

Buku Referensi

*Perspektif Akademik
Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*



Dr. Asih Kuswardinah, M. Pd.

**PERSPEKTIF AKADEMIK
PENDIDIKAN
KESEJAHTERAAN KELUARGA**

**PERSPEKTIF AKADEMIK
PENDIDIKAN
KESEJAHTERAAN KELUARGA**

Dr. Asih Kuswardinah, M.Pd.

Editor: Fitratun Annisya, SE. & Sukarno, S.IP., SS.

**PENERBIT
LEMBAGA PENDIDIKAN SUKARNO PRESSINDO
KOTA SEMARANG
2019**

PERSPEKTIF AKADEMIK PENDIDIKAN
KESEJAHTERAAN KELUARGA

Penulis: Dr. Asih Kuswardinah, M.Pd.

ISBN: 978-623.7253-67-9

Setting and Layout: **Anis**

Cover Design: **Sukarno**

Editor: **Fitratun Annisya, SE. & Sukarno, S.IP., SS.**

Penerbit: LEMBAGA PENDIDIKAN SUKARNO PRESSINDO
(LPSP), Karanggawang Barat RT 05 RW 14 Kel. Tandang,
Kec. Tembalang Kota Semarang, 50274

No HP. 08129990600; 08978063021; 0816594336

Email: sukarnopressindo@gmail.com;

sukarnopress@gmail.com

Wensite: www.karnopress.com & www.sukarnopressindo.com

Penerbit Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP) menerima kiriman naskah (puisi, cerpen, novel, buku). Naskah merupakan hasil karya sendiri/bukan plagiat, tidak menyinggung SARA, tidak bertentangan dengan Pancasila & UUD 1945. Penerbit Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP) menerima jasa penyuntingan buku, jasa penulisan, jasa penulisan biografi, jasa terjemahan, jasa editing, jasa setting layout, jasa design cover, jasa cetak buku/jurnal/majalah/tabloid/karya tulis ilmiah, dll. Biaya pracetak dan biaya cetak terjangkau. Menerima naskah dari jawa, luar jawa dan luar negeri.

Naskah diketik rapi, dikirim ke:

sukarnopressindo@gmail.com; sukarnopress@gmail.com

Hak Cipta © Penulis

Hak cipta ada pada penulis. Hak cipta dilindungi UU. Dilarang menggandakan, memperbanyak, atau menyebarluaskan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, dengan cara apa pun dan untuk tujuan apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

PRAKATA

Alhamdulillah, Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas selesainya penulisan buku berjudul Perspektif Akademik Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Secara garis besar buku ini ditulis untuk mendeskripsikan perspektif akademik pendidikan keluarga sebagai fondasi pendidikan anak utamanya pada pembentukan karakter dan kepribadian, dalam upaya menciptakan keluarga sejahtera yang harmoni di dalam kemajuan. Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (PKK) adalah: Suatu usaha sadar dan terencana sebagai usaha mewujudkan tumbuh kembang individu kearah pembangunan rokhani, jasmani dan social, dengan cara memberikan bimbingan dan bantuan kepada keluarga dan individu sebagai anggota keluarga, dalam upaya meningkatkan taraf hidup individu dan keluarga sehingga akan terwujud keluarga sejahtera.

Tujuan PKK, mangacu pada pokok pegangan PKK dalam Asih, 2019, adalah memimpin, membimbing dan membombong keluarga, menuju keselamatan, ketenteraman dan kemakmuran lahir dan batin dalam tata kehidupan dan penghidupannya berdasarkan pancasila dan azas kekeluargaan. Kesejahteraan merupakan satu keadaan yang meliputi perasaan aman,

tenteram lahir maupun batin, ditentukan oleh falsafah hidup masing-masing. Keluarga merupakan satu kesatuan terkecil yang anggotanya terdiri dari suami, isteri dan anak, dimana para anggotanya mempunyai hak dan kewajiban serta tanggungjawab atas segala hal yang berhubungan dengan kepentingan keluarga.

Secara akademik PKK memiliki peran fital guna membangun pendekatan-pendekatan yang esensial. Terciptanya kesejahteraan keluarga merupakan cerminan keberhasilan pola kehidupan keluarga. Sebaliknya, tindakan-tindakan negative yang dilakukan anggota keluarga seperti: kenakalan remaja, moralitas rendah, korupsi, perceraian, penyimpangan seksual, narkoba dan sebagainya merupakan cerminan dari pendidikan dalam keluarga yang tidak terarah. Pemahaman dan pengkajian terhadap PKK akan memungkinkan kita menenal lebih jauh tentang arti dan nilai kesejahteraan hidup manusia. Secara umum, buku ini dapat dimanfaatkan oleh semua pembaca yang berminat mengkaji bidang ilmu yang terkait dengan kesejahteraan keluarga. Selanjutnya buku ini diharapkan dapat membantu para pembaca mampu berpikir, bersikap dan berperilaku positif sebagai upaya membentuk terciptanya kesejahteraan keluarga. Secara khusus, buku ini disajikan sebagai referensi terutama

untuk memenuhi kebutuhan kalangan dosen, mahasiswa, guru PKK, guru bimbingan konseling, penasehat perkawinan, penyuluh dinas social, juga bermanfaat untuk menyiapkan orang tua teladan yang artinya: beriman, berwawasan luas, bijaksana dalam mengambil keputusan dan mampu menciptakan kesejahteraan keluarga. Penyusunan buku ini merupakan hasil kegiatan penelitian yang berjudul: 1. “Membangun Karakter Anak melalui Pendidikan Kesejahteraan Keluarga”; 2. “Analisis Kebutuhan Pendidik Lulusan Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga”. Isi materi buku ini dibahas dalam 10 bab, dengan uraian sebagai berikut:

1. Bab 1 Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (PKK)
2. Bab 2 Etiket dan Etika
3. Bab 3 Tanggung jawab
4. Bab 4 Karakter dan Kepribadian
5. Bab 5 Kejujuran
6. Bab 6 Disiplin dalam Belajar
7. Bab 7 Hidup Sehat
8. Bab 8 Kehidupan Sosial
9. Bab 9 Manajemen Keluarga
10. Bab 10 Keamanan Lahir Batin dan Perencanaan Sehat

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan berganda terimakasih kepada Rektor UNNES, Ketua LP2M, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Dekan dan jajaran pimpinan Fakultas Teknik, yang telah memfasilitasi sarana dan prasarana dalam penulisan sampai pada penerbitan buku ini; para Guru (SMP, SMA dan SMK) sebagai tim FGD; Ibu Dra. Dyah Nurani Setyaningsih, M.Kes sebagai tim penelitian 1; dan Ibu Dr. Sri Endah Setyaningsih, M.Pd serta Ibu Dr. Trisnani Widowati, M.Pd sebagai tim penelitian 2.

Disadari sepenuhnya, buku ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Oleh karena itu sumbang saran para pembaca sangat penulis harapkan demi penyempunaan buku ini untuk terbitan selanjutnya.

Semarang, Mei 2019
Penulis

Asih Kuswardinah

DAFTAR ISI

PRA KATA - v

DAFTAR ISI - ix

DAFTAR GAMBAR - xi

BAB 1 PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA (PKK) - 1

- 1.1 Pendidikan Kesejahteraan Keluarga - 1
- 1.2 Tujuan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga - 5
- 1.3 Fungsi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga - 11

BAB 2 ETIKET DAN ETIKA - 13

- 2.1 Etiket dan Etika - 13
- 2.2 Etiket sehari-hari - 28

BAB 3 TANGGUNG JAWAB - 45

- 3.1 Makna Tanggungjawab - 45
- 3.2 Tanggungjawab anak di rumah - 51

BAB 4 KARAKTER DAN KEPERIBADIAN - 63

- 4.1 Peran sekolah dalam Membentuk Karakter Anak - 66
- 4.2 Peran Keluarga dalam Membentuk Karakter Anak - 72
- 4.3 Kepribadian - 75

BAB 5 KEJUJURAN - 83

- 5.1 Membangun Kejujuran - 83
- 5.2 Menerapkan Nilai Kejujuran - 91

BAB 6 DISIPLIN DALAM BELAJAR - 97

- 6.1 Bentuk- bentuk kedisiplinan siswa dalam belajar - 99
- 6.2 Prestasi Belajar - 110

6.3 Kunci Keberhasilan pelajar dalam Belajar - 113

BAB 7 HIDUP SEHAT - 119

7.1 Makna Hidup Sehat - 119

7.2 Faktor- faktor yang Berpengaruh terhadap Kesehatan Manusia - 125

7.3 Perilaku hidup bersih dan sehat - 126

BAB 8 KEHIDUPAN SOSIAL - 139

8.1 Stratifikasi sosial dan faktor- faktor yang mempengaruhi. - 140

8.2 Realitas Sosial dalam Lingkungan Masyarakat - 143

8.3 Faktor- faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Sosial Anak - 146

BAB 9 MANAJEMEN KELUARGA - 153

9.1 Manajemen Ekonomi Keluarga - 153

9.2 Tujuan, Sikap dasar, Cara menyusun anggaran belanja - 161

9.3 Manajemen Sumberdaya Keluarga - 166

9.4 Manajemen waktu dan Uang saku pelajar/ anak - 172

BAB 10 KEAMANAN LAHIR BATIN DAN PERENCANAAN SEHAT - 177

10.1 Keamanan lahir batin - 177

10.2 Perencanaan Sehat - 194

DAFTAR PUSTAKA - 215

GLOSARIUM - 221

INDEKS - 223

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1** Keluarga sehat dan bahagia - 5
- Gambar 2** Anak- anak sedang mencium tangan kedua orang tua - 16
- Gambar 3** Ilustrasi Perbedaan Etika dan Etiket - 22
- Gambar 4** Sholat berjamaah di Masjid - 23
- Gambar 5** Sholat di rumah - 24
- Gambar 6** Pakaian Kantor - 26
- Gambar 7** Pakaian Rumah - 27
- Gambar 8** Pakaian seragam sekolah - 28
- Gambar 9** Etiket menelepon - 39
- Gambar 10** Kejujuran anak di sekolah - 93
- Gambar 11** Sikap jujur anak sekolah - 94
- Gambar 12** Sikap disiplin masuk ruang kelas - 108
- Gambar 13** Sikap disiplin menerima pelajaran di kelas - 108
- Gambar 14** Disiplin mengerjakan tugas - 109
- Gambar 15** Disiplin masyarakat dalam menjalankan ibadah - 109
- Gambar 16** Keamanan Lahir Batin - 178
- Gambar 17** Perencanaan Sehat – 195

BAB 1

PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA (PKK)

1.1 Pendidikan Kesejahteraan Keluarga

Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang disingkat PKK terdiri dari tiga patah kata yaitu: Pendidikan, Kesejahteraan dan Keluarga. Setiap patah kata memiliki arti tersendiri, namun jika ketiga kata tersebut dirangkaikan, maka akan memiliki arti dan makna khusus.

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, ahklak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara (Pasal 1 butir 1 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sitem Pendidikan Nasional). Pendidikan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan atau latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang (Oemar Hamalik, 1994). Pendidikan adalah bimbingan secara sadar oleh di pendidik terhadap perkembangan jasmani dan ruhani anak didik

menuju kepribadian yang utama (Ahmad,. D Marimba, Pengantar Filsafat Pendidikan ,Bandung: PT Al Ma'arif, 1987, p: 19). Pendidikan sebagai usaha untuk membina kepribadian manusia sesuai dengan nilai-nilai dalam masyarakat dan kebudayaan. (Baharudin, 2010. Pendidikan dan Psikologi Perkembangan. Jakarta: Ar-Ruzz Media, p. 226). Pendidikan telah ada dan berlangsung sepanjang kehidupan manusia, sehingga pendidikan akan menentukan tingkat kesejahteraan, ini merupakan bagian dari capaian peradaban sebuah bangsa; maka sebuah peradapan yang sederhanapun didalamnya tetap berlangsung proses pendidikan.

Kesejahteraan, berasal dari kata sejahtera yang artinya aman, sentosa dan makmur, terlepas dari segala macam kesukaran, selamat, tidak kurang suatu apa; sedangkan Kesejahteraan berarti keamanan, keselamatan, ketenteraman, kesenangan hidup, kemakmuran (KBBI Dep Dik Bud, 1988). Sejahtera merupakan suatu keadaan yang meliputi rasa aman dan tenteram lahir dan batin. Keadaan sejahtera relative, berbeda pada setiap individu maupun keluarga, dan ditentukan oleh falsafah hidup masing-masing. Kondisi sejahtera bersifat tidak tetap, dapat berubah setiap saat baik dalam waktu cepat atau lambat. Untuk mencapai dan mempertahankan kesejahteraan, manusia harus

berusaha secara terus-menerus dalam batas waktu yang tidak dapat ditentukan, sesuai dengan tuntutan hidup yang selalu berkembang tanpa ada batasan waktunya.

Keluarga, menurut Ki Hadjar Dewantara, berasal dari kata “kawula” yang berarti saya, abdi atau hamba, yang bertugas dan berkewajiban mengabdikan diri. Warga, berarti anggota yang mempunyai hak dan kewajiban serta tanggung jawab atas segala hal yang berhubungan dengan kepentingan kelompoknya/keluarganya. Keluarga adalah kumpulan individu yang memiliki rasa pengabdian tanpa pamrih demi kepentingan seluruh individu yang bernaung di dalamnya (Ki Hadjar Dewantara, dalam Jurnal Pendidikan Islam, 2014,p. 246) Setiap anggota dalam keluarga mempunyai kewajiban saling menolong dan saling melengkapi dalam upaya mencapai tujuan keluarga. Setiap anggota dalam keluarga mempunyai hak untuk mengeluarkan ide atau pendapatnya dan mempunyai kewajiban saling mendengarkan dan mempertimbangkan masing-masing pendapat anggota dalam keluarganya. Semua hubungan yang terjalin dalam keluarga diharapkan dilandasi rasa iklas dan kasih sayang. Keluarga adalah suatu kelompok sosial yang ditandai oleh tempat tinggal bersama, kerjasama ekonomi, dan reproduksi (Imron Abdullah, 2003, p. 225.

Pendidikan Keluarga bagi Anak. Cirebon: Lektur). Keluarga dari pandangan psikologis adalah, kumpulan orang yang hidup bersama dengan tempat tinggal bersama dan masing- masing orang yang terlibat di dalamnya merasakan adanya pertautan batin sehingga terjadi saling memperhatikan, saling membantu, bersosial dan menyerahkan diri, sedangkan keluarga dari pandangan paedagogis, merupakan satu persekutuan hidup yang dijalin oleh kasih sayang antara pasangan dua jenis manusia yang dikukuhkan dengan pernikahan dengan maksud untuk saling menyempurnakan, (Robert.M Berns, 2007, p.87-88. Community Socialisation and Support. United State: Tomson Corporation)

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa, Pendidikan Kesejahteraan Keluarga adalah: Suatu usaha sadar dan terencana sebagai usaha mewujudkan tumbuh kembang individu kearah pembangunan rokhani, jasmani dan social, dengan cara memberikan bimbingan dan bantuan baik kepada keluarga maupun kepada individu sebagai anggota dalam keluarga, dalam upaya meningkatkan taraf hidup individu dan keluarga sehingga akan terwujud keluarga yang memiliki rasa aman, tenteram lahir dan batin atau

familier dengan sebutan keluarga bahagia, seperti gambar 1 berikut ini:



Gambar 1: Keluarga sehat dan bahagia (Sumber: dakwatuna.com)

1.2 Tujuan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga

Tujuan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, mangacu pada pokok pegangan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (1982), adalah memimpin, membimbing dan membombong keluarga, menuju keselamatan, ketenteraman dan kemakmuran lahir dan batin dalam tata kehidupan dan penghidupannya berdasarkan pancasila dan azas kekeluargaan. Berdasarkan tujuan tersebut, jika dijabarkan secara rinci, tujuan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga adalah: Memperbaiki kehidupan keluarga; Menolong anggota keluarga untuk mencapai tujuannya masing-masing

dalam memperkembangkan kepribadiannya; Memberi kecakapan dan melatih keterampilan tatalaksana dalam keluarga; Mencapai keahlian tertentu; Memberi rasa kepuasan pada kehidupan seseorang dan penyesuaian diri dalam lingkungan social ekonomi; Menolong dan mengembangkan masyarakat dan bangsa yang demokratis; Mempertinggi nilai kehidupan seseorang baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Dalam upaya mencapai tujuan PKK, keluarga dapat mempelajari, memahami, mengkaji dan mengaplikasikan segi-segi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang tertuang dalam kehidupan keluarga sehari-hari yang meliputi: Hubungan Intra dan Antar Keluarga; Membimbing Anak; Tata Laksana Makanan; Tata Laksana Pakaian; Perumahan; Kesehatan; Keuangan; Tata Laksana Rumah Tangga; Keamanan Lahir dan Batin; Perencanaan Sehat.

Hubungan inter dan antar keluarga, merupakan hubungan timbal balik antar anggota dalam keluarga, antar peran yang saling berhubungan dalam satu keluarga; dan hubungan antara satu keluarga dengan keluarga yang lain di luar keluarga sendiri. Membimbing anak adalah suatu aktifitas yang dilakukan untuk membangkitkan kesadaran, memberikan pengertian, menimbulkan keinsyafan, dan memberikan kesempatan

yang seluas- luasnya kepada anak untuk berkembang seoptimal mungkin sesuai dengan bakat dan kemampuannya. Tata laksana makanan, merupakan aktifitas keluarga dalam pengaturan makanan sebagai upaya pemenuhan kebutuhan gizi keluarga; dengan memperhatikan menu seimbang, hidangan disertai penataan yang menarik, dan tidak mengabaikan rasa sesuai selera semua anggota keluarga. Kita ingat kembali pada slogan keluarga Indonesia “ Keluarga sehat, Negara akan kuat”. Tata laksana pakaian, merupakan aktifitas keluarga dalam menatalaksanakan pakaian sebagai upaya agar semua anggota keluarga mampu berpakaian rapi, bersih, sesuai dengan usia, jenis kelamin, tempat, waktu dan kesempatan. Perumahan, merupakan kebutuhan primer manusia; pengadaan perumahan yang memenuhi standar rumah sehat , dibutuhkan sebagai tempat tinggal semua anggota keluarga supaya mereka dapat hidup teratur. Kehidupan yang teratur dalam rumah sehat akan menciptakan pemenuhan tumbuh kembang anak- anak secara maksimal yang memungkinkan untuk memelihara dan meningkatkan rasa nyaman baik jasmani maupun rokhani dalam keluarga, yang selanjutnya sebagai dasar terpenuhinya kebutuhan sosial masing- masing anggota keluarga, atau dikatakan sebagai keluarga yang

sejahtera. Kesejahteraan suatu bangsa bergantung pada kesejahteraan masyarakatnya; kesejahteraan masyarakat bergantung pada kesejahteraan anggota masyarakatnya; kesejahteraan anggota masyarakat bergantung pada kesejahteraan keluarganya. Keluarga dikatakan sejahtera jika semua anggotanya merasa tercukupi kebutuhan jasmani, rokhani dan soialnya. Kesehatan, merupakan kondisi keluarga yang tidak terniali harganya; kesehatan merupakan keadaan seimbang antara jasmani, rokhani dan soial, bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. Keuangan, merupakan salah satu alat yang memiliki peran penting dalam pemenuhan kebutuhan keluarga baik jasmani, rokhani maupun sosialnya. Uang juga merupakan salah satu sumber keluarga, yang berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan sehari- hari, untuk itu keluarga harus mengatur penggunaan sumber keluarga tersebut berdasarkan urutan kebutuhan bukan keinginan. Tata laksana rumah tangga, merupakan kegiatan yang berkaitan dengan manajemen rumah tangga; dengan demikian , keluarga harus mampu mempergunakan segala yang dimiliki sesuai dengan fungsi masing- masing dengan tidak mengabaikan semua sumber keluarga, sebagi upaya pemenuhan kebutuhan keluarga untuk mencapai kesejahteraan

keluarga. Keamanan lahir batin, merupakan kondisi individu yang merasa aman dan nyaman secara fisik dan psikisnya. Kondisi tersebut memiliki keterkaitan erat dengan hubungan intra keluarga, rasa aman akan selalu terpupuk dalam keluarga yang harmonis. Perasaan aman yang tercipta dalam keluarga sangat membantu dan memberikan penguat pada keluarga yang kebetulan sedang menghadapi persoalan hidup sehari-hari. Rasa aman juga memiliki keterkaitan dengan hubungan antar keluarga, sebagai ilustrasi: orang tua akan merasa aman jika hubungannya dengan tetangga baik tanpa ada persoalan apapun; anak-anak juga akan merasa aman jika tidak memiliki persoalan dalam sosialisasi dengan teman di lingkungan baik yang dekat maupun jauh. Keluarga akan merasa aman lahir dan batin jika, antara lain: terpenuhi kebutuhan spiritualnya, mampu menciptakan keharmonisan kehidupan keluarganya, mampu mengatur anggaran belanja keluarga dengan teratur, memahami kepribadian anggota keluarga, dan saling percaya antar anggota keluarga. Perencanaan sehat, merupakan perencanaan yang berpijak pada lingkaran hidup keluarga. Kehidupan keluarga dimulai setelah terjadinya pernikahan antara dua manusia berlawanan jenis. Dua individu yang berlainan: jenis, sifat,

kegemaran, pengetahuan, latar belakang dan sebagainya harus bersatu padu dan merupakan satu kesatuan dan persatuan yang kokoh, serta selalu berusaha dan mempertahankan untuk tidak terpecahkan sekalipun datang hantaman gelombang kehidupan yang dirasakan amat kuat. Masing-masing individu harus mampu meleburkan rasa “aku” menjadi “kita”. Kondisi yang tercipta demikian akan semakin menyuburkan perasaan social dalam keluarga, serta memudahkan pemecahan masalah penghidupan dan kehidupan dalam keluarga. Jika masing-masing individu telah dapat menata emosi untuk dapat membalik perasaan aku menjadi kita, dan melakukan segala sesuatu dari satu untuk semua, dan dari semua untuk satu, maka keluarga tersebut diharapkan akan mampu membuat perencanaan sehat yang berpijak pada lingkaran hidup keluarga. Beberapa hal yang perlu diketahui oleh suami isteri sejak awal pernikahan, bahwa nantinya mereka akan mulai menjalankan kurun lingkaran hidup dengan melalui periode-periode tertentu. Disamping kurun lingkaran hidup, keluarga juga perlu memahami tentang dukungan social yang perlu dipersiapkan untuk keluarga khususnya orang tua yang sudah memasuki usia lanjut. Berikut ini adalah ilustrasi periode kehidupan dalam keluarga yang disebut dengan kurun lingkaran hidup

(Dep Dik Bud, 1980) (Dep Dik Bud, 1980) meliputi: 1. Periode penyesuaian (rumah tangga baru); 2. Periode anak pra- sekolah; 3. Periode anak Sekolah Dasar; 4. Periode Sekolah Lanjutan; 5. Periode anak di Perguruan Tinggi; 6. Periode anak menyesuaikan diri dengan masyarakat; 7. Periode persiapan anak nikah dan persiapan hari tua; 8. Periode hari tua. Dari delapan tingkatan kurun lingkaran hidup keluarga dapat dikelompokkan menjadi tiga fase, yaitu: Fase penyesuaian (mulai berumah tangga); Fase keluarga tumbuh; Fase keluarga susut, (Dep Dik Bud, 1980).

1.3. Fungsi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga

Tidak salah jika dikatakan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga adalah pendidikan untuk wanita; namun menjadi tidak benar jika dikatakan bahwa PKK adalah pendidikan khusus untuk wanita. Keluarga terdiri dari pria, wanita, dalam berbagai tingkatan usia, dengan berbagai kepribadian dan tugas serta tanggungjawab masing- masing. Peran wanita dalam keluarga menjadi sentral, karena hampir seluruh aktivitas dalam kehidupan keluarga seakan- akan dibawah tanggungjawab wanita (dalam hal ini isteri atau ibu), semuanya dilakukan sebagai upaya pencapaian keluarga bahagia dan sejahterta. Seiring dengan

perkembangan jaman yang diikuti perkembangan ilmu pengetahuan teknologi dan seni (IPTEKS), maka tuntutan biaya hidup semakin meningkat. Kesempatan menuntut ilmu, mengembangkan karir, mengembangkan usaha, menduduki jabatan pemerintahan dan sebagainya terbuka bagi wanita, dalam arti memiliki hak yang sama dengan pria. Mayoritas wanita dengan berbagai alasan mulai mengembangkan kompetensinya untuk duduk sejajar dalam karir bersama pria. Fungsi PKK menjadi sangat penting, mengingat PKK tidak hanya sekedar mengajarkan perihal kerumahtanggaan dalam arti yang sempit, namun mencakup semua aspek kehidupan yang harus dipahami oleh semua anggota keluarga tanpa membedakan jenis kelamin. Fungsi PKK, membantu mengajarkan pada anggota keluarga hal yang berkaitan dengan semua aspek kehidupan baik jasmani, rokhani dan sosia dengan mengarahkan pencapaian ke tingkat pendidikan tinggi atau bahkan pendidikan seumur hidup; dengan harapan semua anggota keluarga akan mampu mempersiapkan anak-anak menjadi generasi penerus bangsa yang beriman, bertaqwa serta bertanggungjawab.

BAB 2

ETIKET DAN ETIKA

2.1 Etiket dan Etika

Pengertian etika dan etiket sering dicampuradukkan, padahal kedua istilah tersebut terdapat arti yang berbeda, walaupun ada persamaannya. Istilah etika berkaitan dengan moral (mores), sedangkan kata etiket adalah berkaitan dengan nilai sopan santun, tata krama dalam pergaulan formal. Persamaannya adalah mengenai perilaku manusia secara normatif yang etis. Artinya memberikan pedoman atau norma-norma tertentu yaitu bagaimana seharusnya seseorang itu melakukan perbuatan dan tidak melakukan sesuatu perbuatan. Dalam rangka menjernihkan istilah etika dan etiket, berikut ini akan disajikan dan diilustrasikan hal yang berkaitan dengan etika dan etiket.

Sebelum masuk pada pembahasan etiket, apa makna etika? Mengacu pada K. Bertens (1992); Pertama, kata etika bisa dipakai dalam arti nilai- nilai dan norma- norma moral yang menjadi pegangan bagi seseorang atau suatu kelompok dalam mengatur tingkahlakunya, misal: orang berbicara tentang etika suku- suku indian, etika suku...., selanjutnya orang

berbicara tentang etika agama...., sehingga etika bisa dirumuskan sebagai sistem nilai, dan tidak dimaksudkan sebagai ilmu. Sistem nilai bisa berfungsi dalam hidup manusia perseorangan maupun pada taraf sosial. Kedua, etika berarti juga sebagai kumpulan asas atau nilai moral, yang dimaksud disini adalah kode etik, misal: kode etik untuk rumah sakit, kode etik profesi. Ketiga, etika dapat diartikan sebagai ilmu tentang yang baik atau buruk. Etika baru menjadi ilmu bila kemungkinan-kemungkinan etis (asas- asas dan nilai- nilai tentang yang dianggap baik dan buruk) diterima dalam suatu masyarakat, menjadi bahan refleksi bagi suatu penelitian sistematis dan metodis. Etika sebagai ilmu dapat membantu dalam penyusunan kode etik, etika dalam arti ketiga ini yang disebut dengan filsafat moral. Kata moral, etimologinya sama dengan etika.

Istilah etiket berasal dari *Etiquette* (Perancis) yang berarti dari awal suatu kartu undangan yang biasanya dipergunakan semasa raja-raja di Perancis mengadakan pertemuan resmi, pesta dan resepsi untuk kalangan para elite kerajaan atau bangsawan. Dalam pertemuan tersebut telah ditentukan atau disepakati berbagai peraturan atau tata krama yang harus dipatuhi, seperti cara berpakaian (tata busana), cara duduk, cara bersalaman, cara berbicara, dan cara bertamu dengan si

kap serta perilaku yang penuh sopan santun dalam pergaulan formal atau resmi.

Definisi etiket, menurut para pakar ada beberapa pengertian, yaitu merupakan kumpulan tata cara dan sikap baik dalam pergaulan antar manusia yang beradab. Pendapat lain mengatakan bahwa etiket adalah tata aturan sopan santun yang disetujui oleh masyarakat tertentu dan menjadi norma serta panutan dalam bertingkah laku sebagai anggota masyarakat yang baik dan menyenangkan. Menurut K. Bertens, dalam buku berjudul *Etika, 2011*. Penerbit Utama Gramedia Utama, Jakarta, “etika” berarti “moral” dan “etiket” berarti “sopan santun”, keduanya sama-sama mengatur manusia secara normatif, misalnya dibiasakan sejak kecil seorang anak mencium tangan orang tua mereka sebagai bertuk hormat, implementasi seperti ini ada keterkaitan dengan baik etika moral maupun etiket sebagai sopan santun, seperti pada gambar 2 berikut:



Gambar 2: Anak- anak sedang mencium tangan kedua orang tua saat mau berangkat ke sekolah (Sumber: Muhammad Subhan, muhammadsuh4n.wordpress.com)

Namun demikian ada beberapa perbedaan sangat penting antara etika dan etiket, seperti disajikan berikut ini:

- Etiket menyangkut cara suatu perbuatan harus dilakukan manusia, dengan menunjukkan cara yang tepat yaitu cara yang diharapkan dan ditentukan dalam suatu kalangan tertentu. Sebagai contoh, jika menyerahkan sesuatu pada pimpinan/ seseorang maka harus menggunakan tangan kanan, akan dikatakan melanggar etiket bila seseorang menyerahkan sesuatu dengan tangan kiri. Etika tidak terbatas pada cara dilakukannya suatu perbuatan;

etika memberi norma tentang perbuatan itu sendiri, sehingga menyangkut masalah apakah suatu perbuatan boleh dilakukan atau tidak. Ilustrasi: Jika M menyerahkan amplop pada H dengan cara sangat sopan (antara lain, memakai tangan kanan dengan postur tubuh agak membungkuk) Tetapi H adalah seorang hakim, dan M bermaksud menyuap hakim dengan memberikan amplop berisi uang, hal ini dilakukan berkaitan dengan perkara M di pengadilan. Perbuatan tersebut sangat tidak etis meskipun dari sudut etiket sudah dilakukan secara sempurna. Jadi norma etis tidak sebatas pada cara perbuatan dilakukan, melainkan menyangkut perbuatan itu sendiri.

- Etiket hanya berlaku dalam pergaulan; bila tidak ada orang lain yang hadir, etiket tidak berlaku. Contoh: ada banyak aturan yang berkaitan dengan etiket makan maupun berpakaian. Jika makan di rumah bersama pimpinan atau teman kantor, mulutnya berbunyi saat mengunyah makanan atau memakai daster, maka telah dianggap melanggar etiket; tetapi kalo kita makan sendiri dirumah hal seperti tersebut tidak dianggap melanggar etiket. Etika tidak tergantung pada hadir atau tidaknya orang lain, misal: larangan mencuri tetap berlaku baik ada orang lain

maupun tidak; melakukan ibadah solat bagi muslim harus memakai mukena atau menutup aurot baik sendiri maupun ada orang lain.

- Etiket bersifat relatif; dianggap tidak sopan dalam satu kebudayaan, bisa juga dianggap sopan dalam kebudayaan lain; relativitas etiket jauh lebih jelas dan jauh lebih mudah terjadi, contoh: makan dengan tangan, bersendawa waktu makan. Etika, jauh lebih absolut, karena merupakan prinsip yang tidak bisa ditawar dan tidak mudah diberi dispensasi, contoh: jangan mencuri, jangan membunuh, jangan berbohong.
- Berbicara tentang etiket, kita hanya memandang manusia dari segi lahiriah, sedangkan etika menyangkut manusia dari segi dalam. Contoh: banyak penipu berhasil dengan maksud jahat mereka, justru karena penampilannya begitu halus dan mampu meyakinkan orang lain, atau sering disebut dengan “musang berbulu domba”, tampak dari luar sangat halus dan sopan tetapi dalamnya penuh dengan kebusukan. Manusia yang etis sifatnya, ia tidak akan bersikap munafik. Setelah mencermati perbedaan etiket dengan etika, berikut ini akan dipaparkan ilustrasi penerapan etiket dalam kehidupan sehari-hari;

Dalam pergaulan hidup, etiket merupakan tata cara dan tata krama yang baik dalam menggunakan bahasa maupun dalam tingkah laku. Etiket merupakan sekumpulan peraturan-peraturan kesopanan yang tidak tertulis, namun sangat penting untuk diketahui oleh setiap orang yang ingin mencapai sukses dalam perjuangan hidup yang penuh dengan persaingan. Etiket juga merupakan aturan-aturan konvensional melalui tingkah laku individual dalam masyarakat beradab, merupakan tatacara formal atau tata krama lahiriah untuk mengatur relasi antarpribadi, sesuai dengan status social masing-masing individu. Etiket didukung oleh berbagai macam nilai, antara lain: nilai-nilai kepentingan umum; nilai-nilai kejujuran, keterbukaan dan kebaikan; nilai-nilai kesejahteraan; nilai-nilai kesopanan, harga-menghargai; nilai diskresi (*discretion*: pertimbangan) . Mampu membedakan sesuatu yang patut dirahasiakan dan boleh dikatakan atau tidak dirahasiakan. Etiket merupakan kumpulan cara dan sifat perbuatan yang lebih bersifat jasmaniah atau lahiriah saja. Etiket juga sering disebut tata krama, yakni kebiasaan sopan santun yang disepakati dalam lingkungan pergaulan antarmanusia setempat. Tata berarti adat, aturan, norma, peraturan. Sedangkan krama berarti sopan santun, kebiasaan sopan santun atau tata sopan santun.

