

MENDIDIK KARAKTER DENGAN PENGAMALAN DAN PEMBIASAAN

Oleh
Dr. H. Abas Asyafah, M. Pd.

*“Akan tumbuh dan berkembang seorang anak
sebagaimana perlakuan dan pembiasaan orang tuanya terhadapnya.
Anak tidak mungkin menjadi hina dan tercela dengan tiba-tiba,
tapi orang dekatnyalah yang akan menjadikan hina dan tercela”*(Abu ‘Ala).

Pendahuluan

Mutiara hikmah dari Abu ‘Ala yang dikutip oleh Majid dan Andayani (2010:7) di atas menunjukkan pentingnya pendidikan karakter seseorang melalui proses pengamalan dan pembiasaan yang dipengaruhi oleh orang-orang yang bertanggung jawab terhadap pendidikan karakter, yaitu orang tua, guru/dosen, da’i, maupun tokoh masyarakat. Pentingnya pengamalan dan pembiasaan digambarkan pula dalam peribahasa Sunda “*matih tuman* (kebiasaan) *batan tumbal*” dan “*adat ka kurung ku iga*” atau dalam peribahasa Arab “*man syabba ‘alâ syai’in syâbba ‘alaih*” (barang siapa membiasakan sesuatu, maka ia akan terbiasa).

Dalam ajaran Islam, amal shalih dan *ahsanu ‘amala* (*best practices*) merupakan salah satu indikator keuntungan atau keberhasilan individu setelah kukuhnya keimanan. *Ahsanu ‘amala* dalam langkah-langkah (*syntax*) pendidikan karakter berada pada tahap *acting/doing the good*, yang diyakini sebagai puncak terpenting serta esensial dari karakterisasi nilai-nilai. Dikatakan terpenting karena Allah menjadikan manusia hidup di dunia dan kemudian mati dimaksudkan untuk menguji manusia, siapa di antara mereka yang paling baik amalnya (*ahsanu ‘amala*) (Q. S. Al-Mulk [67]: 2).

Permasalahan yang mengemuka adalah bagaimana mendidik karakter melalui pengamalan dan pembiasaan? Untuk menjawab permasalahan ini, pada pembahasan berikut akan mengurai tentang: a) gambaran umum pendidikan karakter, b) kebiasaan dalam pendidikan karakter, dan c) pembiasaan dalam proses *acting the good*.

A. GAMBARAN UMUM PENDIDIKAN KARAKTER

Walaupun pembinaan karakter diyakini mulai ada sejak manusia berbudaya, tetapi yang populer sebagai pencetus pendidikan karakter yang menekankan dimensi etis dan spiritual dalam proses pembentukan pribadi ialah pedagog Jerman Foerster (Majid dan Andayani, 2010:7). Dikatakannya

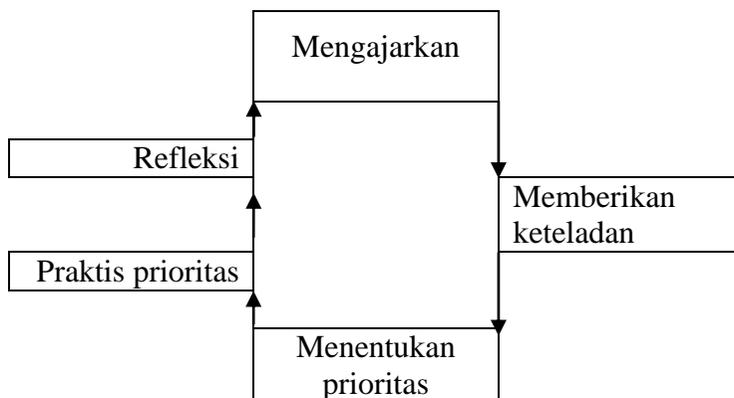
bahwa pendidikan karakter ini merupakan reaksi atas kejumudan pedagogis natural Rousseauian dan instrumentalisme pedagogis Deweyan. Menurut pendapat ini, tujuan pendidikan adalah untuk pembentukan karakter yang terwujud dalam kesatuan esensial subjek dengan perilaku dan sikap hidup yang dimilikinya.

Menurut Foerster sebagaimana dituliskan oleh Koesoema (2010: 42) ada empat ciri dasar dalam pendidikan karakter. *Pertama*, keteraturan interior dengan setiap tindakan diukur berdasar hirarki nilai. Nilai menjadi pedoman normatif setiap tindakan. *Kedua*, koherensi yang memberi keberanian, seseorang teguh pada prinsip, tidak mudah terombang-ambing pada situasi baru atau takut resiko. Koherensi merupakan dasar yang membangun rasa percaya satu sama lain. Tidak adanya koherensi meruntuhkan kredibilitas seseorang. *Ketiga*, otonomi berupa upaya menginternalisasikan aturan dari luar sampai menjadi nilai-nilai bagi pribadinya melalui penilaian atas keputusan pribadi tanpa terpengaruh oleh atau desakan dari pihak lain. *Keempat*, keteguhan dan kesetiaan. Keteguhan merupakan daya tahan seseorang guna mengingini apa yang dipandang baik, sedangkan kesetiaan merupakan dasar bagi penghormatan atas komitmen yang dipilihnya. Karakter itulah yang menentukan bentuk seorang pribadi dalam segala tindakannya.

Menurut Muslich (2011: 133) bahwa pada tahun 1990-an terminologi pendidikan karakter mulai ramai dibicarakan di dunia. Tulisan Lickona "*The Return of Character Education*" konon dapat menyadarkan dunia Barat atas pentingnya pendidikan karakter. Lickona mengusung tiga unsur penting dalam pendidikan karakter, yaitu *knowing the good, loving the good, dan doing the good*. Dalam buku *Education for Character*, Lickona mengemukakan bahwa karakter terdiri atas tiga bagian yang saling terkait, yaitu pengetahuan tentang moral (*moral knowing*), perasaan moral (*moral feeling*) dan perilaku moral (*moral behavior*). Tulisan Lickona telah menyadarkan dunia Barat (tempat kelahiran Lickona) dan dunia pendidikan pada umumnya bahwa pendidikan karakter merupakan sebuah keharusan (Majid dan Andayani, 2010:10). Bagaimana dengan Indonesia? Di Indonesia, pemerintah melalui Kementerian Pendidikan Nasional mulai mencanangkan penerapan pendidikan karakter bagi semua tingkat pendidikan, dari tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi (Aunillah, 2011:9).

Setiap orang harus membangun karakter solidnya sendiri, tetapi bagi orang yang belum dewasa dibutuhkan bantuan orang lain agar proses pendidikan yang lebih baik. Dalam pandangan Koesoema (2007: 212), ada lima unsur yang perlu dipertimbangkan dalam pendidikan karakter, yaitu 1) mengajarkan, 2) keteladanan, 3) menentukan prioritas, 4) praktis prioritas, dan 5) refleksi. Kelima unsur ini menjadi pedoman dan patokan dalam

menghayati dan mencoba menghidupi pendidikan karakter di dalam setiap lembaga pendidikan. Pada bagian akhir Koesoema (2007: 217) menggambar-kannya sebagai berikut:

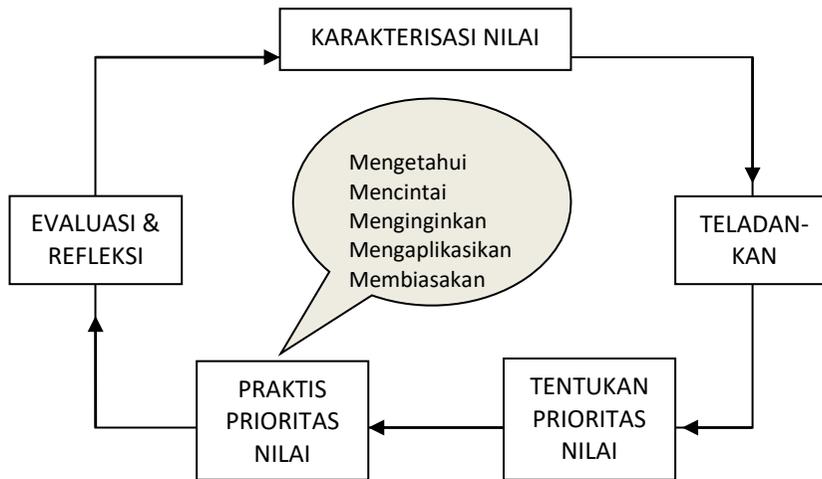


Bagan 1
PROSES PENDIDIKAN KARAKTER

Pada gambar di atas tampak tanda anak panah melingkar (sirkulir) dan dinamis yang bergerak dan berputar terus tanpa henti untuk memperoleh tingkat perkembangan yang lebih baik. Proses ini sementara sifatnya hingga manusia muda itu cukup terbentuk untuk berdiri dan berjalan sendiri. Kemudian, untuk menggunakan karakter solid itu, manusia muda harus menggunakan budinya yang disadarkan dan diisi dengan nilai-nilai. Nilai-nilai ini tidak cukup hanya dikhotbahkan dengan cara yang abstrak, tetapi dibutuhkan latihan (*riyadhoh*) yang praktis dan sistematis serta cukup waktu (memadai waktunya). Dengan cara inilah hidup menjadi *westengestaltung* (penjelmaan nilai-nilai).

Menurut al-Quran, sesungguhnya manusia diciptakan dalam keadaan yang sempurna termasuk dalam hal karakternya. Namun, dalam perjalanan hidupnya sebagian mereka ada yang mengalami degradasi ke dalam perbuatan yang sangat buruk dan hina dina (*asfala sâfilîn*). Sebagian lainnya tetap berada pada perjalanan hidup yang baik dan berkarakter positif, yaitu mereka yang tetap menjalani hidup didasari dengan keimanan dan beramal shalih (Q.S. al-‘Alaq [95]:4-6).

Berbasis pada skema (Bagan 1) yang digambarkan oleh Koesoema di atas, maka berikut ini penulis memodifikasi dan melengkapinya sehingga menggambarkan karakterisasi nilai-nilai untuk pembinaan karakter solid sebagai berikut:



Bagan 2

PROSES KARAKTERISASI NILAI

B. PENGAMALAN DAN KEBIASAAN DALAM PENDIDIKAN KARAKTER

Berbicara mengenai pendidikan karakter, maka tidak dapat lepas dari pembahasan mengenai pengamalan dan kebiasaan, karena karakter itu merupakan gabungan dari kebiasaan-kebiasaan. Sementara kebiasaan-kebiasaan itu merupakan rangkaian dari perbuatan atau pengamalalan-pengamalan (*acting/doing*). Adapun pengertian kebiasaan adalah perbuatan yang berjalan dengan lancar yang seolah-olah berjalan dengan sendirinya. Lancarnya sebuah perbuatan (pengamalan) disebabkan karena perbuatan itu sering dilakukan atau dilakukan secara berulang-ulang. Pengulangan sesuatu secara terus-menerus atau dalam sebagian besar waktu dengan cara yang sama sehingga dapat tertanam di dalam jiwa dari hal-hal yang berulang kali terjadi itu dan diterima tabiat. Mengulangi dan mengulangi lagi dalam melakukan sesuatu yang sama terutama dalam waktu berdekatan secara terus menerus (rentang waktu yang panjang) akan mendorong timbulnya kebiasaan. Dampaknya adalah lama kelamaan keadaan jiwa yang mendorongnya untuk melakukan perbuatan-perbuatan itu tanpa berpikir dan tanpa menimbang-nimbang lagi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Moeliono dkk., 1998: 113), kebiasaan diartikan sebagai pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu dan yang dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama. Kebiasaan sama artinya dengan *'adat* (B.

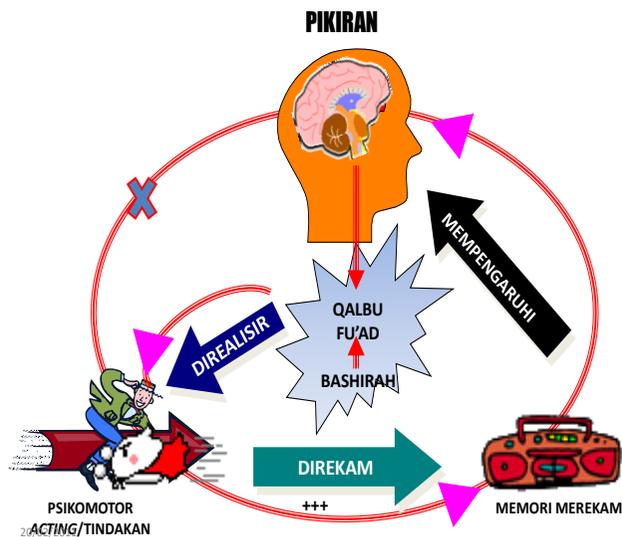
Arab), sehingga kita sering dengar dua kata itu (kebiasaan dan adat) digabungkan menjadi “adat kebiasaan”. Kata adat (*‘âdah* = B. Arab) berasal dari kata *‘âda- ya ‘ûdu*.

Menelusuri makna kata di atas, dan beberapa kamus Arab (*Al-Wasith*, *Al-Muhith*, dan *Al-Munjid*) kebanyakan arti kata tersebut berkisar seputar pengulangan sesuatu beberapa kali dengan cara yang sama sehingga menjadi kebiasaan seseorang dan perilakunya tidak terpisah dari hal itu. Dalam kalimat lain dapat diartikan bahwa *‘adat* (kebiasaan) adalah melakukan perbuatan tertentu secara terus-menerus sehingga hal itu menjadi kebiasaan dan karakter. Arti lainnya, kebiasaan adalah kemudahan melakukan sesuatu yang telah menjadi kebiasaan sehingga tidak ada kesulitan dalam melakukannya (Az-Zabalawi, 2007: 345).

