

RESILIENSI DALAM PENDIDIKAN KARAKTER

Zahrotul Uyun

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

zahroh_uyun@yahoo.com

Abstraksi. Pendidikan formal secara langsung maupun tidak langsung akan berdampak pada pengembangan karakter individu. Pendidikan karakter dapat dilakukan dengan mengembangkan kemampuan-kemampuan yang ada pada diri individu, antara lain : konsep diri, efikasi diri, komunikasi diri, emosi diri, harga diri, daya tahan, atau daya lentur (resiliensi). Kemampuan-kemampuan tersebut saling melengkapi untuk membentuk pribadi yang ideal. Resiliensi merupakan ketrampilan yang penting untuk dikembangkan di segala sektor kehidupan. Konsep resiliensi senada dengan ajaran Hijrah dalam Islam. Resiliensi mencakup tujuh komponen, yaitu: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif. Proses pembentukan karakter selain memerlukan *communities of character* (keluarga, sekolah, institusi keagamaan, media, pemerintah dan berbagai pihak lain) juga dipengaruhi oleh tingkat resiliensi yang ada dalam tiap individu. Ciri utama pribadi dengan resiliensi tinggi adalah kemampuan mempertahankan perasaan positif, kesehatan dan energi. Individu juga memiliki kemampuan memecahkan masalah yang baik, berkembangnya harga diri, konsep diri dan kepercayaan diri secara optimal. Adapun individu yang tidak resilien, akan mudah terpuruk dan putus asa apabila ditimpa permasalahan. Kondisi demikian akan berimbas pada individu, apakah individu memiliki rasa percaya diri dalam mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi, dapat bertanggungjawab pada tugasnya atau tidak. Demikian pula bila individu tidak cerdas dalam mengendalikan emosinya, maka yang muncul adalah sifat-sifat negatif. Dapat dikatakan bahwa orang yang tidak resilien akan menghambat proses pembangunan/pembentukan karakter yang lebih baik kualitasnya.

Kata kunci : resiliensi, pendidikan karakter

Pendidikan karakter dijadikan sebagai gerakan nasional pada puncak acara Hari Pendidikan Nasional 2 Mei 2010. Latar belakang munculnya pendidikan karakter ini karena semakin terkikisnya karakter bangsa Indonesia, dan sekaligus sebagai upaya pembangunan manusia Indonesia yang berakhlak budi pekerti yang mulia. Menurut Kemendiknas (Kebijakan Nasional Pembangunan Karakter Bangsa, dalam Jalal, 2011) karakter sebagai nilai-nilai yang baik-khas (tahu nilai kebaikan, mau berbuat baik, nyata berkehidupan baik, dan berdampak baik terhadap lingkungan) yang terpatrit dalam diri dan terejawantahkan dalam perilaku. Sedangkan pengertian pendidikan karakter adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana serta proses pemberdayaan potensi dan pembudayaan

peserta didik guna membangun karakter pribadi dan/ atau kelompok yang unik, baik sebagai warga negara.

Nilai-nilai yang perlu ditanamkan kepada anak-anak adalah nilai universal dimana seluruh agama, tradisi dan budaya pasti menjunjung tinggi nilai-nilai tersebut. Nilai-nilai universal ini harus dapat menjadi perekat bagi seluruh anggota masyarakat walaupun berbeda latar belakang budaya, suku dan agama. Transfer nilai-nilai luhur dalam diri anak melalui keluarga, sekolah, dan masyarakat. Adapun keluaran yang diharapkan adalah terwujudnya perilaku berkarakter. Dengan kata lain pendidikan karakter dapat dilakukan melalui pendidikan formal dan informal, maupun melalui aktualisasi diri dalam rangka meningkatkan kualitas diri.