Sedangkan etika menunjukkan seluruh sikap manusia yang bersikap jasmaniah maupun yang bersikap rohaniah. Kesadaran manusia terhadap kesadaran baik buruk disebut kesadaran etis atau kesadaran moral. Beberapa definisi **Etiket** adalah sebagai berikut: Etiket adalah kumpulan tata cara dan sikap yang baik dalam pergaulan antarmanusia yang beradab. Etiket adalah tata krama, sopan santun atau aturan-aturan yang disetujui oleh masyarakat tertentu dan menjadi norma serta anutan dalam bertingkah laku. Etiket adalah tata peraturan pergaulan yang disetujui oleh masyarakat tertentu dan menjadi norma dan anutan dalam bertingkah laku anggota masyarakat. Dari ketiga definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengertian dari **etiket** adalah *tata aturan pergaulan yang disetujui oleh masyarakat tertentu dan menjadi norma serta anutan dalam bertingkah laku pada anggota masyarakat tersebut*. Sedangkan definisi etiket dalam buku “Bahan Diskusi Customer Service Group (CSG) dan Allround Teller (ART)” yang diterbitkan oleh Urusan Operasional Kantor Pusat BRI, menjelaskan bahwa: “etiket adalah ketentuan tidak tertulis yang mengatur tindak dan gerak manusia yang berkaitan dengan: sikap dan perilaku, yaitu bagaimana anda bersikap dan berperilaku dalam menghadapi suatu situasi; ekspresi wajah, yaitu

bagaimana raut muka yang harus anda tampilkan dalam menghadapi suatu situasi, misalnya dalam melayani tamu; penampilan, yaitu sopan santun mengenai cara anda menampilkan diri, misalnya: cara duduk, cara berdiri adalah wajar dan tidak dibuat-buat dan sebagainya; cara berpakaian, yaitu cara mengatur tentang sopan santun anda dalam mengenakan pakaian, baik menyangkut gaya pakaian, tata warna, keserasian model yang tidak menyolok dan lain-lain; cara berbicara, yaitu tata cara/sopan santun anda dalam berbicara baik secara langsung maupun tidak langsung; gerak-gerik, yaitu sopan santun dalam gerak-gerik badan dalam berbicara secara langsung berhadapan dengan tamu. Dari uraian diatas, gambar 3 berikut adalah ilustrasi perbedaan etika dan etiket untuk seorang petugas pada salah satu instansi sedang melayani tamunya, dapat digambarkan sebagai berikut:

ETIKET:	ETIKA:
Cara: Petugas/ tuan rumah dalam melayani tamunya harus bersikap sopan dan ramah, menunjukkan muka yang manis. Jika hal ini tidak dipatuhi, maka petugas dianggap telah melanggar etiket.	Niat: petugas/ tuan rumah yang memberikan data dengan sebenar-benarnya, tetapi dilaksanakan dengan muka masam, maka petugas tersebut tidak melanggar etika, tetapi melanggar etiket.
Formalitas: Petugas/ pimpinan harus berpakaian rapi dan sopan. Ia dianggap melanggar etiket bila melayani tamu dengan memakai kaos atau memakai sandal.	Nurani: petugas/ pimpinan yang melakukan perbuatan tidak jujur, walaupun pakaian rapi namun etika diabaikan.
Relatif: Bila saudara diundang oleh atasan anda untuk makan bersama, maka akan lebih baik berpakaian rapi/ formal, tetapi bila dilakukan dengan santai di rumah sendiri, maka aturan tersebut tidak berlaku.	Mutlak: Ketentuan yang mengatakan jangan melakukan manipulasi dan mempermainkan data, sifatnya mutlak dimana saja, kapan saja, dan bagi siapa saja.
Lahiriah: Hanya terlihat wujud nyata dan penampilan. Contoh: cara berbicara.	Batiniah: Menyangkut sifat batin dan hati nurani. Contoh: sifat jujur.

Gambar 3: Ilustrasi Perbedaan Etika dan Etiket

Dari deskripsi perbedaan etika dan etiket tersebut, jelaslah bahwa etika adalah yang utama dan mendasar untuk membentuk sikap dan perilaku, untuk selanjutnya apabila didukung oleh pengalaman etiket yang baik, maka sikap dan perilaku tersebut akan sempurna. Berikut ini gambaran etika, secara konsep mendasar sehingga dilakukan dimanapun sama, gambar 4 dan 5 merupakan perilaku ilustrasi etika, yakni seorang ibu sedang solat di Masjid dan sholat di rumah, maka hukumnya tetap sama- sama wajib mengenakan mukena/ rukuh:



Gambar 4: Ibu- ibu Sholat berjamaah di Masjid (Sumber: (Ahmad Baiquni))



Gambar 5: Seorang ibu Sholat di rumah (Sumber: Ahmad Baiquni)

Jika telah mempunyai etika dengan perilaku yang benar hendaklah didukung oleh etiket yang baik pula, maka kita akan berhasil karena secara lahiriah kita disenangi, dihormati atau dihargai oleh orang lain. Sebaliknya, apabila kita hanya mengamalkan etiket yang baik tanpa didukung dengan etika, maka hanya dalam jangka waktu yang pendek kita akan tampak berhasil, karena kita telah sukses memanipulasi nurani, batin kita dengan penampilan lahiriah yang meyakinkan, sehingga kita dihargai, dihormati, dan disenangi, namun tidak ada kebenaran di dalam kebaikan. Agar kita dapat dihargai dan disenangi orang lain sepanjang masa, maka kita harus dapat mengamalkan secara bersama-sama antara

etika dan etiket, sehingga ada kebaikan dan kebenaran di dalam diri kita. Dari berbagai kelebihan dan kekurangan mengimplementasikan etiket, ada beberapa manfaat beretiket, yakni: menjalin hubungan yang baik dengan tamu. Bila kita telah menerapkan etiket dalam melayani tamu, maka tamu akan merasa dirinya diperhatikan dan dihargai. Dengan demikian akan terjalin rasa saling menghargai dan hubungan baik pun akan terbina, antara lain: Memupuk persahabatan, agar kita diterima dalam pergaulan; Untuk menyenangkan serta memuaskan orang lain; Untuk tidak menyinggung dan menyakiti hati orang lain; Untuk membina dan menjaga hubungan baik. Akan nampak jelas, perhatikan gambar 6 dan 7, 8 berkaitan dengan perilaku berpakaian sesuai etiket, secara konsep ada perbedaan antara pakaian yang dikenakan di kantor, pakaian yang dikenakan di rumah dan pakaian yang dikenakan di sekolah, Jika kita cermati gambar 4, 5 diatas , maka jelas sekali secara etika mutlak hukumnya dimanapun, kapanpun khususnya untuk wanita jika akan melaksanakan ibadah sholat maka wajib mengenakan mukena atau pakaian lain yang syah dikenakan untuk melakukan ibadan sholat.

Berikut ini adalah gambar 6, 7, 8 (Pakaian: Kantor, Rumah, Sekolah):



Gambar 6: Pakaian Kantor (Sumber: Raisa)



Gambar 7: Pakaian rumah



Gambar 8: Pakaian seragam sekolah

2.2 Etiket sehari- hari

Seperti telah dipaparkan diatas tentang makna daripada etiket; Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan berkaitan dengan etiket sehari- hari, antara lain adalah etiket pergaulan. Etiket sering disebut dengan Tata krama; dalam pergaulan merupakan aturan kehidupan yang mengatur hubungan antar sesama manusia. Tata krama pergaulan berkaitan erat dengan etiket atau etika. Kata etiket berasal dari bahasa perancis *Etiquette* yang berarti tata cara bergaul yang

baik, dan etika berasal dari bahasa latin Ethic merupakan pedoman cara hidup yang benar dilihat dari sudut Budaya, Susila dan Agama. Beberapa hal yang perlu dipelajari dalam etiket pergaulan antara lain: Dasar etiket; Etiket timur dan barat; Etiket perkenalan; Etiket percakapan; Etiket berjabat tangan; Etiket menelpon. Berikut ini adalah uraiannya:

2.2.1 Dasar - dasar etiket;

Secara umum ada beberapa hal yang perlu diperhatikan berkaitan dengan dasar- dasar etiket, antara lain: sikap sopan dan ramah kepada siapa saja; memberi perhatian kepada orang lain; selalu berusaha menjaga perasaan orang lain; bersikap ingin membantu; memiliki rasa toleransi yang tinggi; dapat menguasai diri, mengendalikan emosi dalam situasi apapun. Jadi pada prinsipnya dalam etiket kita harus berusaha menyenangkan orang lain '*Always wants to please anybody*'. Ada beberapa manfaat jika kita menerapkan etiket dalam kehidupan sehari- hari, antara lain: Membuat kita menjadi disegani, dihormati, disenangi orang lain; Memudahkan hubungan baik kita dengan orang lain (Better Human Relation); Memberi keyakinan pada diri sendiri dalam setiap situasi; Menjadikan kita dapat memelihara suasana yang baik dalam berbagai

lingkungan, baik itu lingkungan keluarga, pergaulan, dan tempat dimana menuntut ilmu bahkan kelak di tempat kerja.

2.2.2 Etiket Timur dan Barat;

Etiket sangat dipengaruhi oleh adat istiadat atau tradisi, yang di dalamnya ada budaya, kehidupan sosial, keadaan lingkungan, dan sebagainya; etiket setiap daerah tidak akan sama bahkan mungkin akan bertentangan, misalnya: Posisi tangan ketika bersalaman; Cara menatap mata sewaktu berjabat tangan; Cara memberi sambutan; Sikap tubuh ketika menerima sesuatu, sesuatu boleh dengan tangan kiri atau sebaliknya. Prinsipnya, kita harus mengetahui dan memahami etiket bangsa sendiri, namun ada baiknya bila kita mengetahui etiket bangsa lain, sebab hal tersebut pasti akan bermanfaat bagi pergaulan kita, supaya kita dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dimana kita berada.

Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi kehidupan sosial seseorang, seperti: *Self Confidence* yang baik akan memperkuat rasa percaya diri ; *Self Control*, merupakan cara mengontrol terhadap kesabaran, kemarahan dan rasa tidak puas, sehingga kita tidak mudah terpancing oleh emosi, dalam sikap

Body language (Bahasa Tubuh) merupakan hal yang dapat dimengerti oleh setiap orang, sehingga dapat digunakan sebagai salah satu faktor yang akan mempengaruhi hubungan sesama manusia; *First Impression*, adalah pandangan (Penilaian) seseorang terhadap seorang individu yang didapatkan dari kesan pertama, dan kesan ini akan mempengaruhi penilaian dalam hubungan selanjutnya; oleh karena itu ketika berjumpa dengan orang baru usahalah untuk memberi kesan yang baik. Selanjutnya, ada beberapa hal yang perlu dilakukan untuk memupuk rasa percaya diri, antara lain: selalu menyempatkan waktu untuk membaca mengenai berbagai pengetahuan umum; mengikuti setiap berita aktual yang ada; memperdalam setiap bidang ilmu yang dikuasai; jangan segan untuk bertanya apabila tidak mengerti; selalu siap menerima kritik yang sifatnya membangun; memperhatikan saran - saran penampilan yang disampaikan; selalu menyiapkan diri agar berani berdiskusi, hal tersebut sebagai upaya untuk menguji apakah pendapat kita dapat diterima oleh suatu lingkungan tertentu; berusaha banyak bergaul dengan berbagai lapisan masyarakat; melatih diri dalam berbagai macam keterampilan; mempelajari berbagai bahasa untuk bisa digunakan secara aktif ataupun pasif.

Adapun ciri seseorang yang memiliki Etiket/ Tata Krama secara umum adalah:

- Selalu percaya diri , saat berada di berbagai kelompok lapisan masyarakat.
- Sikap, perilaku dan tuturkatanya selalu bijak dan penuh pertimbangan serta perhatian kepada orang lain.
- Bersikap sopan, ramah dan selalu menunjukkan sikap yang menyenangkan dan bersahabat dengan orang lain.
- Bisa menguasai diri sendiri dan selalu berusaha tidak menyinggung, , menyakiti perasaan orang lain.

2.2.3 Etiket dalam Perkenalan;

Hubungan antar individu akan diawali dengan perkenalan, hal ini mungkin menjadi pertemuan pertama yang akan melahirkan '*First Image*' dan mempengaruhi penilaian seseorang pada hubungan selanjutnya. Beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat memperkenalkan diri atau mengenalkan teman, antara lain:

- Mengucapkan namanya dengan jelas, demikian sebaliknya.

- Tipe individu terdiri dari introvert dan extrovert, sebaiknya pada waktu mengenalkan teman berikan sedikit informasi mengenai teman tersebut.
- Melakukan personal contact, antara lain dengan cara : berjabat tangan; memandang orang yang diperkenalkan; bersikap santun.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam suatu perkenalan, antara lain :

- Orang yang lebih muda diperkenalkan kepada yang lebih tua.
- Seorang pria diperkenalkan kepada wanita.
- Boleh mengenalkan diri terlebih dahulu apabila hal tersebut sekiranya diperlukan.
- Hindari perkenalan ditempat yang ramai seperti : Jalan raya, pasar, lift, restoran.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat menerima tamu, antara lain:

- Pada waktu menyambut tamu , tuan rumah harus berdiri.
- Tamu yang akan pulang sebaiknya diantar sampai ke depan pintu oleh tuan rumah.

2.2.4 Etiket Dalam Percakapan.

Percakapan merupakan unsur penting dalam hubungan sesama manusia, nilai suatu percakapan akan

mempengaruhi suasana dan kelanjutan dari suatu hubungan. Dalam menciptakan suatu percakapan yang menyenangkan diperlukan seni tersendiri dan hal inipun memerlukan etiket tersendiri. *Communication Field* terdiri dari : *Facial Expression, Body Position, Good (Clear) Voice.*

Beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat berbicara dengan pimpinan, Guru/ Dosen, orang lain, teman, sahabat, orang tua atau orang yang lebih tua maupun lebih muda, anak buah/ bawahan, antara lain: *Mutual Respect* (Saling Menghargai); *Speak Up* (Berbicara Dengan Terang Dan Jelas); *Careful Listening* (Mendengar Dengan Sungguh-Sungguh); *Communication Ability* (Kemampuan Berkomunikasi); *Positive Thinking* (Berpikir Positif).

Adapun beberapa sikap yang sopan saat berbicara, adalah: Tidak sambil mengunyah permen atau makanan lainnya, tidak menggaruk-garuk badan atau kepala, tidak bertolak pinggang atau tangan disaku, tidak tetap duduk (berdiri) jika seseorang datang mengajak kita berbicara, sedangkan orang itu tetap berdiri (tentu tergantung siapa orangnya), Menatap wajah lawan bicara kita, jika saudara perokok jangan berbicara dengan rokok dimulut; Bila sedang duduk dengan sikap yang santai sekali, dan seorang yang lebih tua datang, duduk

disebelah kita dan mengajak bicara, hendaknya sikap duduk diperbaiki; Tidak terus menerus bicara sehingga tidak memberi kesempatan pada orang lain. Masih berkaitan dengan etiket berbicara, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat berbicara dengan orang lain, antara lain: volume suara, keras atau lembut disesuaikan dengan situasi; kecepatan berbicara, tinggi rendahnya nada suara, nada suara hendaknya mengandung keramahan; Pilihlah kata yang sopan.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan pembicaraan (conversation), antara lain, Jika baru berkenalan disarankan untuk: tidak berbicara hal yang berkaitan dengan agama, politik atau hal-hal yang sifatnya sangat pribadi; tidak boleh memonopoli pembicaraan; mencari alasan yang dapat diterima bila ingin mengundurkan diri dari pembicaraan; tidak terlalu memperhatikan apa yang dikenakan oleh lawan bicara kita; mengucapkan kata-kata dengan jelas dan terang; menggunakan kata maaf.....bisa diulang atau dibantu, bila kita kurang menangkap apa yang dikatakan oleh lawan bicara kita, jangan menggunakan kata “hah?” atau “apa?”.

Berkaitan dengan gaya bahasa, ada beberapa hal yang perlu dilakukan saat berbicara, antara lain:

- a. Berbicara cukup perlahan, tidak terlalu keras namun juga tidak terlalu lemah
- b. Berbicara menggunakan tekanan tertentu: Ada selingan antara tinggi rendah suara; Ada tekanan-tekanan tinggi bagi pesan yang penting; Menggunakan efek pembicaraan (berhenti sebentar)
- c. Berbicara tidak hanya satu arah, namun kepelbagai arah sesuai dengan situasi dan kondisi kelompok khalayak
- d. Penggunaan bahasa Indonesia yang baik dan benar

Menjadi pendengar yang baik dan efektif, beberapa hal yang perlu diperhatikan, antara lain :

- a. Berhenti bicara dan mendengarkan dengan baik pada waktu ia (lawan bicara) sedang bicara.
- b. Menciptakan suasana nyaman dan terbuka tanpa diliputi perasaan takut bagi orang yang sedang berbicara.
- c. Bersikap penuh perhatian kepada orang yang sedang bicara bahwa kita siap mendengarkan hal-hal yang ingin disampaikan.
- d. Menunjukkan rasa empati, sabar dan tidak emosional, serta tidak melakukan interupsi dalam bentuk apapun.

- e. Pendengar sebaiknya bertanya, untuk kejelasan yang sekaligus sebagai bentuk perhatian dan menaruh simpati pada masalah yang sedang dibicarakan.

Dalam sebuah pembicaraan, ada beberapa hal yang sebaiknya di hindari, antara lain:

- a. Memotong pembicaraan orang , jadi sebaiknya sabar mendengarkan
- b. Memonopoli pembicaraan, jadi berusaha memberi kesempatan pada lawan bicara
- c. Berlebihan membicarakan diri sendiri
- d. Membicarakan hal buruk sensitif agama, suku, ras ataupun politik
- e. Menanyakan hal- hal yang bersifat pribadi.

Pembicaraan efektif:

Pembicaraan selain karena topikny menarik, terutama karena pembicaraan tersebut efektif. Beberapa hal yang bisa mebuat suatu pembicaraan menjadi efektif antara lain, jika kita :

- a. Luwes dalam bergaul
- b. Tidak gugup dan percaya diri
- c. Mengetahui arah pembicaraan dan mampu mengimbangi lawan bicara.

2.2.5 Etiket berjabat tangan

Pada saat kita berjabat tangan, ada beberapa hal yang kita perhatikan, yaitu :

- a. Mengulurkan tangan
- b. Berjabat tangan dengan sedikit menekan
- c. Menatap wajah/ mata, dengan sikap menghargai dan hormat
- d. Jika berjabat tangan dengan orang yang lebih tua, sikap tubuh sedikit condong ke depan.
- e. Jika kurang jelas mendengar nama orang, dibolehkan bertanya lagi dengan sopan.
- f. Wanita maupun pria yang berusia lebih tua atau kedudukannya lebih tinggi mengulurkan tangan lebih dulu waktu berkenalan
- g. Tuan dan nyonya rumah selalu berdiri untuk menyambut tamu yang baru datang atau tamu yang akan pulang.

2.2.6 Etiket Menelpon

Telepon merupakan sarana yang penting untuk berkomunikasi dengan orang lain. Gambar 9 berikut ini adalah contoh bagaimana etiket menelepon:



Gambar 9: Etiket menelepon

Berkaitan dengan etiket menelepon, dalam menangani baik telepon masuk maupun telepon keluar hendaknya memperhatikan hal-hal berikut:

- a. Melatih suaranya agar enak di dengar
- b. Suara diatur agar tidak terlalu tinggi dan rendah
- c. Ucapan yang jelas
- d. Perlihatkan sikap dan kata-kata yang baik

Etiket menelpon di tempat kerja, beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain:

- a. Bersikap wajar, ramah dan santun dalam pembicaraan telepon
- b. Jika pembicaraan via telpon kantor, maka suara kita mewakili suara pimpinan, sikap kita mencerminkan pimpinan dan tempat kerja kita.

- c. Tidak diperbolehkan membicarakan informasi rahasia, kecuali kalau kita yakin pengamanannya sempurna
- d. Jangan keras, karena akan mengganggu rekan kerja, diusahakan ringkas dan terbatashanya untuk hal penting saja.
- e. Menyebutkan nama, saat menelpon jangan berbicara dengan orang ketiga
- f. Membatasi pembicaraan pribadi
- g. Menyampaikan pembicaraan harus lancar, dan nada suara jangan datar.
- h. Pakailah nama pembicara : “Selamat pagi, Bapak Falah ...”
- i. Bertanya yang baik: “Boleh saya mengetahui siapa yang berbicara ?”, jangan :”ini siapa?”.
- j. Jika pimpinan tidak ada, sebaiknya tidak memutuskan atau menjawab persoalan, dan jangan memberitahukan dimana pimpinan berada (kemungkinan pimpinan akan merasa terganggu)
- k. Kita menjanjikan pimpinan akan menelpon kembali, jika ternyata pimpinan tidak bisa, maka kita perlu menelepon pembicara dan menjelaskan persoalannya serta yakinkan kita akan melakukannya begitu kesempatan memungkinkan

- l. Sebaiknya jangan berkata :”tunggu sebentar”, atau “tunggu” namun tanyakan kepadanya apakah ia mau menunggu sementara, atau tawarkan untuk menelpon kembali.
- m. Menutup pembicaraan, beri kesan ke pembicara bahwa anda senang bicara dengan dia. “Selamat pagi Pak Falah, terima kasih” atau “Senang berbicara dengan Bapak, terima kasih”.

Tata Cara menerima telepon masuk di tempat kerja:

- a. Usahakan tidak membiarkan telepon berdering lebih dari 3 kali.
- b. Lebih praktis jika mengangkat telepon dengan tangan kiri, tangan kanan memegang alat tulis dan block note.
- c. Akan lebih baik jika telepon dengan singkat, jelas, dan sopan. Ucapkan salam dan/ atau misalnya : “Selamat pagi, SMP 40 Semarang”. Hindari penggunaan kata “Halo”.
- d. Untuk menghindari lupa atau salah persepsi, sebaiknya mencatat segala pesan atau permintaan penelepon dengan penuh perhatian
- e. Jika memungkinkan dan diperlukan , akan lebih aman jika meminta penelepon untuk mengeja kata-kata asing atau nama yang dianggap sulit.

- f. Nomor-nomor telepon, angka-angka, dan pesan-pesan penting lebih baik diulang agar dapat dicek kebenarannya.
- g. Sebaiknya menutup telepon setelah penelepon memutuskan hubungan terlebih dahulu.

Tata Cara menangani telepon keluar di tempat kerja:

- a. Sebelum menghubungi nomor telepon yang dituju , sebaiknya dipastikan kebenarannya dengan cara mencocokkan dengan buku telepon.
- b. Mempersiapkan point- point yang akan disampaikan dengan cara mencatat pada sebuah block note atau kertas yang tersedia.
- c. Jika ternyata salah sambung akan lebih baik segera minta maaf
- d. Bila hubungan sudah tersambung, selanjutnya segera memperkenalkan diri dan menyatakan maksud menelepon.
- e. Setelah selesai melangsungkan pembicaraan, gagang telepon diletakkan kembali dengan baik.

Membuat janji temu melalui telepon:

- a. Membuat janji temu atau pesan sesuatu melalui telepon hendaknya menggunakan “Lembar Pesan

Telepon /Tamu”. Hal-hal yang perlu dilakukan yaitu :mengisi tanggal dan waktu perjanjian, masalah yang akan dibicarakan,dan tempat janji temu.

- b. Setelah mengisi “Lembar Pesan Telepon/Tamu”, harus meletakkannya ditempat yang langsung dapat dilihat oleh pimpinan
- c. Apabila pimpinan menyanggupi waktu pertemuan yang diajukan, segera buat penegasan kepada sipenelepon
- d. Setelah mendapat penegasan, langkah selanjutnya adalah mencatat perjanjian tersebut pada tanggalan meja (desk calender) pimpinan dan tanggalan meja anda.

Hal yang perlu dicatat pada desk calender, antara lain : Nama tamu; Nama kantor/perusahaan; Masalah yang akan dibicarakan; Tempat/tempat dimana pertemuan akan berlangsung

BAB 3

TANGGUNG JAWAB

3.1 Makna Tanggungjawab

Tanggung jawab adalah, keadaan wajib menanggung segala sesuatunya, sedangkan bertanggung jawab adalah berkewajiban menanggung, memikul jawab, menanggung segala sesuatunya, atau memberikan jawab dan menanggung akibatnya, (Kamus umum Bahasa Indonesia), Tanggung jawab merupakan kesadaran manusia akan tingkah laku atau perbuatan yang disengaja maupun yang tidak disengaja. Tanggung jawab bersifat kodrati, yakni sudah menjadi bagian kehidupan manusia, bahwa setiap manusia pasti dibebani dengan tanggung jawab. Apabila ia tidak mau bertanggung jawab, maka ada pihak lain yang memaksakan tanggung jawab tersebut, dengan demikian tanggung jawab dapat dipandang dari dua sisi, yaitu dari sisi pihak yang berbuat dan dari sisi kepentingan pihak lain.

Tanggung jawab merupakan salahsatu ciri manusia beradab (berbudaya). Manusia merasa bertanggung jawab karena ia menyadari efek baik atau buruk dari perbuatannya, juga menyadari bahwa pihak lain memerlukan mengabdian atau pengorbanannya.

Sebagai upaya memperoleh dan meningkatkan kesadaran bertanggung jawab, maka perlu ditempuh melalui pendidikan, penyuluhan, keteladanan, dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Tanggungjawab dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, menurut keadaan manusia atau hubungan yang dibuatnya, yakni, tanggungjawab terhadap: diri sendiri, keluarga, masyarakat, Bangsa dan Negara, Tuhan Yang Maha Esa . Berikut akan diilustrasikan satu demi satu:

Tanggung Jawab Terhadap Diri Sendiri; tanggungjawab ini menuntut kesadaran setiap orang untuk memenuhi kewajibannya sendiri dalam mengembangkan kepribadian sebagai manusia pribadi, setelah itu baru didinya bisa memecahkan masalah-masalah kemanusiaan mengenai dirinya sendiri. Ilustrasinya demikian: Bambang membaca dan membalas WA sambil berjalan; sebentar-bentar ia melihat ke jalan dan sambil menepi karena takut ada kendaraan yang lewat atau berpapasan, namun dalam sekejap ia lengah dan akhirnya terperosok ke drainase yang kebetulan berlubang. Efek dari peristiwa tersebut, menurut dokter Ia harus beristirahat dirumah beberapa hari untuk memulihkan kondisi kakinya yang terkilir. Ada sebuah konsekuensi yang harus ia tanggung karena

kelengahannya sendiri yakni, tinggal dirumah beberapa hari tanpa berangkat sekolah/ bekerja.

Tanggung Jawab kepada Keluarga; Keluarga merupakan masyarakat kecil yang terdiri dari suami-istri (ayah-ibu) dan anak-anak, atau bisa juga ditambah orang lain yang menjadi anggota keluarga. Secara struktur, setiap anggota keluarga wajib bertanggung jawab kepada keluarganya, yang menyangkut nama baik keluarga; juga untuk kesejahteraan, keselamatan, pendidikan, dan kehidupan, atau pemenuhan kebutuhan jasmani, rohani dan sosial masing- masing individu dalam keluarga tersebut. Ilustrasinya demikian: Dalam sebuah keluarga biasanya memiliki pola- pola sendiri yang bersifat mendidik, jika suatu saat peraturan tersebut dilanggar oleh salah satu anggota keluarga, maka kepala keluarga (Ayah) mempunyai hak sekaligus kewajiban menegur atau bahkan memberi punishment. Punishment tersebut merupakan tanggung jawab terhadap perbuatannya.

Tanggung Jawab terhadap Masyarakat; Pada hakekatnya manusia tidak bisa hidup tanpa bantuan manusia lain, sesuai dengan kedudukannya sebagai makhluk social; dengan demikian manusia harus berkomunikasi dengan manusia lain. Berkaitan dengan manusia sebagai makhluk sosial, maka manusia

merupakan anggota masyarakat yang tentunya mempunyai tanggung jawab terhadap masyarakat. Wajar apabila segala tingkah laku dan perbuatannya harus dipertanggung jawabkan kepada masyarakat. Ilustrasinya demikian: Hamam terlalu congkak dan sombong, ia mengejek dan menghina orang lain yang mungkin lebih sederhana dari pada dia. Karena ia termasuk dalam orang yang kaya dikampungnya, efek dari perilaku sombongnya, ia harus bertanggung jawab atas perilakunya; sebagai konsekuensi atas perilakunya, Hamam tidak disukai dan dijauhi oleh masyarakat sekitar.

Tanggung Jawab Terhadap Bangsa dan Negara; Suatu kenyataan lagi, bahwa setiap manusia, tiap individu adalah warga negara suatu negara. Dalam berfikir, berbuat, bertindak, bertingkah laku manusia terikat oleh norma-norma yang dibuat oleh Negara, sehingga tidak dapat berbuat semaunya sendiri; Jika perbuatan manusia tersebut salah/ melanggar aturan yang berlaku, maka ia harus bertanggung jawab kepada negara. Ilustrasinya demikian: Seorang pimpinan yang diketahui bijak dan berprestasi, terpaksa mengambil perabotan milik kantor karena untuk mencukupi kebutuhan kerabatnya tanpa prosedur yang benar; Perbuatan pimpinan tersebut harus

dipertanggungjawabkan kepada pemerintah, karena perbuatan tersebut akhirnya diketahui, sehingga ia harus berurusan dengan pihak berwajib di pengadilan.

Tanggung Jawab Terhadap Allah SWT; Manusia ciptaan Allah SWT di bumi ini bukanlah tanpa tanggung jawab, melainkan dalam mengisi kehidupannya, manusia mempunyai tanggung jawab langsung terhadap perintah Allah SWT; dengan demikian segala tindakan atau perbuatan manusia tidak bisa lepas dari pengawasan Allah SWT yang dituangkan dalam kitab suci AlQur'an melalui agama islam. Pelanggaran dari hukum-hukum Allah akan segera diperingatkan oleh Allah, namun jika dengan peringatan awal manusia masih juga tidak menghiraukannya, maka bisa juga Allah akan memberi peringatan yang lebih keras. Ilustrasinya: Seorang muslim yang taat kepada agamanya maka ia bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan kepada Allah SWT. Hal ini dilakukan karena ketaatannya dan ia menghindari hukuman yang akan ia terima jika tidak taat pada ajaran agama; selanjutnya yang harus dilakukan seorang muslim kepada Allah SWT, adalah memiliki rasa tanggung jawab atas amanah yang diberikan padanya. Pada hakekatnya, kehidupan inipun merupakan amanah dari Allah SWT, oleh karenanya, seorang mukmin senantiasa meyakini, apapun yang

Allah berikan padanya, maka itu merupakan amanah yang kelak akan dimintai pertanggung jawaban dari Allah SWT.

Keuntungan manusia yang bertanggung jawab: Ilustrasinya sebagai berikut; Manusia yang bertanggungjawab dipastikan akan lebih dihargai dan akan dipandang orang sebagai orang yang baik saat mereka memiliki sikap yang bertanggung jawab. Selain itu, mereka juga akan mendapatkan banyak manfaat ketika mereka mampu memiliki tanggung jawab yang terukur. Berikut ini beberapa manfaat bagi sosok manusia yang bertanggungjawab: Akan lebih dihargai dan dihormati; Tidak memudahkan untuk berbuat kesalahan; Akan mendapatkan banyak kepercayaan, baik diorganisasi, masyarakat maupun tempat bekerja; Akan lebih berhati-hati dalam bertindak; Akan lebih fokus pada solusi dan juga pengembangan diri; Akan memegang kendali dalam setiap sisi; Sikap bertanggung jawab yang diterapkan akan mendorong tercapai kesuksesan; Akan lebih kuat dan tegar menghadapi permasalahan yang harus di selesaikan; Tidak akan merasa capek dengan mencari alasan atas kebohongan; Orang lain merasa lebih tenang dan nyaman ketika berada disampingnya. Marilah saling mengoreksi diri, apakah kita sudah memiliki sikap yang

bertanggungjawab dengan baik dan benar. Dikatakan bahwa untuk menjadi manusia bertanggungjawab dibutuhkan sebuah usaha yang nyata dan usaha keras agar bisa memprogram dirinya dari orang yang tidak bertanggungjawab menjadi orang yang lebih bertanggungjawab. Tanggungjawab bukan hanya milik orang tua, tapi juga milik anak, remaja dan orang dewasa, tidak membedakan status sosial maupun jenis kelamin. Berikut adalah beberapa tanggungjawab yang perlu ditanamkan dan dilakukan anak- anak.

3.2 Tanggungjawab anak di rumah

Didalam sebuah keluarga, tanggung jawab bukan hanya terletak pada orangtua (Bapak dan Ibu). Anak-anak juga memiliki tanggung jawab sebagai bagian dari anggota keluarga. Bukan hanya anak yang sulung sebagai tumpukan tanggung jawab, namun semua anak baik sulung, tengah maupun bungsu. Berikut ni adalah sebuah ilustrasi:

Adam, anak ke empat dari enam bersaudara. Memiliki kakak perempuan, abang dan adik juga. Sesuatu hal yang sangat dia syukuri, ketika aku dapat memilikinya secara lengkap. Dimana dia bisa merasakan punya kakak, abang dan punya adik yang lengkap. Tanggung jawabnya sebagai anak ke-empat baru terasa sekarang

sangat berat dan besar disaat kakak kakak dan abangnya sudah menikah dan membentuk keluarganya masing- masing. Dan sekarang adalah giliran dia yang bertanggung jawab penuh sebagai anak yang tua dirumah. Bertanggung jawab atas dua saudaranya yang satu laki-laki dan perempuan. Tanggung jawab yang di maksud disini bukan masalah tanggung jawab secara materi, melainkan lebih kepada tanggung jawab social seperti tanggung jawab akan pergaulan, tanggung jawab perilaku dan juga pendidikan. Berikut ini adalah beberapa ilustrasi tentang tanggung jawab sebagai anak di rumah :

3.2.1 Tanggung jawab dalam hal perilaku dan sopan santun.

Ilustrasi: Sebagai anak yang sekarang paling besar di rumah, karena kakak- kakak sudah menikah dan berkeluarga, kita wajib memberikan contoh perilaku dan sikap yang benar dan baik serta patut dicontoh adik- adiknya, seperti dalam hal berbicara dan tata krama, karena apa yang dia lihat sekarang ini, siapaun baik kita maupun orang lain sangat mudah untuk meniru sesuatu hal yang dilihat dan didengarnya. Berkaitan dengan hal tersebut kita harus berkomunikasi dengan perkataan yang benar adanya dan yang sopan baik didalam

keluarga dan didepan saudara- saudara kita. Hal yang demikian, kita sekaligus sedang menunjukkan dan memberikan contoh serta tanggung jawab moral bagi saudara kita.

3.2.2 Tanggung jawab dalam hal pendidikan.

Ilustrasi: Menyuruh adik/ anak yang lebih muda hanya dengan berkata belajar, tidak akan menyentuh hatinya mau belajar, atau memotifasi anak akan belajar. Cara yang paling tepat untuk mengajaknya belajar adalah kita harus meneladani ikut juga belajar sehingga adik kitapun mau ikut belajar. Meskipun sudah tidak berstatus sebagai pelajar lagi. Seorang kakak mengajak adiknya belajar dengan cara ikut juga belajar bersamanya; hal yang dapat dilakukan adalah dengan membaca buku atau menulis menemani dia belajar, tindakan yang demikian merupakan sebuah contoh yang baik karena ikut melakukan bukan hanya sekedar omongan/ menyuruh saja. Peduli akan pendidikan saudara kita merupakan bukti dari tanggung jawab sebagai anak dalam keluarga.

