebut, mampu menahan diri (*dlobith an nafs*), kebalikannya adalah tidak tahan (*bathar*).
- 3) Kesabaran dalam peperangan disebut pemberani, kebalikannya disebut pengecut.
- 4) Kesabaran dalam menahan marah disebut santun (*hilm*), kebalikannya disebut pemaarah (*tazammur*).

⁶³ Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, 342

- 5) Kesabaran dalam menghadapi bencana yang mencekam disebut lapang dada, kebalikannya disebut sempit dadanya.
- 6) Kesabaran dalam mendengar gossip disebut mampu menyembunyikan rahasia (*katum*),
- 7) Kesabaran terhadap kemewahan disebut *zuhud*, kebalikannya disebut serakah, loba (*al hirsh*).
- 8) Kesabaran dalam menerima yang sedikit disebut kaya hati (*qana'ah*), kebalikannya disebut tamak, rakus (*syarahun*).⁶⁴

Terlepas dari beragam pandangan tentang maqam shabr, pada dasarnya kesabaran adalah wujud dari konsistensi diri seseorang untuk memegang prinsip yang telah dipegangi sebelumnya.⁶⁵ Atas dasar itu maka al-Quran mengajak kaum muslimin agar berhias diri dengan kesabaran. Sebab, kesabaran mempunyai faedah yang besar dalam membina jiwa, memantapkan kepribadian, meningkatkan kekuatan manusia dalam menahan penderitaan, memperbaharui kekuatan manusia dalam menghadapi berbagai problem hidup, beban hidup, musibah, dan bencana, serta menggerakkan kesanggupannya untuk terus-menerus berjihad dalam rangka meninggikan kalimah Allah SWT.

b) Macam-macam Sabar

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, sabar ini ada tiga macam: Sabar dalam ketaatan kepada Allah, sabar dari kedurhakaan kepada Allah, dan sabar dalam ujian Allah. Dua macam yang pertama merupakan kesabaran

⁶⁴ Achmad Mubarak, 73-74

⁶⁵ Hasyim Muhammad, *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi*, Anggota IKAPI, Yogyakarta, 2002, 44.

yang berkaitan dengan tindakan yang dikehendaki dan yang ketiga tidak berkait dengan tindakan yang dikehendaki.⁶⁶

Menurut Yusuf Qardawi, dalam al-Qur'an terdapat banyak aspek kesabaran yang dirangkum dalam dua hal yakni menahan diri terhadap yang disukai dan menanggung hal-hal yang tidak disukai.⁶⁷

1) Sabar terhadap petaka dunia

Cobaan hidup, baik fisik maupun non fisik, akan menimpa semua orang, baik berupa lapar, haus, sakit, rasa takut, kehilangan orang-orang yang dicintai, kerugian harta benda dan lain sebagainya. Cobaan seperti itu bersifat alami, manusiawi, oleh sebab itu tidak ada seorangpun yang dapat menghindar. Yang diperlukan adalah menerimanya dengan penuh kesabaran, seraya memulangkan segala sesuatunya kepada Allah SWT.

2) Sabar terhadap Gejolak Nafsu

Hawa nafsu menginginkan segala macam kenikmatan hidup, kesenangan dan kemegahan dunia. Untuk mengendalikan segala keinginan itu diperlukan kesabaran. Jangan sampai semua kesenangan hidup dunia itu membuat seseorang lupa diri, apalagi lupa Tuhan. Al-Qur'an mengingatkan, jangan sampai harta benda dan anak-anak (di antara yang diinginkan oleh hawa nafsu manusia) menyebabkan seseorang lalai dari mengingat Allah SWT.

3) Sabar dalam Ta'at kepada Allah SWT

⁶⁶ Ibnu Qayyim Jauziyah, 206.

⁶⁷ Yusuf Qardawi, *al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar*, Terj. Aziz Salim Basyarahil, Jakarta:Gema Insani Press, 1990, 39.

Dalam menta'ati perintah Allah, terutama dalam beribadah kepada-Nya diperlukan kesabaran.

4) Sabar dalam Berdakwah

Jalan dakwah adalah jalan panjang berliku-liku yang penuh dengan segala onak dan duri. Seseorang yang melalui jalan itu harus memiliki kesabaran.