Pendidikan formal sebagai salah satu instrumen dalam membangun karakter adalah dengan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Pendidikan formal secara langsung maupun tidak langsung akan berdampak pada pengembangan karakter individu. Dalam pendidikan informal, dapat dilakukan melalui training-training, salah satunya adalah training ESQ. Menurut Agustian (2009) tujuh dasar nilai ESQ yaitu jujur, tanggung jawab, visioner, disiplin, kerjasama, adil dan peduli. Training ini menggunakan ESQ model, sebuah mekanisme sistematis untuk mengatur tiga dimensi yang ada pada manusia, yaitu dimensi fisik, mental dan spiritual dalam kesatuan yang terintegrasi. Sedangkan upaya membangun karakter melalui aktualisasi diri, dapat dilakukan dengan ikut aktif dalam berbagai kegiatan, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Upaya-upaya yang telah dilakukan baik dalam pendidikan formal, training ESQ maupun aktualisasi diri merupakan instrument belaka. Semua akan menjadi tidak berarti bila dalam diri individu sendiri tidak ada keinginan yang kuat untuk berubah dalam rangka meningkatkan kualitas diri. Pendidikan karakter dapat dilakukan dengan mengembangkan kemampuan-kemampuan yang ada pada diri pribadi individu, antara lain: konsep diri, efikasi diri, komunikasi diri, emosi diri, harga diri, daya tahan, atau daya lentur (resiliensi). Kemampuan-kemampuan tersebut saling melengkapi untuk membentuk pribadi yang ideal. Pada kesempatan ini penulis akan menguraikan resiliensi dalam pendidikan karakter.

Pendidikan karakter

Istilah karakter secara harfiah berasal dari bahasa Latin yaitu *character* yang berarti watak, tabiat, sifat-sifat kejiwaan, budi pekerti, kepribadian atau akhlak. Secara istilah, karakter diartikan sebagai sifat manusia pada umumnya dimana manusia

mempunyai banyak sifat yang tergantung dari kehidupannya sendiri. Karakter adalah sifat kejiwaan, akhlak atau budi pekerti yang menjadi ciri khas seseorang atau sekelompok orang (Tobroni, 2010). Definisi yang dikemukakan oleh Suyanto (dalam Barnawi dan Arifin, 2012) menyatakan bahwa karakter adalah cara berpikir dan berperilaku yang menjadi ciri khas tiap individu untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa, maupun negara. Individu yang berkarakter baik adalah individu yang bisa membuat keputusan dan siap mempertanggungjawabkan tiap akibat dari keputusan yang dibuat. Dirjen Dikti (dalam Barnawi dan Arifin, 2012) mendefinisikan karakter sebagai nilai-nilai yang khas-baik (tahu nilai kebaikan, mau berbuat baik, nyata berkehidupan baik, dan berdampak baik terhadap lingkungan) yang terpatuh dalam diri dan terejawantahkan dalam perilaku. Karakter secara koheren memancar dari hasil olah pikir, olah hati, olah raga, serta olah rasa dan karsa seseorang atau sekelompok orang. Karakter merupakan ciri khas seseorang atau sekelompok orang yang mengandung nilai, kemampuan, kapasitas moral, dan ketegaran dalam menghadapi kesulitan dan tantangan.

Pembentukan karakter merupakan salah satu tujuan Pendidikan Nasional. Pasal I Undang-undang Sisdiknas Tahun 2003 menyatakan bahwa di antara tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik untuk memiliki kecerdasan, kepribadian dan akhlak mulia. Amanah Undang-undang Sisdiknas tahun 2003 bermaksud agar pendidikan tidak hanya membentuk insan Indonesia yang cerdas, namun juga berkepribadian atau berkarakter sehingga akan lahir generasi bangsa yang tumbuh berkembang dengan karakter yang bernafaskan nilai-nilai luhur bangsa serta agama. Ada sembilan karakter yang berasal dari nilai-nilai luhur universal, yaitu: pertama, karakter cinta Tuhan dan segenap ciptaan-

Nya: kedua, kemandirian dan tanggungjawab: ketiga, kejujuran/amanah, diplomatis: keempat, hormat dan santun: kelima, dermawan, suka tolong-menolong dan gotong royong/kerjasama : keenam, percaya diri dan pekerja keras: ketujuh, kepemimpinan dan keadilan: kedelapan, baik dan rendah hati, dan kesembilan, karakter toleransi, kedamaian, dan kesatuan.

Menurut Tobroni (2010) dasar pembentukan karakter adalah nilai baik atau nilai buruk. Karakter manusia merupakan hasil tarik-menarik antara nilai baik dalam bentuk energi positif dan nilai buruk dalam bentuk energi negatif. Energi positif berupa nilai-nilai etis religious yang bersumber dari keyakinan kepada Tuhan, sedangkan energi negatif berupa nilai-nilai yang a-moral yang bersumber dari Setan. Nilai-nilai etis moral berfungsi sebagai sarana pemurnian, pensucian dan pembangkitan nilai-nilai kemanusiaan yang sejati (hati nurani). Energi positif berupa: (1) Kekuatan spiritual, berupa Iman, Islam, Ihsan dan Ahsani Taqwiim: (2) Kekuatan potensi manusia positif berupa akal sehat, hati sehat, hati yang kembali bersih, suci dari dosa dan jiwa yang tenang: (3) Sikap dan perilaku etis, merupakan implementasi dari kekuatan spiritual dan kekuatan kepribadian manusia yang kemudian melahirkan konsep-konsep normatif tentang nilai-nilai budaya etis. Sikap dan perilaku etis meliputi: istiqomah (integritas), ikhlas, jihad dan amal sholeh. Sedangkan energi negatif disimbolkan dengan kekuatan materialistic dan nilai-nilai destruktif. Nilai-nilai material berfungsi pembungkusan dan penggelapan nilai-nilai kemanusiaan. Energi negatif akan melahirkan orang yang berkarakter buruk. Karakter utama dalam Islam mengacu pada sifat Nabi Muhammad SAW, meliputi sidik, amanah, fathanah, dan tabligh. Menurut Fathul Mu'in (dalam Barnawi dan Arifin, 2012) ada enam pilar karakter manusia, yaitu: Penghormatan, Tanggung Jawab, Kesadaran berwarga negara, Keadilan dan kejujuran,

Kepedulian dan kemauan berbagi, dan Kepercayaan.

Pendidikan karakter dapat dimaknai sebagai pendidikan nilai, pendidikan budi pekerti, pendidikan akhlak, pendidikan moral, pendidikan watak, yang bertujuan mengembangkan kemampuan peserta didik untuk memberikan keputusan baik-buruk, memelihara apa yang baik, mewujudkan, dan menebarkan kebaikan itu dalam kehidupan sehari-hari dengan sepenuh hati. Kebijakan Nasional Pembangunan Karakter Bangsa Tahun 2011-2025, Kemendiknas (dalam Jalal, 2011) menyatakan Pendidikan karakter adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana serta proses pemberdayaan potensi dan pembudayaan peserta didik guna membangun karakter pribadi dan/atau kelompok yang unik-baik sebagai warga Negara. Lebih lanjut Pendidikan karakter bukan sekedar mengajarkan mana yang benar dan mana yang salah, lebih dari itu pendidikan karakter menanamkan kebiasaan (*habituation*) tentang hal yang baik sehingga peserta didik menjadi paham (kognitif) tentang mana yang baik dan salah, mampu merasakan (afektif) nilai yang baik dan biasa melakukannya (psikomotor). Dengan kata lain, pendidikan karakter yang baik harus melibatkan bukan saja aspek pengetahuan yang baik (*moral knowing*), tetapi juga merasakan dengan baik atau *loving the good (moral feeling)*, dan perilaku yang baik (*moral action*). Jadi pendidikan karakter erat kaitannya dengan kebiasaan (*habit*) yang terus menerus dipraktikkan dan dilakukan. Pendidikan karakter merupakan suatu kebiasaan (*habit*), maka pembentukan karakter seseorang memerlukan *communities of character* yang terdiri dari keluarga, sekolah, institusi keagamaan, media, pemerintahan dan berbagai pihak yang mempengaruhi nilai-nilai individu. Lebih lanjut. Pembentukan karakter memerlukan pengembangan keteladanan yang ditularkan, intervensi melalui proses pembelajaran, pelatihan, pembiasaan terus

menerus dalam jangka panjang yang dilakukan secara konsisten dan penguatan.

Resiliensi

Istilah resiliensi diformulasikan pertama kali oleh Block (dalam Klohnen, 1996) dengan nama *ego-resilience*, yang diartikan sebagai kemampuan umum yang melibatkan kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes saat dihadapkan pada tekanan dari dalam maupun dari luar. Secara spesifik, *ego-resilience* merupakan satu sumber kepribadian yang berfungsi membentuk konteks lingkungan jangka pendek maupun jangka panjang, di mana sumber daya tersebut memungkinkan individu untuk memodifikasi tingkat karakter dan cara mengekspresikan pengendalian ego yang biasa dilakukan individu.

Wolff (dalam Chandra, 2009), memandang resiliensi sebagai *trait*. *Trait* ini merupakan kapasitas tersembunyi yang muncul untuk melawan kehancuran individu dan melindungi individu dari segala rintangan kehidupan. Individu yang mempunyai intelegensi yang baik, mudah beradaptasi, *social temperament*, dan berkepribadian yang menarik pada akhirnya memberikan kontribusi secara konsisten pada penghargaan diri sendiri, kompetensi, dan perasaan bahwa individu beruntung. Individu tersebut adalah individu yang resilien. Sementara Banaag (dalam Chandra, 2009) menyatakan bahwa resiliensi adalah suatu proses interaksi antara faktor individual dengan faktor lingkungan. Faktor individual berfungsi menahan perusakan diri sendiri dan melakukan konstruksi diri secara positif, sedangkan faktor lingkungan berfungsi untuk melindungi individu dan melunakkan kesulitan hidup individu. Resiliensi disebut juga oleh Wolin dan Wolin (dalam Chandra, 2009) sebagai ketrampilan *coping* saat individu dihadapkan pada tantangan hidup atau kapasitas individu untuk tetap sehat (*wellness*) dan terus memperbaiki diri (*self repair*). Grotberg

(1995) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kapasitas yang bersifat universal dan dengan kapasitas tersebut, individu, kelompok ataupun komunitas mampu mencegah, meminimalisir ataupun melawan pengaruh yang bisa merusak saat individu mengalami musibah atau kemalangan.

Konsep resiliensi senada dengan ajaran Hijrah dalam Islam. Syahar (2011) menjelaskan secara bahasa Hijrah berarti **At-Tarku** yang artinya berpindah atau meninggalkan, baik meninggalkan tempat maupun meninggalkan sesuatu yang tidak baik. Secara terminologi Hijrah mengandung dua makna, yaitu Hijrah Makaniyah (tempat/fisik) dan Hjhrah Maknawiyah (Hijrah mental) atau disebut juga hijrah qalbiyah (hijrah hati). Hijrah Makaniyah artinya berpindah dari suatu tempat yang kurang baik menuju tempat yang lebih baik, dari suatu negeri ke negeri lain yang lebih baik. Sedangkan Hijrah Maknawiyah artinya berpindah dari nilai yang kurang baik menuju nilai yang lebih baik, dari kebatilan menuju kebenaran. Perpindahan dari hal yang bersifat negatif menuju hal yang bersifat positif. Lebih lanjut pengembangan resiliensi dalam Islam didukung oleh beberapa faktor, antara lain: Ikhtiar, Tawakkal, Sabar, Ikhlas, Syukur dan Istiqomah. Selain itu pengembangan resiliensi juga dipengaruhi faktor eksternal, yang dalam Islam diajarkan kasih sayang, keharmonisan dan kedamaian.

Komponen resiliensi

Resiliensi mencakup tujuh komponen, yaitu: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif (Reivich dan Shatte, 2002).

1. **Regulasi emosi**, adalah kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas,

sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Pengekspresian emosi yang tepat merupakan salah satu kemampuan individu yang resilien.

2. **Pengendalian impuls**, merupakan kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. Individu dengan pengendalian impuls rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilaku dan pikiran. Individu mudah kehilangan kesabaran, mudah marah, impulsif, dan berlaku agresif pada situasi-situasi kecil yang tidak terlalu penting, sehingga lingkungan sosial di sekitarnya merasa kurang nyaman yang berakibat pada munculnya permasalahan dalam hubungan sosial.
3. **Optimisme**, individu yang resilien adalah individu yang optimis. Individu memiliki harapan di masa depan dan percaya dapat mengontrol arah hidupnya. Dibandingkan dengan individu yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik, tidak mengalami depresi, berprestasi lebih baik di sekolah, lebih produktif dalam kerja, dan lebih berprestasi dalam olahraga. Optimisme mengimplikasikan bahwa individu percaya dapat menangani masalah-masalah yang muncul di masa yang akan datang.
4. **Empati**, menggambarkan bahwa individu mampu membaca tanda-tanda psikologis dan emosi dari orang lain. Empati mencerminkan seberapa baik individu mengenali keadaan psikologis dan kebutuhan emosi orang lain.
5. **Analisis penyebab masalah**, yaitu merujuk pada kemampuan individu

untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan individu. Jika individu tidak mampu memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu akan membuat kesalahan yang sama.

6. **Efikasi diri**, merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan sangat mudah dalam menghadapi tantangan. Individu tidak merasa ragu karena memiliki kepercayaan yang penuh dengan kemampuan dirinya. Individu ini akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang dialami.
7. **Peningkatan aspek positif**. Resiliensi merupakan kemampuan yang meliputi peningkatan aspek positif dalam hidup. Individu yang meningkatkan aspek positif dalam hidup, mampu melakukan dua aspek ini dengan baik, yaitu: (1) mampu membedakan risiko yang realistis dan tidak realistis, (2) memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupan. Individu yang selalu meningkatkan aspek positifnya akan lebih mudah dalam mengatasi permasalahan hidup, serta berperan dalam meningkatkan kemampuan interpersonal dan pengendalian emosi.

Faktor-faktor resiliensi

Ada beberapa faktor yang dapat menunjukkan resiliensi individu. Adapun

faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi individu menurut Grotberg (1995), antara lain:

1. **I Am**, merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri individu, seperti tingkah laku, perasaan, dan kepercayaan yang terdapat dalam diri seseorang. Faktor *I am* ini dibagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

- a. **Bangga pada diri sendiri**
Individu memiliki rasa bangga terhadap dirinya sendiri serta mengetahui dan menyadari bahwa dirinya adalah seseorang yang penting. Selain itu, individu juga tidak akan membiarkan orang lain menghina dan meremehkannya. Oleh karena itu, individu harus mampu bertahan dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Salah satu yang dapat membantu untuk bertahan dalam menghadapi masalah adalah kepercayaan diri yang tertanam dalam diri masing-masing individu.
- b. **Perasaan dicintai dan sikap yang menarik**
Individu dapat mengatur sikap ketika menghadapi respon-respon yang berbeda ketika berbicara dengan orang lain. Individu akan mampu bersikap baik terhadap orang-orang yang menyukai dan mencintainya. Individu mampu merasakan mana yang benar dan mana yang salah serta ingin ikut didalamnya. Individu mempunyai kepercayaan diri dan iman dalam moral dan kebaikan, serta dapat mengekspresikannya sebagai kepercayaan terhadap Tuhan dan manusia yang mempunyai spiritual yang lebih tinggi.
- c. **Mencintai, empati, altruistik**
Ketika seseorang mencintai orang lain, maka individu tersebut akan peduli terhadap segala sesuatu yang

terjadi pada orang yang dicintainya. Adanya ketidaknyamanan dan penderitaan jika orang yang dicintai terkena masalah, kemudian menimbulkan adanya keinginan untuk menghentikan penderitaan tersebut.

- d. **Mandiri dan bertanggung jawab**
Tanggung jawab berarti berbuat sebagai perwujudan kesadaran akan kewajibannya. Tiap-tiap manusia sebagai makhluk Allah bertanggung jawab atas perbuatannya. Manusia mempunyai kebebasan untuk melakukan segala sesuatu sesuai dengan kehendaknya. Individu juga harus mampu menerima segala konsekuensi dari tindakan tersebut. Seseorang mampu mengerti dan memahami batasan-batasan terhadap berbagai kegiatan yang dilakukan.

2. **I Have**, merupakan salah satu aspek yang mempengaruhi resiliensi yang berasal dari luar. Adapun sumber-sumbernya, adalah:

- a. **Struktur dan aturan rumah**
Di dalam keluarga ada aturan-aturan yang harus ditaati oleh setiap anggota keluarga yaitu adanya hukuman dan peringatan jika aturan tersebut tidak dilaksanakan. Sebaliknya, jika peraturan itu dilaksanakan akan diberikan pujian atau bahkan akan diberikan *reward*.
- b. **Role Models**
Role models yaitu orang-orang yang dapat menunjukkan apa yang individu harus lakukan seperti informasi terhadap sesuatu dan memberi semangat agar individu mengikutinya
- c. **Mempunyai hubungan**
Selain dukungan dari orang-orang terdekat seperti suami, istri, orang tua, dan anak, individu juga

mebutuhkan dukungan dan cinta dari orang lain yang dianggap mampu memberikan kasih sayang yang mungkin tidak dapat diperoleh dari orang-orang terdekat.

3. ***I Can***, merupakan salah satu faktor resiliensi yang berkaitan dengan kompetensi sosial dan interpersonal seseorang. Bagian-bagian faktor *I Can*, adalah:

- a. Mengatur berbagai perasaan dan rangsangan
Individu mampu mengenali rangsangan, dan segala jenis emosi kemudian menunjukkan dalam bentuk kata-kata ataupun tingkah laku dan perbuatan. Individu juga mampu mengatur rangsangan untuk berbuat kekerasan terhadap orang lain seperti memukul, merusak barang, dan perbuatan lainnya.
- b. Mencari hubungan yang dapat dipercaya
Individu mampu mendapatkan seseorang yang dapat dipercaya untuk membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya, diajak berdiskusi, ataupun dimintai pertolongan. Kepercayaan kepada orang lain berarti percaya terhadap kata hatinya, perbuatan yang sesuai dengan kata hati, atau terhadap kebenarannya.
- c. Ketrampilan berkomunikasi
Kemampuan individu untuk menunjukkan pikiran dan perasaan kepada orang lain serta kemampuan untuk mendengar dan memahami perasaan yang dirasakan oleh orang lain.
- d. Mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain
Kemampuan untuk dapat memahami temperamen dirinya sendiri dan temperamen orang lain baik ketika diam, mengambil resiko

ataupun ketika bertingkah laku. Dengan adanya kemampuan untuk memahami temperamen seseorang, maka akan membantu individu dalam berkomunikasi.

- e. Kemampuan memecahkan masalah
Kemampuan individu dalam menilai suatu masalah, kemudian mencari hal-hal yang dibutuhkan dalam usaha pemecahan masalah tersebut. Individu dapat membicarakan masalah-masalah yang sedang dihadapinya dengan orang lain. Kemudian menemukan pemecahan masalah yang sesuai. Individu akan tetap bertahan pada masalah itu sampai masalah tersebut dapat terpecahkan.

Individu yang beresiliensi harus memiliki tiga faktor tersebut, yaitu *I am*, *I have* dan *I can*. Individu yang hanya memiliki salah satu faktor saja tidak termasuk orang yang beresiliensi.

Resiliensi dalam pendidikan karakter

Resiliensi merupakan ketrampilan yang penting untuk dikembangkan di segala sektor kehidupan. Adapun beberapa ciri utama pribadi dengan resiliensi tinggi berkisar pada kemampuan mempertahankan perasaan positif dan juga kesehatan serta energi. Individu juga memiliki kemampuan memecahkan masalah yang baik, berkembangnya harga diri, konsep diri dan kepercayaan diri secara optimal. Kemampuan untuk melanjutkan hidup setelah ditimpa kemalangan atau setelah mengalami tekanan yang berat bukanlah sebuah keberuntungan, tetapi hal tersebut menggambarkan adanya kemampuan tertentu pada individu yang dikenal dengan istilah resiliensi (Tugade & Fredrikson, 2004). Resiliensi merupakan faktor penting dalam kehidupan, ketika perubahan dan tekanan hidup berlangsung begitu intens dan cepat, maka individu perlu mengembangkan kemampuan dirinya sedemikian rupa untuk

mampu melewatinya secara efektif, mampu menjaga kesinambungan hidup yang optimal.