Dalam Al-Quran, kata *عاد - يعود* (*‘âda - ya ‘ûdu*) dan kata bentukan lainnya ditemukan dalam 40 tempat. Kata *العادة* (*al-‘âdah*) sendiri tidak ada. Makna kata-kata tersebut mengandung pengertian “pengulangan sesuatu sesuai dengan keadaan/pekerjaan sebelumnya”. Para ulama banyak yang mendefinisikan kebiasaan, salah satu definisi kebiasaan adalah “keadaan jiwa yang menimbulkan perbuatan-perbuatan dengan mudah tanpa perlu berfikir dan menimbang” (Az-Zabalawi, 2007: 347). Kalau perbuatan-perbuatan itu menimbulkan perbuatan-perbuatan baik dan terpuji menurut syariat dan akal maka disebut akhlak terpuji atau mulia (*al-akhlak al-karimah*). Jika perbuatan-perbuatan itu menimbulkan perbuatan buruk, maka disebut akhlak tercela (*al-akhlak al-madzmumah*). Berdasarkan pengertian kebiasaan di atas, maka dapat dipahami bahwa kebiasaan memainkan peranan penting dalam kehidupan manusia karena akan menentukan kualitas kedudukan sosialnya di hadapan sesama manusia dan di hadapan Tuhan.

Agak berbeda dengan penjelasan di atas, yakni istilah *folkways* atau norma kebiasaan yaitu perbuatan berulang-ulang dengan bentuk yang sama yang dilakukan secara sadar dan mempunyai tujuan-tujuan jelas sehingga disukai banyak orang dan dianggap baik dan benar. Norma kebiasaan dapat juga diartikan sebagai norma yang keberadaannya dalam masyarakat dapat diterima sebagai bentuk aturan yang mengikat walaupun tidak ditetapkan atauran tertentu, perundang-undangan dll. Umumnya kebiasaan ini sering diistilahkan dengan adat istiadat. Adat istiadat adalah kebiasaan-kebiasaan sosial yang telah lama ada dalam masyarakat. Dari paparan di atas, kita dapat merinci ciri-ciri norma kebiasaan ini, yaitu a) dilakukan secara terus menerus/berulang-ulang, b) bersifat adat istiadat, c) dilakukan secara sadar dan tujuan yang jelas, d) bersifat mengikat walau tidak ditetapkan oleh peraturan, perundang-undangan dll.

Untuk membangun karakter (*character building*) diperlukan waktu yang lama dengan pembiasaan-pembiasaan yang sistematis dan berkelanjutan. Jadi, kebiasaan merupakan syarat utama yang dibutuhkan dalam membentuk karakter seseorang (John, 2010: 25). Bahkan, kebiasaan dapat dipandang sebagai pembentuk karakter seseorang secara nyata dan utama atau sifat dasar dari seseorang itu. Perbuatan atau pengamalan pada mulanya dipengaruhi oleh pikiran, akal, dan pertimbangan yang matang. Pikiran dipengaruhi oleh informasi yang diterima melalui panca indra (penglihatan, pendengaran, perasaan, perabaan, dan penciuman). Dalam ajaran agama (Islam), perbuatan manusia itu jangan hanya didasarkan atas pertimbangan akal saja, tetapi hendaknya juga didasari oleh keyakinan atau diyakini kebenaran-kebaikannya oleh *fu'ad-qalbu* (hati) karena *fu'ad* itulah yang kelak akan diminta pertanggungjawabannya oleh Allah (Q.S. Al-Isra [17]:36). Asyafah (2010: 123) memvisualisasikan hal ini sebagaimana ia menggambarkan tentang sinergitas metode tadabur qurani dalam pembelajaran PAI sebagai berikut:



Gambar 1

PROSES TERJADINYA PENGAMALAN

Bila kita berhadapan dengan seseorang yang tenang dan penyabar walaupun mendapat godaan yang cukup dahsyat, maka dapat kita temukan jawabannya karena dia sudah terbiasa menjalani hidup yang terpuji dan penyabar. Ia telah berulang kali berlatih menghadapi berbagai godaan dengan ketenangan dan kesabaran sehingga ia berkarakter tenang dan penyabar. Sebaliknya, bila kita berhadapan dengan seseorang yang temperamental dan

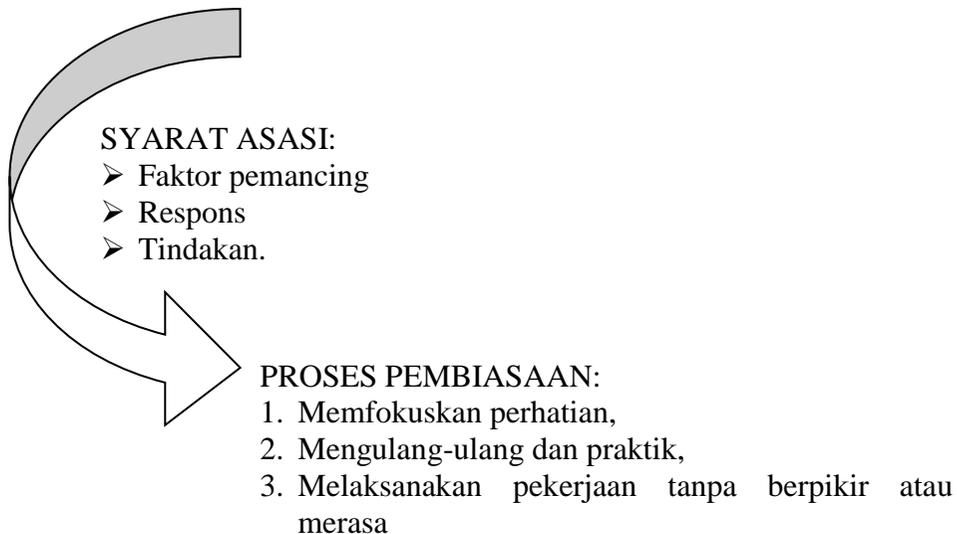
pearah, maka kita dapat berasumsi bahwa ia terbiasa dengan sifat pemarah tersebut.

Sejalan dengan pendapat Az-Zabalawi di atas, Waruwu (2010: 138) menyatakan bahwa setiap anak manusia dianugrahi membangaun karakternya. Individu dapat membangun karakter apapun yang diinginkanya. Setiap orang dapat mengubah karakternya melalui latihan-latihan pribadi, misalnya apabila seseorang melakukan perubahan dari kebiasaan orang yang kurang disiplin menjadi pribadi yang disiplin, perubahan dapat dimulai dari hal-hal kecil misalnya datang tepat waktu, menyelesaikan tugas dan tanggung jawab dengan baik, makukan komitmen dengan setia. Ketika keciasaan-kebiasaan kecil ini di lakukan, secara perlahan namun pasti terbentuk karakter disiplin dengan sendirinya.

C. PEMBIASAAN DALAM PSOSES *ACTING THE GOOD*.

1. Pembentukan Kebiasaan

Adapun syarat asasi bagi pembentukan kebiasaan, menurut Az-Za'balawi (2007: 371) ada tiga hal, yaitu (a) adanya faktor pemancing, (b) respons, dan (c) tindakan/pengamalan. Bila sudah terpenuhi tiga syarat ini, maka kemudian dapat dilanjutkan pada proses pembiasaan. Setidaknya ada tiga tahapan dalam membentuk kebiasaan, yaitu (a) memfokuskan perhatian, (b) melakukan/ mengamalkan/mempraktikkan dan mengulang-ulangnya, dan (c) melaksanakan pekerjaan tanpa berpikir atau merasa. Hal ini dapat kita visualisasikan dengan gambar sebagai berikut.



Gambar 2

SYARAT DAN PROSES PEMBIASAAN

2. Kekuatan Kebiasaan

Digambarkan oleh Abdullah (2007: 87) bahwa kekuatan kebiasaan itu sebagai “*natur kedua*”. Artinya, adat kebiasaan itu mendekati kepada “*natur pertama*”. “*Natur pertama*” adalah apa yang dibawa oleh manusia sejak ia dilahirkan. Kebiasaan dapat memberi bagi pekerjaan sifat, jalan yang tertentu dalam pikiran, keyakinan, keinginan dan percakapan. Kekuatan kebiasaan dicontohkan pada keadaan orang tua yang kukuh terhadap kebiasaan-kebiasaannya serta menolak pendapat-pendapat baru dan penemuan-penemuan baru yang berbeda dengan kebiasaan-kebiasaannya. Pribahasa Sunda yang berbunyi “*matih tuman batan tumbal*” ini mengisyaratkan efektifnya pembiasaan dalam perilaku manusia.

3. Macam-Macam Kebiasaan

Secara garis besar kebiasaan itu dapat digolongkan kepada dua bentuk, yaitu kebiasaan baik dan kebiasaan buruk. Kebiasaan baik merupakan intisari kehidupan, membawa kepada kesuksesan besar dalam hidup dan membantu mengarahkan seseorang pada eksistensi terbaiknya. John (2010:27) mengelompokkan kebiasaan-kebiasaan baik pada empat sifat, yaitu a) fisik, b) temporal, c) religious, dan d) sosial. Sementara itu, kebiasaan-kebiasaan buruk tidak akan mengarah pada nilai-nilai kebaikan, bahkan akan membentuk karakter yang buruk dan relatif sulit untuk mengubahnya.