5) Sabar dalam Pergaulan

Dalam pergaulan sesama manusia baik antara suami isteri, antara orang tua dengan anak, antara tetangga dengan tetangga, antara guru dan murid, atau dalam masyarakat yang lebih luas, akan ditemui hal-hal yang tidak menyenangkan atau menyinggung perasaan. Oleh sebab itu dalam pergaulan sehari-hari diperlukan kesabaran, sehingga tidak cepat marah, atau memutuskan hubungan apabila menemui hal-hal yang tidak disukai. Kepada para suami diingatkan untuk bersabar terhadap hal-hal yang tidak dia sukai pada diri isterinya, karena boleh jadi yang dibenci itu ternyata mendatangkan banyak kebaikan.⁶⁸

Dapat penulis simpulkan bahwa sabar adalah sikap dari seseorang untuk menahan sesuatu peristiwa yang terjadi pada dirinya entah itu pahit, getir, menyakitkan dan membuat seseorang bisa memuncak emosinya. dengan cara bersabar seseorang dapat mengelola emosi agar tidak terjadi sesuatu hal yang tidak diinginkan. dan senantiasa mengingat Allah SWT dalam perjalanan kehidupan yang fana ini.

⁶⁸ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak*, LPPI, Yogyakarta, 2004, 135

G. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kajian kepustakaan (library research) penelitian yang memanfaatkan sumber bacaan dan literature yang ada dipustaka, membaca serta mengolah bahan untuk memperoleh materi yang diperlukan dan mendukung dalam penelitian. Studi pustaka membatasi proses penelitiannya hanya pada bahan koleksi perpustakaan dan literature yang mendukung data penelitian tanpa memerlukan riset lapangan.⁶⁹

Pendekatan diskriptif kualitatif adalah pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Pendekatan ini merupakan metode penelitian ilmu-ilmu sosial yang mengumpulkan dan menganalisis data berupa kata-kata (lisan maupun tulisan) dan perbuatan-perbuatan manusia serta peneliti tidak berusaha menghitung data kualitatif yang diperoleh. Yang memiliki arti untuk menyelesaikan masalah yang dicari tahu dengan memberikan suatu gambaran keadaan yang diteliti berdasarkan fakta yang terlihat.⁷⁰

2. Sumber Data

Data yang dipakai dalam penelitian ini adalah:

a) Data Primer

Data primer yang digunakan oleh penulis sebagai penelitian yakni buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring.

b) Data Sekunder

Data sekunder merupakan sumber data yang memberikan data secara tidak langsung kepada peneliti.⁷¹ Dalam penelitian ini sumber data

⁶⁹ Khatibah, Penelitian Kepustakaan, Jurnal Iqra' Volume 5 No. 1, 2011, 38

⁷⁰ Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Rajawali Pers, 2015),13.

⁷¹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi* (Bandung: Alfabeta, 2014), 308.

sekunder berasal dari dokumen seperti buku “Filosofi Teras”, Undang-Undang tentang pendidikan, artikel, skripsi, tesis, jurnal.

3. Analisis Data

Analisis data merupakan suatu usaha yang dilakukan secara terus dan membutuhkan refleksi berkelanjutan pada data, memberikan pernyataan, memberikan tulisan singkat selama penelitian berlangsung dan mengumpulkan data yang berdasarkan pada pernyataan umum dan membutuhkan pemahaman bagaimana menggambarkan teks yang tepat, sehingga mampu memberikan jawaban pada pertanyaan penelitian.

Dalam penelitian yang dilakukan ini, dalam analisis data yang diperoleh, penulis menggunakan kajian isi *content analysis* dan reflektif thinking yaitu aktif, terus menerus, gigih, dan mempertimbangkan dengan seksama tentang segala hal yang dipercaya kebenarannya tentang pengetahuan dengan alasan yang mendukungnya dan menuju pada suatu kesimpulan yang kongret, dengan menerapkan konsep berfikir Induktif (dari khusus ke umum) dan Deduktif (dari umum ke khusus).⁷²

Barselon mendefinisikan kajian isi sebagai teknik untuk keperluan mendeskripsikan secara objektif, sistematis, dan kuantitatif tentang manifestasi komunikasi. Sedangkan Weber menyatakan kajian isi adalah metodologi yang memanfaatkan prosedur untuk menarik kesimpulan yang konkrit dari sebuah buku atau dokumen. Selanjutnya, dikemukakan oleh Holsti, kajian isi adalah teknik untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan secara objektif dan sistematis.⁷³

⁷² Jurnal Ahmad, Berfikir Reflektif, Artikel, 2019.