3.2.3 Tanggung jawab dalam hal pergaulan.

Tanggung jawab dalam hal ini dirasakan agak sedikit susah melakukannya .Mengapa demikian? Ilustrasinya: kita harus tau teman teman adik/ saudara dan komunitasnya. Untuk saudaraku yang perempuan, kita lebih mudah mengontrolnya karena kita sama- sama perempuan sehingga ada kesamaan sifat atau karakter sebagai perempuan, sehingga untuk sesama perempuan cenderung lebih terbuka dalam cerita sekitar pergaulan. Namun, bagaimana jika saudara kita laki- laki? kita harus lebih ekstra dalam mengontrol pergaulannya, apalagi jika dia memiliki sifat tertutup sehingga tidak mau bercerita hal yang berkaitan dengan pergaulannya; dibutuhkan kesabaran dan hati yang tetap mau peduli padanya. Ada satu hal lagi yang sangat perlu diperhatikan yakni interaksi dalam dunia maya. Sebagaimana besar orang yang ,merasa bertanggungjawab atas pergaulan putra- putri- atau adiknya dalam keluarga akan merasa kesulitan mekontrol apa yang mereka lakukan berkaitan dengan interaksinya didunia maya. Karena tidak semua orang tua atau kakak mereka familier dengan interaksi dunia maya, ini menjadi beban dan tanggungjawab kita sebagai orang yang lebih tua/ kakak untuk harus memonitor sejauh mana pergaulan

atau komunikasi mereka khususnya di dunia maya dan komunitasnya. Sebagai anak tidak hanya melepaskan tanggung jawab sepenuhnya hanya kepada orangtua untuk mengurus anak- anaknya. Sudah seharusnya kita sebagai anak berkewajiban membantu orangtua kita ikut bertanggung jawab terhadap saudara kita. Indah rasanya jika kita bertanggungjawab mulai sekarang terhadap saudara- saudara kita.

3.2.4 Tanggungjawab anak di sekolah

Tanggungjawab sebagai seorang pelajar/siswa. Setiap siswa harus menanamkan rasa tanggungjawab pada diri masing-masing. Tanggungjawab siswa sebagai pelajar adalah belajar secara rutin dengan baik, mengerjakan tugas sekolah yang sudah diberikan guru, disiplin dalam menjalani tata tertib sekolah. Artinya setiap siswa wajib dan mutlak melaksanakan tanggungjawab tersebut tanpa terkecuali. Namun kenyataannya banyak siswa yang merasa terbebani dengan kewajiban mereka sebagai pelajar. Siswa berangkat ke sekolah tidak lagi untuk tujuan belajar, akan tetapi dijadikan sebagai ajang untuk ketemu atau kumpul dengan teman-teman, sehingga tugas yang sesungguhnya yakni belajar dan menuntut ilmu terabaikan, daya juang mereka untuk

belajar nampaknya kurang kuat sehingga cepat menyerah jika ada sedikit kesulitan. Berikut ini adalah beberapa ilustrasi tanggungjawab anak sekolah/ pelajar :

Ilustrasi pertama; Anak sekolah yang sering kita sebut dengan pelajar, tidak akan jauh dari kegiatan belajar, ini semua harus dilakukan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi ulangan tengah semester (UTS), ulangan akhir semester (UAS), juga menghadapi ujian nasional (UN), tanpa belajar, pelajar akan sulit mendapatkan nilai yang baik yang telah ditetapkan patokannya oleh sekolah masing- masing, sebagai standar keberhasilan siswa/ pelajar. Dengan demikian tanggungjawab pertama (1) bagi anak di sekolan adalah belajar.

Ilustrasi kedua; Kegiatan anak sekolah tidak pernah lepas dari tugas pekerjaan rumah (PR). Seorang guru setelah melaksanakan proses belajar mengajar, selalu ingin mengetahui sudah sejauhmana peserta didik memahami materi yang telah diajarkan, maka guru akan memberikan PR pada siswanya baik yang sifatnya individu maupun kelompok, supaya mencari pengayaan materi yang berkaitan dengan apa yang telah diajarkan dan siswa wajib mengerjakannya. Dengan demikian tanggungjawab ke dua (2) bagi anak sekolah adalah mengerjakan PR.

Ilustrasi ke tiga; Dalam rangka melatih anak ikut berpartisipasi menjaga kebersihan lingkungan, sekolah mempunyai program kebersihan lingkungan; berkaitan dengan hal tersebut meskipun sekolah sudah mempunyai petugas kebersihan, masing- masing kelas diberi tanggungjawab terhadap kebersihan lingkungan sekolah minimal lingkungan kelas masing- masing yang disebut dengan piket, hal ini adalah menanamkan pada siswa budaya tanggungjawab dalam kebersihan menuju kesehatan lingkungan. Harapannya kebiasaan seperti ini akan terbawa juga sampai di rumah. Maka tanggung jawab ke tiga (3) bagi anak sekolah adalah melaksanakan piket sesuai dengan jadwal.

Ilustrasi ke empat; Sekolah di Indonesia, diatur ada upacara setiap hari senin pagi sebagai bentuk kedisiplinan pelajar bangsa kita dan menghormati bendera kebangsaan kita yaitu Merah Putih yang dengan gagah selalu dikibarkan setiap senin pagi, dan wajib bagi Sumber Daya Manusia masing- masing sekolah untuk mengikuti Upacara Bendera, dengan petugas upacara dari para siswa secara bergantian. Kegiatan upacara Bendera senin pagi bagi sekolah, berdampak sangat positif bagi anak sekolah tyerupama dalam kedisiplinan, sikap tegas, jujur dan percaya diri serta mengenang sejarah kemerdekaan Bangsa

Indonesia. Sehingga tanggungjawab ke empat (4) bagi anak sekolah adalah mengikuti Upacara Bendera.

Ilustrasi ke lima; Menghormati pada semua Guru dan berbuat baik pada teman. Tugas Guru sebagai pendidik dianggap sebagai satu tugas yang sangat mulia dan istimewa. Lebih-lebih lagi dalam era sekarang, menuntut pengorbanan dan komitmen yang kuat dalam mendidik anak bangsa menjadi insan yang cerdas, berwibawa dan senantiasa mendapat petunjuk serta keridhaan dari Allah SWT. Kita harus bersyukur atas pengorbanan dan jasa guru yang telah mendidik serta membimbing kita menjadi manusia yang baik dan berilmu pada hari ini, baik guru yang terlibat secara langsung mendidik kita di sekolah maupun diperingkat pendidikan tinggi. Guru adalah orang yang mengajarkan kita dengan berbagai-bagai ilmu dan pengetahuan serta mendidik kita menjadi orang yang berguna pada masa akan datang. Setinggi apapun pangkat atau kedudukan seseorang, mereka sebelumnya menjadi seorang pelajar yang tetap menjadi murid dari gurunya dan pernah mendidik pada masa dahulu; Oleh itu , tanggungjawab ke lima (5) adalah hormatilah gurumu. Beberapa cara siswa menghargai dan menghormati guru antara lain sebagai berikut : Ucapkan salam ketika bertemu; Hendaklah mengucapkan salam disertai mencium tangan

Bapak/Ibu guru kalian. Berkatalah dengan lemah lembut; Saat berbicara gunakan bahasa yang baik dan sopan. Patuhilah perintah guru selama itu baik, karena pada dasarnya guru menginginkan siswanya yang terbaik. Menyimak dengan baik ketika guru menerangkan; Usahakan fokus dalam pelajaran dan memperhatikan dengan seksama penjelasan dari guru. Berupaya menyenangkan hatinya dengan cara baik; Buatlah guru kalian merasa nyaman dan senang saat mengajar, dengan menunjukkan perilaku kalian yang baik pula. Jangan mulai berbicara kecuali setelah mendapat izin darinya; berbicaralah disaat yang tepat, jangan mencela atau memotong guru saat berbicara atau menjelaskan. Tidak berteriak ketika dinasehati guru, dengarkanlah, saat guru menasehati kalian. Jika kalian hendak berbicara, bicaralah yang halus. Meminta maaf jika berkata keliru dihadapan guru, segeralah meminta maaf apabila berbuat salah, baik disengaja maupun tidak disengaja. Jika hendak melakukan sesuatu, meminta izinlah kepada guru. Mengucapkan kata “terimakasih” kepada guru dalam berbagai hal, ucapkanlah terimakasih ketika kalian sudah dibantu guru dalam berbagai hal.

Manusia dalam hal ini khususnya anak sekolah tidak akan pernah mampu berdiri sendiri, maka dalam tugas

yang diberikan guru selalu ada tugas kelompok sebagai implementasi bahwa manusia harus saling berbuat baik dan menghargai serta saling membantu sesama teman, maka tanggungjawab ke enam (6) adalah berbuat baik pada teman baik teman sekelas maupun teman di lingkungan sekolah, bahkan teman di sekolah lain; Jika anak-anak sudah terbiasa menghargai dan menghormati guru, serta menghargai dan menghormati teman yang tidak hanya di lingkungan sekolah sendiri tetapi di lingkungan sekolah lain, maka anak-anak sekolah akan mampu menjaga nama baik guru, teman, dan sekolah, serta orang tua.

Penanaman menjaga nama baik sangat penting karena anak sekolah juga harus ikut bertanggung jawab pada kebersihan sekolah dan lingkungan, serta sarana-prasarana milik sekolah yang digunakan pada proses pembelajaran; maka tanggungjawab anak yang ke tujuh (7) adalah ikut bertanggung jawab terhadap kebersihan sekolah dan lingkungan serta ikut menjaga sarana dan prasarana sekolah yang digunakan pada proses belajar. Dengan ikut bertanggung jawabnya anak terhadap sekolah serta sarana dan prasarana untuk pembelajaran, maka anak-anak sekolah sudah termasuk membantu kelancaran pelajaran di kelas; Sehingga tanggungjawab anak di sekolah yang ke

delapan (8) adalah, membantu kelancaran pelajaran di kelas. Beberapa tindakan yang dilakukan anak sekolah untuk membantu kelancaran pelajaran di sekolah adalah mampu melengkapi diri keperluan sekolahnya, mengikuti pelajaran dan ulangan dengan disiplin; Tanggungjawab anak sekolah yang kesembilan (9) adalah, wajib mengikuti pelajaran dan ulangan yang diberikan di sekolah. Penanaman kedisiplinan anak sekolah sangat penting sebagai fondasi mencapai kesuksesan, kedisiplinan yang tidak boleh diabaikan adalah memakai pakaian seragam sesuai dengan aturan sekolah, mengikuti upacara bendera yang diselenggarakan, membuat surat ijin atau keterangan jika tidak masuk sekolah baik itu karena sakit atau ada keperluan lain; maka tanggungjawab anak sekolah yang kesepuluh (10) adalah disiplin dalam: berpakaian seragam, mengikuti upacara, memohon ijin saat tidak masuk sekolah.

BAB 4

KARAKTER DAN KEPRIBADIAN

Secara umum masyarakat mengatakan bahwa kata karakter ambigu dengan kata yang serupa, seperti: kepribadian, temperamen, atau sifat. Keempat istilah tersebut seolah sulit dibedakan, meskipun masing-masing memiliki penekanan yang berbeda. “Karakter” berasal dari Bahasa Yunani “*Kharakter*” yang berarti melekat erat pada sebuah batang pohon; demikian pula dengan karakter manusia, merupakan kombinasi sifat-sifat yang dimiliki seseorang, yang melekat di dalam dirinya dan tidak mudah dihilangkan bahkan hanya sekedar diubah; Berikut diilustrasikan bagaimana memahami perbedaan karakter dengan **kepribadian** (*personality*), kita cermati hasil penelitian mengenai karakter yang dilakukan oleh Hersthon dkk,

Tahun 1920 May, Hersthon memaparkan hasil penelitiannya bahwa, tidak ditemukan konsistensi antara perilaku manusia dalam situasi yang sama. Artinya, perilaku manusia yang sesungguhnya tidak ditentukan dari sifat atau karakter yang ada di dalam dirinya, karena dalam berbagai percobaan ditemukan bahwa manusia yang sama tidak menunjukkan karakter yang sama

dalam berbagai percobaan. Itulah sebabnya, pada masa itu para ahli psikologi tidak lagi menggunakan kata karakter, melainkan menggunakan kata 'kepribadian' (*personality*) untuk mempelajari tentang moral, etika, maupun sifat-sifat lainnya.

Eksperimen lebih lanjut yang dilakukan pada tahun 1940-an juga mengkonfirmasi temuan ini: bahwa perilaku manusia bukan ditentukan dari apa yang ada di dalam diri manusia, melainkan berdasarkan situasi yang dihadapkan pada manusia itu. Hasil penelitian Paul Bloom pada tahun 2000-an menunjukkan hasil yang berbeda. Hasil studinya menunjukkan bahwa pada bayi berusia 6 bulan, seseorang, sudah memiliki karakter dan pemahaman akan moral. Hasil penelitian ini seolah membuka kembali pintu yang telah lama tertutup mengenai karakter. Oleh karenanya, arus psikologi positif saat ini sudah mulai kembali banyak meneliti tentang karakter; Dengan pemahaman ini, sesungguhnya karakter dan kepribadian merupakan dua istilah yang serupa. Namun, beberapa ahli berusaha untuk memberikan penekanan yang berbeda mengenai istilah ini. Hasil kesimpulan dari berbagai sumber mengenai perbedaan karakter, kepribadian, temperamen, dan sifat, seperti dipaparkan berikut ini:

- **Karakter** merupakan kombinasi sifat-sifat dalam diri seseorang yang menjadikannya unik, berdasarkan apa yang ia sudah miliki sejak lahir (genetik) maupun apa yang ia pelajari dalam hidupnya (lingkungan). Jadi, karakter dapat juga disebut sebagai *learned behavior*.
- **Kepribadian** merupakan kombinasi sifat-sifat dalam diri seseorang yang mengarahkannya untuk berpikir, berperasaan, dan bertindak laku tertentu yang khas dalam berhubungan dengan lingkungannya. Kepribadian berasal dari kata *Persona*, yang berarti 'topeng'. Namun bukan berarti bahwa kepribadian merupakan cara seseorang menutupi identitas dirinya. Kata *persona* dalam Bahasa Yunani lebih merujuk pada simbol yang merepresentasikan identitas seseorang; 'alat' yang digunakan oleh seseorang untuk memperkenalkan dirinya pada dunia. Lickerman mengatakan bahwa kepribadian lebih bersifat menetap dan dipengaruhi oleh faktor keturunan, sedangkan karakter lebih terbentuk karena pembelajaran terhadap nilai dan kepercayaan.
- **Temperamen** ialah kumpulan sifat seseorang yang diperoleh sejak ia lahir. Aelius Galenus (Galen), seorang dokter pada tahun 120an, telah

memperkenalkan empat macam cairan dalam tubuh yang dipercaya menentukan temperamen seseorang, yakni: Melankolis, Sanguinis, Koleris, dan Plegmatis. Teori ini kemudian dijabarkan dengan lebih komprehensif oleh Hippocrates.

- Sifat adalah satu karakteristik spesifik dalam diri seseorang dan ketika dikombinasikan antara yang satu dengan lainnya, membuat seseorang menjadi pribadi yang unik dan membentuk identitas orang tersebut.

Berdasarkan perbedaan di atas, karakter sebenarnya lebih terkait dengan nilai-nilai serta kepercayaan seseorang. Itulah sebabnya hingga kini istilah karakter lebih populer dalam ilmu tentang pengembangan diri, terutama yang terkait dengan aspek spiritual seseorang, dibandingkan dengan dalam ilmu psikologi murni. Beberapa hal yang perlu diperhatikan berkaitan dengan pembentukan karakter dan kepribadian, antara lain demikian:

4.1 Peran sekolah dalam Membentuk Karakter Anak

Karakter berasal dari bahasa Yunani, yaitu *kharaseein*, yang awalnya mengandung arti mengukir tanda di kertas atau lilin yang berfungsi sebagai pembeda (Bohlin,

2005). Teaching Character Education through Literature Paperback – 5 May 2005 Psikologi Kepribadian: Penerbit Universitas Muhamadiyah Malang.

Istilah ini selanjutnya lebih merujuk secara umum pada bentuk khas yang membedakan sesuatu dengan yang lainnya. Dengan demikian, karakter dapat juga menunjukkan sekumpulan kualitas atau karakteristik yang dapat digunakan untuk membedakan diri seseorang dengan orang lain (Timpe, 2007, Moral character. K Timpe. 10, 2007.).

Lingkungan sekolah, turut mempengaruhi konsep diri, keterampilan sosial, nilai, kematangan penalaran moral, perilaku prososial, pengetahuan tentang moralitas, dan sebagainya (Berkowitz, 2002, Social Norms and the Prevention of Alcohol Misuse in Collegiate Contexts H. WESLEY PERKINS, PHD Department of Anthropology and Sociology, Hobart and William Smith Colleges, Geneva, New York 14456). Adanya ikatan yang kuat dengan sekolah dan komunitasnya, termasuk juga kelekatan dengan guru, merupakan dasar bagi perkembangan prososial dan moral anak. Hawkins, dkk. (2001, R. Hawkins 2001: Pengantar Generatif. Oxford: Blackwell. NLE + 386 pp. María del Pilar García Mayo. Universidad del País) menyatakan bahwa seorang anak akan menerapkan sebuah standar atau norma bila

standar tersebut jelas dan disertai dengan adanya ikatan emosi, komitmen, dan kelekatan dengan sekolah. Berkaitan dengan hal tersebut, sekolah perlu memiliki atmosfer moral dalam rangka meningkatkan tanggung jawab dan mengurangi pelanggaran di sekolah (Brugman, dkk., 2003, Moral atmosphere and moral behaviour: A study into the role of adolescents' perception of moral atmosphere for antisocial behaviour). Di lingkungan sekolah, tentu saja anak mengalami perluasan aktivitas. Relasi dengan teman sebaya pun akan membawa dampak terhadap pembentukan karakter anak. Hubungan emosi yang kuat dan aktivitas bermain merupakan mediator bagi anak untuk mengembangkan karakter mereka (Dunn & Hughes, 2001; Howe, dkk., 2002; Killen, dkk., 2001; Theimer, dkk., 2001(Theimer, C. E., Killen, M., & Stangor, C. (2001). Young children's evaluations of exclusion in gender-stereotypic peer contexts. *Developmental Psychology*, 37 (1) Sekolah sebagai lingkungan kedua setelah lingkungan keluarga merupakan media dalam pembentukan karakter. Ilustrasi yang bisa digambarkan adalah, kondisi masyarakat Indonesia yang multikultural ternyata memiliki potensi timbulnya berbagai persoalan, antara lain adalah korupsi, kolusi, nepotisme, peseteruan politik,

kekerasan, separatisme, kemiskinan, pelecehan seksual, perusakan lingkungan dan hilangnya rasa kemanusiaan. Hal ini terjadi karena salah satu permasalahan di Indonesia adalah masih banyaknya penangguran dan kemiskinan, yang berdampak pada anak-anak menjadi individu-individu yang serba kekurangan dan menjadi merasa sangat menderita, karena anak-anak tidak dapat melanjutkan sekolah atau bahkan ada anak-anak yang tidak dapat merasakan bangku sekolah sama sekali. Anak adalah generasi penerus bangsa, maka etika dan moral anak harus mendapat perhatian besar yang salah satu caranya adalah memaksimalkan pendidikan karakter bagi anak. Sekolah khususnya pada tingkat dasar merupakan media belajar anak-anak pada usia dini yang fungsinya untuk mengenalkan tentang kepribadian serta media untuk membentuk karakter anak bangsa yang baik. Sebagaimana UNESCO yang telah mencanangkan empat pilar pendidikan. Diantaranya adalah *learning to know, learning to do, learning to live together, dan learning to be*. (belajar mengenal, belajar melakukan, belajar hidup bersama dan belajar menjadi.) Keberhasilan sekolah dalam meningkatkan kualitas peserta didik bukan semata-mata diukur dari tingginya nilai yang berupa angka pada sejumlah mata ajar,

namun juga pada karakter, sikap dan pola pikir peserta didik; sehingga mereka tidak hanya dituntut memiliki kemampuan menulis, membaca, berhitung, menghafal namun lebih dari itu mereka harus mampu bertanggungjawab atas apa yang mereka lakukan dan putuskan. Beberapa contoh yang sering dilakukan anak sekolah yang menunjukkan bahwa pendidikan karakter memang harus dimaksimalkan, misalnya, anak berbohong/ tidak jujur, kekerasan, tidak atau kurang hormat pada orang tua dan guru, melakukan hal- hal yang seharusnya tidak boleh dilakukan oleh anak seusianya, mengambil yang bukan haknya serta tidak menghiraukan hak orang lain. Berkaitan dengan hal tersebut sekolah harus menanamkan kemandirian agar anak mandiri dan bertanggungjawab, ini merupakan fondasi dalam pembentukan karakter anak bangsa yang tangguh dan siap menghadapi tantangan dan menyelesaikan segala hambatan dengan cara yang benar dan tepat secara mandiri.

Peran sekolah menjadi sangat penting, dalam membangun karakter anak; sekolah merupakan partner yang harmonis bagi anak- anak; bukan sekedar ilmu yang diajarkan tetapi lebih pada perubahan- perubahan pola pikir sehingga anak- anak memahami mana yang baik dan yang buruk, mana yang benar dan salah;

Selanjutnya upaya yang penting dilakukan sekolah untuk membangun pendidikan karakter yakni dengan menanamkan nilai religius, nilai kejujuran, peduli sosial, menanamkan sikap kejujuran.

Membangun dan menumbuhkan karakter serta moral yang baik serta benar merupakan sebuah tindakan yang tidak mudah, juga belum tentu dapat terbentuk secara cepat, membutuhkan proses panjang sampai membentuk pribadi yang berkarakter. Untuk menjadikan bangsa berkarakter dibutuhkan anak-anak bangsa yang berkarakter, mengingat dalam membentuk pribadi berkarakter membutuhkan proses panjang, maka pendidikan karakter harus dibangun sejak anak usia dini. Para pendidik berperan penting dalam pembentukan karakter peserta didik. Melalui proses belajar mengajar, para pendidik harus mampu membawa dan menanamkan nilai-nilai etika dan moral sebagai fondasi pembentukan karakter peserta didik. Berkaitan dengan hal tersebut, Sekolah merupakan garda terdepan yang diandalkan pemerintah dalam membangun karakter anak bangsa dengan harapan kedepannya menjadi anak bangsa yang bisa diandalkan untuk memajukan cita-cita negara Indonesia. Sebagai media pendidikan formal, fondasi pertama yang diberikan pada anak-anak adalah disiplin, bertanggung-

jawab, jujur, peduli terhadap lingkungan sosialnya. Berdasarkan penjelasan tentang peran sekolah dalam membentuk karakter anak, maka pendidikan karakter menjadi harapan individu, keluarga, masyarakat, dan bangsa. Pendidikan karakter di sekolah sebagai upaya mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia dalam menciptakan generasi penerus bangsa yang mempunyai kepribadian serta moral yang berkualitas.

4.2 Peran Keluarga dalam Membentuk Karakter Anak

Pendidikan pertama dan utama adalah pendidikan dalam keluarga, sehingga keluarga merupakan faktor terpenting dalam pendidikan anak. Karakter seorang anak berasal dari keluarga. Kesuksesan anak tidak lepas dari “pendidikan dalam keluarga”, seorang anak mulai terbentuk karakternya pada usia 3 hingga 10 tahun, dengan demikian menjadi tugas kita sebagai orang tua untuk menetapkan pola seperti apa yang akan masuk ke dalam pikirannya, sehingga bisa membentuk karakter anak yang berkualitas. Karakter adalah sesuatu yang dibentuk, dikonstruksi, seiring dengan berjalannya waktu dan semakin berkembangnya seorang anak. Ada 18 karakter yang dapat ditanamkan dalam kehidupan anak-anak. Diantaranya; religius, jujur, toleransi, disiplin,

kerja keras, kreatif, mandiri, demokratis, rasa ingin tahu, semangat kebangsaan, cinta Tanah Air, menghargai prestasi, bersahabat/komunikatif, cinta damai, gemar membaca, peduli lingkungan, peduli sosial, dan tanggung jawab. Berkaitan dengan 18 karakter tersebut, keluarga dalam batas minimal memperhatikan beberapa hal pada anak, antara lain: a. Menekankan pada pendidikan agama; b. Memonitor kualitas input anak dalam kehidupan sehari-hari, sebagai dasar prinsip dalam hidupnya; c. Orang tua memosisikan diri menjadi model sebagai upaya penanaman kualitas karakter bagi anak-anak, karena pada dasarnya anak sebagai peniru; d. Menanamkan daya juang yang tinggi/ kerja keras dalam meraih cita-cita dengan tetap pada kontrol agama, InshaaAllah dalam jangka panjang akan membentuk karakter yang kuat dan tangguh dari si anak, karena mereka sudah dibiasakan harus bekerja dulu baru mendapatkan hasil, ada peribahasa berakit-rakit ke hulu berenang ketepian; e. Menanamkan komunikasi yang baik dan benar, dengan membiasakan untuk mengucapkan: "terimakasih" kepada siapa saja yang memberi pertolongan, berbuat baik dan sejenisnya; "tolong" kepada siapa saja jika akan minta bantuan atau sejenisnya; dan "maaf" jika memang bersalah; ini adalah kata-kata sederhana tetapi menjadi besar maknanya,

karena merupakan sebuah kata untuk menghormati dan menghargai orang lain.

Orang tua sering merasa kesulitan memahami karakter anak- anak, apalagi ketika anak- anak mulai enggan berbicara dengan kita, disinilah orang tua harus banyak mengoreksi diri. Ada beberapa hal yang perlu orang tua lakukan supaya anak tetap nyaman menyampaikan cerita kepada orang tua, antara lain: menjadi pendengar yang baik bagi anak- anak dan responlah ceritaranya dengan baik pula; memahami tipe emosional anak, misal penyabar atau tidak, pemarah atau tidak; jika menginterogasi anak menggunakan bahasa yang baik, tidak dengan nada kasar/ keras, hal ini untuk menghindari timbulnya kebohongan karena anak merasa takut. Salah satu indikator bahwa orang tua sudah bisa memahami karakter anak, adalah jika anak merasa nyaman menyampaikan sesuatu, baik ada masalah atau tidak ada masalah pada orangtuanya; artinya , bahwa anak merasa yakin dan percaya pada orang tuanya.

Pembentukan karakter adalah sebuah proses panjang dalam pendidikan anak, hasilnya mungkin baru dapat kita lihat setelah proses bertahun-tahun, bahkan puluhan tahun. Tidak ada satu “rumus” baku yang dapat menyelesaikan seluruh permasalahan dalam

menanamkan karakter positif pada anak. Keikhlasan, daya juang tinggi, belajar sepanjang hidup, mengoreksi diri untuk mampu menjadi teladan sebagai contoh yang baik serta berkualitas bagi anak-anak kita, ini merupakan kunci keberhasilan. Semoga Allah selalu memberi kemudahan dan petunjuk dalam mendidik anak-anak agar menjadi manusia beriman yang berkualitas dan berkarakter mulia.

4.3 Kepribadian

Menurut Allport dalam Just alitle Science Azka Munaza (2016), kepribadian adalah suatu organisasi dinamis didalam individu sebagai sistem psychophysis yaitu, menentukan cara khas dalam menyesuaikan diri dan lingkungan sekitar; mengapa Allport menggunakan istilah kata Organisasi dinamis, hal ini dikarenakan bahwa realitas kepribadian selalu berkembang dan berubah dari waktu ke waktu, meski pada dasarnya ada komponen penting yang mengikat dan menghubungkan dari berbagai komponen dalam kepribadian itu sendiri. Kepribadian merupakan jumlah total kecenderungan bawaan atau hereditas dengan berbagai pengaruh dari lingkungan serta pendidikan, yang membentuk kondisi kejiwaan seseorang dan mempengaruhi sikapnya terhadap kehidupan (Weller, B. F., *Kamus Saku Perawat*

ed. 22. Jakarta: EGC, 2005 hlm 59). Mengacu pada teori kepribadian Allport, Kretch dan Crutchfield, serta Heuken, (E.Koswara, Op.cit, hlm 11) bahwa pengertian kepribadian memiliki pokok- pokok sebagai berikut:

- Kepribadian merupakan kesatuan yang kompleks, yang terdiri dari aspek psikis, seperti : inteligensi, sifat, sikap, minat, cita-cita, dst. serta aspek fisik, seperti : bentuk tubuh, kesehatan jasmani, dst.
- Kesatuan dari kedua aspek tersebut berinteraksi dengan lingkungannya yang mengalami perubahan secara terus-menerus, dan terwujudlah pola tingkah laku yang khas atau unik.
- Kepribadian bersifat dinamis, artinya selalu mengalami perubahan, tetapi dalam perubahan tersebut terdapat pola-pola yang bersifat tetap.
- Kepribadian terwujud berkenaan dengan tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh individu.

Konsep kepribadian; Mengacu pada Alwisol (2005 : 8-9) Psikologi Kepribadian: Penerbit Universitas Muhammadiyah Malang. ada beberapa konsep yang berhubungan erat dengan kepribadian bahkan kadang-kadang disamakan dengan kepribadian. Konsep-konsep yang berhubungan dengan kepribadian adalah: Character (karakter) , yaitu penggambaran tingkah laku

dengan menonjolkan nilai (banar-salah, baik-buruk) baik secara eksplisit maupun implisit; Temperament (temperamen), yaitu kepribadian yang berkaitan erat dengan determinan biologis atau fisiologis; Traits (sifat-sifat), yaitu respon yang senada atau sama terhadap sekelompok stimuli yang mirip, berlangsung dalam kurun waktu (relatif) lama; Type attribute (ciri-ciri), mirip dengan sifat, namun dalam kelompok stimuli yang lebih terbatas; Habit (kebiasaan), merupakan respon yang sama dan cenderung berulang untuk stimulus yang sama pula. Konsep-konsep di atas merupakan aspek atau komponen-komponen yang berbicara berkaitan dengan kepribadian sehingga senantiasa mencakup hal-hal yang ada di dalamnya, seperti: karakter, sifat-sifat, dst. Interaksi antara berbagai aspek tersebut kemudian terwujud sebagai kepribadian. Selanjutnya mangacu pada *Florence Littauer* dalam bukunya yang berjudul *Personality Plus*, bahwa kepribadian adalah keseluruhan perilaku individu dengan sistem kecenderungan tertentu yang berinteraksi dengan serangkaian situasi (Florence littaurer, *Personality Plus*, Jakarta : PT. Rosdakarya, 2006 hlm 38)

Kecenderungan kepribadian pada anak dikelompokkan menjadi dua yaitu ekstrovert dan introvert Paul Henry Mussen.,*Perkembangan dan*

Kepribadian Anak, (jakarta: Arcan, 1994), hlm 54. Kecenderungan kepribadian *ekstrovert*, merupakan kecenderungan seorang anak yang mengarahkan perhatiannya keluar dirinya, segala sikap dan keputusan- keputusan yang diambilnya berdasarkan pengalaman orang lain. Mereka cenderung ramah, terbuka, aktif dan suka bergaul. Anak dengan kecenderungan kepribadian yang ekstrovert, ditengarai memiliki banyak teman dan disukai banyak orang karena memiliki sikap ramah dan terbuka. Kecenderungan kepribadian *introvert*, adalah kecenderungan anak untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya; Sikap dan keputusan untuk melakukan sesuatu didasarkan pada perasaan, pemikiran, dan pengalamannya sendiri, anak dengan tipe ini ditengarai pendiam dan suka menyendiri.

Tipe Kepribadian: Dalam dunia psikologi, menurut Florence Litteur terdapat 4 tipe/ pola dasar kepribadian manusia, yaitu: sanguinis, melankolis, koleris, dan plegmatis. Berikut ini adalah penjelasan singkat dari keempat tipe manusia:

Sanguinis (yang populer), manusia dengan tipe ini cenderung ingin populer, ingin disenangi oleh orang lain, senang bicara tanpa bisa dihentikan. Gejolak emosinya bergelombang dan transparan. Melankolis (yang sempurna) manusia dengan tipe ini agak berseberangan

dengan sanguinis; cenderung serba teratur, terjadwal, rapi, tersusun sesuai pola, secara umum mereka gemar dengan fakta, angka- angka , serta sering kali memikirkan segalanya secara mendalam. Koleris (yang kuat), suka sekali mengatur orang, suka tunjuk- tunjuk memerintah, tidak ingin ada penonton dalam aktifitasnya, dengan demikian tidak punya banyak teman. Plegmatis (cinta damai), manusia dengan tipe ini kedamaian adalah segalanya, tidak mau ada konflik sehingga disuruh apapun dia lakukan; Jika timbul masalah ia akan selalu mencari solusi yang damai tanpa pertengkaran; ia mau sedikit merugi atau rela sakit asalkan masalah segera selesai.

Faktor- faktor yang mempengaruhi kepribadian.

Mengacu pada Purwanto, ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi kepribadian anak yakni:

Purwanto, M. Ngalim. 2006. Psikologi Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya

a. Faktor Biologis

Merupakan faktor yang berhubungan dengan keadaan jasmani, atau faktor fisiologis seperti keadaan genetik, pencernaan, pernafasaan, peredaran darah, kelenjar- kelenjar, saraf, tinggi badan, berat badan, dan sebagainya. Perlu diketahui bahwa sifat-sifat jasmani

yang ada pada setiap orang ada yang diperoleh dari keturunan, dan ada pula yang merupakan pembawaan anak masing-masing. Patty, F. Woerjo, K. Noor Syam. M. Ardhana, W. & Indung, A.S. 1982. Pengantar Psikologi Umum. Surabaya. Usaha Nasional

b. Faktor Sosial

Faktor sosial atau masyarakat, adalah manusia-manusia lain disekitar kita, termasuk didalamnya faktor sosial yang berlaku di masyarakat dimana mereka berdomisili. Sejak dilahirkan, anak telah mulai bergaul dengan orang-orang disekitarnya. Lingkungan pertama anak berkomunikasi adalah dengan orang tua dan anggota keluarga. Berkaitan dengan hal tersebut, peran keluarga sangat penting dan menentukan bagi pembentukan kepribadian selanjutnya. Kondisi keluarga yang tidak terarah dan tidak ada komitmen antara kedua orang tua dalam mendidik anak akan berdampak pada ketidakterarahan perkembangan kepribadian anak. Pengaruh lingkungan keluarga terhadap perkembangan anak akan menentukan perkembangan pribadi anak selanjutnya; mengapa demikian? karena pengaruh inter keluarga merupakan pengalaman pertama yang diterima anak, intensitas pengaruh yang tinggi dan berlangsung terus menerus di lingkungan rumah, akan dibawa anak

pada lingkungan sosial yang tentunya lebih besar dan meluas, jadi perilaku sosial anak di luar rumah merupakan cerminan pendidikan sosial anak dalam keluarga.

c. Faktor Kebudayaan

Pembentukan dan perkembangan kepribadian masing-masing orang tidak terlepas dari kebudayaan masyarakat di mana seseorang dibesarkan. Ada beberapa aspek kebudayaan yang dapat mempengaruhi pembentukan dan perkembangan kepribadian, antara lain: Nilai-nilai, (values), adat dan tradisi, bahasa. Pada setiap kebudayaan terdapat nilai-nilai hidup yang dijunjung tinggi oleh manusia-manusia yang hidup dalam kebudayaan tersebut. Untuk dapat diterima sebagai anggota suatu masyarakat, kita harus memiliki kepribadian yang selaras dengan kebudayaan yang berlaku di masyarakat itu. Adat dan tradisi yang berlaku disuatu daerah, di samping menentukan nilai-nilai yang harus ditaati oleh anggota-anggotanya, juga menentukan cara-cara bertindak dan bertingkah laku yang akan berdampak pada kepribadian seseorang. Pengetahuan dan keterampilan, tinggi rendahnya pengetahuan dan keterampilan seseorang atau suatu masyarakat mencerminkan pula tinggi rendahnya

kebudayaan masyarakat tersebut. Makin tinggi kebudayaan suatu masyarakat makin berkembang pula sikap hidup dan cara-cara kehidupannya.

d. Bahasa

Setelah faktor biologis, sosial, dan budaya, faktor bahasa merupakan salah satu faktor yang turut menentukan cirri-ciri khas dari suatu kebudayaan. Betapa erat hubungan bahasa dengan kepribadian manusia yang memiliki bahasa, karena bahasa merupakan alat komunikasi dan alat berpikir yang dapat menentukan bagaimana seseorang itu bersikap, bertindak dan bereaksi serta bergaul dengan orang lain. Semakin maju kebudayaan suatu masyarakat/ bangsa, akan makin maju dan modern pula alat-alat yang dipergunakan bagi keperluan hidupnya, itu semua sangat mempengaruhi kepribadian manusia yang memiliki kebudayaan tersebut.

BAB 5

KEJUJURAN

5.1 Membangun Kejujuran

Ketidak jujur masih merupakan salahsatu masalah di negara kita, secagai contoh, masih banyaknya berita berkaitan dengan kasus korupsi, penipuan, penggelapan uang, dan kasus kriminal, kebohongan yang dilakukan anak- anak sekolah dalam berbagai jenis , ini semua didominasi oleh watak ketidakjujuran. Anak sekolah adalah generasi penerus bangsa yang sejak awal harus dikondisikan dan dibangun untuk mampu melakukan kejujuran sehingga , akan selalu mengatakan yang benar adalah benar dan yang salah adalah salah dengan segala konsekuensinya. Jangan sampai anak sekolah terjebak dalam kasus-kasus yang didominasi oleh ketidak jujur hanya untuk mencapai kepuasan diri. Kejujuran harus ditanamkan sejak dini, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah, agar anak menjadi generasi penerus bangsa yang cerdas, beriman dan berguna bagi keluarga, sekolah, bangsa dan agama.

“Jujur” merupakan sebuah kata yang dapat diartikan lurus hati, tidak curang, sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki sifat jujur adalah siswa yang batinnya cenderung lurus atau tidak curang sehingga mempengaruhi pikirannya (akalnya) untuk selalu mencari cara berbuat jujur yang kemudian diwujudkan dalam sikap dan tingkah lakunya baik terhadap dirinya maupun terhadap lingkungannya. Kecenderungan siswa yang memiliki sifat jujur akan berusaha untuk berbuat jujur, cenderung akan mengkritik atau tidak suka bahkan sampai membenci teman atau lingkungannya yang tidak jujur. Ada 3 tingkatan kejujuran dikutip dari <http://gagasanhukum.wordpress.com/2011/06/23/> yakni: a. Kejujuran dalam ucapan, yaitu kesesuaian ucapan dengan realiti; b. Kejujuran dalam perbuatan, yaitu kesesuaian antara ucapan dan perbuatan; c. Kejujuran dalam niat, yaitu kejujuran tertinggi di mana ucapan dan perbuatan semuanya hanya untuk Allah.

Dalam kehidupan sehari-hari, sering sekali kita melihat bahkan juga ikut terlibat dalam berbagai macam bentuk aktivitas interaksi sosial di masyarakat, yang salah satunya adalah wujud realisasi dari sikap tidak jujur dalam skala yang sangat bervariasi, seperti: orang tua bereaksi spontan saat membawa anaknya untuk

imunisasi " tidak sakit, tidak , apa-apa! Anak pintar kok , tidak sakit kan? Jangan menangis, ya!". Hal ini secara tidak langsung anak diajarkan dan dilatih kemampuan untuk dapat "berbohong", dengan menutup-nutupi perasaannya (sakit) hanya karena suatu kepentingan (agar tidak menangis). Ada beberapa penyebab anak kecil berbohong antara lain: Takut dimarahi orang tua atau guru; takut dihukum di sekolah karena berbuat salah; Melihat kebohongan yang ada disekitarnya (Orang tua,guru,keluarga, teman); Ancaman hukuman lain bagi kesalahan sang anak. Untuk menumbuhkan sikap jujur, tidak mudah, perlu pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari ; Entah itu yang baik atau pun yang buruk. Membiasakan diri untuk selalu jujur, walaupun dalam pandangan kita menganggap itu hal kecil, karena hanya dengan membiasakan saja. Jangan meremehkan hal yang kecil, sebab sesuatu yang besar bermula dari yang kecil.

Guru harus mampu membantu siswa dalam menumbuhkan sikap jujur dengan baik; ilustrasinya sebagai berikut: Secara umum, "anak akan melupakan semua nasehat baik dari orangtuanya, tetapi anak tidak akan pernah lupa dengan perbuatan baik orangtuanya". Artinya, bahwa perbuatan itu lebih berpengaruh daripada perkataan. Oleh karena itu, seorang guru harus bisa

menjadi teladan bagi siswanya. Jika seorang guru ingin membangun karakter jujur pada anak didiknya, maka karakter jujur itu harus terbiasa muncul dulu pada guru tersebut. Guru sebagai model bagi muridnya, maka harus bisa memberikan contoh kepada muridnya; misal ketika mengajar di kelas, guru harus jujur pada dirinya sendiri dan juga kepada anak didiknya, ketika seorang guru tidak bisa menjawab pertanyaan anak didiknya dikarenakan guru tersebut belum pernah mempelajari hal yang ditanyakan anak didiknya, maka guru harus berani jujur mengatakan. Manusiawi jika seorang guru pernah melakukan kekhilafan dalam mengajarkan suatu konsep, seharusnya pada pertemuan berikutnya segera memperbaiki dengan cara menjelaskan konsep yang benar. Perlu diketahui, jika seorang guru berani jujur mengakui kesalahannya di depan anak-anak didiknya, maka bukan berarti anak-anak didiknya tersebut akan mengurangi rasa hormatnya kepada guru itu, namun sebaliknya, anak didiknya bertambah mengagumi kejujuran guru tersebut. Kebiasaan memberikan stimulus kepada anak-anak berupa contoh-contoh sikap yang jujur, selanjutnya anak didik akan merespon dengan cara meniru kejujuran tersebut.

Seorang guru seharusnya mampu mengamati siswa yang tidak jujur, karena ini merupakan syarat bagi

pendidik dalam menanamkan kejujuran pada anak didik. Bagaimana jadinya jika seorang guru muda ditipu oleh anak didik, tentu saja anak didik tidak akan segan-segan mengulangi kembali ketidakjujurannya tersebut. Hal demikian biasanya terjadi pada guru yang kurang peduli atau kurang memberikan perhatian kepada anak didiknya. Jangankan urusan mengetahui siswanya jujur atau tidak, urusan keseharian si anak saja ada guru tidak mau tahu, dan bahkan nama dari siswanya tersebut sering lupa. Guru harus kritis dan sensitif terhadap permasalahan siswa. Berkaitan dengan hal tersebut, seorang guru sangat dibutuhkan kemampuannya dalam mengamati siswa yang sedang bermasalah, dan harus mengerti dan mampu menganalisis apakah jujur dan tidaknya kepada gurunya dalam menyampaikan permasalahannya. Reward dan punishment yang diberikan harus konsisten, hal ini akan memperkuat agar anak selalu berbuat jujur. Kebiasaan memberikan stimulus berupa sikap kritis guru terhadap permasalahan siswa, reward dan punishment yang diberikan guru, tentunya akan memunculkan respon siswa untuk tidak berusaha bohong terhadap permasalahannya, karena sesungguhnya siswa paham bahwa kejujuran pastilah yang menang dan untung, sedangkan kebohongan pastilah akan kalah dan merugi.

Proses penilaian di setiap mata pelajaran bisa menjadi alat untuk menanamkan karakter jujur pada siswa. Syaratnya adalah guru harus membuat dan menjalankan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) setiap mata pelajaran yang memasukkan nilai karakter jujur pada kegiatan pembelajarannya di setiap kompetensi dasar yang dibebankan kepada siswa; dengan demikian diharapkan siswa tidak hanya fokus pada nilai akademiknya saja tetapi juga nilai karakternya. Proses pembelajaran seperti tersebut tentu akan semakin baik hasilnya, apalagi jika sekolah yang bersangkutan memberi dukungan dengan cara membuatkan Rapot Karakter selain Rapot Akademik yang biasanya, dan jika memang memungkinkan lagi, menjadikan nilai pada Rapot Karakter tersebut sebagai salah satu syarat kenaikan kelas. Kebiasaan guru menilai kejujuran siswa dalam proses belajar mengajar akan menjadi stimulus yang baik untuk menumbuhkan respon berupa kejujuran siswa.

Usaha guru dalam menanamkan karakter jujur pada siswa dengan menggunakan pendekatan behaviorisme, dapat dimulai dengan memberikan stimulus berupa keteladan berupa kejujuran guru terlebih dulu. Kemudian berusaha menjadi guru yang difavoritkan anak-anak agar segala nasehat kita didengar dan diperhatikan oleh

anak-anak. Seorang guru juga harus berusaha memahami dan bersikap kritis terhadap permasalahan siswa. Konsistensi reward dan punishment pun harus ditegakkan agar siswa menjadi terbiasa bersikap jujur; Guru harusnya membiasakan mengambil nilai karakter jujur siswa dalam kegiatan pembelajarannya di setiap mata pelajaran yang diterima anak-anak; dengan demikian stimulus-stimulus berupa pembiasaan untuk bersikap jujur akan menghasilkan respon-respon kejujuran dari anak-anak didik yang kemudian menjadi karakter mereka.

Untuk mengetahui kejujuran anak bisa dicermati dengan ciri- ciri demikian: tidak bersikap pura-pura; berkata apa adanya; tidak berkata bohong; tidak menipu diri sendiri maupun orang lain; mau mengakui kelebihan dan kekurangan orang lain; dapat mengemban kepercayaan atau amanah dari orang lain; dapat mengemban kepercayaan dari orang tua dan keluarga; tidak membohongi diri sendiri dan orang lain; tidak mengambil hak milik orang lain; tidak merugikan orang lain; yang terpenting dia bisa mengatakan apa yang dia lihat dan dapat memperlihatkan apa yang dia katakan. Melakukan kejujuran seperti tersebut diatas membutuhkan waktu dan harus ada keteladanan terutama dari orang tua dan guru serta orang- orang

sekitar di rumah dan lingkungannya. Berkaitan dengan hal tersebut, kejujuran juga merupakan kualitas manusiawi dimana manusia akan mengomunikasikan diri dan bertindak secara benar (*truthfully*). Dengan demikian, kejujuran berkaitan erat dengan nilai kebenaran, termasuk di dalamnya kemampuan mendengarkan, sebagaimana kemampuan berbicara, serta setiap perilaku yang bisa muncul dari tindakan manusia. Secara sederhana, kejujuran bisa diartikan sebagai sebuah kemampuan untuk mengekspresikan fakta-fakta dan keyakinan pribadi sebaik mungkin sebagaimana adanya. Sikap ini terwujud dalam perilaku, baik jujur terhadap orang lain maupun terhadap diri sendiri (tidak menipu diri), serta sikap jujur terhadap motivasi pribadi. Kualitas kejujuran seseorang meliputi seluruh perilakunya, yaitu, perilaku yang termanifestasi keluar, maupun sikap batin yang ada di dalam diri individu. Keaslian kepribadian seseorang bisa dilihat dari kualitas kejujurannya. Perilaku jujur akan mengukur kualitas moral seseorang di mana segala pola perilaku dan motivasi tergantung pada pengaturan diri (*self-regulation*) seorang individu. Salahsatu bentuk kejujuran keterbukaan ;kualitas keterbukaan individu terhadap individu yang lain akan menentukan kadar kejujuran atau ketidakjujuran . Namun seringkali keterbukaan ini

tergantung pada pemahaman individu terhadap realitas, disini termasuk pemahaman nilai-nilai moral yang diyakini. Meskipun keyakinan moral individu bisa keliru, namun persepsi diri tentang nilai-nilai moral tidaklah statis, melainkan dinamis, seiring dengan banyaknya informasi dan pengetahuan yang diperoleh.

5.2 Menerapkan Nilai Kejujuran

Kita pahami bersama bahwa, kejujuran harus sudah ditanamkan sejak dini, hal ini sangat penting berkaitan dengan pembentukan karakter maupun kepribadian. Keluarga adalah tempat pertama dan yang utama dalam pendidikan maupun tumbuh kembang anak, dan didalamnya pasti ada sentuhan baik langsung maupun tidak langsung akan ditanamkan sikap dan perilaku jujur; sedangkan tempat selanjutnya adalah sekolah, disitulah anak- anak menemukan aktifitas lainnya yang juga langsung ditanamkan sikap dan perilaku jujur. Di sekolah, dimana anak- anak disebut dengan siswa, murid atau anak didik/ peserta didik akan menemukan pembelajaran tentang kejujuran, etika moral, estetika, belajar menjadi dirinya yang dilakukan melalui interaksi, baik dengan teman sebayanya, atau teman yang lebih muda maupun yang lebih tua, dia akan mampu menjadikan dirinya sebagai makhluk individu

sekaligus sebagai makhluk sosial. Ini semua membutuhkan proses yang panjang, dalam upaya membangun kemampuan siswa sebagai sosok yang berkarakter mulia dan mampu mengimplementasikan nilai-nilai kejujuran.

Undang-Undang Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen pada pasal 1 ayat 1 dikatakan bahwa, guru adalah pendidik profesional dengan tugas utamanya adalah mendidik, mengajar, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada jalur pendidikan formal, serta pada jenjang pendidikan dasar, menengah, termasuk pendidikan anak usia dini. Berdasarkan Undang-Undang tersebut, jelas sekali bahwa keberadaan guru dalam proses belajar mengajar menjadi sangat vital, jika kemudian di maknai secara integral oleh para guru. Salah satu kunci keberhasilan dalam proses belajar mengajar bukan hanya dilihat dari aspek keberhasilan siswa saja dalam mendapatkan nilai yang bagus, tetapi yang terpenting adalah sejauh mana seorang guru membangun dan menanamkan nilai-nilai akhlak mulia sampai pada mengimplementasikan dalam konteks kehidupan sehari-hari. Selanjutnya diharapkan anak-anak didiknya menjadi anak yang beriman, berkarakter, disiplin, mandiri, jujur dan selalu berusaha

meningkatkan kemampuan dirinya, selanjutnya diharapkan siap menjadi generasi penerus bangsa yang handal. Berikut ini gambar 10, 11 membiasakan pribadi yang jujur bagi anak sekolah:



Gambar 10: Kejujuran anak di sekolah (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan)



Gambar 11: Sikap jujur anak sekolah (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan)

Peran Guru sangat dibutuhkan dalam membangun kebiasaan kejujuran akademik, berkaitan dengan hal tersebut, ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan, yakni: pertama; membangun kejujuran harus dimulai dari dirinya sendiri sebagai seorang guru, misalnya: antara perkataan, perbuatan dan tindakan harus sesuai dengan norma-norama yang berlaku. Kedua; sebagai seorang guru, yang tugas utamanya adalah mendidik, melatih, mengarahkan, menilai dan mengevaluasi kepada peserta didiknya, maka guru mempunyai kewajiban untuk membentuk karakter anak didiknya memiliki sikap disiplin, jujur, mandiri, demokratis dan bertanggungjawab. Ketiga; guru secara akademik juga mempunyai tanggungjawab untuk membesarkan

lembaga (sekolah), maka dalam konteks ini guru harus mampu membangun dan memberi keteladanan kepada teman seprofesinya untuk terus menerus menanamkan nilai-nilai kejujuran baik untuk dirinya maupun peserta didiknya melalui mata pelajaran yang diampu. Dengan demikian bangunan akademik yang mengedepankan nilai-nilai kejujuran akan menjadi sebuah kebanggaan tersendiri, peserta didik bangga kepada lembaga (sekolah) dan tenaga pendidiknya, guru bangga kepada peserta didik dan lembaganya, kepala sekolah bangga dengan anak didik, guru atau pendidik, lembaga dalam hal ini adalah sekolah yang dipimpinnya, serta semua bangga dengan kredo “KEJUJURAN”

Di balik kejujuran ada juga ketidakjujuran; lembaga pendidikan harus peka terhadap kemerosotan nilai kejujuran di kalangan siswa. Sebuah kejadian baik positif maupun negatif pasti ada penyebabnya, berkaitan dengan kemerosotan kejujuran siswa tentu ada hal-hal yang menimbulkannya; mari kita hayati, sudahkah lembaga kita yang dalam hal ini terwakili oleh para guru mengimplementasikan nilai kejujuran dalam kehidupan sehari-hari, baik di dalam satuan pendidikan, masyarakat, maupun keluarga? Jika sudah, berarti ada keteladanan; namun jika belum berarti telah terjadi krisis

keteladanan guru. Sering terjadi tidak adanya kesamaan antara kata-kata dan perbuatan hampir di setiap ranah kehidupan. Kita ketahui bersama bahwa kemajuan bangsa bergantung pada generasi mudanya yang nantinya akan meneruskan perjuangan para pemimpin terdahulu. Namun, jika pemimpin maupun penerusnya mengalami krisis kejujuran, langkah selanjutnya adalah membenahan sebagai upaya implementasi nilai kejujuran pada semua lembaga khususnya lembaga pendidikan, dimulai dari pemimpinnya, administrasi, guru dan para siswa, melalui pendidikan karakter, dengan harapan akan membuahkan pribadi yang tinggi dalam menjunjung nilai kejujuran.

BAB 6

DISIPLIN DALAM BELAJAR

Disiplin adalah kepatuhan terhadap peraturan atau tunduk pada pengawasan atau pengendalian. Kedua disiplin yang bertujuan mengembangkan watak agar dapat mengendalikan diri, sehingga dalam berperilaku tertib dan efisien”(Kadir, Penuntun Belajar PPKN (Bandung: Pen Ganeca Exact,1994), h. 80). Sedangkan **disiplin** menurut Djamarah adalah "Suatu tata tertib yang dapat mengatur tatanan kehidupan pribadi dan kelompok”(Djamarah, Prestasi **Belajar** dan Kompetensi Guru, Surabaya: Usaha Nasional, 2002, h. 12). Secara umum, disiplin dapat dibedakan sebagai berikut : **Disiplin diri**, merupakan peraturan-peraturan yang hanya berlaku bagi diri sendiri, misalnya, belajar, bekerja, beribadah; **Disiplin social**, adalah peraturan-peraturan yang harus dipatuhi oleh masyarakat setempat. Misalnya, lalu lintas, menghadiri rapat; **Disiplin nasional**, adalah peraturan- peraturan yang merupakan tata laku bangsa dalam kehidupan berbangsa dan bernegara yang harus dipatuhi oleh seluruh rakyat. Misalnya, membayar pajak, mengikuti upacara bendera (Asy Mas’udi, Pendidikan Pancasila Dan

Kewarganegaraan (Yogyakarta: PT Tiga Serangkai, 2000, h. 88-89.).

Kedisiplinan mempunyai peranan penting dalam mencapai tujuan pendidikan. Berkualitas atau tidaknya **belajar siswa** sangat dipengaruhi oleh faktor yang paling pokok yaitu **kedisiplinan**, disamping faktor lingkungan, baik keluarga, sekolah, kedisiplinan setra bakat siswa itu sendiri.

Dari beberapa definisi di atas dapat dipahami bahwa disiplin mengandung arti adanya kesediaan untuk mematuhi peraturan-peraturan yang berlaku. Kepatuhan disini bukan hanya karena adanya tekanan-tekanan dari luar, melainkan kepatuhan yang didasari oleh adanya kesadaran tentang nilai dan pentingnya peraturan-peraturan.

Ada beberapa jenis disiplin utama siswa di sekolah, antara lain: (1) Disiplin berpakaian, misal adanya seragam di masing- masing jenjang sekolah, disamping itu juga adanya seragam khusus yang dikenakan pada hari tertentu sesuai dengan ciri sekolah masing- masing; (2) Disiplin berpenampilan, misal siswa harus berpenampilan sesuai dengan aturan sekolah, contog potongan rambut untuk siswa pria, larangan menggunakan kalung pada pria, larangan menggunakan asesoris pada siswa wanita dan juga tidak boleh

menggunakan lipstik dll; (3) Disiplin belajar, hal ini berkaitan dengan tata tertib selama belajar di sekolah sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan, pekerjaan rumah wajib dikerjakan, demikian juga dengan tugas kelompok yang wajib diselesaikan secara kelompok; (4) Disiplin lingkungan, hal ini berkaitan dengan aturan yang ditetapkan sekolah, misalnya tentang perawatan lingkungan sekolah dan ruang kelas, yaitu dengan ditetapkannya piket harian masing- masing siswa, hal ini dilakukan sebagai upaya implementasi program sekolah dalam menjaga lingkungan tetap bersih dan sehat.

6.1 Bentuk- bentuk kedisiplinan siswa dalam belajar

6.1.1 Disiplin siswa dalam menetapkan dan melaksanakan strategi belajar.

Siswa dengan strategi belajar yang efektif memungkinkan untuk mencapai prestasi yang lebih baik dari pada siswa yang tidak mempunyai strategi belajar yang efektif. Oemar Hamalik, *Metoda Belajar Dan Kesulitan-Kesulitan Belajar* (Bandung: Tarsito, 2005), h. 1.) mengatakan bahwa, belajar akan lebih berhasil apabila kita memiliki: Kesadaran atas tanggung jawab belajar; Cara belajar yang efisien; Syarat-syarat yang diperlukan. Seperti yang kita ketahui belajar bertujuan untuk mendapat pengetahuan, sikap, kecakapan dan

keterampilan. Cara yang demikian itu jika dilakukan dengan penuh kesadaran dan disiplin tinggi maka akan menjadi suatu kebiasaan, dan kebiasaan dalam belajar berpengaruh terhadap prestasi belajar. Uraian tersebut sejalan dengan pendapat Slameto yang mengatakan bahwa: "kebiasan belajar mempengaruhi belajar antara lain dalam hal pembuatan jadwal belajar dan pelaksanaannya, membaca dan membuat catatan, mengulangi pelajaran konsentrasi serta dalam mengerjakan tugas" (Slameto, Belajar Dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya (Jakarta: Rineka Cipta, 1995), h. 82..). Demikianlah cara-cara **belajar** yang perlu diperhatikan oleh setiap siswa, karena dengan memiliki cara belajar yang baik akan membantu siswa dalam mencapai prestasi yang tinggi.

6.1..2 Disiplin siswa dalam memanfaatkan waktu

Beberapa hal yang perlu diperhatikan adalah: cara mengatur waktu belajar, pengelompokan waktu, pembagian waktu, disiplin terhadap penyelesaian tugas. Berikut adalah uraiannya:

- a. Cara mengatur waktu belajar, Keterampilan mengatur waktu merupakan suatu keterampilan yang sangat penting, bahkan ada ahli keterampilan studi yang berpendapat bahwa "keterampilan

mengelola waktu dan menggunakan waktu secara efisien merupakan hal yang terpenting dalam masa studi maupun seluruh kehidupan siswa” (The Liang gie, Cara Belajar Yang Efisien (Yogyakarta: liberti Yogyakarta,1995), h. 167.). Keterampilan mengatur waktu merupakan suatu keterampilan yang sangat penting, bahkan ada ahli keterampilan studi yang berpendapat bahwa ”keterampilan mengelola waktu dan menggunakan waktu secara efisien merupakan hal yang terpenting dalam masa studi maupun seluruh kehidupan siswa”(The Liang gie, Cara Belajar Yang Efisien(Yogyakarta: liberti Yogyakarta,1995), h. 167.). Harry Shaw menegaskan bahwa: Belajar menggunakan waktu merupakan suatu keterampilan perolehan yang berharga, keterampilan yang memberikan keuntungan-keuntungan tidak saja dalam studi, melainkan sepanjang hidup. Sesungguhnya, kemampuan menggunakan waktu secara efisien dapat merupakan salah satu prestasi yang terpenting dari seluruh hidup anda) (Ibid h. ,167) Untuk mencapai kesuksesan dalam hidup baik secara religi maupun material, disiplin dalam pemanfaatan waktu sangat dianjurkan, **disiplin** bukan hanya dalam pemanfaatan waktu belajar saja,

tetapi disiplin perlu juga dilakukan oleh setiap orang dalam setiap waktu dan kesempatan. Utamanya dalam belajar pemanfaatan waktu secara baik dan dikerjakan dengan baik dan tepat waktu adalah merupakan hal yang terpuji.

- b. Pengelompokan waktu. Mengacu pada Slameto, Belajar Dan Faktor-Fakto yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta,2003, h. 83; Ada beberapa pedoman pokok yang perlu diimplementasikan oleh siswa dalam mengelompokkan waktu yaitu dengan menggunakan dasar harian, yang terdiri dari 24 jam dengan perinciannya sebagai berikut : Tidur □ 8 jam; makan, mandi dan olahraga sekitar 3 jam; Urusan pribadi sekitar 2 jam; sisanya yang 11 jam untuk belajar. Cara-cara dalam pengelompokan waktu tersebut menjadi efektif terutama bagi siswa dalam menentukan kegiatannya setiap hari sehingga tidak bayak waktu yang terbuang percuma.
- c. Pembagian waktu belajar. Untuk mengantisipasi siswa supaya tidak bayak membuang waktu berkaitan dengan mata pelajaran yang akan dipelajari dan tugas apa yang harus dikerjakannya, maka setiap siswa sebaiknya memiliki konsep rutinitas belajar secara taratur, yang bisa dirancang antara lain sebagai berikut: Merancang waktu untuk

aktivitas sehari-hari, seperti tidur, belajar, makan, mandi, olah raga dan kegiatan lainnya; Menghitung dan menetapkan waktu yang tersedia efektif setiap hari; Merencanakan jadwal belajar dengan cara menetapkan urutan jenis mata pelajaran yang harus dipelajari; Mencermati dan merasakan waktu mana yang dapat dipergunakan untuk belajar optimal dengan hasil terbaik; Jangan membuang waktu, sehingga waktu yang tersedia harus selalu diatur secara efektif dan digunakan secara optimal. Mengacu pada Oemar Hamalik, *Metoda Belajar Dan Kesulitan-Kesulitan Belajar*(Bandung: Tarsito,2005), h. 31-32.) Rencana belajar yang baik akan membantu siswa untuk mengontrol, menilai, memeriksa sampai di mana tujuan siswa tercapai.

- d. Disiplin terhadap penyelesaian tugas, Banyak tugas yang harus dikerjakan siswa maupun mahasiswa pada saat mengenyam pendidikan formal; beberapa tugas yang harus terselesaikan antara lain: mengerjakan tugas rumah, mengerjakan tugas di sekolah. Konsep mengerjakan tugas menurut (Slameto, *Belajar Dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya* (Jakarta: Rineka Cipta,2003), h. 87.). "Mengerjakan tugas dapat berupa pengerjaan tes atau ulangan atau ujian yang diberikan guru,

tetapi juga termasuk membuat atau mengerjakan latihan-latihan yang ada dalam buku ataupun soal-soal buatan sendiri” Berdasarkan konsep tersebut di atas maka, yang dimaksud dengan tugas dapat berupa tes atau ulangan yang dikerjakan di sekolah dan juga dapat berupa latihan-latihan soal atau pekerjaan rumah yang tentunya dikerjakan dengan disiplin. Ada beberapa petunjuk tentang bagaimana mengerjakan tugas di rumah dengan disiplin, antara lain: Menyiapkan terlebih dahulu alat tulis dan peralatan lain serta buku-buku yang diperlukan; Menentukan lama waktu yang diperlukan untuk mengerjakan tugas tersebut; Membaca petunjuk dengan cermat; Membaca soal satu demi satu dari nomor satu sampai terakhir; Mulai mengerjakan dengan memilih nomor yang paling mudah dulu; Jika mengalami kesulitan dalam mengerjakannya, lihatlah catatan atau buku pegangan atau ringkasan untuk mendapatkan tuntunan; Jika terpaksa tidak dapat jalan keluar, catatlah soal itu dan mintalah petunjuk kepada orang yang dianggap bisa, misalnya kepada kakak atau ayah, teman-teman atau kepada guru yang bersangkutan; Setelah selesai mengerjakan semua soal, periksalah kembali semua nomor jawaban itu; Koreksi jawaban tersebut

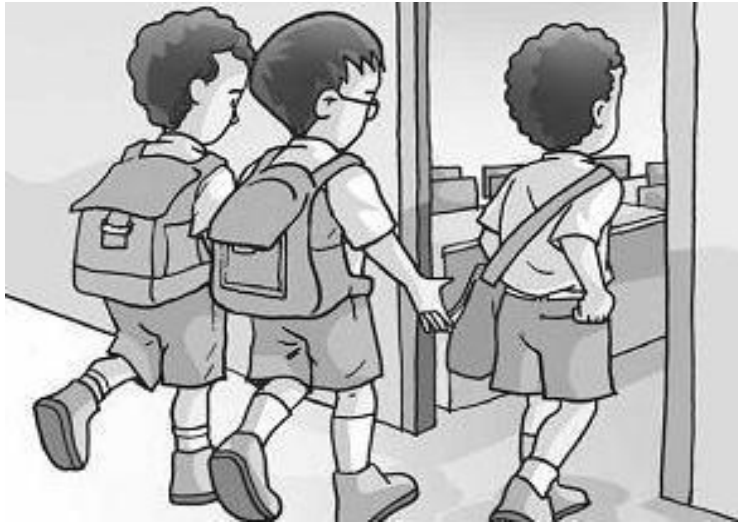
dengan memakai kunci atau melihat ke buku catatan atau pegangan; Jika ada yang salah segera dibetulkan; Jika tugas itu harus dikumpulkan, harus disalin dengan rapi, diberi nama, kelas, mata pelajaran, dan hari atau tanggal berapa tugas itu dikumpulkan; Jika tugas itu tidak dikumpulkan, salinlah jawaban yang sudah betul selanjutnya dipelajari; Simpan dan tata dengan baik semua tugas baik tugas dari guru maupun bukan. Selanjutnya adalah mengerjakan tugas di sekolah dengan disiplin. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat mengerjakan tugas- tugas di sekolah seperti latihan tes, ulangan harian, ulangan umum ataupun ujian baik tertulis maupun lisan, antara lain: Disarankan untuk tidak belajar terlalu banyak pada saat-saat terakhir menjelang ujian, semua materi hendaknya sudah disiapkan jauh-jauh sebelumnya; Mempelajari kembali materi yang sudah diajarkan secara teratur; Membuat ringkasan atau garis besar materi yang sedang dipelajari; Mempelajari latihan soal dan hasil tugas yang pernah dikerjakan; Konsentrasikan terhadap tugas yang akan ditempuh; Menyiapkan segala perlengkapan yang diperlukan.

6.1.3 Disiplin terhadap tata tertib

Didalam proses belajar mengajar, disiplin terhadap tata tertib sangat penting untuk diterapkan, jika dalam suatu sekolah tidak memiliki tata tertib maka proses belajar mengajar tidak akan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana. Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa : "Peraturan tata tertib merupakan sesuatu untuk mengatur perilaku yang diharapkan terjadi pada diri siswa" (Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*(Jakarta: Rineka Cipta,1993),h. 122.). Untuk melakukan disiplin terhadap tata tertib dengan baik, maka guru bertanggung jawab menyampaikan dan mengontrol berlakunya peraturan dan tata tertib tersebut. Dalam hal ini staf sekolah dan guru harus kerja sama sehingga tercipta disiplin dan tata tertib kelas yang baik. Tanpa kerja sama dalam pembinaan disiplin sekolah maka peluang terjadi pelanggaran terhadap peraturan dan tata tertib sekolah menjadi tinggi, serta terciptanya suasana belajar yang tidak diinginkan.

Berkaitan dengan hal tersebut, ada beberapa hal yang harus dikembangkan oleh guru dalam pembinaan disiplin guna terlaksananya tata tertib dengan baik antara lain yaitu : Guru mengadakan perencanaan secara kooperatif dengan para siswa yaitu sebagai

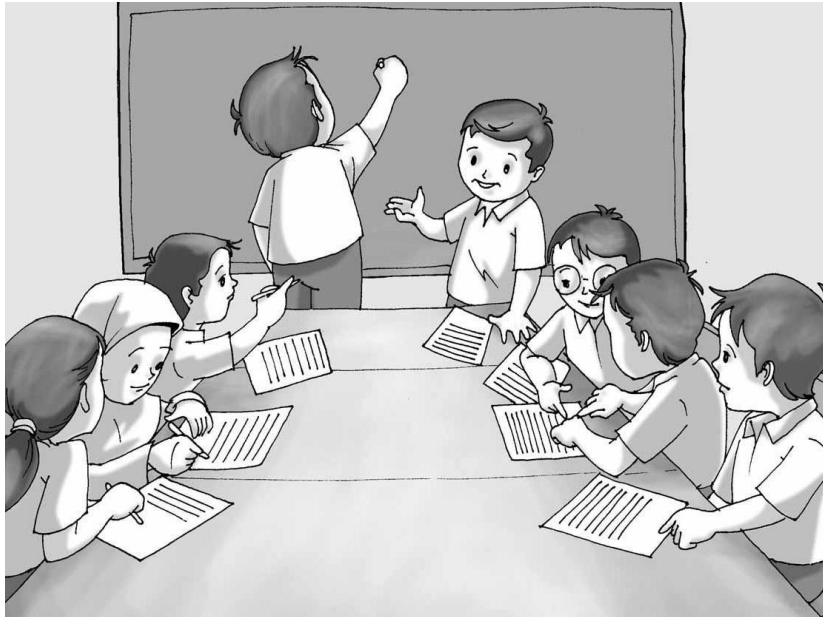
upaya tercapainya tujuan bersama; Guru mengembangkan kepemimpinan dan tanggung jawab kepada murid-murid; Guru membina organisasi dan prosedur kelas secara demokratis; Guru mengorganisir kegiatan baik kelompok besar maupun kecil; Memberi kesempatan untuk berdiri sendiri, berpikir kritis terutama mengemukakan dan menerima pendapat; Memberi kesempatan untuk mengembangkan kepemimpinan dan kerja sama; Menciptakan kesempatan untuk mengembangkan sikap yang diinginkan secara sosial psikologis. (Subari, Supervise Pendidikan (Dalam Rangka Perbaikan Situasi Belajar) (Jakarta: Bina Aksara,1994),h. 168.). Dengan demikian untuk terciptanya disiplin yang harmonis dan terciptanya disiplin dari siswa dalam rangka pelaksanaan peraturan dan tata tertib dengan baik, maka di dalam suatu lembaga atau lingkungan sekolah perlu menetapkan sikap disiplin terhadap **siswa**, agar tercipta proses belajar mengajar yang baik. Dari semua penjelasan di atas, berikut ada beberapa deskripsi berupa gambar yang mencerminkan kedisiplinan dimana penanamannya diimplemenrasikan sejak anak masih usia dini dan usia sekolah disajikan pada gambar 12, 13, 14, 15 seperti berikut:



Gambar 12: Sikap disiplin masuk ruang kelas di sekolah
(sumber: <https://brainly.co.id> Sekolah Dasar)



Gambar 13: sikap disiplin menerima pelajaran di kelas
(sumber: <https://brainly.co.id> Sekolah Dasar)



Gambar 14: anak disiplin mengerjakan tugas
(sumber: <https://brainly.co.id> Sekolah Dasar)



Gambar 15: Disiplin masyarakat dalam menjalankan ibadah
(sumber: republika.ci.id)

6.2 Prestasi Belajar

Prestasi belajar, terdiri dari dua kata, yakni "prestasi" dan "belajar". Masing- masing kata mempunyai makna yang berbeda. "Prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan, baik secara individual maupun kelompok".(Djamarah, Prestasi Belajar Dan Kompetensi Guru Surabaya: Usaha Nasional,1994,h. 19) Wjs. Poerwadaraminta berpendapat, bahwa "prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dilakukan, dikerjakan dan sebagainya)"(Ibid,h. 20.) Sedangkan belajar adalah : "suatu aktivitas yang dilakukan secara sadar untuk mendapatkan sejumlah kesan dari bahan yang telah dipelajari"(Ibid,h. 21.) dan ada juga yang berpendapat bahwa. Belajar adalah suatu bentuk pertumbuhan atau perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan latihan.(Oemar Hamalik,Metoda Belajar Dan Kesulitan-Kesulitan Belajar (Bandung: Tarsito,2005, h. 21). Berdasarkan makna prestasi dan belajar di atas, dapat disimpulkan, prestasi belajar adalah "hasil penilaian pendidikan tentang kemajuan siswa setelah melakukan aktivitas belajar"(Djamarah, Prestasi Belajar Dan Kompetensi Guru,h. 24.)