Pada kutub lain ada kebiasaan buruk. Kebiasaan buruk yang dilakukan seseorang akan menghancurkan kebiasaan baiknya, bahkan akan menghancurkan karakternya. John (2010: 37-51) menjelaskan empat penyebab seseorang melakukan kebiasaan buruk, sebagaimana disadurkan berikut ini: a) karena **godaan** yang timbul akibat dari kurangnya (ketiadakmampuannya) dalam pengendalian diri, b) **kejahatan** yang menimpa dalam perjalanan hidup seseorang terutama dalam proses pertumbuhan, dalam masa pertumbuhan ini sangat rentan bila mengalami kebiasaan-kebiasaan buruk, c) **kemalasan** yang merujuk pada keadaan tak bergairah, yang berhubungan dengan tidak aktifnya seseorang karena tidak memiliki maksud dan tujuan yang pasti, dan d) **egoisme** yang merupakan efek dari sebagian atau seluruh kebiasaan-kebiasaan buruk yang dimiliki seseorang.

Dalam perspektif yang berbeda, Imam Al-Ghazali (Az-Zabalawi, 2007: 349) membagi kebiasaan menjadi empat macam, yaitu a) kebiasaan gerak, yakni terkait dengan aktivitas tubuh yang didominasi oleh berbagai kecenderungan, misalnya kebiasaan minum dan kebiasaan makan, b) kebiasaan akal, yaitu kecenderungan jiwa pada perilaku terkoordinasi dan tetap dalam beberapa aspek produksi akal seperti pemahaman akal secara

umum, c) kebiasaan perasaan, yakni berhubungan dengan berbagai intuisi yang didikkan kepada manusia ketika intuisi-intuisi itu diarahkan kepada hakikat, kemuliaan dan keindahan, dan d) kebiasaan akhlak.

4. Membina Kebiasaan

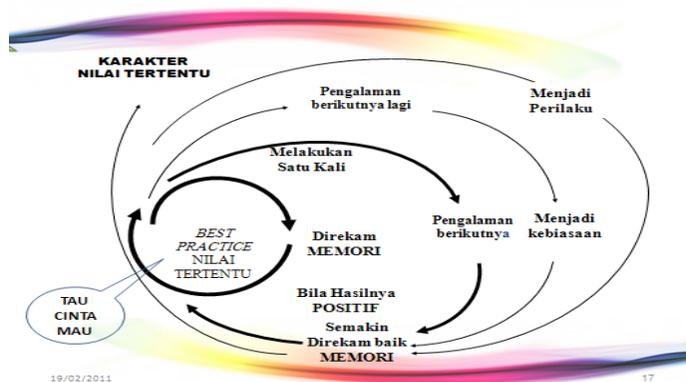
Suatu perilaku yang ingin dibentuk menjadi kebiasaan, setidaknya harus melalui dua tahapan. **Pertama** *mujahadah*. Agar suatu perilaku menjadi kebiasaan bukan hal yang mudah karena perlu perjuangan yang panjang dan berat serta tidak cukup dengan niat saja. Dalam langkah ini perlu ada dasar keimanan dan proses mobilisasi keimanan dalam jiwa serta siap menolak dorongan hawa nafsu dan godaan syetan. Oleh karena itu diperlukan perjuangan yang berat, maka langkah ini disebut langkah *mujahadah*. **Kedua**, *riyadoh*, yaitu mengulangi suatu perilaku yang dimaksud hingga menjadi kebiasaan yang tetap dan tertanam dalam jiwa, sehingga jiwa menemukan kenikmatan dan kepuasan dalam melakukannya. Pengulangan perilaku secara terus menerus merupakan tahapan asasi dalam membentuk kebiasaan secara umum. Oleh karena itu, pengulangan perilaku dengan cara tertentu membuat perilaku tersebut tertanam dalam jiwa, dan jiwa tidak lagi menemukan kesulitan yang dirasakannya pada saat memulai menjalani awal-awal tahapan pembentukan kebiasaan, jadi selang beberapa waktu, jiwa sudah cenderung melakukan perilaku tersebut dengan mudah, sehingga orang-orang yang melihatnya akan mengira seolah-olah perilaku tersebut dilakukan tanpa kesadaran, pikiran dan kehendak.

Rasulullah Muhammad mengajarkan pelaksanaan shalat dengan pengulangan yang berlangsung selama tiga tahun. Hal ini memadai untuk menanamkan ibadah shalat sehingga dapat tertanam di dalam jiwa dengan kokoh, demikian juga petunjuk ibn Mas'ud. Ketika beliau mengatakan "*Biasakanlah mereka untuk melakukan kebaikan karena kebaikan adalah kebiasaan*". Berdasarkan hal di atas, maka pendidikan dengan kebiasaan bukan hanya untuk syiar-syiar ibadah saja, akan tetapi meliputi seluruh aspek kehidupan.