⁷³ Soejono dan Abdurrahman, *Metode Penelitian Suatu Pemikiran dan Penerapan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), 13.

4. Pengecekan Keabsahan Data

Setelah tahapan analisis data selesai, langkah selanjutnya adalah dari data yang sudah diperoleh kemudian dikelola. Data tersebut dikelola guna menyelidiki masalah yang akan diteliti. Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi yakni untuk mengecek derajat kepercayaan suatu informasi dari yang diperoleh melalui alat ataupun teknik yang berbeda dalam metode kualitatif yang mana terdapat beberapa langkah meliputi pemeriksaan, klasifikasi, dan penyusunan data. Dan di jabarkan sebagai berikut:

a) Pemeriksaan Data

Data yang telah dikumpulkan ditinjau ulang untuk mengetahui ada hal yang kurang atau terdapat data yang relevan dengan permasalahan penelitian.

b) Klasisfikasi Data

Mengelompokkan data agar sesuai dengan apa yang dibahas untuk memudahkan proses menganalisa data.

c) Penususnan Data

Data disusun secara terperinci sesuai yang akan dibahas agar teratur sehingga memudahkan dalam menyelesaikan masalah atau menarik dari kesimpulan.

H. Devinisi Istilah

1. Nilai Pendidikan Karakter

Nilai adalah ide-ide setiap individu yang di anggap baik dan benar yang menjadi dasar pijakan individu tersebut untuk berperilaku. Ide ini didasarkan atas sesuatu penghargaan atau kualitas terhadap suatu hal yang didapat oleh setiap individu. Dan nilai sangat berpengaruh pada seseorang karena dalam

menentukan nilai buruk atau baik suatu akhlak, bukan terletak pada baik atau buruknya, namun yang terpenting adalah penekanan ukuran suatu nilai baik atau buruk pada kebermanfaatannya atau ketidakbermanfaatannya.

Pendidikan karakter ialah sistem penanaman nilai-nilai karakter pada warga sekolah yang meliputi komponen pengetahuan, kesadaran atau kemauan dan tindakan untuk merealisasikan nilai-nilai tersebut. Pendidikan karakter dimaknai sebagai pendidikan nilai, budi pekerti, moral, watak atau pendidikan etika. Tujuannya untuk mengembangkan potensi murid.

2. Self Acceptance (Penerimaan Diri)

Sebuah sikap atau perilaku serta cara pandang seseorang yang selalu positif dalam menyikapi kehidupan. Individu yang berpikir positif akan memiliki rasa percaya diri, menjadi pribadi yang penuh inisiatif, memiliki ketekunan, memiliki kreativitas, kepemimpinan, berkembang dan mampu menghasilkan sesuatu.

3. Positive Thinking (Berpikir Positif)

Definisi operasional dari *positive thinking* (berpikir positif) adalah sebuah sikap atau perilaku serta cara pandang seseorang yang selalu positif dalam menyikapi kehidupan. Individu yang berpikir positif akan memiliki rasa percaya diri, menjadi pribadi yang penuh inisiatif, memiliki ketekunan, memiliki kreativitas, kepemimpinan, berkembang dan mampu menghasilkan sesuatu.

4. Ikhlas

Ikhlas adalah suci dalam niat, bersih batin dalam beramal, tidak berpura-pura, lurus hati dalam bertindak, jauh dari *riya* dan kemegahan dalam berlaku berbuat, mengharapkan ridha Allah semata-mata. Ikhlas merupakan amalan hati

yang paling utama dan paling tinggi dan paling pokok. Ikhlas merupakan hakikat dan kunci dakwah para rasul sejak dahulu kala.

5. Sabar

Sabar menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit, berat, dan pahit, yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggungjawab.