

PROSPEKTIV 2025: dr. Taufiq Pasiak Bahas Pentingnya Character Building Berbasis Neurosains

Sabtu, 25 Oktober 2025 09:57 WIB



HumasUPNVJ – *Jika ingin mengubah dunia, mulailah dari hal kecil*—demikian kutipan Laksamana William McRaven yang menjadi pembuka materi Dr. Taufiq Fredrik Pasiak, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta (FK UPNVJ), dalam kegiatan PROSPEKTIV 2025 UPNVJ. Melalui pendekatan neurosains, Dr. Taufiq menegaskan bahwa pembentukan karakter bukanlah proses instan, melainkan hasil latihan otak yang konsisten dan sadar. Mahasiswa baru UPNVJ diajak menelusuri bagaimana disiplin, refleksi, dan kebiasaan sederhana dapat mengubah struktur otak dan membentuk pribadi berintegritas.

Dalam paparannya yang berjudul *Character Building Based on Neuroscience*, dr. Taufiq menegaskan bahwa neurosains memberikan peta internal tentang bagaimana perilaku, emosi, dan nilai-nilai terbentuk di otak manusia. Karakter, katanya, terbentuk dari hasil dari Latihan jaringan otak secara sadar dan berulang. “Jika karakter adalah hasil dari proses biologis yang bisa dilatih, maka kita bisa melatihnya secara sadar melalui Latihan pengulangan, Latihan kendali diri, dan Latihan makna dan refleksi.” Ungkapnya.

Ia kemudian memperkenalkan konsep utama dalam neurokarakter, yaitu tiga sifat otak yang menjadi dasar pembentukan diri: neuroplastisitas, imajinasi dan visualisasi, serta interoception (kesadaran internal). Ketiganya, menurutnya, menjadi kunci agar manusia mampu mengubah kebiasaan, mengelola emosi, dan memperkuat kendali moral

Dr. Taufiq juga menguraikan lima struktur Sistem Otak-Karakter yaitu:

Prefrontal Cortex, yang mengatur kendali diri, perencanaan, dan pengambilan keputusan.

Cingulate Cortex, pusat integrasi kognitif-emosional yang menumbuhkan empati dan integritas.

Ganglia Basalis, pembentuk kebiasaan dan rutinitas perilaku.

Lobus Temporalis, yang berperan dalam kesadaran nilai, moral, dan spiritualitas.

Sistem Limbik, pusat emosi dan motivasi yang menghidupkan semangat serta keterikatan emosional positif

Dalam paparannya, ia juga menegaskan bahwa disiplin adalah kekuatan utama dalam melatih otak untuk membangun karakter. Disiplin, kata Dr. Taufiq, bukan sekadar kebiasaan, melainkan juga membentuk jalur saraf baru (neuroplasticity) yang menguatkan keteguhan dan fokus.

Prefrontal Cortex pada struktur sistem otak manusia yang berperan sebagai pusat kendali dalam hal ini mengatur keputusan, mengendalikan impuls, dan merencanakan jangka panjang. “Melatih disiplin sama dengan melatih otot otak. Jadi setiap kebiasaan kecil memperkuat sistem pengendalian diri kita.” jelasnya.

Lalu bagaimana caranya membangun disiplin melalui pelatihan otak? Untuk menjawab pertanyaan ini dr. Taufiq menyarankan empat langkah praktis dalam melatih disiplin otak: 1) menetapkan tujuan yang jelas, 2) melatih penundaan kepuasan, 3) menggunakan penguatan positif, dan 4) menjaga konsistensi. Kebiasaan kecil seperti bangun pagi, merapikan ruang kerja, dan refleksi harian terbukti mengaktifkan area otak pengendali perilaku yang berperan besar dalam pembentukan karakter.

Selain disiplin, dua karakter lain yang ditekankan adalah kreativitas dan integritas diri. Kreativitas, menurutnya, muncul dari fleksibilitas neural dan keberanian untuk gagal, sementara integritas terbentuk dari keseimbangan antara emosi moral dan kendali kognitif. “Kebohongan menciptakan konflik di otak, sedangkan integritas melahirkan koherensi antara pikiran, emosi, dan tindakan,” ujarnya dengan menekankan pentingnya keseimbangan otak dan tubuh dalam moralitas.

Menutup sesinya, Dr. Taufiq menyampaikan pesan reflektif yang menggugah, “Character building tidak hanya soal pelatihan moral, tapi juga perbaikan sistem regulasi otak-tubuh yang menopang moralitas.”

Melalui materi ini, mahasiswa baru UPNVJ diajak memahami bahwa menjadi pribadi berkarakter bukan hanya tentang apa yang dilakukan, tetapi tentang bagaimana otak dilatih untuk berpikir, merasa, dan bertindak dengan disiplin, integritas, serta kesadaran diri yang utuh.

Export tanggal : Rabu, 10 Desember 2025 Pukul 15:13:40 WIB.

Exported dari [<https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2025/10/prospektiv-2025-dr-taufiq-pasiak-bahas-pentingnya-character-building-berbasis-neurosains.html> (<https://www.upnvj.ac.id/id/berita/2025/10/prospektiv-2025-dr-taufiq-pasiak-bahas-pentingnya-character-building-berbasis-neurosains.html>)]