Sebaiknya pembiasaan atau kebiasaan untuk melakukan hal yang baik terhadap anak dimulai sejak dini (balita). Sebagaimana kita dapat amati bahwa seorang bayi pada hari pertama digendong. Jika ia selalu digendong, maka hal itu akan menjadi kebiasaannya. Demikian pula, jika seorang ibu selalu menggendong anaknya saat menangis, maka hal tersebut akan menjadi kebiasaan pula. Seorang ibu jangan membangunkan anaknya untuk menyusui karena hal tersebut akan mengganggu tidurnya dan akan menjadi kebiasaan untuk meminta makan dan bangun sekalipun ia tidak terlalu lapar. Terkadang hal ini akan menjadi kebiasaannya sampai ia dewasa dan susah untuknya untuk meninggalkannya. Di antara hal keliru yang terkadang dilakukan oleh

pembina atau orang tua ialah mereka heran bahkan tertawa jika anak mereka mengucapkan kata-kata yang dilarang, sehingga hal tersebut akan menjadi kebiasaan anak tanpa mereka sadari. Agar anak terbiasa untuk melakukan kebiasaan baik, maka seorang pendidik harus berusaha dengan sekuat tenaga agar hal tersebut dapat menjadi kebiasaan anak, serta melatihnya melalui anjuran, ancaman, teladan, perhatian, dan lain-lain dari sarana-sarana pendidikan.

Waruwu (2010:139) memberi gambaran proses pembiasaan sesuatu nilai dalam kehidupan individu sebagai pembentukan karakter yaitu sebagai berikut:



Gambar 3

PROSES PEMBENTUKAN KARAKTER

5. Pengubahan Kebiasaan Buruk dengan Kebiasaan Baik

Telah diuraikan tentang kebiasaan baik dan kebiasaan buruk serta kita harus membina kebiasaan-kebiasaan baik itu sehingga menjadi karakter. Persoalan yang timbul sekarang bagaimana caranya mengganti kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baik? Mengubah kebiasaan dapat dilakukan dengan rumus “pola terbalik”, Abdullah (2007: 87) mengilustrasikan cara mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baik dengan cara sebagai berikut.

- a) Berniat sungguh-sungguh dengan tidak diiringi dengan keragu-raguan.
- b) Janganlah mengizinkan bagi diri sendiri melakukan kebiasaan buruk, apalagi menambah kebiasaan buruk yang lain.
- c) Carilah waktu yang baik untuk merealisasikan niat dan ikutilah gerak jiwa yang menolong pelaksanaan niat tersebut. Ingat kesukaran bukan dalam niat, tetapi dalam merealisasikan niat tersebut.
- d) Jagalah pada diri kekuatan menolak dan pelihara agar selalu hidup dalam jiwa dengan mendermakan perbuatan yang kecil-kecil setiap hari untuk mengekang hawa nafsu yang tidak baik.

Secara garis besar, terdapat dua tahapan cara untuk penggantian kebiasaan yang kontradiktif, yakni kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baik, yaitu (a) tahap meninggalkan atau mengosongkan (*takhliyah*), dan (b) tahap membangun kebiasaan baik sesuai dengan tahap-tahap pembentukan kebiasaan sebagaimana telah di uraikan di atas. Upaya untuk *takhliyah* (meninggalkan, mengosongkan, atau membebaskan) kebiasaan buruk terdiri atas sub-sub tahapan sebagai berikut:

a. Benci Kebiasaan Buruk

Kebiasaan buruk yang hendak diganti hendaknya jelas keburukannya sehingga seseorang membenci kebiasaan itu. Dalam tahap ini, kita dapat menunjukkan dalil-dalil (firman Allah atau hadits), argumen, bukti-bukti, dan contoh-contoh kejelekan kebiasaan itu. Kalau kebiasaan yang hendak diubah itu kebiasaan sombong, maka pendidik dapat menunjukkan Q.S. Al-Isra [17] : 37-38 atau Q.S. Luqman [31]: 18 sebagai berikut.

“Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri.”

Contoh hadits Nabi Muhammad yang melarang (membenci) perbuatan sombong adalah sabda nabi Muhammad sebagai berikut.

“Janganlah memeremehkan sesuatu pun perkara yang baik, sekalipun perbuatan baik itu adalah berupa menuangkan isi timbamu ke bejana orang yang meminta air, atau berbicara kepada saudaramu dengan waja ceria. Dan janganlah memanjangkan celana lebih dari mata kaki, sebab itu adalah sikap sombong, dan kesombongan itu tidak disukai Allah.”