Pengungkapan hasil belajar idealnya meliputi ranah psikologis yang berubah sebagai akibat pengalaman dan proses belajar siswa. Namun demikian, pengungkapan perubahan tingkah laku seluruh ranah khususnya ranah rasa murid sulit, karena secara umum perubahan hasil belajar ada yang bersifat tidak dapat diraba; dengan demikian, yang dapat dilakukan guru dalam masalah ini adalah mengambil contoh perubahan perilaku yang diharapkan dapat mencerminkan perubahan yang terjadi sebagai hasil belajar siswa, baik yang berdimensi cipta dan rasa maupun karsa. Mengacu pada Bloom dkk, dalam (Muhammad Ali, *Guru Dalam Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2007, h. 42) berpendapat bahwa tujuan pendidikan atau pengajaran dapat diklasifikasikan ke dalam 3 hal domain (daerah), yaitu : Domain kognitif, domain afektif, domain psiko-motor. Domain Kognitif yang berkaitan dengan perilaku dan ada hubungannya dengan berpikir, mengetahui dan memecahkan masalah. Ada 6 tingkatan pada domain ini, dimulai dari tingkatan yang paling rendah menunjukkan kemampuan yang sederhana, sampai tingkatan yang paling tinggi yaitu menunjukkan pengetahuan yang cukup kompleks. Tingkatan yang menunjukkan kemampuan tersebut adalah: Pengetahuan, Pemahaman, Penerapan, Analisis, Sintesis, Evaluasi. Domain Afektif

berkaitan dengan dengan sikap, nilai-nilai, interest, apresiasi dan penyesuaian perasaan sosial. Ada 5 klasifikasi tingkatan afektif dari sederhana ke yang kompleks, adalah : Kemauan menerima, Kemauan menanggapi, Berkeyakinan, Penerapan karya, Ketekunan dan ketelitian *Ibid*,h.43-44, Domain Psiko-motor, berkaitan dengan keterampilan (skill) yang bersipat manual dan motorik. Domain ini meliputi 7 klasifikasi tingkatan yakni: Persepsi, Kesiapan melakukan suatu kegiatan, Mekanisme, Respon terbimbing, Kemahiran, Adaptasi, Originasi. *Ibid*,h.45 Sikap disiplin akan memungkinkan perolehan hasil dengan mendapatkan prestasi dari setiap individu dalam melakukan aktifitas, utamanya yang berhubungan dengan prestasi belajar. Sikap disiplin juga akan membuat siswa memiliki kecakapan dalam menangani cara belajar yang efektif, hal ini merupakan suatu proses menuju pembentukan watak yang baik. "Dengan demikian, mengacu pada Slameto, (Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi, Jakarta: Rineka Cipta,1987,h. 69.) Bagi siswa yang ingin belajar lebih maju dan hasilnya dapat meraih prestasi yang baik, maka siswa harus disiplin dalam belajar baik disekolah, di rumah maupun di perpustakaan. Selanjutnya untuk menciptakan kebiasaan disiplin pada siswa, guru

beserta staf yang lain harus menjadi model kedisiplinan para siswa (Slameto, *Belajar dan Faktir-Faktoryang Mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta, 1987, h. 69.)

6.3 Kunci Keberhasilan pelajar dalam Belajar

Berkaitan dengan prestasi belajar, perlu diingat bahwa untuk meraih prestasi, tugas pelajar adalah belajar. Dalam mencapai keberhasilan, ada beberapa faktor sebagai kunci yang berpengaruh keberhasilan dalam belajar, antara lain:

- a. Atribut Individu/ siswa, adalah karekteristik yang dimiliki oleh setiap siswa yang menjadi salah satu faktor kunci keberhasilan siswa dalam belajar. Ada tiga karakteristik yang melekat dalam setiap siswa dengan proporsi yang berbeda-beda yakni : (a). Karakteristik Demografi seperti umur dan jenis kelamin; (b). Karakteristik Kompetensi seperti kecerdasan dan kemampuan; (c). Karakteristik Psikologi seperti nilai, perilaku dan kepribadian.
- b. Keinginan bekerja, artinya keinginan untuk belajar, karena tugas siswa adalah belajar. Selain itu juga harus ada motivasi, baik dari dalam maupun dari luar. Motivasi dari dalam berasal dari diri sendiri untuk berhasil dalam rangka menyongsong masa depan yang lebih baik. Motivasi dari luar berasal dari

luar diri sendiri baik berasal dari orang tua atau dari pihak lain.

- c. Dukungan Organisasi, adalah segala sesuatu yang mendukung kepada siswa untuk memaksimalkan hasil dari belajar. Untuk mencapai hasil yang optimal, maka ketiga faktor tersebut harus dimaksimalkan. Kehilangan salah satu faktor saja, besar kemungkinan hasilnya tidak dapat optimal.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar para siswa/ pelajar juga dapat meraih kesuksesan di masa depan:

- a. Mengikuti perkembangan teknologi, misal dalam menggunakan/ memiliki komputer sebagai alat bantu sebagai alat bantu penyelesaian tugas dan juga pencarian referensi yang diperlukan.
- b. Memilih Teman, penyesalan biasanya datang terlambat. Ini banyak dialami siswa yang merasa "tertipu" oleh dirinya sendiri karena salah memilih teman bergaul. Kesenangan sesaat justru menjerumuskan mereka ke kepedihan yang berkepanjangan. Jangan sampai sebagai siswa mengalami hal ini.
- c. Pilihlah teman, dan bentuklah kelompok-kelompok belajar yang memiliki jiwa inovatif. Artinya, tidak hanya mengulang pelajaran yang sudah diberikan

oleh guru, melainkan mencari referensi lain yang mendukung pelajaran tersebut, dan kuasai materi berikutnya yang akan diajarkan guru di kelas. Ingat, masa depan kalian tergantung kalian sendiri, dan mulailah dengan bekerja keras dalam belajar sejak dini untuk meraih masa depan.

- d. Jangan Mudah Mengeluh, orang yang sering berkeluh-kesah menandakan kurang memiliki kemampuan. Dalam ilmu psikologi, ada satu alat ukur kemampuan seorang manusia yang disebut dengan *adversity quotient* (AQ), yaitu daya ketahananmalangan seseorang, yang nilainya di atas IQ (kecerdasan otak) dan EQ (kecerdasan emosi). Orang yang memiliki nilai AQ tinggi, maka ia tidak mudah mengeluh dan tidak mudah berputus asa walau pada kondisi seburuk apapun. Justru sebaliknya, dengan segala keterbatasan yang dimilikinya, ia mampu berpikir dan bertindak mensiasati diri untuk dapat terus maju. Hal ini terjadi atau dapat dilihat para pengusaha ekonomi lemah yang tetap survive dan maju meskipun krisis ekonomi melanda negara kita.
- e. Kembangkan Gairah Membaca dan Menulis; Gunakan waktu-waktu senggang untuk membaca dan menulis yang berkaitan dengan tugas belajar.

Keengganan membeli buku dan membaca buku yang berkaitan dengan materi pelajaran yang sedang dijalankannya akan menghambat proses belajar. Siswa pada umumnya sangat gemar meng-copy transparansi/ flash disk gurunya, padahal, transparansi itu adalah sarana untuk mengajar, bukan sarana untuk belajar.

- f. Jauhkan Sifat Sombong, tidak ada satupun manusia yang segala kemampuannya melebihi orang lain. Kesombongan hanya akan menjauhkan diri kita pada kesempatan baik yang semestinya dapat kita raih. Bisa saja, karena sifat sombong kita, teman kita yang tadinya mau mengajak bekerja di perusahaan besar menjadi enggan, teman-teman yang tadinya simpati karena kepintaran kita, menjadi antipati. Seorang professor, yang sangat ahli dan sangat menguasai bidangnya, ia tetap tidak bisa sombong, karena, ilmu terus berkembang, dan suatu saat apa yang telah dikuasainya ternyata belum apa-apa, karenanya ia harus terus belajar. Konsep belajar adalah long-life education (belajar seumur hidup), tidak ada hentinya.
- g. Miliki Target-target Pribadi. Biasakan memiliki target-target pribadi (terutama untuk mahasiswa) misalkan, di semester depan rata- rata nila saya harus naik,

setelah lulus saya harus bisa lanjut sekolah terbaik, dan sebagainya. Untuk mencapai target-target tersebut, maka harus memiliki strategi yang memungkinkan dapat dikerjakan. Harus dapat menilai kemampuan diri (apa yang kita miliki, apa kelebihan kita, apa kekurangan kita), selanjutnya harus dapat memandang masa depan; dengan target pribadi, inshaaAllah jalan hidup kita menjadi lebih terarah, dan kita tahu prioritas apa yang harus dikerjakan terlebih dulu. Bila target itu tidak terpenuhi, maka susun target baru sambil mengintrospeksi diri, mengapa target tersebut belum terwujud, selanjutnya sambil membenahi yang perlu.

BAB 7

HIDUP SEHAT

7.1 Makna Hidup Sehat

Mengacu pada Chandra, Budiman. 2006. *Ilmu Kedokteran Pencegahan Komunitas*. Jakarta: EGC. Konsep “sehat”, **World Health Organization (WHO)** merumuskan dalam cakupan yang sangat luas, yaitu “keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat”. Dalam definisi ini, sehat bukan sekedar terbebas dari penyakit atau cacat. Orang yang tidak berpenyakit pun tentunya belum tentu dikatakan sehat. Sehat semestinya dalam keadaan yang sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial. Pengertian sehat yang dikemukakan oleh WHO ini merupakan suatu keadaan ideal, dari sisi biologis, psikologis, dan sosial sehingga seseorang dapat melakukan aktifitas secara optimal. Definisi sehat yang dikemukakan oleh WHO mengandung 3 karakteristik yaitu : (a) Merefleksikan perhatian pada individu sebagai manusia; (b) Memandang sehat dalam konteks lingkungan internal dan eksternal; (c) Sehat diartikan sebagai hidup yang kreatif dan produktif. Sehat bukan merupakan suatu

kondisi tetapi merupakan penyesuaian, dan bukan merupakan suatu keadaan tetapi merupakan proses dan yang dimaksud dengan proses disini adalah adaptasi individu yang tidak hanya terhadap fisik mereka tetapi terhadap lingkungan sosialnya. Pengertian Sehat Menurut Ahli WHO, Sehat adalah kondisi normal seseorang yang merupakan hak hidupnya. Sehat berhubungan dengan hukum alam yang mengatur tubuh, jiwa, dan lingkungan berupa udara segar, sinar matahari, diet seimbang, bekerja, istirahat, tidur, santai, kebersihan serta pikiran, kebiasaan dan gaya hidup yang baik. *World Health Organization (WHO)* membuat defenisi universal yang menyatakan bahwa pengertian sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Menurut WHO, ada tiga komponen penting yang merupakan satu kesatuan dalam defenisi sehat yaitu: (1) Sehat Jasmani: Sehat jasmani merupakan komponen penting dalam arti sehat seutuhnya, berupa sosok manusia yang berpenampilan kulit bersih, mata bersinar, rambut tersisir rapi, berpakaian rapi, berotot, tidak gemuk, nafas tidak bau, selera makan baik, tidur nyenyak, gesit dan seluruh fungsi fisiologi tubuh berjalan normal. (2) Sehat Mental: Sehat mental dan sehat

jasmani selalu dihubungkan satu sama lain dalam pepatah kuno “Jiwa yang sehat terdapat di dalam tubuh yang sehat” (*Men Sana In Corpore Sano*; (3) Sehat Spritual: Spritual merupakan komponen tambahan pada pengertian sehat oleh WHO dan memiliki arti penting dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Setiap individu perlu mendapat pendidikan formal maupun informal, kesempatan untuk berlibur, mendengar alunan lagu dan musik, siraman rohani seperti ceramah agama dan lainnya agar terjadi keseimbangan jiwa yang dinamis dan tidak monoton. Jadi dapat dikatakan bahwa batasan sehat menurut WHO meliputi fisik, mental, dan social.

Hidup sehat merupakan sebuah kondisi yang didambakan oleh setiap orang tanpa melihat jenis kelamin, usia maupun status sosial ekonomi. Secara umum hidup sehat diartikan sebagai hidup yang terbebas dari segala problem baik masalah rohani (mental) maupun jasmani (fisik). Problem atau gangguan fisik berupa penyakit yang menyerang tubuh atau fisik, sedangkan masalah rohani menyangkut kesehatan kondisi jiwa, hati, pikiran seseorang; dengan demikian hidup sehat meliputi unsur jasmani dan rohani seseorang. Hidup sehat perlu diupayakan dan perlu dijaga, berikut akan dipaparkan beberapa hal yang perlu

diperhatikan dalam berupaya maupun menjaga agar hidup tetap dalam kondisi sehat.

Pengertian hidup sehat mencakup aturan dan pola seseorang dalam menjalankan hidup, maka harus dengan cara proporsional dan juga terkontrol dalam hidup ini, inilah yang namanya pola hidup. Pola tersebutlah yang akan membuat orang menjadi sehat atau sebaliknya. Untuk hidup sehat dibutuhkan aturan dalam menjalani hidup, hidup tanpa aturan akan muncul kehidupan yang tidak teratur atau tanpa arah; hal ini akan berdampak bukan hanya pada kesehatan fisik yang terganggu, namun dimungkinkan akan lebih berbahaya lagi jika menyangkut gangguan kesehatan jiwa. Syarat terpenting untuk seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan baik secara jasmani maupun rohani. Pengertian hidup sehat ini menjadi cara seseorang untuk menuju kebahagiaan dan kesejahteraan dalam hidupnya.

Pola Hidup Sehat sebagai pedoman untuk menuju hidup sehat, karena pola hidup sehat merupakan aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sebab pengertian hidup sehat yang sempurna mencakup aspek keduanya. Pola-pola hidup sehat tentunya akan mengatur segala sesuatu yang berhubungan dengan

kesehatan, baik dari aspek jasmani maupun rohani; Pola hidup sehat yang berkaitan dengan kesehatan Jasmani meliputi cara, aturan, dan hal yang harus dilaksanakan seseorang dalam rangka mencapai sebuah tujuan agar hidup sehat jasmani, maka hal pertama yang harus diperhatikan adalah mengatur pola makan, artinya kita harus selektif dengan makanan-makanan, misalnya hindari makanan yang mengandung zat aditif berlebihan; Tidak berlebihan mengkonsumsi suatu makanan, apapun makanan yang dikonsumsi, meski tadinya adalah makanan sehat dan bergizi, jika di makan dalam jumlah yang berlebihan, akan menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan jasmani. Pola Hidup Sehat berkaitan dengan kesehatan Rohani meliputi, rohani yang sehat, jiwa yang sehat, hati yang sehat, ruh yang sehat, keempatnya memiliki kedalaman makna yang sama. Kesehatan rohani menyangkut kondisi pikiran, hati dan ketentraman batin. Hal penting yang mungkin jarang dipikirkan dan dilakukan adalah kebiasaan untuk mengecek kehalalan makanan yang dikonsumsi. Harus hati-hati dan waspada dengan kehalalan makanan, sebab ketakhalalan makanan dapat mengantarkan pada penyakit-penyakit rohani maupun jasmani. Kehalalan makanan yang dimaksud mencakup, asal usul makanan tersebut dan kandungan fisik makanan yang dikonsumsi;

Pola hidup sehat rohani selanjutnya adalah dengan mengamalkan rasa syukur. Syukur akan mengantarkan pada gerbang kebahagiaan. Sikap merasa cukup dengan segala sesuatu nikmat yang diberikan Tuhan akan menciptakan rohani menjadi sehat.

Mengacu pada Nasution (2010) Sakit adalah proses dimana fungsi individu dalam satu atau lebih dimensi yang ada mengalami perubahan atau penurunan bila dibandingkan dengan kondisi sebelumnya. Sedangkan perilaku sakit menurut Soejoeti (2010), diartikan sebagai segala bentuk tindakan yang dilakukan oleh individu yang sedang sakit agar memperoleh kesembuhan. Ditinjau dari segi biologis penyakit merupakan kelainan berbagai organ tubuh manusia, sedangkan dari segi kemasyarakatan keadaan sakit dianggap sebagai penyimpangan perilaku dari keadaan sosial yang normative. Selanjutnya, faktor apa yang dapat mempengaruhi kesehatan manusia, berikut ini adalah deskripsinya: sebagaimana kita ketahui bahwa kesehatan adalah harta yang paling berharga, tanpa kesehatan yang prima kita tidak bisa menikmati hidup ini sepenuhnya & kesehatan tubuh manusia dipengaruhi oleh banyak faktor, ada faktor internal (Asupan nutrisi yang seimbang) maupun faktor eksternal (Lingkungan).

7.2 Faktor- faktor yang dapat Berpengaruh terhadap Kesehatan Manusia

Berikut adalah **6 faktor utama** yang memberikan pengaruh besar pada kesehatan tubuh manusia: **1. Udara** Manusia hidup memerlukan udara, kehilangan udara beberapa menit saja dapat berakibat fatal bagi tubuh manusia, tapi kita tidak bisa memilih udara seperti apa yang akan kita hirup setiap saat, apalagi dengan tingkat polusi udara saat ini. **2. Air** Tubuh manusia juga membutuhkan air untuk dapat bertahan hidup, tetapi seringkali kita tidak dapat memilih air seperti apa yang akan kita konsumsi, atau mungkin secara tidak sadar kita mengkonsumsi air yang sepertinya sehat tetapi ternyata masih kurang higienis. **3. Makanan & minuman** Ini adalah faktor yang paling berpengaruh pada kesehatan tubuh manusia, tetapi faktor ini yang paling sulit untuk dihindari oleh kita, baik karena faktor kebiasaan, lingkungan, selera, maupun ekonomi. **4. Keseimbangan emosi**, Keseimbangan emosi turut mempengaruhi metabolisme dalam tubuh kita. Di jaman ini dimana persaingan begitu ketatnya, rasanya sulit sekali kita bisa mengendalikan emosi, begitu banyak pengaruh yang dapat mengganggu emosi kita, ditambah dengan krisis yang berkepanjangan & tingginya tingkat PHK. **5. Olah raga yang teratur**; Rasanya kita semua setuju bahwa olah raga itu sehat, karena dapat

melancarkan metabolisme di dalam tubuh kita. Tapi permasalahannya, hampir tidak ada yang dapat berolah raga teratur setiap hari, baik karena kesibukan maupun hal lainnya. **6. Istirahat yang cukup**; Tubuh manusia memerlukan istirahat yang cukup agar dapat mengembalikan stamina & melakukan proses pembaruan sel, tanpa makan manusia masih dapat bertahan sampai berminggu-minggu, tapi tidak tidur beberapa hari saja dapat mengakibatkan kematian. Jadi hal ini sangat vital bagi tubuh kita, istirahat yang ideal biasanya antara 6 - 8 jam per hari, terutama dari jam 22 jam 02, karena pada saat inilah tubuh kita melakukan proses detoksifikasi (pengeluaran racun) melalui organ hati yang membutuhkan cukup energi, dan bila jam tidur ini terlewatkan maka tidur siang satu minggu pun tidak dapat menggantikan apa yang didapatkan bila kita tidur pada jam ini. Tetapi karena beberapa faktor seperti pikiran, pekerjaan, maupun acara televisi, dsb, kita sering lalai memperhatikan jam tidur kita.

7.3 Perilaku hidup bersih dan sehat

Mengecu pada Kementerian Kesehatan- Direktorat Promosi Kesehatan, Pola hidup bersih dan sehat yang selanjutnya disingkat dengan PHBS, adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran

pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. PHBS adalah sebuah rekayasa sosial sebagai upaya menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari – hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat, sedangkan manfaatnya yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Ada beberapa tatanan PHBS yang diperkirakan berpotensi menjadi pusat untuk memulai proses penyadartahuan tentang perilaku hidup bersih sehat yakni: PHBS di Sekolah ; PHBS di Rumah tangga; PHBS di Tempat kerja; PHBS di sarana kesehatan; PHBS di Tempat umum. Berikut ini adalah penjelasannya:

Pertama, PHBS di sekolah, merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat

lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Adanya gerakan PHBS di Sekolah, diharapkan masyarakat sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar, dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat. PHBS disekolah adalah upaya untuk memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau dan mampu mempraktikkan PHBS, dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat, adapun sebagai indikator PHBS di sekolah mengacu pada Kementerian Kesehatan RI, bidang Promkes adalah

- Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun
- Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
- Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- Olahraga yang teratur dan terukur
- Memberantas jentik nyamuk
- Tidak merokok di sekolah.
- Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan.
- Membuang sampah pada tempatnya.

Selanjutnya sasarannya adalah: siswa, warga sekolah (kepala sekolah, guru, karyawan sekolah, komite sekolah dan orang tua siswa); Masyarakat lingkungan sekolah (penjaga kantin, satpam dan lainnya); sedangkan manfaatnya adalah terciptanya sekolah yang bersih dan sehat sehingga siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit; dengan demikian diharapkan ada peningkatan semangat dalam proses belajar mengajar yang berdampak pada prestasi belajar siswa; serta citra sekolah sebagai institusi pendidikan semakin meningkat sehingga mampu menarik minat orang tua. Harapan kedepannya meningkatkan citra pemerintah daerah di bidang pendidikan dengan lingkungan yang sehat.

Ke dua PHBS rumah tangga, menerapkan *PHBS di rumah tangga* diharapkan akan menciptakan keluarga sehat dan mampu meminimalisir masalah kesehatan. Adapun manfaat PHBS di Rumah tangga antara lain, setiap anggota keluarga mampu meningkatkan kesejahteraan dan tidak mudah terkena penyakit, rumah tangga sehat akan mampu meningkatkan produktifitas anggotanya, adapun manfaat PHBS rumah tangga selanjutnya, diharapkan anggota keluarga terbiasa menerapkan pola hidup sehat dan anak dapat tumbuh

sehat dengan asupan gizi yang tercukupi. Salah satu tatanan PBBS utama adalah PHBS rumah tangga yang bertujuan memberdayakan anggota sebuah rumah tangga untuk tahu, mau dan mampu menjalankan perilaku kehidupan yang bersih dan sehat serta memiliki peran yang aktif pada gerakan di tingkat masyarakat. Tujuan utama dari tatanan PHBS di tingkat rumah tangga adalah tercapainya rumah tangga yang sehat.

Mengacu pada Kementerian Kesehatan RI, bidang promosi kesehatan, terdapat beberapa indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga yang dapat dijadikan acuan untuk mengenali keberhasilan dari praktek perilaku hidup bersih dan sehat pada tingkatan rumah tangga. Berikut ini 10 indikator PHBS pada tingkatan rumah tangga :

- Persalinan yang ditolong oleh tenaga kesehatan; Persalinan yang mendapat pertolongan dari pihak tenaga kesehatan baik itu dokter, bidan ataupun paramedis memiliki standar dalam penggunaan peralatan yang bersih, steril dan juga aman. Langkah tersebut dapat mencegah infeksi dan bahaya lain yang beresiko bagi keselamatan ibu dan bayi yang dilahirkan.

- Pemberian ASI eksklusif; Kesadaran mengenai pentingnya ASI bagi anak di usia 0 hingga 6 bulan menjadi bagian penting dari indikator keberhasilan praktek perilaku hidup bersih dan sehat pada tingkat rumah tangga.
- Menimbang bayi dan balita secara berkala; Praktek tersebut dapat memudahkan pemantauan pertumbuhan bayi. Penimbangan dapat dilakukan di Posyandu sejak bayi berusia 1 bulan hingga 5 tahun. Posyandu dapat menjadi tempat memantau pertumbuhan anak dan menyediakan kelengkapan imunisasi. Penimbangan secara teratur juga dapat memudahkan deteksi dini kasus gizi buruk.
- Cuci tangan dengan sabun dan air bersih; Praktek ini merupakan langkah yang berkaitan dengan kebersihan diri sekaligus langkah pencegahan penularan berbagai jenis penyakit berkat tangan yang bersih dan bebas dari kuman.
- Menggunakan air bersih; Air bersih merupakan kebutuhan dasar untuk menjalani hidup sehat.
- Menggunakan jamban sehat; Jamban merupakan infrastruktur sanitasi penting yang berkaitan dengan

unit pembuangan kotoran dan air untuk keperluan pembersihan.

- Memberantas jentik nyamuk; Nyamuk merupakan vektor berbagai jenis penyakit dan memutus siklus hidup makhluk tersebut menjadi bagian penting dalam pencegahan berbagai penyakit.
- Konsumsi buah dan sayur; Buah dan sayur dapat memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral serta serat yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh optimal dan sehat.
- Melakukan aktivitas fisik setiap hari; Aktivitas fisik dapat berupa kegiatan olahraga ataupun aktivitas bekerja yang melibatkan gerakan dan keluarnya tenaga.
- Tidak merokok di dalam rumah; Perokok aktif dapat menjadi sumber berbagai penyakit dan masalah kesehatan bagi perokok pasif. Berhenti merokok atau setidaknya tidak merokok di dalam rumah dapat menghindarkan keluarga dari berbagai masalah kesehatan.

Ketiga PHBS di tempat kerja, adalah bentuk kegiatan untuk memberdayakan para pekerja agar tahu dan mau untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat sehingga berperan dalam menciptakan tempat kerja yang sehat. Adapun manfaat PHBS di tempat kerja antara lain, para pekerja mampu meningkatkan kesehatannya sehingga tidak mudah sakit, meningkatkan produktivitas kerja, serta meningkatkan citra tempat kerja yang positif. Bekerja dengan tubuh dan lingkungan yang sehat merupakan hal yang diinginkan dan hak asasi setiap pekerja, berkaitan dengan hal tersebut menjadi kewajiban semua pihak untuk ikut memelihara, menjaga dan mempertahankan kesehatan pekerja agar tetap sehat dan produktif. Mengacu pada Kementerian Kesehatan RI Direktorat Promkes, bahwa Indikator hdiup bersih sehat di tempat kerja yaitu : 1. Tidak merokok di tempat kerja, 2. Membeli dan mengkonsumsi makanan dari tempat kerja, 3. Melakukan olahraga secara teratur/aktivitas fisik, 4. Mencuci tangan dengan air bersih dan sabun sebelum makan dan sabun sesudah buang air besar serta buang air kecil, 5. Memberantas jentik nyamuk di tempat kerja, 6. Menggunakan air bersih , 7. Menggunakan jamban saat baung air kecil dan besar, 8. Membuang sampah pada tempatnya dan menggunakan Alat Pelindung Diri

(APD) sesuai jenis pekerjaan. Adapun tujuan hidup bersih sehat di tempat kerja antara lain : 1. Mengembangkan perilaku hidup bersih dan sehat di tempat kerja, 2. Meningkatkan produktivitas kerja, 3. Menciptakan lingkungan kerja yang sehat, 4. Menurunkan angka absensi tenaga kerja, 5. Menurunkan angka penyakit akibat kerja dan lingkungan kerja, 6. Memberikan dampak yang positif terhadap lingkungan kerja dan masyarakat.

Keempat PHBS di masyarakat, adalah memberdayakan masyarakat agar mampu menciptakan lingkungan sehat dan mencegah terjadinya penyebaran penyakit. Adapun manfaat PHBS bagi masyarakat, diharapkan masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat, mencegah penyebaran penyakit, serta masyarakat bisa memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan dan mampu mengembangkan kesehatan yang bersumber dari masyarakat.

Kelima PHBS di fasilitas kesehatan, dalam hal ini adalah rumah sakit: Mengacu pada Rina Nurjannah, Staf Instalasi Kesling & K3 RSHS, bahwa kebijakan pembangunan kesehatan ditekankan pada upaya promotif dan preventif agar orang yang sehat menjadi lebih sehat dan produktif. Pola hidup sehat merupakan

perwujudan paradigma sehat yang berkaitan dengan perilaku perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat yang berorientasi sehat dengan meningkatkan, memelihara, dan melindungi kualitas kesehatan baik fisik, mental, spiritual maupun sosial. Rumah sakit merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan, tempat berkumpulnya orang sakit dan sehat sehingga berpotensi menjadi sumber penularan penyakit bagi pasien, petugas kesehatan maupun pengunjung. Terjadinya infeksi oleh bakteri atau virus yang ada di fasilitas pelayanan kesehatan, penularan penyakit dari penderita yang dirawat di fasilitas pelayanan kesehatan kepada penderita lain atau petugas di fasilitas pelayanan kesehatan ini disebut dengan infeksi rumah sakit. Infeksi rumah sakit dapat terjadi karena kurangnya kebersihan fasilitas pelayanan kesehatan atau kurang higienis atau tenaga kesehatan yang melakukan prosedur medis tertentu kurang terampil. Penularan penyakit juga dapat terjadi karena tidak memadainya fasilitas sanitasi seperti ketersediaan air bersih, jamban dan pengelolaan limbah. PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan merupakan upaya untuk memberdayakan pasien, masyarakat pengunjung dan petugas agar tahu, mau dan mampu untuk mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan fasilitas pelayanan kesehatan yang sehat

dan mencegah penularan penyakit di fasilitas pelayanan kesehatan. Tujuan PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan adalah untuk membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat; mencegah terjadinya penularan penyakit; menciptakan lingkungan yang sehat. Beberapa kegiatan yang dapat dilakukan guna efektivitas PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan yaitu: mencuci tangan pakai sabun (hand rub/hand wash); penggunaan air bersih; penggunaan jamban sehat; membuang sampah pada tempatnya; larangan merokok tidak meludah sembarangan; pemberantasan jentik nyamuk. Sasaran PHBS di fasilitas pelayanan adalah: pasien, keluarga pasien, pengunjung, petugas kesehatan, serta karyawan rumah sakit. Manfaat PHBS di fasilitas pelayanan kesehatan : Bagi pasien/keluarga pasien/pengunjung antara lain: memperoleh pelayanan kesehatan yang aman dan sehat, terhindar dari penularan penyakit, mempercepat proses penyembuhan penyakit, serta meningkatkan derajat kesehatan pasien. Selanjutnya manfaatnya bagi fasilitas pelayanan kesehatan/rumah sakit antara lain :mencegah terjadinya penularan penyakit, meningkatkan citra fasilitas pelayanan kesehatan yang baik sebagai tempat untuk memberikan pelayanan kesehatan dan pendidikan kesehatan bagi masyarakat.

Keenam PHBS di tempat umum, mengacu pada Direktorat Promkes Kementerian Kesehatan RI, PHBS di Tempat – tempat Umum adalah upaya untuk memberdayakan masyarakat pengunjung dan pengelola tempat – tempat umum agar tahu, mau dan mampu untuk mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan tempat – tempat Umum Sehat. Tempat – tempat umum yang dimaksud adalah sarana yang diselenggarakan oleh pemerintah/swasta, atau perorangan yang digunakan untuk kegiatan bagi masyarakat seperti sarana pariwisata, transportasi, sarana ibadah, sarana perdagangan dan olahraga, rekreasi dan sarana sosial lainnya. Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di Tempat –tempat Umum yaitu : Menggunakan air bersih, menggunakan jamban, membuang sampah pada tempatnya, tidak merokok di tempat umum, tidak meludah sembarangan, memberantas jentik nyamuk.

BAB 8

KEHIDUPAN SOSIAL

Kehidupan sosial merupakan suatu kehidupan yang di dalamnya terdapat unsur-unsur sosial/kemasyarakatan. Manusia yang dalam hidupnya dapat disebut sebagai hidup dalam kehidupan social, jika dalam hidupnya terdapat interaksi antara individu satu dengan individu lainnya, serta terjadi komunikasi yang selanjutnya berkembang menjadi saling membutuhkan antar sesama. Kehidupan sosial sangat erat kaitannya dengan bagaimana bentuk kehidupan itu berjalan, baik di dalam keluarga sebagai masyarakat terkecil, maupun implementasi kehidupan sosial di lapangan atau masyarakat sekitar bahkan msasyarakat luas. Dalam kehidupan sosial manusia, ditemukan berbagai fakta-fakta sosial, salah satunya adalah masyarakat bertingkat yang lebih familier disebut stratifikasi sosial atau social statification atau disebut dengan pranata sosisal. Munculnya stratifikasi sosial tidak berbentuk formal, tetapi dirasakan sebagai fakta social yang tidak terbatas pada masyarakat jenis tertentu,tetapi bisa terdapat pada masyarakat tradisional maupun pada masyarakat modern, juga masih ada pada masyarakat Islam,

meskipun idealnya tidak ada, karena pada dasarnya semua manusia adalah sama. Realitas stratifikasi sosial ini tentu memberikan pengaruh pada masyarakat. Secara umum, stratifikasi sosial masyarakat dikelompokkan menjadi tiga bentuk yaitu, masyarakat kelas bawah (*lower class*), masyarakat kelas menengah (*middleclass*) dan *ketiga*, adalah masyarakat kelas atas (*high class*). Ketiga kelas ini secara umum terdapat dalam masyarakat baik masyarakat yang sudah maju/modern maupun masyarakat tradisional.