Secara umum, resiliensi bermakna kemampuan seseorang untuk bangkit dari keterpurukan yang terjadi dalam kehidupannya. Orang-orang dengan resiliensi yang positif akan mudah untuk kembali ke keadaan normal. Selain itu orang dengan resiliensi positif mampu mengelola emosi secara sehat. Individu mempunyai hak dan berhak untuk merasa sedih, marah, merasa kehilangan, sakit hati dan tertekan. Bedanya, individu tidak membiarkan perasaan semacam itu menetap dalam waktu lama. Individu cepat memutus perasaan yang tidak nyaman dan tidak sehat, kemudian justru membantunya bertumbuh menjadi orang yang lebih kuat. Pribadi dengan resiliensi tinggi ini akan mampu keluar dari masalah dengan cepat dan tidak terbenam dengan perasaan sebagai korban lingkungan atau keadaan dan mampu mengambil keputusan saat berada dalam situasi sulit. Individu yang memiliki resiliensi tinggi mampu mempertahankan perasaan positif, kesehatan serta energi. Dapat dikatakan bahwa individu yang resilien adalah individu yang tegar, individu memiliki energi positif yang akan melahirkan orang berkarakter. Hal ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Dirjen Dikti (dalam Barnawi dan Arifin, 2012) bahwa karakter merupakan ciri khas seseorang atau sekelompok orang yang mengandung nilai kemampuan, kapasitas moral, dan ketegaran dalam menghadapi kesulitan dan tantangan.

Proses pembentukan karakter selain memerlukan *communities of character*

(keluarga, sekolah, institusi keagamaan, media, pemerintah dan berbagai pihak lain) juga dipengaruhi oleh tingkat resiliensi yang ada dalam tiap individu. Individu yang tidak resilien, akan mudah terpuruk dan putus asa apabila ditimpa permasalahan. Kondisi demikian akan berimbas pada individu, apakah individu memiliki rasa percaya diri dalam mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi, dapat bertanggungjawab pada tugasnya atau tidak. Demikian pula bila individu tidak cerdas dalam mengendalikan emosinya, maka yang muncul adalah sifat-sifat negatif yang dapat berimbas pula pada banyak hal. Dapat dikatakan bahwa orang yang tidak resilien akan menghambat proses pembangunan/pembentukan karakter yang lebih baik kualitasnya.

Penutup

Pendidikan karakter merupakan upaya-upaya yang dirancang dan dilaksanakan secara sistematis untuk membantu individu memahami nilai-nilai perilaku manusia yang berhubungan dengan Sang Khalik, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan dan kebangsaan yang terwujud dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan, dan perbuatan. Pendidikan karakter erat kaitannya dengan kebiasaan (*habit*) yang terus menerus dipraktekkan dan dilakukan secara konsisten dan penguatan. Pembentukan karakter memerlukan resiliensi, merupakan kapasitas individu yang bersifat universal, untuk tetap sehat dan terus memperbaiki diri agar lebih berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, A.G. (2009). *ESQ POWER sebuah inner journey melalui Al-Ihsan*. Jakarta: Arga.
- Barnawi dan Arifin, M. (2012). *Strategi & kebijakan pembelajaran pendidikan karakter*. Jogjakarta: Ar-Quzz Media.
- Chandra, S. (2009). <http://putrassyamsuri-blogspot.com/2009/02/resiliensi.html>. Diakses pada 01 April 2012 pukul 14.07
- Grotberg, E. (1995). *A Guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Benard Van Leer Foundation.
- Jalal, F. (2011). Kebijakan nasional pendidikan karakter. *Makalah*. Rapat Kerja Nasional Majelis Pendidikan Kader PP Muhammadiyah, di Auditorium Muhammad Jazman Universitas Muhammadiyah Surakarta, 23 April 2011.
- Klohn, E.C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (5), 1067-1079.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor*. New York: Broadway Books.
- Syahr, A. (2011). <http://www.belajarislam.com/hijrah-hakikat-dan-aplikasinya-dalam-kehidupan-seorang-muslim>. Diakses pada 01 April 2012 pukul 14:27
- Tobroni. (2010). <http://tobroni.staff.umm.ac.id/2010/11/24/pendidikan-karakter-dalam-perspektif-islam-pondok/>. Diakses pada 01 April 2012 pukul 14.55
- Tugade, M.M., Fredrickson. (2004). Resilient individual use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24 (2), 320-333.