Selanjutnya, ayat Al-Quran dan Hadits di atas hendaklah dijelaskan dan ditunjukkan bukti-bukti serta contoh yang relevan tentang jeleknya kebiasaan sombong yang target sasarannya agar peserta didik membenci kebiasaan sombong.

b. Penyesalan

Penyesalan adalah perasaan intuisi (situasi mental) yang menambah kebencian terhadap kebiasaan buruk yang pernah dipilih dan dijalannya. Kemudian ia masih melihat sebuah harapan masa depan yang lebih baik jika ia meninggalkan kebiasaan buruk tersebut. Contoh penyesalan seperti orang-orang yang biasa berbuat keburukan di dunia digambarkan dalam Al-Quran Surah Az-Zumar [39]: 36 dan Surah Al-Furqan [25]: 27-28.

c. Menjauhi Kebiasaan Buruk

Bila kebiasaan buruk sulit untuk ditinggalkan sepenuhnya, maka kebiasaan buruk itu sebaiknya ditinggalkan sedikit demi sedikit sebab

kebiasaan buruk itu sendiri terbentuk secara bertahap pula. Cara ini dicontohkan dari metode Al-Quran dalam menjauhi kebiasaan orang Arab minum *khamar* (arak) dengan tiga tingkatan, yaitu:

- 1) Pada kebiasaan minum arak itu ada manfaat dan ada pula madaratnya, tetapi madaratnya lebih banyak. (Q. S. al-Baqarah [2]: 219);
- 2) Tidak boleh shalat dalam keadaan mabuk (Q.S. an-Nisa [4]: 43); dan
- 3) Sesungguhnya minum khamar itu perbuatan setan, jauhilah kebiasaan itu, agar mendapat keberuntungan (Q.S. an-Nisa [4]: 40)

d. Tidak Mengulangi Kebiasaan Buruk

Dalam ajaran Islam ada istilah *taubat nasuha* (tobat yang sesungguhnya) yang tidak mengulangi lagi perbuatan buruk itu sekecil apapun. Bila perbuatan buruk itu secara iseng (coba-coba) diulangi, maka hal itu akan merusak, menghambat, bahkan membatalkan program perubahan kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baik.

e. Membina Kebiasaan Baik

Salah satu model yang ditawarkan untuk membina kebiasaan baik dan meninggalkan kebiasaan buruk adalah dengan membuat program kerja harian. Misalnya peserta didik dianjurkan untuk membuat rencana “mulai” membiasakan suatu kebiasaan baik atau meninggalkan kebiasaan buruk untuk setiap hari satu program saja. Program tersebut hendaknya dijaga terus menerus (*istiqamah*). Pada hari berikutnya ditambah lagi satu program. Demikian selanjutnya sehingga dalam satu minggu telah terealisasi tujuh kebiasaan baik, maka dalam satu bulan ada 30 kebiasaan dan dalam satu tahun ada 360 kebiasaan.

Tabel 1

CONTOH PROGRAM PEMBIASAAN

No.	<i>BEST PRACTICE</i>	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Ahad
1.	Bangun subuh	v	v	v	v	v	v	V
2.	Berbicara secara santun		v	v	v	v	v	V
3.	Berpakaian rapih				v	v	v	V
4.	Mendoakan orang tua dan guru setiap ba'da shalat					v	v	V
5.	Tidak munafik (dusta, khianat dan ingkar janji)						v	V
6.	Menebarkan salam dan senyum kepada orang lain							V
7.	Minta ampunan Allah dan meminta ma'af kepada orang yang pernah disakiti							

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. Yatimin, (2007), *Studi Akhlak dalam Perspektif Al-Quran*, Amzah, Jakarta.
- Al-Quran dan Terjemahannya, Depag RI.
- Asyafah, Abas, (2010), *Metode Tadabur Qurani dalam Pembelajaran PAI*, Bandung; Maulana Multi Aspek.
- Aunillah, Nurla Isna, (2011), *Panduan Menerapkan Pendidikan Karakter di Sekolah*, Jogyakarta; Laksana, Transmedia.
- Az-Za'balawi, Sayyid Muhammad, (2007), *Pendidikan Remaja Antara Islam dan Ilmu Jiwa*, (Terjemahan Abdul Hayyi dkk.), Jakarta; Gema Insani Press
- <https://www.google.com/search?q=pengertian+kebiasaan>
- John, Alfred, (2010), *Membangun Karakter Tangguh Mempersiapkan Generasi Anti Kecurangan*, (Alih Bahasa Sandi Antoro), Portico Publshing, Surabaya.
- Koesoema, A. Doni, (2010), *Pendidikan Karakter, Strategi Mendidik Anak di Zaman Global*, Kompas Gramedia, Jakarta.
-, (2007), *Semua Berakar pada Karakter; Isu-Isu Permasalahan Bangsa*, Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi UI, Jakarta.
- Majid, A., dan Andayani, D., (2010), *Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam*, Bandung; Insan Cita Utama.
- Moeliono, Anton, dkk. (1989), *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta; Balai Pustaka,
- Muslich, Masnur, (2011), *Pendidikan Karakter Nenjawab Tantangan Krisis Multidimensional*, Jakarta; Bumi Aksara.
- Waruwu, Fidelis E., (2010), *Membangun Budaya Berbasis Nilai*, Gramedia, Jakarta