8.1 Stratifikasi sosial dan faktor- faktor yang mempengaruhi.

Stratifikasi sosial akan menggambarkan bahwa dalam setiap kelompok masyarakat terdapat perbedaan kedudukan seseorang dari kedudukan yang tinggi sampai yang rendah. Mengacu ((Hartomo, Arnizun, *Ilmu Sosial Dasar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2001), hlm. 194.) Menurut Bossaerd dan Boll bahwa masyarakat itu pada awalnya terdiri dari *small family* (keluarga kecil) kemudian pada tahap selanjutnya menjadi masyarakat yang besar dan menjadi masyarakat yang berkelas-kelas. Menurutnya kelas sosial dalam masyarakat terdapat tiga yaitu *upper class*, *middle class* dan *lower class*.⁴Astrid Susanto, *Pengantar Sosiologi dan*

Perubahan Sosial, (Bandung: Bina Cipta, 1977, h. 16). Manusia sering mendapat sebutan sebagai “homo homoni lupus”, jika diselami hakikat kemanusiaan maka “homo homoni lupus” dan stratifikasi sosial adalah merupakan suatu kesenjangan sekaligus tantangan bagi eksistensi kemanusiaan, pertanyaan ini dapat dijawab dalam pembicaraan tentang stratifikasi sosial.⁵⁵ Peter Berger, *Humanism Sociology*, (Jakarta: Inti Sari, 1985), hlm. 120. Ada tiga prinsip tentang stratifikasi sosial yaitu *pertama*, atribut kemanusiaan yang utama adalah akal pikiran yang membuatnya memandang kehidupan ini sebagai suatu rahasia yang harus dicarikan jawabannya. *Kedua*, atribut kebinatangan yang melekat pada manusia berupa nafsu menuntutnya untuk menenuhi segala bentuk kebutuhan baik yang bersifat fisik maupun non fisik dan menjadikan manusia tidak merasa puas atas apa yang telah diperolehnya. *Ketiga* ketidakpuasan manusia atas apa yang dicapainya dalam dua bidang tersebut menyebabkan terjadinya perlombaan antara yang satu dengan yang lainnya untuk saling mendahului dan menguasai.

Faktor yang Mempengaruhi Stratifikasi Sosial
dalam Masyarakat

Stratifikasi sosial masyarakat terjadi dalam dua bentuk yaitu pertama lapisan masyarakat yang terjadi dengan

sendirinya dan yang kedua lapisan masyarakat yang terjadi dengan sengaja untuk mengejar suatu tujuan bersama. Lapisan/ stratifikasi masyarakat yang terjadi dengan sendirinya adalah disebabkan oleh berbagai factor, antara lain: kepandaian, tingkat umur, sifat keaslian keanggotaan kerabat seorang kepala masyarakat, dan harta dalam batas-batas tertentu. Sedangkan stratifikasi masyarakat yang terjadi dengan sengaja adalah yang terdapat dalam suatu lembaga atau organisasi resmi, dengan maksud untuk pencapaian tujuan dari lembaga atau organisasi bersangkutan. Hal seperti itu biasanya berkaitan dengan pembagian kekuasaan dan wewenang resmi dalam organisasi-organisasi formal, seperti pemerintahan, perusahaan, partai politik maupun sebuah perkumpulan tertentu. Dalam pergaulan sosial masyarakat pelapisan sosial yang terjadi dengan sengaja maupun yang terjadi dengan sendirinya di satu sisi menyebabkan masyarakat berkompetensi dalam berbagai bidang dan membuat masyarakat menjadi lebih dinamis dan memiliki etos kerja yang tinggi, namun di sisi lain berpotensi terjadinya pengkotak-kotakan, pengelompokan dalam masyarakat yang pada tahap selanjutnya bisa menciptakan kesenjangan sosial. Masyarakat menjadi berkotak-kotak dan terbagi-bagi ke dalam kelas-kelas sosial, jurang

antara orang kaya dan orang miskin makin lebar, juga menyebabkan terjadinya diskriminasi dan marginalisasi terhadap kelompok-kelompok tertentu dalam masyarakat.

8.2 Realitas Sosial dalam Lingkungan Masyarakat

Realitas sosial adalah kenyataan yang dapat kita lihat dalam kehidupan manusia yang terwujud sebagai hasil hubungan yang terjalin di antara sesama manusia. Lingkungan masyarakat memiliki banyak elemen penyusun mulai dari unit terkecil hingga terbesar yang saling berhubungan. Realitas sosial akan terus ada seiring berlangsungnya dinamika masyarakat. Ada bermacam-macam realitas sosial yang ada di masyarakat antara lain, masyarakat, interaksi sosial, status dan peran, nilai dan norma sosial, institusi sosial, budaya, stratifikasi sosial, perilaku menyimpang, berikut ini adalah penjelasannya:

- Masyarakat, merupakan sekumpulan manusia yang menempati wilayah tertentu dan membina kehidupan bersama dalam berbagai aspek kehidupan atas dasar norma sosial tertentu dalam waktu yang relatif lama. Manusia selama hidup bersama sebagai anggota masyarakat bukan hanya bersinggungan

dengan norma, nilai-nilai sosial, dan adat istiadat yang ada, melainkan juga bersinggungan dengan faktor-faktor lain, yakni faktor yang mampu memengaruhi perasaan, sikap, perilaku, dan kebiasaan seperti pergaulan dengan teman sebaya, lingkungan kerja, lingkungan sekolah, dan sebagainya.

- Interaksi social, merupakan hubungan dan pengaruh timbal balik antarindividu, antara individu dan kelompok, dan antar, dan antar macam- macam kelompok sosial. Interaksi sosial merupakan bentuk upaya manusia memenuhi kebutuhan hidup sekaligus media aktualisasi diri
- Status dan Peran, status sosial merupakan posisi seseorang dalam masyarakat yang umumnya bersifat statis. Contoh status sosial adalah ketua RT/ RW. Peran merupakan pola tindakan atau perilaku dari orang yang memiliki status tertentu yang umumnya bersifat dinamis. Seorang ketua RT berkewajiban menjadi mediator bagi individu yang berselisih dalam RT yang dipimpinnya, ini merupakan peran sosial. Interaksi sosial akan berlangsung dengan baik jika anggota masyarakat mampu menjalankan peran sesuai status sosial dalam masyarakat dimana ia tinggal.

- Nilai dan norma social ; Nilai sosial merupakan segala sesuatu yang dianggap baik dan benar bagi anggota masyarakat dan merupakan sesuatu yang dicita- citakan, sebagai contoh Gotong royong saat kerja bakti, didalamnya ada nilai kerja sama antar satu sama lain. Norma sosial merupakan wujud konkret pelaksanaan nilai sosial yang dilengkapi sanksi apabila individu atau kelompok melakukan pelanggaran. Contohnya, norma hukum, akan memberikan sanksi bagi siapapun yang melanggar peraturan hukum seperti tindak pencurian dengan kurungan penjara dan sebagainya.
- Institusi sosial (lembaga sosial/pranata sosial), Suatu sistem norma untuk mencapai suatu tujuan yang masyarakat anggap penting disebut institusi sosial atau lembaga sosial. Salahsatu jenis lembaga sosial adalah keluarga.
- Budaya, termasuk bagian dari unsur masyarakat; merupakan semua hasil cipta, rasa, dan karsa manusia dalam hidup bermasyarakat, atau secara sederhana didefinisikan sebagai hasil kreativitas manusia dari segala potensi yang dimilikinya. Budayaantara lain meliputi artefak, sistem aktivitas, dan sistem ide/gagasan.

- Stratifikasi sosial, merupakan pengelompokan masyarakat ke dalam kelas-kelas sosial secara hierarkis.
- Perilaku menyimpang, merupakan bentuk perilaku masyarakat yang tidak sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku.

Dinamika masyarakat yang terus berlangsung setiap waktu tentu menimbulkan pergeseran di berbagai bidang baik yang mengarah pada kemajuan maupun kemunduran. Bentuk realitas sosial seperti ini disebut perubahan sosial budaya. Perubahan sosial budaya merupakan perubahan struktur sosial dan budaya akibat adanya ketidaksesuaian di antara unsur-unsurnya sehingga memunculkan suatu bentuk sosial budaya baru yang dianggap ideal bagi berbagai kelompok usia. Berangkat dari kehidupan sosial, hal yang sangat penting diperhatikan adalah perkembangan sosial anak, karena masa ini merupakan fondasi untuk perkembangan selanjutnya.

8.3 Faktor- faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Sosial Anak

Hubungan sosial (*sosialisasi*) merupakan hubungan antarmanusia yang saling membutuhkan. Hubungan

sosial dimulai dari tingkat yang sederhana dan terbatas, yang didasari oleh kebutuhan sederhana. Semakin dewasa dan bertambah umur, kebutuhan manusia menjadi semakin kompleks dan tingkat hubungan sosial juga berkembang menjadi amat kompleks. Jadi, pengertian perkembangan sosial adalah berkembangnya tingkat hubungan antarmanusia sehubungan dengan meningkatnya kebutuhan hidup manusia. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan sosial anak, yakni, keluarga, pendidikan, sosial ekonomi, kematangan, emosi dan intelegensi, berikut ini adalah penjelasannya: Pertama keluarga, merupakan aspek pertama yang mempengaruhi perkembangan anak, termasuk proses perkembangan sosialnya. Proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan kepribadian anak lebih banyak ditentukan pada keluarga. Pola pergaulan dan bagaimana norma dalam menempatkan diri terhadap lingkungan yang lebih luas ditetapkan dan diarahkan oleh keluarga. Jadi, pada dasarnya keluarga merekayasa perilaku kehidupan anak; Kedua Pendidikan, merupakan proses sosialisasi yg begitu penting. Hakikat pendidikan sebagai proses pengoprasian ilmu yang normatif, akan memberi warna kehidupan sosial anak di dalam masyarakat dan kehidupan mereka di masa yang akan datang.

Penanaman norma perilaku yang benar secara sengaja diberikan peserta didik yang belajar di kelembagaan pendidikan (*sekolah*). Ketiga, Sosial Ekonomi, Kehidupan sosial banyak dipengaruhi oleh kondisi atau status kehidupan sosial keluarga dalam lingkungan masyarakat. Masyarakat akan memandang anak, bukan sebagai anak yang independen, namun akan dipandang dalam konteksnya yang utuh dalam keluarga anak itu, "*ia anak siapa*". Dalam pergaulan sosial anak, masyarakat dan kelompoknya akan memperhitungkan norma yang berlaku di dalam keluarganya; Keempat kematangan, bersosialisasi memerlukan kematangan fisik dan psikis. Untuk mampu mempertimbangkan dalam proses sosialisai, memberi dan menerima pendapat orang lain, memerlukan kematangan intelektual dan emosional, juga kematangan berbahasa. Kematangan fisik juga diperlukan sehingga setiap orang fisiknya telah mampu menjalankan fungsinya dengan baik; Kelima Emosi dan Intelegensi (*Mental*), Kemampuan berpikir banyak mempengaruhi banyak hal, seperti kemampuan belajar, memecahkan masalah, dan berbahasa. Anak yang berkemampuan intelektual tinggi akan berkemampuan berbahasa secara baik. Oleh karena itu, kemampuan intelektual tinggi, kemampuan berrbahasa baik, dan pengendalian emosional secara

seimbang sangat menentukan keberhasilan dalam perkembangan sosial anak.

Ada ciri khusus kehidupan sosial yang berkaitan dengan perkembangan, salahsatunya adalah perkembangan usia remaja, dimana pada usia ini merupakan usia yang sensitif dan membutuhkan perhatian yang lebih; Mengingat mayoritas usia remaja era sekarang lebih memilih untuk mengedepankan kehidupan sosial di luar ikatan keluarga. Mereka merasa lebih memiliki kepuasan tersendiri yang didapatkan dalam kelompok diskusi, bertujuan untuk memecahkan suatu masalah mereka masing- masing; Berkaitan dalam masalah tersebut, penanggung jawab anak yakni para orang tua berperan penting dalam mengikuti perkembangan mereka. Mengacu pada Informasi dan Konsultasi Psikologi di Indonesia, 2016, bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan sosial pada remaja, antara lain: Pertama, pengaruh keluarga, keluarga harmonis dengan penuh keakraban akan berpengaruh pada proses perkembangan sosial remaja, orang tua merupakan salahsatu faktor yang menjunjung tinggi nilai- nilai perilaku sosial, ilustrasinya: orang tua berperan penting dalam perkembangan sosial anak, maka hendaknya dimengertikan pada anak

bahwa sesungguhnya hubungan orang tua dengan anak adalah sosok yang paling akrab dan dekat serta bijak dalam mengatasi permasalahan anak-anaknya, berkaitan dengan hal tersebut orang tua harus bisa menjadi model ideal bagi anak-anaknya sehingga tidak ada hambatan bagi anak dalam perkembangan tatanan sosial anak; Kedua pengaruh teman, dalam kehidupan sosial, teman merupakan sosok yang sangat dibutuhkan bagi siapapun karena manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial disamping sebagai makhluk individu, berkaitan dengan hal tersebut peran teman sangat penting dalam proses perkembangan sosial pada remaja disamping itu juga dapat mengurangi bahkan menghilangkan rasa ketergantungan pada orang tua, sebaliknya jika terjadi penolakan atau ketidaksesuaian maka dapat menghambat kemajuan proses hubungan sosial, maka pilihlah teman yang dapat meningkatkan kemajuan hubungan sosial ke arah yang positif; Ketiga pengaruh sekolah, sekolah merupakan sarana belajar mengajar dimana dalam kegiatannya ada tanggungjawab dari pemberi pendidikan kepada penerima pendidikan, dalam sekolah remaja banyak menghabiskan waktunya selama sekitar 6 tahun. Kegiatan di sekolah akan berpengaruh pada perilaku sosial remaja karena di sekolah banyak kegiatan yang

dapat dilakukan untuk mengembangkan perilaku sosial seperti, menyelesaikan tugas kelompok, menyelesaikan tugas individu, menghormati guru dan teman sebaya, toleransi dan saling tolong menolong, bertindak jujur, berperilaku sopan, dan kegiatan- kegiatan sosial yang diprogramkan oleh setiap sekolah. Namun demikian disamping sisi- sisi positif, dalam proses perkembangan sosial fase remaja ada juga masalah yang berpengaruh sehingga akan menghambat majunya perkembangan sosial remaja, masalah- masalah tersebut antara lain: saat marah sulit mengendalikan diri, mudah menyerah dan daya juan kurang, merasa kurang aman, agresif dan meyakini pendapatnya sendiri, mudah melamun karena tidak mendapatkan kepuasan, memiliki sikap kaku dalam bergaul, memiliki sikap superior dan tidak toleransi, tidak peduli terhadap teman sebaya, selalu kurang paham terhadap orang lain bahkan terhadap dirinya, kurang atau bahkan tanpa kontrol dari orang tua. Jika sudah mengalami hambatan seperti tersebut tindakan selanjutnya, harus ada bimbingan dari guru untuk menguatkan, maka akan muncul solusi sebagai upaya untuk mengatasi masalah yang terjadi.

BAB 9

MANAJEMEN KELUARGA

9.1. MANAJEMEN EKONOMI KELUARGA

Manajemen ekonomi keluarga merupakan tindakan merencanakan, melaksanakan, memonitor, mengevaluasi dan mengendalikan pendapatan yang diperoleh keluarga serta penggunaan sumber-sumber keluarga khususnya sumber keuangan. Tindakan demikian dimaksudkan untuk mencapai pemenuhan kebutuhan keluarga secara optimum, disamping itu memastikan kondisi keuangan keluarga agar tetap stabil, serta berusaha terus dalam upaya peningkatan pertumbuhan ekonomi dalam keluarga.

Manfaat pengelolaan ekonomi keluarga, untuk mendayagunakan kesadaran, sikap, perilaku dan kemampuan anggota keluarga serta memotifasi potensi yang ada dalam keluarga yang bertujuan untuk:

- Pemenuhan kebutuhan ekonomi keluarga secara optimum
- Stabilitas ekonomi dalam keluarga
- Peningkatan ekonomi keluarga

Manajemen ekonomi keluarga pada prinsipnya adalah adanya upaya pengendalian tingkat pengeluaran

dalam memenuhi kebutuhan keluarga agar terdapat surplus secara tetap. Selanjutnya dimasa mendatang akan menjadikan tabungan yang dapat menjanjikan untuk mencukupi vasilitas maupun rencana keluarga yang lebih baik, dengan demikian pertumbuhan ekonomi keluarga akan terjaga. Beberapa hal yang perlu diketahui tentang sikap dasar berkaitan dengan manajemen ekonomi keluarga antara lain adalah:

- Adanya motivasi yang kuat dari semua anggota keluarga dalam mencapai peningkatan ekonomi yang lebih baik dalam kehidupannya.
- Saling menyadari, terbuka, jujur, disiplin, kerjasama semua anggota keluarga serta masing-masing akan melakukan kewajibannya dengan penuh kesadaran
- Keluarga memiliki ketaatan dan kedisiplinan dalam pengendalian diri yang berupa, perencanaan ekonomi keluarga dan pelaksanaannya setiap hari.
- Keluarga memiliki susunan prioritas kebutuhan dan alokasi sumber ekonomi keluarga berdasarkan tingkat kebutuhan bukan sekedar keinginan.

Disamping sikap dasar yang perlu dimiliki anggota keluarga dalam mengelola keuangan keluarga, ada beberapa unsur penting yang perlu diperhatikan

berkaitan dengan pengelolaan keuangan keluarga yang antara lain adalah:

- Pendapatan keluarga
- Rencana pengeluaran
- Catatan realisasi pendapatan dan pengeluaran
- Persepsi dan sikap yang tepat tentang tabungan keluarga
- Musyawarah keluarga tentang penerimaan dan prioritas pengeluaran keuangan dalam keluarga.

Berikut ini adalah ilustrasi tentang beberapa unsur yang berkaitan dengan manajemen keuangan keluarga:

Pendapatan Keluarga,

Pendapatan keluarga artinya jumlah keseluruhan penghasilan yang diterima oleh semua anggota keluarga dari berbagai sumber. Menghitung pendapatan keluarga bukan hal yang mudah, apalagi bagi keluarga yang tidak memiliki pendapatan yang tetap misal: petani, pedagang, buruh dan sebagainya. Pendapatan pada pekerja tersebut akan terhitung pada satuan saat panen, atau jumlah penjualan dimana sering terjadi tidak stabilnya harga hasil panen. Untuk hal tersebut maka perhitungan penghasilan diperkirakan rata-rata hasil panen atau hasil dagangan disesuaikan dengan nilai

rupiah secara bulanan. Kesulitan akan timbul, jika dalam sebuah keluarga hanya ada satu yang mendapatkan penghasilan sementara anggota yang lainnya (isteri dan anak-anak) sebagai tanggungan penuh, apalagi jika keluarga masih dalam posisi kurun keluarga masuk Perguruan Tinggi.

Rencana Pengeluaran,

Rencana pengeluaran atau rencana anggaran belanja keluarga merupakan penyusunan berbagai jenis kebutuhan keluarga dalam urutan prioritas keluarga yang diharapkan dapat menjadi pengendali pengeluaran keluarga dalam upaya penataan ekonomi keluarga. beberapa hal yang perlu diketahui berkaitan dengan rencana pengeluaran keluarga dapat dikategorikan menjadi:

Pertama, Kebutuhan yang sifatnya mutlak:

- Makanan
- Pakaian
- Perumahan
- Kesehatan
- Pendidikan
- Transport

Kedua, Kebutuhan yang sifatnya penting:

- Angsuran/ kredit
- Olahraga, hiburan, rekreasi keluarga
- Hajat, sumbangan, pajak, gotong royong, arisan
- Zakat, fitrah, sodakoh, amal.

Ketiga, Kebutuhan yang sifatnya perlu:

- Peningkatan kualitas dari berbagai kebutuhan yang sifatnya mutlah dan penting

Keempat, Kebutuhan yang sifatnya kurang perlu:

- Pengeluaran untuk kesenangan semata, misalnya: merokok, hobi makan dan minum di luar rumah, pembelian barang dan jasa yang sesungguhnya tidak diperlukan.

Pencatatan dan Monitoring,

Perencanaan belanja keluarga yang telah disusun dan disepakati menjadi tidak ada manfaatnya jika tidak secara disiplin dilaksanakan. Sebagai ilustrasi: Jika seorang ibu pergi ke pasar akan berbelanja dengan rencana masak sayur lodeh dan kelengkapan lauk yang telah ditetapkan di rumah. Ternyata sampai di pasar, ada obral pakaian atau ada buah murah. Jika ibu tersebut tidak disiplin maka ia akan membeli obral pakaian atau yang dianggap sangat murah dengan

menggunakan uang cadangan atau bahkan mengurangi bahan belanjanya. Disipin dalam melaksanakan rencana dan mencatat sudah merupakan monitoring dalam upaya mencapai tujuan. Dalam keluarga sering terjadi penyimpangan tentang perubahan terhadap apa yang telah direncanakan. Jika apa yang dilakukan terlalu jauh dengan apa yang direncanakan dan hal yang sama selalu diulang-ulang, maka tidak ada gunanya sebuah perencanaan yang telah disusun oleh keluarga tersebut. Pencatatan dan monitoring ekonomi keluarga dimaksudkan untuk memperoleh data yang berguna untuk melakukan evaluasi, misalnya: Apakah rencana yang telah disepakati dapat dilaksanakan; Apakah ada penyimpangan; Sampai seberapa jauh penyimpangannya; Mengapa bisa demikian; Bagaimana cara memperbaiki atau mengatasinya.

Menabung:

Menabung bukan semata-mata kegiatan menyimpan uang atau benda yang hanya dapat dilakukan oleh keluarga kaya untuk penggunaan dikemudian hari. Berikut ini adalah ilustrasi tentang pandangan menabung:

- Pandangan yang kurang tepat tentang menabung.
Merupakan sikap dasar yang sebetulnya kurang tepat

jika seseorang menabung bertolak dari sisa pendapatan setelah dipergunakan untuk membiayai dari berbagai kebutuhan keluarga, Sementara keluarga tersebut tidak mampu membedakan antara kebutuhan dan keinginan tanpa batas. Kenyataan banyak terjadi, keluarga yang berpenghasilan kecil tidak dapat menabung; setelah ada peningkatan penghasilan yang dapat dikategorikan berpenghasilan cukup atau besar mereka tetap tidak dapat menabung, hal ini disebabkan setiap ada peningkatan pendapatan akan merangsang timbulnya kebutuhan baru yang sebelumnya tidak pernah terpikirkan. Dengan demikian kebutuhan akan selalu lebih besar daripada penghasilan yang diperoleh.

- Pandangan yang tepat tentang menabung. Merupakan pandangan yang tepat jika seseorang menabung bertolak dari gejala sikap, perilaku, disiplin dan merupakan kunci untuk perbaikan kehidupan keluarganya. Dengan demikian, menabung sebaiknya merupakan sebuah sikap dan tindakan untuk menyisihkan secara sadar dan terus menerus bagian dari setiap penerimaan pendapatan. Dalam kehidupan keluarga, menabung dapat dilihat dari dua sisi; pertama adalah menyisihkan dari sebagian pendapatan, kedua adalah penghematan dari setiap

pengeluaran. Berdasarkan uraian tersebut maka menabung sesungguhnya bukan hanya milik keluarga mampu saja, karena menabung merupakan sebuah sikap menjalankan pola kehidupan bagi keluarga, yang disertai dengan prinsip: penyesihan dari sebagian penerimaan dan penghematan dari setiap pengeluaran.

Musyawarah Keluarga

Masih jarang keluarga yang memiliki tradisi musyawarah tentang dayaguna tujuan ekonomi keluarga. Musyawarah keluarga sebetulnya bukan hanya dilakukan oleh suami dan isteri saja, tetapi anak-anak yang dapat mengerti atau anak telah menjelang dewasa, perlu dilibatkan dalam musyawarah tersebut. Musyawarah yang berhubungan dengan manajemen ekonomi keluarga terutama bertujuan untuk menyusun rencana keuangan keluarga mendatang, mengevaluasi pelaksanaan dari perencanaan yang telah berlalu, memperbaiki kesalahan serta memecahkan jika ada masalah yang terjadi dalam kehidupan ekonomi keluarga.

9.2 TUJUAN, SIKAP DASAR, CARA MENYUSUN ANGGARAN BELANJA KELUARGA

Anggaran belanja keluarga merupakan penyusunan perencanaan yang dilakukan sebelum semua pengeluaran keluarga, dengan tujuan agar pendapatan keuangan keluarga dapat digunakan dengan cara bijaksana. Beberapa hal yang perlu diketahui tentang alasan mengapa perlu adanya anggaran belanja dalam keluarga? Ilustrasi berikut dapat digunakan sebagai deskripsi jawabannya: banyak pengalaman tentang kesulitan masalah keuangan dalam keluarga yakni: banyak keluarga yang mengalami uang gajinya hanya cukup untuk menanggung hidup 10 hari; Setiap keluarga mempunyai cita-cita, keinginan dan harapan, namun dengan keterbatasan gaji yang didapat, maka keinginan banyak yang tidak tercapai; Hari-hari depan sebuah keluarga tidak selalu dapat diandalkan/ cerah; Keluarga sebagai satu unit usaha. Dari beberapa ilustrasi di atas maka diperlukan ada anggaran belanja dalam keluarga. Beberapa hal yang ada keterkaitannya dengan anggaran belanja keluarga antara lain adalah: tujuan, sikap dasar dan cara menyusun, berikut ini adalah ilustrasinya:

Tujuan menyusun anggaran belanja keluarga dapat diilustrasikan sebagai berikut:

- Membebaskan keluarga dari pola hidup gali lubang tutup lubang. Kondisi demikian masih banyak menimpa keluarga, terutama yang berpenghasilan rendah atau keluarga cukup namun tidak mempunyai perencanaan dalam kehidupannya.
- Merencanakan hidup lebih baik. Sesungguhnya setiap keluarga akan mampu hidup lebih baik, jika mereka dapat mengatur antara pendapatan dan prioritas pengeluaran secara konsisten. Merencanakan ekonomi keluarga secara konsisten merupakan awal dari perencanaan hidup yang lebih baik.
- Mendorong upaya menambah penghasilan. Hampir seluruh keluarga menginginkan hidup serba kecukupan, peningkatan kehidupan mendatang dari kondisi kehidupan saat ini merupakan sebuah kondisi yang banyak diidam-idamkan keluarga. Namun perlu diketahui bahwa peningkatan taraf hidup tidak cukup dicapai dengan berkhayal saja melainkan harus ada tindakan nyata. Melalui pengaturan anggaran belanja, diharapkan keluarga akan dapat merencanakan berbagai upaya sehingga dapat meningkatkan pendapatan keluarga.

- Menciptakan tabungan sebagai cadangan hidup keluarga. Komitmen yang disepakati seluruh anggota keluarga tentang segala hal yang berkaitan dengan manajemen keuangan yang baik, maka keluarga tersebut akan mampu menabung untuk membentuk cadangan masa mendatang.

Sikap dasar yang dapat digunakan untuk mengatur anggaran belanja keluarga yang baik dapat diilustrasikan sebagai berikut:

- Kepercayaan dan kesetiaan. Saling percaya antara suami isteri serta saling mengetahui posisi ekonomi dalam keluarga mulai dari: sumber, penghasilan total sampai pada anggaran yang harus dikeluarkan dalam kehidupan sehari-hari. Tidak jujur jika isteri tidak mengetahui sumber dan besar penghasilan suami atau sebaliknya. Suami isteri harus saling terbuka satu sama lain.
- Tanggungjawab kepala dan anggota keluarga. Suami sebagai kepala keluarga harus bertanggungjawab penuh terhadap kehidupan ekonomi keluarga. Namun tidak berarti seorang suami tidak melibatkan isteri dalam urusan rumah tangganya. Pada kenyataannya seorang isteri harus diberi kepercayaan untuk menjalankan fungsinya sebagai manajemen keluarga,

ini merupakan sebuah pelayanan yang bersifat ekonomis.

- Anggaran bersifat elastis dan terbuka. Terjadinya kenaikan harga akan berdampak pada kenaikan besar anggaran yang telah ditetapkan. Jika anggaran terlalu kaku dan tidak terbuka sering terjadi, apa yang telah direncanakan tidak dapat dilakukan sesuai rencana. Dalam kondisi tertentu anggaran yang telah ditetapkan dapat berubah.
- Memiliki catatan keluar masuk anggaran. Sebagai kontrol, diperlukan pencatatan anggaran masuk dan keluar, sehingga pada akhir anggaran dapat mengevaluasi dan jika ada masalah yang berhubungan dengan keluar masuk anggaran keluarga akan lebih mudah mencari jalan keluarnya.

Cara menyusun anggaran belanja keluarga. Ada dua kelompok penghasilan dalam keluarga: Pertama, keluarga dengan penghasilan teratur umumnya secara bulanan. Kelompok ini akan mudah diatur dalam bentuk anggaran belanja yaitu dengan cara membagi 30 atau 31 hari. Kedua, keluarga dengan penghasilan tidak teratur. Kelompok ini sebaiknya membuat anggaran khusus, jika sulit buatlah dalam jangka waktu yang lebih

pendek, misal tiga bulanan atau bahkan bulanan bagi petani dapat dibuat berdasarkan waktu panen.

Anggaran yang disusun harus meliputi seluruh perkiraan jumlah penghasilan yang diperoleh semua anggota keluarga. Selanjutnya memperhitungkan komponen pengeluaran dan memperkirakan jumlahnya, berikut ini adalah ilustrasinya:

- Mencatat pendapatan keluarga, aspek yang dicatat meliputi:
 - Gaji tetap suami
 - Gaji tetap isteri
 - Honorarium suami
 - Honorarium isteri
 - Penghasilan tambahan lainnya
- Mencatat perkiraan pengeluaran, aspek yang dicatat meliputi:
 - Tabungan
 - Keperluan mutlak dan tetap dibutuhkan, misalnya: angsuran rumah, pajak, rekening.
 - Keperluan mutlak dan harga selalu berubah, missal: makanan, pakaian, kesehatankeperluan pribadi.
 - Keperluan mutlak untuk transportasi, missal: cicilan kendaraan, bensin, ganti oli, pajak, ganti oli atau ban baru, kendaraan umum.

- Pengeluaran bebas untuk rekreasi, misal: kunjungan keluarga, iuran perkumpulan, hubungan social, rekreasi, makan di luar dan sebagainya.
- Membagi anggaran secara seimbang dan bijaksana. Setiap anggaran keluarga secara realisasi harus dibuat seimbang, sehingga tidak terjadi besar pasak daripada tiang. Anggaran perlu disusun secara bijak, misalnya: dengan menambah jumlah tabungan rutin dan merubah pola makan atau pola pakaian yang berlebihan menjadi yang sederhana dan sehat. Namun tidak bijak rasanya jika harus mengurangi biaya pendidikan untuk keperluan makan dan pakaian atau rekreasi. Jika hal ini dilakukan justru tidak memperhatikan maa depan keluarga.

9.3 MANAJEMEN SUMBERDAYA KELUARGA

Besarnya penghasilan keluarga akan mempengaruhi kesejahteraan keluarga. Namun tidak berarti bahwa makin besar penghasilan sebuah keluarga akan makin sejahteralah keluarga tersebut. Uang dapat memenuhi kebutuhan keluarga, baik kebutuhan jasmani maupun kebutuhan rokhani. Cukup tidaknya penghasilan keluarga bergantung pada cara pemakaian dan pembagian keuangan sesuai dengan kebutuhan keluarga tersebut. Menyusun rencana atau anggaran

dalam keluarga merupakan cara menghindarkan diri dari deficit setiap bulan. Anggaran tersebut dapat membantu keluarga untuk mengetahui: Jenis pengeluaran dan jumlahnya; Jenis pengeluaran yang dapat dibatasi; Jumlah saldo yang ada. Dengan adanya anggaran tertulis tersebut, keluarga dapat mencegah pemborosan dengan jalan:

- Pemeliharaan yang baik dari inventaris keluarga, supaya tidak cepat rusak
- Penghematan, dengan cara menggunakan benda-benda yang sepiantas terlihat tak berguna, namun sesungguhnya masih dapat dimanfaatkan
- Mengerjakan sendiri kebutuhan primer keluarga, seperti: memasak, menjahit serta pekerjaan lain yang sekiranya mampu dikerjakan sendiri
- Mengetahui perbedaan harga dari bahan yang sama, terutama bahan-bahan atau barang-barang yang digunakan untuk keperluan sehari-hari.

Anggaran dalam keluarga akan lebih baik jika dapat dibuat untuk jangka waktu satu tahun, karena dalam hitungan waktu satu tahun, jumlah penghasilan selain penghasilan tetap setiap bulan dapat dideskripsikan. Disamping itu semua pengeluaran baik bulanan maupun tahunan telah dapat terhitung. Dengan

demikian perencanaan keuangan keluarga dapat dibuat bulanan, tahunan, atau jangka waktu lima tahun ke depan, yang tentunya tetap menganggarkan keperluan tak terduga.

Secara umum, keluarga akan mengeluarkan uang untuk keperluan rutin baik setiap hari ataupun setiap bulan, untuk: makan, pakaian, perumahan, transport, pendidikan, hiburan, hadiah, tabungan, dan yang lainnya sesuai dengan kebiasaan keluarga masing-masing. Sering kali keuangan sangat terbatas, dan seandainya ternyata tidak mencukupi untuk keperluan yang telah direncanakan, maka keluarga terutama orang tua harus pandai menahan diri untuk dapat memilih prioritas utama yang harus dipenuhi terlebih dahulu. Orang tua dan anggota keluarga lainnya harus menyadari seandainya terjadi kondisi demikian, sehingga seluruh anggota keluarga akan mengerti prioritas utama yang ada dalam keluarganya, hal ini sangat terkait dengan tujuan keluarga. Dengan demikian dalam kondisi yang sama, kebijakan keluarga akan dapat berbeda karena disesuaikan dengan tujuan masing-masing keluarga. namun demikian apapun tujuan masing-masing keluarga, pengeluaran keluarga tetap harus tercatat, agar apa yang telah direncanakan dapat terlaksana. Jika ada kegiatan dalam perencanaan yang terpaksa tidak

terlaksana, maka hal tersebut dapat dijadikan control untuk perencanaan anggaran mendatang. Dengan adanya perencanaan keluarga, maka uang tidak akan disalahgunakan untuk keperluan yang tidak teranggarkan kecuali keperluan tak terduga yang memang harus mengeluarkan uang tersebut. Kesadaran keluarga dalam melakukan kebiasaan ini akan mengurangi pemborosan yang sering terjadi, terutama pada keluarga-keluarga yang masih belum memperhitungkan antara pendapatan dan pengeluaran. Kesadaran untuk melakukan manajemen keuangan keluarga akan membantu meningkatkan taraf hidup keluarga.

Manajemen yang diterapkan dalam kehidupan keluarga menyangkut pekerjaan rumah tangga yang sering disebut dengan tata laksana rumah tangga, yang artinya menggunakan sumber yang dimiliki keluarga untuk mencapai tujuan yakni kesejahteraan keluarga. Bahwa yang termasuk sumber keluarga adalah sumber materi dan non materi. Termasuk dalam sumber materi antara lain pendapatan, rumah beserta perabotnya, sedangkan sumber non materi antara lain waktu, tenaga, kepandaian dan keterampilan. manajemen sangat diperlukan bagi keluarga, terutama jika sumber keluarga terbatas atau menjadi susut. Seiring dengan

perkembangan teknologi, kehidupan dan aspirasi masyarakat berupa keinginan dan harapan juga semakin melonjak tinggi, sesuai dengan laju harapan mereka kebutuhn-kebutuhan baru mulai bermunculan. Kebutuhan selalu meningkat namun terkadang sumber masih tetap. Jika sumber-sumber tidak terbatas, perencanaan tentang penggunaan sumber tidak terlalu penting, namun sebaliknya, jika sumber terbatas atau bahkan menyusut maka keterampilan manajemen rumah tangga mutlak sifatnya.

Manajemen sumberdaya keluarga dilaksanakan oleh setiap keluarga. Tidak semua keluarga mampu melaksanakan manajemen sumberdaya keluarganya dengan baik, maka keluarga terutama para orang tua seharusnya memiliki pengetahuan tentang manajemen sumberdaya keluarga dengan harapan akan menjadi terampil melakukannya. Selanjutnya para orang tua akan terhindar dari salah mengurus keluarganya. Orang tua harus selalu berusaha, agar pendapatan dan sumber lain yang dimiliki selalu seimbang dengan pengeluarannya. Jika kebutuhan hidup mulai terus meningkat, sementara sumber masih tetap, ini merupakan sebuah masalah klasik yang sering dihadapi keluarga. Dalam hal ini orang tualah yang harus mencari solusinya untuk mendapatkan sumber

tambahan untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya. Penilaian terhadap penerapan manajemen dalam keluarga tidak mudah. Hal yang dapat dinilai hanya pekerjaan rumah tangga sehari-hari, karena pekerjaan tersebut dapat dialami dan dirasakan secara langsung, namun itu tidak penting. Hal yang harus dinilai dan dicermati adalah kesejahteraan dari keluarga itu sendiri. Maka kurang tepat jika keluarga hanya mencurahkan seluruh pikiran dan tenaga untuk mengerjakan pekerjaan sehari-hari, prinsip efisiensi dalam melaksanakan tugas rumah tangga perlu diterapkan.

Jika semua orang tua bekerja, maka pekerjaan rumah tangga praktis tidak dapat terselesaikan sendiri. Pembayaran tinggi yang diminta pembantu merupakan salah satu faktor yang perlu dipertimbangkan untuk menerapkan efisiensi kerja bagi keluarga, yang antara lain dapat dilakukan dengan cara pembagian tugas pada masing-masing anggota keluarga. Perlu disadari oleh semua anggota keluarga, bahwa usaha untuk mencapai kesejahteraan keluarga merupakan tugas dan tanggung jawab bersama anggota keluarga baik pria maupun wanita. Pembagian tugas, Bantu membantu dalam pekerjaan sehari-hari akan mempererat hubungan antar anggota keluarga dan rasa saling menghargai satu sama lain.

9.4 MANAJEMEN WAKTU DAN UANG SAKU ANAK/PELAJAR

Waktu merupakan sumberdaya yang harus dimanaj demikian juga dengan uang saku anak, remaja maupun dewasa bahkan mungkin sampai orang tua. Sejak dini anak seharusnya sudah dilatih atau belajar memanej diri, hal ini akan berpengaruh pada keteraturan kehidupan selanjutnya. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh anak, remaja atau pelajar berkaitan dengan manajemen, minimal diimplementasikan untuk diri sendiri. Sebelum ada implementasi maka harus ada pengetahuan atau pemahaman tentang bagaimana menata diri, orang tua berperan tinggi dalam ini, maka orang tua harus memahami dan mengimplementasikan dulu sebelum memberikan pemahaman pada anak. Berikut ilustrasi yang berkaitan dengan manajemen waktu dan uang saku untuk anak maupun pelajar:

Mengacu pada Haynes, manajemen waktu adalah suatu proses pribadi dengan memanfaatkan analisis dan perencanaan dalam menggunakan waktu untuk meningkatkan manfaat dan efisiensi. Sedangkan Widyastuti menyampaikan bahwa manajemen waktu adalah kemampuan memprioritaskan, menjadwalkan dan melaksanakan tanggungjawab individu demi kepuasan individu tersebut. Jadi dapat disimpulkan

bahwa manajemen waktu adalah penataan pribadi dalam memanfaatkan waktu melalui perencanaan, pelaksanaan, sampai pada analisis sebagai upaya mengoptimalkan manfaat dan efisiensi kerja. Beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain:

- Membuat skala prioritas, tugas mana yang akan dikerjakan lebih dulu, seberapa banyak tugas yang harus diselesaikan, dan harus diprediksi lama waktu yang akan digunakan;
- Disiplin waktu, menetapkan target tugas atau pekerjaan dalam hitungan waktu (jam, hari, minggu, bulan, dst) yang harus diselesaikan;
- Fokus terhadap tugas yang akan dikerjakan, pada saat mengerjakan jangan bercabang pikiran ke tontonan maupun permainan (game, youtube, sinetron, WAG dan sebagainya) , hal ini berkaitan dengan penyelesaian target;
- Mengatur waktu, waktu sangat berharga dan berjalan terus tidak mungkin bisa dikembalikan sehingga jangan membuang waktu, mengulur waktu, atur waktu agar dalam setiap saat supaya tugas terselesaikan tepat waktu.
- Membiasakan tidur secara teratur, kelebihan tidur karena malas mengerjakan tugas maupun

kekurangan tidur karena melakukan kegiatan yang tidak bermanfaat seperti game di luar rumah, kebiasaan merokok bagi laki-laki, disamping harus mengeluarkan uang juga akan merugikan diri sendiri, kesehatan harus tetap terjaga dengan cara mengkonsumsi makanan sehat dan cukup tidur yang berkualitas.

Selain manajemen waktu, manajemen uang saku juga harus dilakukan untuk mengetahui berapa uang saku yang masuk dan berapa uang yang dikeluarkan. Sebelum memantapkan pada anak tentang bagaimana mengatur uang , orang tua sangat berperan dalam proses ini dengan cara memberi contoh nyata kepada anak-anaknya agar supaya mereka lebih terampil dalam mengatur uang saku, sehingga tidak hanya sekedar memberi nasehat tetapi langsung mengajak anak-anak mengimplementasikan, yang salah satunya dengan cara memberikan uang saku, baik harian, mingguan, bahkan bisa bulanan sesuai kesepakatan, disini orangtua yang harus terlebih dahulu memberikan contoh dalam pengelolaan uang saku. Memberi kebebasan pada usia pelajar dalam mengelola uang saku merupakan pendidikan penting, artinya bahwa mereka tidak diperbolehkan hanya menghabiskan apa yang diterima

namun harus selalu bertanggung jawab atas besaran uang saku yang diterima; sebagai ilustrasi: Mawar memiliki uang saku harian/ mingguan/ bulanan, maka ia harus memiliki catatan semacam pembuluan sederhana berapa uang yang masuk dan berapa uang yang keluar serta diberi penjelasan pengeluaran untuk apa saja; dengan demikian yang bersangkutan akan tahu berapa uang yang masuk dan berapa uang yang keluar dalam 1 bulan, akhirnya dia akan dapat mengevaluasi point-point mana yang merupakan kebutuhan dan mana yang keinginan. Harapan selanjutnya pelajar akan mampu mengeluarkan uang saku sesuai kebutuhan sehingga akan lebih efektif. Jika pelajar sudah memahami mana pengeluaran yang sesuai dengan kebutuhan dan mana pengeluaran yang sesuai keinginan, maka perlu ada arahan selanjutnya yaitu berkaitan dengan kebiasaan menabung. Menabung merupakan bagian penting dalam upaya tidak membiasakan diri mengkonsumsi sesuatu yang bukan merupakan kebutuhan, dengan demikian pelajar dapat menyisihkan uang sakunya, yang suatu ketika hasil tabungan bisa digunakan untuk keperluan mendesak, namun demikian bukan berarti remaja menjadi punya sifat kikir atau atau familiernya pelit. Malatih anak dalam mengelola uang saku perlu disertai dengan sikap disiplin dan konsisten apalagi jika

menghadapi anak yang boros. Orang tua sebaiknya tidak memberikan toleransi melainkan perlu memberi sanksi jika anak melanggar kesepakatan.

BAB 10

KEAMANAN LAHIR BATIN DAN PERENCANAAN SEHAT KELUARGA

10.1 Keamanan Lahir Batin

Setiap manusia tanpa membedakan jenis kelamin dan usia, ingin selalu merasa aman dalam kehidupannya. Dalam melakukan tugas atau aktivitas sehari-hari, rasa aman lahir dan batin sangat dibutuhkan, karena akan menimbulkan suasana tenteram dan optimis dalam menjalankan tugas tersebut. Disamping itu, dalam kondisi apapun perasaan aman lahir dan batin sangat diperlukan bagi kehidupan seluruh anggota keluarga, karena dengan perasaan aman lahir dan batin semua anggota keluarga akan dapat bergerak bebas dan berkesempatan untuk berpikir luas, serta akan merasa gembira dan optimis dalam menjalankan segala aktifitas sesuai kemampuannya. Rasa aman memiliki keterkaitan yang erat dengan hubungan intra keluarga, dan rasa aman selalu terpupuk dalam keluarga yang harmonis. Perasaan aman yang tercipta dalam keluarga akan sangat membantu dan memberikan ketabahan jika keluarga kebetulan sedang menghadapi persoalan hidup sehari-hari. Rasa aman juga memiliki

keterkaitan dengan hubungan antar keluarga, sebagai ilustrasi: orang tua akan merasa aman jika hubungannya dengan tetangga baik tanpa ada persoalan apapun; anak-anak juga akan merasa aman jika tidak memiliki persoalan dalam sosialisasi dengan teman di lingkungan baik yang dekat maupun jauh. Beberapa hal yang perlu diketahui orang tua berkaitan dengan keamanan lahir dan batin bagi keluarga antara lain: terpenuhinya kebutuhan spiritual, keharmonisan kehidupan keluarga, Keteraturan anggaran belanja keluarga, memahami kepribadian anggota keluarga. Gambar 16 berikut menggambarkan keamanan lahir dan batin bagi keluarga sejahtera:



Gambar 16: Keamanan Lahir Batin(Sumber: Dzikri Khasnudin)

Kebutuhan Spiritual

Kebutuhan spiritual merupakan kebutuhan mutlak bagi keluarga, semua anggota keluarga akan merasa aman jika ia dapat melakukan ibadah sesuai dengan keyakinannya, dan keluarga akan merasa tenteram jika ia selalu yakin bahwa rumah dan harta bendanya akan selalu aman jika ditinggalkannya. Keamanan lahir tidak ada keterkaitannya dengan kondisi keuangan keluarga. Keamanan lahir saling melengkapi dengan keamanan batin, namun pada hakekatnya keamanan lahir tidak erat keterkaitannya dengan keamanan batin. Keamanan lahir dan batin akan dapat terpenuhi jika semua kebutuhan yang dirasakan keluarga dapat atau akan dapat dicapai. Keamanan batin dapat dirasakan jika semua kebutuhan rokhani terpenuhi, seperti kebutuhan beragama, kebutuhan emosional, kebutuhan intelektual dan kebutuhan social. Kedewasaan psikologis akan membawa individu untuk menyadari sebuah realita. Keseimbangan antara keinginan dan kemampuan harus selalu terjaga , karena keseimbangan tersebut akan memberikan rasa aman dalam kehidupan keluarga.

Keharmonisan kehidupan keluarga

Kehidupan keluarga harmonis merupakan dambaan setiap pasangan suami-isteri tanpa melihat

usia perkawinannya. Kehidupan harmonis akan dapat tercapai jika masing-masing pasangan mampu memperhatikan antara satu dengan lainnya, sehingga mereka akan saling mampu menyesuaikan diri. Keberadaan orang lain atau lingkungan sekitar hanya mengiringi kehidupannya. Keharmonisan kehidupan dalam keluarga bersumber dari proses perkembangan dan pendidikan yang diperoleh dan dialami oleh setiap anggota keluarga. Berkaitan dengan hal tersebut, masa lalu seseorang akan mewarnai kehidupan masa tuanya, namun demikian tidak mustahil jika seseorang dimasa mudanya dikenal sebagai orang berhasil namun dimasa tuanya justru menderita dan terlantar atau bahkan sebagai bahan perguncingan di masyarakat. Ini adalah sebuah kehidupan manusia yang tidak dapat digeneralisasikan satu sama lain.

Anggota keluarga terutama suami dan isteri perlu mengetahui, bahwa perubahan perilaku tidak hanya dialami oleh anak-anak sampai pada usia dewasa. Perubahan perilaku pada masa tua justru merupakan hal yang betul-betul harus diperhatikan, karena perubahan perilaku disamping dapat terjadi kearah positif juga dapat terjadi kearah negative. Sebagai ilustrasi adalah demikian: Ketika seseorang memasuki masa tua dan mengalami perubahan perilaku yang positif, misalnya:

hidupnya lebih teratur, lebih rajin, tidak banyak menyulitkan orang lain termasuk isteri, lebih sabar, lebih arif dan yang sebetulnya harus terjadi adalah lebih mendekatkan diri pada Tuhan (Rajin Ibadah). Keadaan inilah yang akan mempererat hubungan suami isteri di masa tua. Sedangkan perubahan perilaku kearah negative, misalnya: hidupnya semakin tidak teratur, keinginannya selalu berubah-ubah, pemalas, tidak sabarab, emosional atau cepat tersinggung, tidak rajin bahkan cenderung tidak memperhatikan kebersihan, ada yangb nafsu makannya menjadi luar biasa dan tidak terkontrol.

Perubahan perilaku kearah negative banyak mengancam keharmonisan keluarga usia tua bahkan sering menimbulkan masalah yang sangat serius dalam kehidupan rumah tangganya. Misal: suami isteri tidak rukun lagi, suami isteri mengurus makan sendiri-sendiri meskipun tinggal dalam satu rumah. Jika telah terjadi kondisi demikian, maka peran orang lain yang dalam hal ini anak-anak atau sanak famili sangat dibutuhkan untuk berupaya dapat menyatukan kembali kehidupan kedua orang tuanya supaya tidak berkelanjutan yang akhirnya akan menjadi pecah. Dalam masyarakat Indonesia peran anak masih sangat dibutuhkan bagi suami –isteri yang sudah tua, apalagi bagi mereka yang mengalami

perubahan perilaku kearah negative, karena anak merupakan perekat dalam keluarga. Mengacu pada Zaenuddin, beberapa faktor yang perlu diperhatikan para suami-isteri atau orang tua agar keharmonisan keluarga tetap terjaga sampai usia tua:

- Jangan meninggalkan Ibadah, tetapi Ibadah perlu ditingkatkan.
- Sejak awal pernikahan sampai sebelum masuk usia tua hubungan interpersonal suami-isteri tetap terjaga sehingga keharmonisan dalam berkomunikasi tetap dekat dan hangat.
- Menghindari perpisahan-perpisahan fisik terlalu lama, missal menengok anak, cucu atau cicit.
- Menghindari salah komunikasi dan salah pengertian karena kondisi tersebut akan memancing emosional kedua belah pihak.
- Sejak awal perkawinan sampai usia tua harus selalu membina hubungan yang dekat dan hangat (*jawa: mbangun tresno*) atau memperbaharui rasa cinta. Keduanya harus saling menyadari karena memang satu sama lain saling membutuhkan dan saling menguntungkan.
- Hindari keterpakuan pada tradisi dan budaya, sehingga kadang-kadang dapat menimbulkan konflik yang sulit teratasi.

- Menghindari segala hal yang dapat memancing kemarahan isteri atau suami karena hal tersebut akan memperburuk hubungan satu sama lain.
- Selalu membiasakan hidup teratur sehingga aktivitas tetap berjalan normal dengan tetap memanfaatkan media yang ada baik bahan bacaan, TV, majalah, agar tetap memiliki wawasan baru yang luas.
- Hobi dan kegiatan social jangan jangan ditinggalkan, jika memungkinkan perlu ditingkatkan.

Pengaturan Anggaran Belanja Keluarga

Pengaturan anggaran belanja keluarga diharapkan dapat membina suasana aman dalam keluarga. Beberapa hal yang perlu diketahui para anggota keluarga berkaitan dengan pengaturan anggaran belanja keluarga antara lain adalah:

- Pengontrolan pengeluaran. Diharapkan semua anggota keluarga selalu mengikuti kondisi ekonomi keluarga secara nyata. Secara ideal, anggaran merupakan sebuah jaminan bahwa pengeluaran selalu diusahakan untuk tidak lebih besar dari besar penghasilan.
- Rasa aman dan stabil. Sebuah anggaran yang telah ditetapkan secara bijak dan berdasarkan keyakinan

sepanjang bulan atau tahun, akan menghindari sebuah keluarga dari: berhutang tanpa perhitungan, hidup gali lubang tutup lubang. Hal ini akan memperkuat motivasinya untuk selalu menyisihkan sebagian dari penghasilannya untuk sebuah usaha yang produktif yang diharapkan dapat menambah penghasilan keluarga. Jika anggaran keluarga tertata dan dapat dijadikan pegangan ekonomis keluarga, maka rasa aman dan stabil dalam keluarga akan tercipta.

- Memperkuat konsep diri. Dimulai dari mengatur kedisiplinan diri dengan mengendalikan pengeluaran sesuai anggaran yang telah disusun. Berangkat dari kedisiplinan diri, anggota keluarga akan memperoleh konsep diri yang dapat menunjang keluarga untuk menuju kehidupan masa depan yang aman lahir maupun batin. Kekuatan konsep diri yang demikian sangat dibutuhkan untuk menahan dan mengawasi segala keinginan yang tanpa control (missal: belanja berlebihan, pemborosan); Namun sebaliknya akan mengontrol keluarga untuk membeli barang-barang yang kelihatannya berguna dan diinginkan namun sebenarnya tidak diperlukan.
- Menciptakan perasaan nyaman dalam keluarga. Salah satu factor yang dapat menciptakan perasaan

nyaman dalam keluarga adalah kestabilan ekonomi keluarga. Kestabilan ekonomi merupakan salah satu kondisi fatal yang dapat mengurangi bahkan menghindari pertikaian-pertikaian masalah keuangan dalam keluarga. Anggaran yang disesuaikan dengan penghasilan keluarga secara otomatis akan menanamkan setiap anggota keluarga mampu berpikir realitas dalam masalah keuangan keluarga. Jika dalam sebuah keluarga telah terkondisi demikian diharapkan anggota keluarga mampu menghindari kesalah pahaman dan pertentangan dalam keluarga.

Memahami Kepribadian Anggota Keluarga.

Dalam sebuah keluarga yang terdiri dari suami, isteri, anak-anak atau mungkin anggota keluarga lain diluar keluarga inti, akan bervariasi juga kepribadian yang dimiliki oleh keluarga tersebut. Semakin banyak anggota di dalam keluarga maka tuntutan untuk memiliki perasaan saling menghargai anggota keluarga semakin tinggi. Manusia adalah mahluk social, ia tidak akan dapat hidup tanpa berkomunikasi. Keharmonisan dalam berkomunikasi akan tercipta jika seseorang saling menghargai satu sama lain. Salah satu hal yang dapat menciptakan antar individu dalam keluarga saling menghargai satu sama lain adalah pentingnya

pengetahuan dan pemahaman bagi anggota keluarga tentang kepribadian anggota keluarga.

Kepribadian atau personality berasal dari kata persona yang berarti masker atau topeng, artinya bahwa apa yang tampak secara lahir belum tentu menggambarkan yang sesungguhnya (batinnya). Sebagai ilustrasi: orang yang merasa lapar, dengan alasan tertentu dia belum tentu mau makan ketika ditawari makanan, padahal dia betul-betul merasa lapar. Itulah gambaran kepribadian, yang tampak kadang bukan yang sesungguhnya. Berdasarkan ilustrasi tersebut, kepribadian dapat diartikan, semua corak perilaku dan kebiasaan individu yang terhimpun dalam dirinya dan digunakan untuk bereaksi serta menyesuaikan diri dalam segala rangsangan baik dari luar maupun dari dalam (Zaenuddin, 2002). Corak perilaku dan kebiasaan tersebut merupakan kesatuan fungsional yang khas pada diri seseorang. Perkembangan kepribadian bersifat dinamis, artinya selama individu masih bertambah pengetahuannya dan mau belajar serta menambah pengalaman dan keterampilannya, mereka akan semakin matang dan mantap kepribadiannya (Dep Kes, 1992).

Sejak awal pernikahan, sepasang suami-isteri disarankan untuk memiliki pengetahuan kepribadian

anggota keluarga, khususnya kepribadian bagi orang yang telah lanjut usia. Memahami kepribadian utamanya kepribadian usia lanjut, akan memudahkan anggota keluarga dalam memperlakukan orang tua, disamping itu juga sangat berguna bagi anggota keluarga berbagai usia dalam mempersiapkan diri jika suatu hari nanti memasuki masa tua. Zaenuddin mengatakan, ada beberapa tipe kepribadian usia tua yang perlu dipahami semua anggota keluarga, yakni:

- Tipe Kepribadian Konstruktif (*Constructive Personality*).
- Tipe Kepribadian Mandiri (*Independent Personality*)
- Tipe Kepribadian Tergantung (*Dependent Personality*)
- Tipe Kepribadian Bermusuhan (*Hostility Personality*)
- Tipe Kepribadian Kritik Diri (*Self Hate Personality*)

Berikut ini adalah ilustrasinya:

Tipe Kepribadian Konstruktif (*Constructive Personality*)

Pada tipe kepribadian konstruktif, pada umumnya sejak usia muda seseorang mudah menyesuaikan diri dengan baik terhadap perubahan dan pola kepribadiannya. Sejak usia muda memiliki perilaku positif dan konstruktif serta hampir tidak pernah

bermasalah baik di rumah, di sekolah maupun dalam pergaulan social. Pada tipe ini seseorang memiliki perilaku baik, adaptif, aktif, dinamis, sehingga pada saat selesai studi ia mendapatkan pekerjaan dengan mudah dan dalam bekerjanya tidak pernah mengalami masalah yang berarti. Dalam kehidupan berkeluarga selalu dapat mengkondisikan kehidupan yang aman dan tenang lahir batin. Tipe kepribadian ini merupakan tipe ideal, karena dalam kehidupannya selalu dilakukan dengan tenang. Permasalahan yang dihadapi tidak akan menggoncangkan dirinya, sehingga dia mampu menjalankan kehidupan keluarganya dalam kondisi stabil. Memasuki masa dewasa, anggota keluarga pada tipe ini memiliki sifat toleransi tinggi, sabar, bertanggungjawab, fleksibel, sehingga dalam menghadapi tantangan dan gejolak selalu dihadapi dengan kepala dingin dengan sikap yang mantap dan meyakinkan.

Mengawali masa tua, individu dengan tipe kepribadian ini telah mempersiapkan dan mampu menerima kenyataan, sehingga masuk masa pensiun bukan suatu masalah bagi dia, dengan demikian *post power syndrome* tidak dialaminya. Pada umumnya orang dengan kepribadian ini sangat produktif dan selalu aktif. Meskipun mereka sudah pensiun, masih banyak yang

menawari pekerjaan sehingga mereka tetap aktif bekerja meskipun di bidang lain. Demikian ilustrasi tipe kepribadian konstruktif yang merupakan tipe ideal, mereka tetap eksis di hari tua.

Tipe Kepribadian Mandiri (*Independent Personality*)

Pada tipe kepribadian mandiri, sejak usia muda mereka dikenal sebagai orang yang aktif dan dinamis dalam pergaulan social, memiliki penyesuaian diri yang tepat dan baik, banyak memiliki teman dekat, sering menolak pertolongan atau bantuan orang lain namun ia memiliki sifat senang menolong orang lain. Prinsip yang dimiliki pada tipe kepribadian ini adalah jangan menyusahkan orang lain, namun menolong orang lain itu penting. Seseorang yang memiliki tipe ini, ingin mengurus sendiri segala sesuatu yang berkaitan dengan dirinya, mulai dari keperluan sekolah, pakaian, pekerjaan sampai pada memilih pasangan hidup. Demikian juga setelah ia memperoleh pekerjaan, dalam dunia kerja ia sangat mandiri sehingga dengan kemandiriannya dia sering menjadi pimpinan karena aktif dan dominan. Orang yang memiliki tipe ini cenderung berperilaku aktif dan tidak memiliki pamrih, tindakan yang demikian justru akan memudahkan langkahnya dalam karir sehingga merekapun akan menerima

kemudahan fasilitas kerja. Jika ditunjang pendidikan yang tinggi, orang yang memiliki tipe kepribadian seperti ini akan menjadi pimpinan dengan model kepribadian mandiri yang tangguh.

Dalam kehidupan berkeluarga, orang yang memiliki tipe kepribadian seperti ini secara umum sangat dominan dalam mengurus keluarganya. Semua dipimpin dan diatur dengan cepat dan tepat, model tipe ini adalah figur ayah/ ibu yang sangat perhatian kepada anak-anak serta orang-orang yang menjadi tanggungjawabnya dengan segala kebutuhannya. Pada masa menjelang pension, orang yang memiliki tipe kepribadian seperti ini cenderung mulai timbul gejala kekhawatiran kehilangan kelompok, anak buah, kedudukan dalam pekerjaannya, takut pension dan takut menghadapi kenyataan. Setelah menjalani pension mereka sering mengalami *post power syndrome*. Untuk mengantisipasi kejadian ini, disarankan agar pada usia menjelang pension seseorang hendaknya secara mental telah menyiapkan diri, kegiatan apa yang akan dilakukan semasa pensiun.

Tipe Kepribadian Tergantung (*Dependent Personality*)

Tipe kepribadian tergantung, sejak anak-anak, remaja dan masa muda memiliki perilaku yang pasif dan

tidak memiliki ambisi apapun. Kegiatan yang dilakukan cenderung didasari karena ajakan teman atau orang lain. Sikap pasif dan tergantung yang ada pada dirinya menyebabkan dia tidak memiliki inisiatif, meski rasa optimis untuk mengerjakan sesuatu ada asal ada teman yang mengajak. Pada waktu masih sekolah biasanya dia dikenal sebagai orang yang pasif, tidak menonjol, banyak menyendiri, pergaulan terbatas. Hal yang sama juga terjadi saat dia menjadi mahasiswa, sehingga penyelesaian perkuliahanpun akan menjadi terlambat. Orang yang memiliki tipe kepribadian seperti ini dalam urusan mencari pekerjaan biasanya tergantung pada orang lain, sehingga saat masuk usia kerja juga terlambat dan kariernyapun tidak menonjol. Dalam melakukan pekerjaan lebih senang diperintah, dipimpin dan diperhatikan oleh atasannya. Jika tidak ada perintah dia cenderung pasif dan tidak tahu apa yang harus dilakukan.

Dalam kehidupan berkeluarga biasanya tanpa masalah karena dia memilih pasangan (suami/ isteri) yang dominant. Mereka tidak banyak tuntutan atau protes bahkan cenderung mengikuti kehendak suami/ isterinya. Menjelang masa pensiun mereka merasa senang dan menikmati hari tuanya tanpa beban dan menerima apa adanya. Hal yang menjadi masalah besar

bagi mereka, jika pasangan hidupnya lebih dulu meninggal. Peristiwa ini merupakan beban paling berat dalam kehidupannya sehingga tidak jarang yang mengalami stress berat dan sangat menderita.

Tipe Kepribadian Bermusuhan (*Hostility Personality*)

Tipe kepribadian bermusuhan, adalah model kepribadian yang perilakunya cenderung sewenang-wenang, kasar, kejam, agensif, semaunya sendiri. Sejak masa sekolah dan remaja biasanya mereka sudah banyak masalah, sering pindah sekolah, dijauhi teman, berantem sehingga sebagai siswa dia memiliki reputasi yang negative. Orang yang bertipe kepribadian bermusuhan, sampai usia mahasiswa mereka masih menunjukkan sikap maupun tindakan yang negative, dilingkungan kampus sering membuat keributan, prestasi akademik rendah, avonturir serta mudah tenjerumus pada tindakan terlarang.

Dalam dunia kerja, orang dengan tipe kepribadian ini cenderung labil sehingga mudah sekali pindah pekerjaan yang akhirnya tidak terarah. Jika diberi kesempatan sebagai pimpinan, mereka cenderung berbuat menghalalkan segala cara, semua keinginan harus dituruti demi mementingkan kepuasan diri Pada tipe ini orang cenderung tidak mau mengakui

kesalahannya tetapi justru melemparkan kesalahan kepada orang lain atas kesalahannya sendiri.

Seseorang dengan tipe kepribadian bermusuhan tidak pernah siap menghadapi masa tua. Sehingga mereka takut menghadapi masa tua, takut kehilangan power, takut pensiun dan takut akan kematian dan mereka cenderung tidak pernah puas dengan hidup yang dijalaninya.

Tipe Kepribadian Kritik Diri (*Self Hate Personality*)

Tipe kepribadian kritik diri, merupakan tipe kepribadian dengan sifat sering menyesali diri dan mengkritik dirinya sendiri. Sebagai ilustrasi: dia sering merasa bodoh, terlalu gemuk, terlalu pendek, terlalu tinggi, terlalu kurus serta hal-hal lain yang seolah menggambarkan ketidakpuasan atas keberadaan dirinya sendiri. Sejak masih sekolah mereka tidak memiliki ambisi berprestasi, setelah dewasa dalam mencari pekerjaanpun mereka juga tidak berambisi yang penting bekerja sehingga merekapun tidak pernah memikirkan karir di masa mendatang. Mereka cenderung tidak mau bekerja keras, sehingga kondisi ekonomi keluargapun selalu dalam kondisi kurang maksimal.

Seseorang dengan tipe kepribadian kritik diri, dalam kehidupan keluarganya tanpa ada ambisi, dalam keluargapun mereka masih selalu mengkritik dirinya sendiri sehingga. Kondisi yang demikian berdampak pada kurangnya komunikasi antara suami isteri sehingga dalam keluarga sering terjadi salah paham, dan mudah tersinggung satu sama lain. Kehidupan dalam keluarga cenderung kurang membahagiakan diri sehingga suasana kurang hangat. Dalam menghadapi masa pensiun atau masa tua mereka merasa berat dan semakin merasa tidak berguna sehingga tidak berharga dalam kehidupannya. Seseorang dengan tipe kepribadian ini, sering terjadi pertengkaran dimasa tua, mereka cenderung untuk mengurus kebutuhan dirinya sendiri meskipun hidup dalam satu atap.

10.2 Perencanaan Sehat

Manusia hidup harus memiliki rencana atau cita-cita, demikian juga dengan keluarga yang tentunya banyak memiliki rencana, mulai dari materi, pendidikan, kebutuhan spirituan dan masih banyak lagi rencana-rencana yang lain. Rencana masing-masing keluarga tidak sama, semua bergantung pada keinginan masing-masing keluarga yang akhirnya berujung pada tujuan masing-masing keluarga. Namun bagaimanapun

perbedaannya tetap masih memiliki persamaan, letak persamaannya adalah keinginan untuk dapat memenuhi kebutuhan keluarga yang telah direncanakan, dan kepuasan keluarga atas apa yang telah dicapainya, hal ini relative sifatnya. Salah satu gambaran perencanaan sehat keluarga, seperti pada gambar 17 berikut ini:



Gambar 17: Perencanaan Sehat (Sumber: ldii-bergaskidul-smg.blogspot.com)

Gambar 15 di atas sebagai salah satu contoh Perencanaan sehat keluarga, dimana harapannya dengan perencanaan sehat semua kebutuhan keluarga

dapat dipenuhi dalam jangka pendek atau jangka panjang, tergantung dari prioritas keinginan keluarga masing-masing. Kebutuhan dan keinginan keluarga tentu akan banyak jumlah dan macamnya, dengan demikian perencanaan harus dibuat dan diatur secara cermat, terutama dalam menentukan prioritas-prioritas utama.

Buatlah perencanaan keluarga yang sehat, artinya bahwa rencana harus dibuat atas dasar kemungkinan tercapainya cita-cita, sehingga tidak tanpa perhitungan yang akhirnya hanya merupakan angan-angan kosong. Kebutuhan dan perencanaan keluarga seharusnya tidak terlepas dari lingkaran hidup keluarga, maka perencanaan yang sehat sebuah keluarga adalah perencanaan yang berpijak pada lingkaran hidup keluarga. Kehidupan keluarga dimulai setelah terjadinya pernikahan antara dua manusia berlawanan jenis. Dua individu yang berlainan: jenis, sifat, kegemaran, pengetahuan, latar belakang dan sebagainya harus bersatu padu dan merupakan satu kesatuan dan persatuan yang kokoh, serta selalu berusaha dan mempertahankan untuk tidak terpecahkan sekalipun dating hantaman gelombang kehidupan yang dirasakan amat kuat. Masing-masing individu harus mampu meleburkan rasa “aku” menjadi “kita”. Kondisi yang

tercipta demikian akan semakin menyuburkan perasaan social dalam keluarga, serta memudahkan pemecahan masalah penghidupan dan kehidupan dalam keluarga. Jika masing-masing individu telah dapat menata emosi untuk dapat membalik perasaan aku menjadi kita, dan melakukan segala sesuatu dari satu untuk semua, dan dari semua untuk satu, maka keluarga tersebut diharapkan akan mampu membuat perencanaan sehat yang berpijak pada lingkaran hidup keluarga. Beberapa hal yang perlu diketahui oleh suami isteri sejak awal pernikahan, bahwa nantinya mereka akan mulai menjalankan kurun lingkaran hidup dengan melalui periode-periode tertentu. Disamping kurun lingkaran hidup, keluarga juga perlu memahami tentang dukungan social yang perlu dipersiapkan untuk keluarga khususnya orang tua yang sudah memasuki usia lanjut. Berikut ini adalah ilustrasi periode kehidupan dalam keluarga (Dep Dik Bud, 1980), disebut dengan kurun lingkaran hidup yang meliputi:

- Periode penyesuaian (rumah tangga baru)
- Periode anak pra- sekolah
- Periode anak Sekolah Dasar
- Periode Sekolah Lanjutan
- Periode anak di Perguruan Tinggi
- Periode anak menyesuaikan diri dengan masyarakat

- Periode persiapan anak nikah dan persiapan hari tua
- Periode hari tua

Dari delapan tingkatan kurun lingkaran hidup keluarga dapat dikelompokkan menjadi tiga fase, yaitu:

- Fase penyesuaian (mulai berumah tangga)
- Fase keluarga tumbuh
- Fase keluarga susut.

Pada setiap fase kurun lingkaran kehidupan, masing-masing keluarga mempunyai masalah dan keunikan sendiri, dimana penanggulangannya juga menggunakan metode sendiri. Keluarga utamanya orang tua harus mengerti apa yang harus dilakukan sebagai upaya penanggulangan masalah yang terjadi pada setiap fase. Perencanaan sehat dalam kehidupan keluarga akan sangat membantu memudahkan pemecahan masalah tersebut. Berikut ini adalah ilustrasi tiga fase lingkaran hidup keluarga:

Fase penyesuaian.

Dalam fase penyesuaian, sepasang suami –isteri sudah dapat mulai merencanakan dan meletakkan fondasi pola kehidupan keluarga, sesuai dengan keterampilan dan kesanggupan masing-masing. Perencanaan yang sehat adalah sebuah perencanaan yang dilakukan mendahului tindakan, dengan tujuan

untuk dapat mencapai apa yang diangankan atau dicita-citakan oleh keluarga tersebut. Perencanaan keluarga merupakan rancangan yang realistis, sehingga perencanaan yang dibuat harus mempertimbangkan sumber-sumber keluarga dan beranjak dari keadaan, bakat atau keterampilan serta kesanggupan keluarga untuk menjalankan rencana tersebut. Suami isteri harus dapat menyatukan pikiran dan perasaannya dalam menentukan tujuan kehidupannya. Dengan demikian perencanaan harus berdasarkan atas keinginan yang akan dicapai dan nilai hidup keluarga yang harus dihargai, serta sudah mempunyai gambaran tentang standar kehidupan yang akan diambil keluarga yang bersangkutan. Sebagai ilustrasi dalam fase ini adalah demikian: Jika saat mulai berumah tangga suami- isteri masih sama-sama kuliah, namun mereka juga sudah sama-sama bekerja. Ini merupakan masalah keluarga muda yang harus cepat diambil keputusannya. Apapun keputusan yang diambil oleh sepasang suami- isteri harus sudah dipikirkan masak-masak, serta harus sudah diprediksi segala risikonya. Disinilah sebuah keluarga harus sudah mampu menentukan tujuan kehidupannya, menentukan skala prioritas dalam rumah tangganya. Toleransi suami- terhadap isteri dan sebaliknya sangat dibutuhkan. Tindakan tolelarsi merupakan cerminan iklim

keluarga yang sehat, dimana iklim yang sehat sangat baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Jika iklim keluarga yang sehat telah tertanam, maka dalam fase penyesuaian sudah dapat menetapkan aspirasi bersama, misal: besarnya keluarga, pendidikan anak-anak, rencana hari tua. Namun tidak menutup kemungkinan aspirasi ini dapat berubah seiring dengan berjalannya waktu dan bertambahnya vasilitas yang lebih memadai.

Fase keluarga tumbuh.

Fase keluarga tumbuh merupakan fase dimana sebuah keluarga yang pada mulanya terdiri dari suami isteri sudah mulai bertambah anggota keluarganya yang terdiri dari anak-anak. Ada tiga periode dalam fase keluarga tumbuh, yaitu:

Periode keluarga ber-anak kecil. Pada periode ini suami isteri yang sudah sebagai orang tua harus mulai pandai mendayagunakan waktu dan tenaga. Mengurus anak kecil merupakan aktivitas orang tua yang cukup melelahkan dan harus dilakukan dengan tindakan yang ekstra hati-hati. Toleransi antara suami isteri sangat dibutuhkan karena akan memperlancar aktivitas yang harus dilakukan. Dasar pendidikan anak sudah mulai diletakan pada masa bayi, pendidikan yang diawali

sedini mungkin akan melancarkan pengertian anak terhadap tugas, hak dan kewajiban dalam keluarga. Perhatian yang diperlihatkan pada anak secara berlebihan akan mengkondisikan anak menjadi anak yang manja, dan kemandirian anak merupakan masalah pendidikan. Peninjauan terhadap apayang telah diputuskan secara berlebihan perlu dihindari, karena perencanaan waktu dan tenaga yang telah disepakati merupakan sebuah kegiatan yang diharapkan dapat memungkinkan keluarga melakukan istirahat dan rekreasi.

Periode ber-anak sekolah. Pada periode ini keluarga sudah mulai menyekolahkan anak mulai Taman Kanak-kanak sampai dengan sekolah menengah. Periode ini merupakan awal anak mulai bersosialisasi dengan lingkungan di luar rumah, sehingga wajar jika banyak membawa problematik baik bagi anak maupun orang tuanya. Kekompakan orang tua dalam memberikan bimbingan dan pemecahan masalah pada anak sangat berperan pada pembentukan mental, sikap dan perilaku anak, seta hal-hal yang berkaitan dengan pengambilan keputusan. Sebagai ilustrasi: segala sesuatu yang ditanamkan orang tua kepada anak-anaknya akan tercermin pada mental, sikap dan perilaku atau disebut dengan kualitas kepribadian anak. Upaya

mengatasi segala persoalan keluarga sering kali disertai dengan konflik, untuk meminimalisasi atau meredakan timbulnya konflik keluarga sangat dibutuhkan toleransi yang tinggi antara anggota keluarga. Dengan demikian semua permasalahan akan cepat terselesaikan dan semua perencanaan akan terlaksana dengan lancar. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan pada periode ini yang antara lain adalah:

- Makanan, sebagai kebutuhan primer yang benar-benar harus dijaga kualitas dan kuantitasnya sesuai dengan kebutuhan anak. Makanan harus bernilai gizi tinggi karena berfungsi sebagai pertumbuhan dan perkembangan anak serta untuk menjaga kondisi badan agar tetap prima.
- Kesehatan, merupakan suatu kondisi tubuh yang harus tetap terjaga. Pada periode ini mobilitas anak sangat tinggi sehingga kesehatan merupakan fondasi untuk melakukan segala aktivitasnya. Kesehatan dan gizi makanan merupakan dua aspek yang erat keterkaitannya.
- Pakaian, merupakan kebutuhan primer yang berfungsi untuk melindungi tubuh, kesusilaan, peradaban, kesehatan. Secara psikologis, pakaian juga menjadikan anak lebih percaya diri jika pakaian yang

dikenakan sesuai dengan fungsi, kesempatan dan keinginan anak.

- Pendidikan, merupakan satu kegiatan yang harus dibimbing dan diarahkan orang tua serta perlu ditawarkan kepada anak sesuai dengan bakat, minat, dan kemampuan anak. Selain pendidikan formal, pendidikan di luar sekolah juga perlu dikenalkan atau diberikan kepada anak, sebagai wadah kegiatan anak.
- Rekreasi, merupakan suatu kegiatan suatu kegiatan yang penting untuk memelihara jiwa yang sehat dan segar. Orang tua masih sering berasumsi bahwa rekreasi sebagai pemborosan keluarga, ini merupakan asumsi yang salah. Rekreasi dapat dilakukan dalam bentuk sederhana dan tidak menghamburkan biaya, namun tercapai tujuannya.

Perencanaan yang disertai anggaran keuangan harus dilakukan dengan seksama. Dengan sumber yang terbatas perencanaan keluarga tidak mudah membuatnya, sehingga orang tua harus betul-betul menyeleksi prioritas utama kegiatan kehidupan keluarga yang akan dilakukan. Jika anak-anak mulai besar akan lebih baik jika dalam batas tertentu mulai diikuti sertakan dalam perencanaan keuangan keluarga, kegiatan ini merupakan pengalaman yang berharga bagi anak-anak

sebagai deskripsi kehidupan mereka kelak. Penyisihan uang tidak terduga tercakup dalam perencanaan sehat keuangan keluarga, dengan demikian perencanaan tidak menyengket kegiatan sehari-hari saja melainkan mempunyai lingkup waktu jangka panjang.

Periode anak ke Perguruan Tinggi. Perencanaan pada masa ini harus dibuat jauh sebelumnya. Biaya pendidikan masuk perguruan tinggi tidak sedikit sehingga perlu pemikiran matang, anak perlu dilibatkan dalam perencanaan ini dan diberi motivasi agar anak benar-benar memiliki kemauan keras dan rasa optimis untuk dapat menyelesaikan pendidikannya di Perguruan Tinggi. Sebagai ilustrasi: banyak keluarga dengan keterbatasan sumber keluarga. Pada saat periode anak ke Perguruan Tinggi, untuk membiayai kuliah anak-anaknya orang tua sering menjual sebagian investasi keluarga seperti: tanah, sawah kebun dan hasilnya. Demikian halnya pada saat peristiwa perkawinan anak-anak. Pemupukkan sifat gotong royong yang telah terealisasi menjadi keluarga yang memiliki sifat gotong royong antar keluarga akan sangat membantu keluarga dalam memecahkan masalah keuangan. Disamping itu penyesuaian anak dalam kehidupan bermasyarakat harus mendapat perhatian orang tua. Orang tua juga wajib membekali dasar-dasar pendidikan dan norma

agama yang kokoh dan sehat karena akan membantu anak-anak dalam menentukan sikap social yang positif terhadap masyarakat.

Fase keluarga susut

Jika anak-anak telah bekerja dan menikah, maka unit keluarga akan kembali seperti semula yaitu terdiri dari suami dan isteri. Pada fase ini biasanya orang tua hampir memasuki masa pension atau bahkan sudah pensiun, artinya bahwa orang tua sudah saatnya mengurangi aktivitas atau berkurang mobilitasnya sesuai dengan bertambahnya usia. Namun demikian dalam fase keluarga susut masih banyak hal yang bisa direncanakan dan dilaksanakan, antara lain:

- Menggali kembali hobi dan bakat, dimana pada saat masih mengurus anak tidak sempat terpikirkan. Misalnya: menulis buku, melukis, berkebun, beternak, memelihara bunga anggrek dan masih banyak kegiatan lain yang dapat dilaksanakan sengan menyenangkan dan mengasyikkan.
- Mempersiapkan realisasi naik haji seperti yang dicita-citakan jauh sebelumnya. Pada fase ini kesehatan badan juga sudah mulai susut, maka kebiasaan hidup sehat masa lalu sangat menolong dan menjaga kondisi kesehatan fisik dan psikisnya. Cita- cita atau

rencana yang dibuat dalam penghidupan dan kehidupan keluarga tidak seluruhnya dapat terealisasi, namun hambatan tersebut tidak perlu dijadikan masalah yang akhirnya dapat mengganggu keutuhan keluarga. Melaksanakan ajaran agama yang kuat dan melakukan disiplin hidup yang tinggi dalam sebuah keluarga merupakan faktor pendukung keutuhan dan kekuatan keluarga. Berdasarkan dari apa yang telah diuraikan di atas, jelas bahwa pembuatan perencanaan sehat keluarga harus mempertimbangkan keadaan, bakat, minat dan cita-cita

Pada fase keluarga susut, pasangan suami isteri sudah masuk pada usia tua atau manula, dengan demikian lingkaran hidup sudah mulai bergeser, anak-anak yang harus memberikan dukungan kepada orang tuanya, bhal yang perlu diketahui anggota keluarga sebelum mereka masuk ke usia tua adalah adanya dukungan social yang perlu diberikan kepada keluarga yang sudah masuk pada fase keluarga susut. Berikut ini adalah ilustrasi tentang dukungan social yang harus diperhatikan pada keluarga usia tua:

Dukungan Sosial

Manusia sebagai makhluk social tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Kebutuhan fisik (sandang, pangan, papan); kebutuhan social (pergaulan, pengakuan, sekolah, pekerjaan); kebutuhan psikis (rasa ingin tahu, perasaan aman, kebutuhan religius) tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Jika seseorang sedang menghadapi masalah baik ringan maupun berat, maka yang bersangkutan akan mencari dukungan dari orang-orang disekitarnya sehingga mereka merasa dihargai, diperhatikan, serta dicintai. Sebagai ilustrasi, jika seseorang sakit yang terpaksa harus dirawat di rumah sakit maka saudara dan teman-teman akan berkunjung. Dengan kunjungan tersebut, orang yang sakit merasa mendapat dukungan social.

Dukungan social (*social support*) oleh Gottlieb (1983) didefinisikan sebagai informasi verbal atau nonverbal, saran dan bantuan nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh terhadap tingkah laku penerimanya. Orang yang merasa mendapatkan dukungan social secara emosional perasaannya merasa tenang dan senang karena merasa mendapat perhatian,

saran atau kesan yang menyenangkan hatinya. Dukungan social juga dapat dikatakan sebagai kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita (Sarason, 1983). Ia juga mengatakan bahwa dukungan social selalu mencakup:

- Jumlah sumber dukungan social yang tersedia, merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan (pendekatan kuantitas)
- Tingkatan kepuasan dukungan social yang diterima, berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan kualitas).

Kedua hal tersebut di atas perlu dipahami oleh individu yang ingin memberikan dukungan social karena menyangkut persepsi tentang keberadaan dan ketepatan dukungan social bagi seseorang. Dukungan social bukan sekedar pemberian bantuan, tetapi lebih kepada bagaimana persepsi si penerima dukungan terhadap makna dari bantuan tersebut. Hal tersebut ada keterkaitannya dengan ketepatan dukungan social yang diberikan, artinya bahwa orang yang menerima dukungan merasakan manfaat bantuan bagi dirinya dan memberi kepuasan tersendiri bagi dirinya. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dirumuskan bahwa

dukungan social merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan social tertentu, dan yang membuat dipenerima dukungan merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Orang yang menerima dukungan social memahami makna dukungan social yang diberikan oleh orang lain.

Dukungan social lebih diperhatikan ketika sepasang suami isteri dalam keluarga mulai memasuki masa tua. Dukungan social dari keluarga atau orang lain menjadi sangat berharga dan akan menambah ketenteraman dalam hidupnya. Namun demikian dengan adanya dukungan social dari berbagai pihak, bukan berarti pasangan yang sudah berusia tua tinggal duduk, berdiam diri tanpa menjalankan aktivitas apapun. Untuk menjaga kesehatan biologi maupun psikologi, pasangan yang sudah tua justru harus tetap melakukan aktivitas yang berguna bagi kehidupannya. Tanpa aktifitas, dan serba dilayani maka pasangan suami –isteri justru akan menderita berbagai penyakit. Dalam upaya agar pasangan usia tua tetap mempunyai aktivitas yang memadai maka dibutuhkan dukungan social dari berbagai pihak. Pada dasarnya dukungan social perlu diberikan kepada mereka yang masih mampu memahami makna dukungan social tersebut sebagai

penopang atau penyokong dalam kehidupannya. Tidak semua orang dari berbagai golongan usia mampu memahami adanya dukungan social dari orang lain, sehingga meski mereka telah menerima dukungan social masih saja menunjukkan ketidakpuasannya, yang biasanya ditampilkan dengan mengeluh, kecewa, kesal, tersinggung dan sebagainya. Berkaitan dengan hal tersebut Si pemberi dukungan perlu mengetahui tentang keberadaan, ketepatan/ kelayakan dukungan sosial yang diberikan kepada seseorang, sehingga dukungan social yang diberikan akan tepat sasaran dan dipahami secara baik.

Sumber-sumber dukungan social. Individu banyak mendapatkan dukungan social dari lingkungan sekitar, namun masih perlu dipelajari seberapa banyak sumber dukungan social ini efektif bagi individu yang memerlukan. Sumber dukungan social merupakan aspek penting yang harus dipelajari, diketahui dan dipahami. Dengan pengetahuan dan pemahaman, seseorang akan tahu kepada siapa / untuk siapa ia akan mendapatkan atau memberikan dukungan social yang sesuai dengan situasi atau spesifikasi kebutuhannya. Dengan demikian dukungan social memiliki makna yang berarti bagi kedua belah pihak. Mengacu pada Rook dan Dooley (1985) ada dua sumber dukungan social yaitu

sumber *artificial* dan *natural*. Dukungan social natural diterima seseorang melalui interaksi social dalam kehidupannya secara spontan dengan orang-orang yang berada di sekitarnya. Dukungan social natural bersifat nonformal. Dukungan social artificial adalah dukungan social yang dirancang kedalam kebutuhan primer seseorang, misalnya: dukungan social akibat bencana alam melalui berbagai kegiatan social.

Dukungan social dapat dibagi kedalam berbagai komponen yang berbeda, Cutrona (1994) megemukakan ada enam komponen dukungan social utamanya untuk orang usia tua, dimana masing-masing komponen dapat berdiri sendiri namun satu sama lain saling berkaitan. Berikut adalah komponen-komponen dukungan social:

- Kerekatan Emosional (*Emotional Attachment*). Jenis dukungan social ini memungkinkan seseorang memperoleh kedekatan emosional sehingga menimbulkan perasaan aman bagi yang menerima dukungan tersebut. Sumber dukungan social semacam ini yang paling sering diperoleh dari pasangan hidup atau anggota keluarga, sanak keluarga, teman akrab yang kesemuanya memiliki hubungan yang harmonis. Bagi orang yang sudah tua terutama yang sudah tidak mempunyai pasangan hidup, adanya orang kedua yang cocok menjadi

sangat penting untuk memberikan dukungan social atau dukungan moral.

- Integrasi social (*Social Integration*). Jenis dukungan social ini memungkinkan orang tua untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok. Sumber dukungan social semacam ini memungkinkan mereka untuk memiliki minat, perhatian, serta kegiatan yang sifatnya reflektif secara bersama-sama. Sumber dukungan social ini juga memungkinkan mereka memiliki rasa aman, tenteram, serta merasa memiliki dan dimiliki kelompok
- Adanya pengakuan (*Reassurance of worth*). Dukungan social ini khususnya para orang tua mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahlian serta mendapat penghargaan dari orang lain maupun lembaga atau perusahaan dimana mereka pernah bekerja. Atas jasa, kemampuan dan keahliannya, maka mereka tetap mendapat perhatian dan santunan dalam berbagai bentuk penghargaan. Salah satu bentuk pengakuannya adalah adanya uang pensiun.
- Ketergantungan yang dapat diandalkan (*Reliable Reliance*). Dukungan social ini memberikan jaminan bahwa ada orang yang dapat diandalkan bantuannya ketika ada seseorang yang membutuhkan bantuan tersebut. Dukungan social ini pada umumnya berasal

dari keluarga. Untuk seseorang yang tinggal di sebuah lembaga, ada petugas yang selalu siap untuk membantu mereka sehingga mereka mendapat pelayanan yang memadai.

- Bimbingan (*Guidance*). Dukungan social ini berupa adanya hubungan kerja atau hubungan social yang memungkinkan para orang tua mendapat informasi, saran atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Sumber dukungan berasal dari para: guru, alim ulama, perangkat desa, tokoh masyarakat, dan yang dituakan.
- Kesempatan untuk mengasuh (*Opportunity for Nurturance*). Merupakan aspek penting dalam hubungan interpersonal akan perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Dukungan social ini memungkinkan orang tua untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung pada \nya dalam memperoleh kesejahteraan. Dukungan social ini adalah anak-anak (dan pasangan hidup). Sebagai ilustrasi: banyak orang tua yang merasa sedih jika jauh dari anak-anak, cucu.

Pemahaman tentang dukungan social penting diberikan kepada semua orang yang membutuhkan, terutama pada orang yang sudah tua, supaya kita semua

berusaha untuk mampu memberikan partisipasi dalam pemberian dukungan social sesuai yang dibutuhkan keluarga dan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Altman, 1975. *The Environment and Social Behaviour: Privacy, Personal Space*,
- Arifah A. Riyanto, 2003. *Teori Busana*. Bandung: Penerbit Yapemdo.
- Asih Kuswardinah, 2019. Ilmu Kesejahteraan Keluarga. Semarang. Penerbit Unnespress (h.187-230).
- Astrid Susanto, *Pengantar Sosiologi dan Perubahan Sosial*, (Bandung: Bina Cipta, 1977, h. 16).
- Ahmad,. D Marimba, *Pengantar Filsafat Pendidikan*, Bandung: PT Al Ma'arif, 1987, p: 19.
- Alwisol (2005 : 8-9) *Psikologi Kepribadian*: Penerbit Universitas Muhamadiyah Malang
- Basroni, 2005. *Pengantar Sosiologi*. Bogor: Penerbit Ghalilia Indonesia.
- Bertens. K, 1997. *Etika*. Jakarta: Penerbit PT Gramesia Pustaka Utama.
- Budioro, 2002. *Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. Semarang:Penerbit Universitas Diponegoro.
- Brigham, J C, 1991. *Social Psychology*. Harper Collins Publisher, New York.
- Baharudin, 2010. *Pendidikan dan Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Ar-Ruzz Media, p. 226.
- Berkowitz, 2002, *Social Norms and the Prevention of Alcohol Misuse in Collegiate Contexts* H. WESLEY PERKINS, PHD Department of Anthropology and Sociology, Hobart and William Smith Colleges, Geneva, New York 14456).

- Brugman, dkk., 2003, Moral atmosphere and moral behaviour: A study into the role of adolescents' perception of moral atmosphere for antisocial behaviour).
- Calvin S Hall & Gardner Lindzey, 1993. *Teori-teori Psykodinamika*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius-----
-----*Teori-teori Holistik*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- C.A Van Peursen, 1993. *Susunan Ilmu Pengetahuan*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Chandra, Budiman. 2006. *Ilmu Kedokteran Pencegahan Komunitas*. Jakarta: EGC
- Dep Dik Bud, 1982. *Pengantar Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*. Jakarta: PT Raya Karya.
- Djamarah, Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru, Surabaya: Usaha Nasional, 2002, h. 12).
- Davis, GA. Rimm, 1985. *Education of the Gifted and Talented*. New Jersey: Prentice Hall.
- E.Koswara, Op.cit, hlm 11)
- Feldman, RS, 1996. *Understanding Psychology*. Mc Graw-Hill College, Massachusetts.
- Francis Fukumaya, 2005. *Guncangan Besar*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Florence Iittaurer, *Personality Plus*, Jakarta : PT. Rosdakarya, 2006 hlm 38)
- Hartomo, Arnizun, *Ilmu Sosial Dasar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2001), hlm. 194.)
- <http://gagasanhukum.wordpress.com/2011/06/23/>

- Hawkins, dkk. (2001, R. Hawkins 2001: Pengantar Generatif. Oxford: Blackwell. NLE + 386 pp. María del Pilar García Mayo. Universidad del País)
- Imron Abdullah, 2003, p. 225. Pendidikan Keluarga bagi Anak. Cirebon: Lektur.
- Just alitle Science Azka Munaza (2016),
KBBI Dep Dik Bud, 1988.
- K. Bertens, *Etika, 2011*
- Kamus umum Bahasa Indonesia
- Fakta Umum, Psikologi, Uncategorized March 13, 2016
- Kadir, Penuntun Belajar PPKN (Bandung:Pen Ganeca Exact,1994), h. 80).
- Ki Hadjar Dewantara, dalam Jurnal Pendidikan Islam, 2014,p. 246.
- Lukman Saksono, 1986. *Pengantar Sanitasi Makanan*. Bandung: Penerbit Pionir Jaya.
- Martin Handoko, 1995. *Motivasi Daya Penggerak Tingkah Laku*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Maria Surya Budi, 1993. *Merawat Bayi dan Anak*. Bandung: Penerbit Pionir Jaya.
- Milgram, R.M, 1991. *Counselling Gifted and Talented Children: a Guide for Teachers, Counselors and Parents*. New Jersey: Ablex publ. CO.
- Muhajir M, Daroni, 2005. *Negara dan Perempuan*. Yogyakarta: penerbit Media Wacana.
- Muhibbin Syah, 2005. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Penerbit PT Grafindo Perkasa.
- Oemar Hamalik, *Metoda Belajar Dan Kesulitan-Kesulitan Belajar*(Bandung: Tarsito,2005), h. 31-32.)

- Oemar Hamalik, 1994. *Media Pendidikan*, cetakan ke 7. Bandung: Citra Aditya Bakti, p.2.
- Oemar Hamalik, *Metoda Belajar Dan Kesulitan-Kesulitan Belajar* (Bandung: Tarsito, 2005), h. 1.
- Pudjiwati sayogyo, 1987. *Peranan Wanita Dalam Perkembangan Masyarakat Desa*. Jakarta: Penerbit CV Rajawali.
- Pusat Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, 1988. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Penerbit Balai Pustaka.
- Philip Quarles Van Ufford, Frans Husken, Dirk, 1984. *Tendensi dan Tradisi dalam Sosiologi Pembangunan*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia.
- Peter Berger, *Humanism Sociology*, (Jakarta: Inti Sari, 1985), hlm. 120.
- Paul Henry Mussen., *Perkembangan dan Kepribadian Anak*, (jakarta: Arcan, 1994), hlm 54.
- Purwanto, M. Ngalim. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Patty, F. Woerjo, K. Noor Syam. M. Ardhana, W. & Indung, A.S. 1982. *Pengantar Psikologi Umum*. Surabaya. Usaha Nasional
- Rita L Atkinson, Richard, Ernest R, 1999. *Pengantar Psikologi Jilid I*. Jakarta: Penerbit Erlangga-----
-----*Pengantar Psikologi Jilid II*. -----
- Roesna Wiati, 2005. *Panduan Tumbuh kembang Anak*. Jakarta: Penerbit PT Sarana Sejati.
- Rubin, KH, 1998. *Social and Emotional Developmant From a Cultural Perspective*. Journal of Developmental Psychology. Vol. 34.]

- Robert.M Berns, 2007, p.87-88. Community Socialisation and Support. United State: Tomson Corporation)
- Solita Sarwono, 1993. *Sosiologi Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Gajahmada University Pers.
- Saifuddin Azwar, 1997. *Sikap Manusia dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Slameto, Belajar Dan Faktor-Fakto yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta,2003, h. 83;
- Slameto, Belajar Dan Faktor-Fakto ryang Mempengaruhinya(Jakarta: Rineka Cipta,1995), h. 82..
- Silverman, L K, 1990. *Family Councelling* dalam N Colangelo & G.A Davis. Handbook of Gifted Education. Boston: Allyn & Bacon.
- Syahmien Moehyi, 1992. Penyelenggaraan Makanan Institusi dan Jasa Boga. Jakarta: penerbit Bhratara.
- Smith, P.B & Bond, M H, 1997. *Social Psychology Across Cultures*. London: Harvester Wheatsheaf.
- Sunarto, Agung hartono, 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Penerbit Renika Cipta
- Soekidjo Notoatmodjo, 1997. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Soegeng Soegiyanto, 2004. *Penyakit Tropis Dan Infeksi Di Indonesia*. Surabaya: Penerbit Airlangga University Pers.
- Sri Kardjati, Ana Alishahbana, 1985. *Aspek Kesehatan Dan Gizi anak Balita*. Penerbit Yayasan Obor Indonesia

- Soleman B Taneko, 1984. *Struktur Dan Proses Sosial*. Jakarta: Penerbit CV Rajawali.
- Theimer, C. E., Killen, M., & Stangor, C. (2001). Young children's evaluations of exclusion in gender-stereotypic peer contexts. *Developmental Psychology*, 37(1)
- Tim Penggerak PKK, 2005. *Hasil Rakernas Pemberdayaan Dan Kesejahteraan Keluarga*. Semarang: Tim Penggerak PKK Semarang.
- Tri Dayahisni, 2004. *Psykologi Lintas Budaya*. Malang: Penerbit Universitas Muhamadiyah.
- Teaching Character Education through Literature Paperback – 5 May 2005
- Territory, Crowding, California: Brooks/ Cole Publishing Company
- Timpe, 2007, Moral character. K Timpe. 10, 2007.
- The Liang gie, Cara Belajar Yang Efisien (Yogyakarta: liberti Yogyakarta,1995), h. 167.).
- Utami Munandar, 2004. *Pengembangan Kreatifitas Anak*. Jakarta: Penerbit PT Rineka Cipta
- Weller, B. F., *Kamus Saku Perawat* ed. 22.Jakarta: EGC, 2005 hlm 59).
- Zulkifli, 1987. *Psykologi Perkmbangan*. Bandung: Penerbit Remaja Karya.

GLOSARIUM

Budaya = hasil kreatifitas manusia dari segala potensi yang dimilikinya

Disiplin adalah kepatuhan terhadap peraturan atau tunduk pada pengawasan/ pengendalian.

Etika adalah yang utama dan mendasar untuk membentuk sikap dan perilaku, sifatnya mendasar.

Etiket adalah kumpulan tata cara dan sikap yang baik antar manusia yang beradab, sifatnya relatif.

Jujur, merupakan kata yang dapat diartikan lurus hati, tidak curang

Koleris atau yang kuat, adalah tipe manusia yang suka mengatur orang, suka tunjuk- tunjuk memerintah.

Melankolis atau yang sempurna, adalah tipe manusia yang cenderung serba teratur, terjadwal, rapi, tersusun sesuai pola, secara umum mereka gemar dengan fakta dan berpikir secara mendalam.

Manajemen waktu, adalah proses pribadi dengan memanfaatkan analisis dan perencanaan dalam menggunakan waktu untuk meningkatkan manfaat dan efisiensi.

Nilai sosial, adalah segala sesuatu yang dianggap baik dan benar bagi anggota masyarakat dan merupakan sesuatu yang dicita- citakan.

Norma sosial, adalah

PKK = singkatan dari pendidikan kesejahteraan keluarga

PKK adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan tumbuh kembang individu ke arah pembangunan rokhani, jasmani dan sosial.

Plegmatis atau cinta damai, adalah tipe manusia yang tidak mau ada konflik, jika timbul masalah dia akan selalu mencari solusi dengann damai tanpa pertengkaran.

Prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan, baik secara individual maupun kelompok.

PHBS = Pola Hidup bersih dan Sehat/ Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Sanguinis atau yang populer, adalah tipe kepribadian yang cenderung ingin populer, ingin disenangi orang lain, senang berbicara tanpa bisa dihentikan.

Status sosial, adalah posisi seseorang dalam masyarakat yang bumumnya bersifat statis.

Stratifikasi sosial adalah pengelompokan masyarakat ke dalam kelas- kelas sosial secara hirarkhis.

WHO = World Health Organization

INDEKS

A

Allah SWT 23, 27
Alqur'an 23
Adversity quotient (AQ) 56
Anggaran 91

B

Beriman 6
Bertaqwa 6
Bangsa 6, 23
Bertanggungjawab 6
Biologis 37
Bahasa 38
Bermusuhan 93, 96
Bimbingan 107

C

Catatan 76

D

Diri sendiri 22
Disiplin 29, 46, 47, 48, 49,
50

E

Etiket 7, 8, 9
Etika 7
Etis 7

F

Fase 99, 100, 103

G

Guru 28
Gejolak 36

Gaji 81

H

Handal 43
Hidup sehat 58, 59

I

Ijin 29
Integrasi 107

J

Jujur 39, 40, 41, 42

K

Kesejahteraan 1
Keluarga 2, 22, 72
Kecakapan 3
Keamanan 3
Keinsyafan 3
Keluarga tumbuk 5
Keluarga susut 5
Konvensional 9
Keuntungan 24
Kesalahan 24
Kepercayaan 24
Kebersihan 28
Kelancaran 28
Karakter 30, 31, 33, 34, 35
Kepribadian, 37, 30,35, 36,
93, 94, 95, 96
Koleris 36
Konflik 37
Kebudayaan 38
Kredo 44
Kejujuran 42, 43, 44, 45,

Kesehatan 59, 60, 61
Kehidupan 68
Kematangan 72
Keamanan lahir batin 88, 89
Keharmonisan 89
Konstruktif 93, 94
Kritik diri 93, 96, 97
Kerekatan 106
Ketergantungan 107
Kesempatan 107

M

Menyesuaikan 5
Moral 7, 8
Masyarakat 23
Melankolis 36
Mental 72
Menabung 78
Musyawarah 79
Manajemen 82, 83, 84, 85
Mandiri 93, 94

N

Nilai- nilai 9
Negara 23

P

PKK 1
Pendidikan 1, 25 72
Pembangunan rokhani 2
Perencanaan 3
Penyesuaian 5
Perguruan tinggi 5
Postur tubuh
Pergaulan 25
Plegmatis 36 39
Penilaian 41

PHBS 62, 63, 65, 66, 67
Perencanaan sehat 97
Pengakuan 107

R

Rokhaniah 10, 14, 15, 16,
17, 19
Rumah 24
Realitas 70

S

Sejahtera 1
Spiritual 5, 89
Sekolah 10, 25, 27, 28
Sikap 10, 51, 52, 53, 55
Sopan 25
Santun 25
Seragam 29
Sanguinis 36, 37
Sosial 37, 72
Stratifikasi 68, 69, 71

T

Tanggung jawab 22, 23, 24,
25, 26., 28
Temperamen 31
Tergantung 93, 95

U

Undang- undang 1, 43

W

WHO 58, 59
Waktu 85, 86

Z

Zakat 77

TENTANG PENULIS

Asih Kuswardinah, lahir di desa Mandiraja Kabupaten Banjarnegara tahun 1957. Menyelesaikan Pendidikan Tinggi Doktoral kesarjanaan jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (*Home Economic*) di IKIP Negeri Yogyakarta (kini UNY) pada tahun 1982. Selanjutnya pada tahun 1997 menyelesaikan pendidikan strata dua (M.Pd) di UNY pada program studi PTK bidang keahlian Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Pada tahun 2005 menyelesaikan pendidikan strata tiga (Dr.PH) di Universitas Airlangga Surabaya program studi Ilmu Kesehatan dengan fokus bidang keahlian Perilaku Kesehatan Keluarga. Sejak tahun 1983 sampai saat ini aktif mengajar di Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga/ *Home Economic* UNNES, dan di Pascasarjana Universitas Negeri Semarang. Selain tugas pokok sebagai dosen, penulis banyak melaksanakan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada bidang Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Perilaku Kesehatan Keluarga, dan Pemberdayaan Perempuan bagi Kesejahteraan Keluarga petani dan kaum dhuafa. Secara aktif membimbing puluhan Skripsi, Thesis dan Disertasi.

**PERSPEKTIF AKADEMIK
PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA**

Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Secara akademik memiliki peran vital guna membangun pendekatan-pendekatan yang esensial menciptakan keluarga sejahtera. Terciptanya kesejahteraan keluarga merupakan cerminan keberhasilan pola kehidupan keluarga. Sebaliknya, tindakan-tindakan negative yang dilakukan anggota keluarga seperti: kenakalan remaja, akhlaq tercela, korupsi, perceraian, penyimpangan seksual, narkoba dan sebagainya merupakan cerminan keluarga yang bermasalah. Pemahaman dan pengkajian terhadap PKK, di negara barat dikenal sebagai *Home Economic*, memungkinkan kita mengenal lebih jauh tentang makna dan nilai-nilai kesejahteraan hidup manusia. Prespektif akademik PKK pada hakikatnya mencakup tiga hal utama, yaitu: ¹⁾ kajian tentang pemberdayaan semua disiplin ilmu yang diperlukan secara proporsional untuk membangun kesejahteraan jasmani, rokhani, dan spiritual anggota keluarga di dalam kehidupan; ²⁾ kajian tentang perilaku kesehatan jasmani dan rokhani bagi anggota keluarga; ³⁾ kajian manajemen keuangan di dalam skopa rumah tangga. Secara umum buku ini dapat dimanfaatkan oleh para pengamat dan pembaca yang berminat mengkaji bidang ilmu yang terkait dengan kesejahteraan keluarga. Selanjutnya buku ini diharapkan dapat membantu menganalisis dan menyimpulkan secara benar konstruksi akademis sebuah keluarga sejahtera. Di sisi lain buku ini didudukan sebagai salah satu referensi untuk kajian lanjut dan dasar riset bagi akademisi dan peneliti di bidang Kesejahteraan Keluarga.

LEMBAGA PENDIDIKAN
SUKARNO PRESSINDO

0812 999 0610/0897 8063 021

081 659 4336

www.sukarnopressindo.com

ISBN: 978-623.7253-67-9

