

Keterampilan Hidup

(Life Skills)

**Moh. Tohirin Hasan &
Afif Miftahul Majid**

Tujuan Pembelajaran



Kompetensi Dasar

- * Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta mampu memahami keterampilan hidup dalam **Penyiapan Kehidupan Berkeluarga Bagi Remaja (PKBR)**

Indikator Keberhasilan, Peserta Dapat:

- **Menjelaskan Pengertian Keterampilan Hidup**
- **Menjelaskan Keterampilan Hidup Dalam PKBR**

Keterampilan Hidup

Berbagai keterampilan atau kemampuan untuk dapat berperilaku positif dan beradaptasi dengan lingkungan, yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam hidupnya sehari-hari secara efektif.

Perlunya Keterampilan Hidup

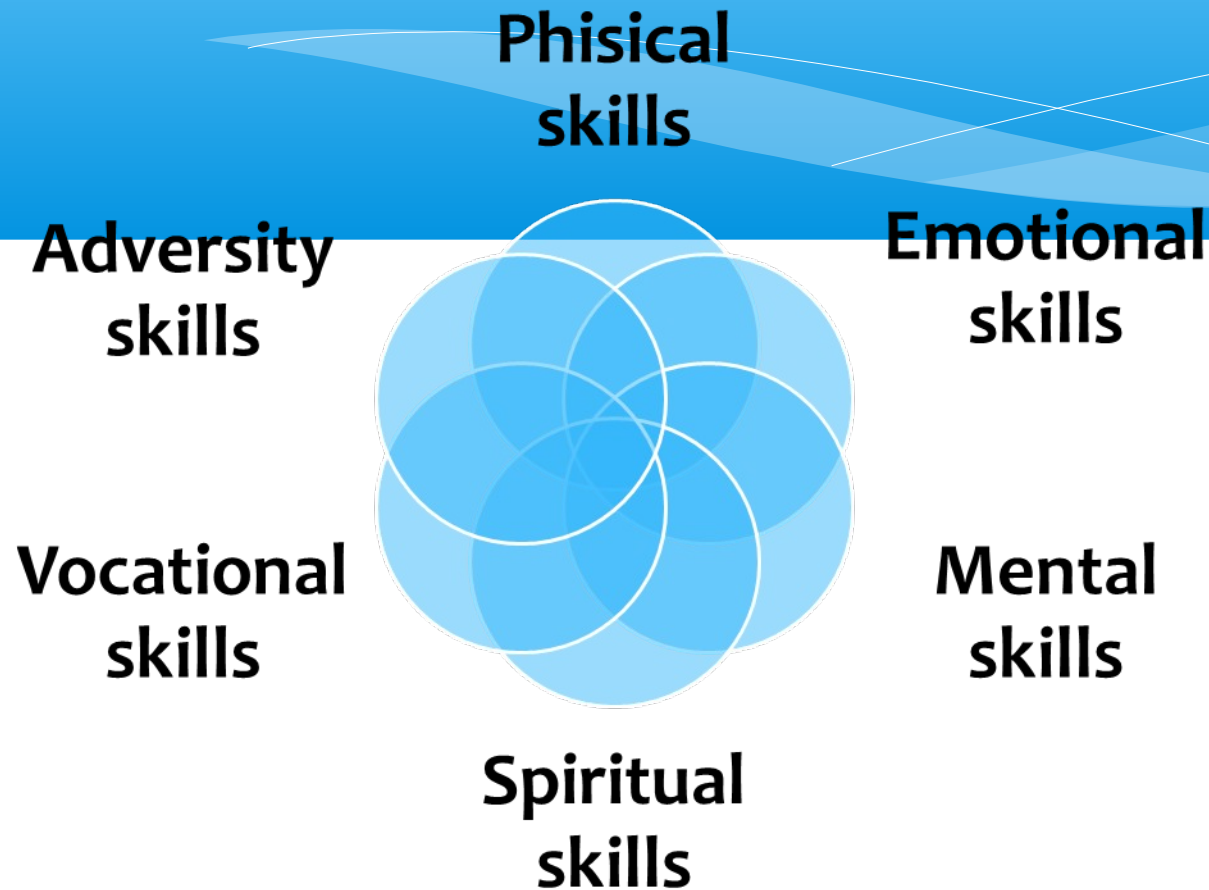
1. Membantu remaja mencapai tugas pertumbuhan dan perkembangan pribadi

- * Pertumbuhan fisik**
- * Perkembangan mental**
- * Perkembangan emosional**
- * Perkembangan spriritual**

2. Membantu remaja mencapai tugas pertumbuhan dan perkembangan sosial :

- * Melanjutkan sekolah**
- * Mencari pekerjaan**
- * Memulai kehidupan berkeluarga**
- * Menjadi anggota masyarakat**
- * mempraktekan hidup sehat**

Keterampilan Hidup



Keterampilan fisik

Keterampilan memahami tubuh sendiri

Keterampilan berkomunikasi dengan tubuh sendiri

Keterampilan mengatur pola makan

Olah raga murah dan sehat

Keterampilan mengelola tidur untuk terapi kesehatan

Keterampilan mental



Mempercayai dan menghargai diri

Kepercayaan diri berkaitan dengan harga diri (self esteem).

- Harga diri : pandangan seseorang terhadap keunggulan yang dimilikinya, yang ditentukan oleh penampilan, kemampuan, kinerja dan penilaian oleh orang-orang yang berpengaruh baginya

Berpikir Positif

Berpikir positif adalah sebuah keterampilan untuk dapat melihat sisi positif mengenai suatu hal, peristiwa, kejadian atau pengalaman. Berpikir positif dapat mencegah diri kita sendiri terjerumus dalam kesedihan, kesusahan atau persoalan yang sesungguhnya dapat diatasi.

Mengatasi stres

Apa itu stres ?

“Istilah untuk menunjukkan ketegangan seseorang karena tidak mampu mengatasi tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan sekelilingnya”

(Richard Bugelski dan Anthony M. Graziano (1980))

Mengambil keputusan dan memecahkan masalah

Pengambilan keputusan adalah sebuah keterampilan yang membantu remaja untuk menghadapi berbagai keputusan dalam hidup secara konstruktif. Keterampilan ini dapat dipelajari dan dipraktikkan.

Keterampilan Emosional

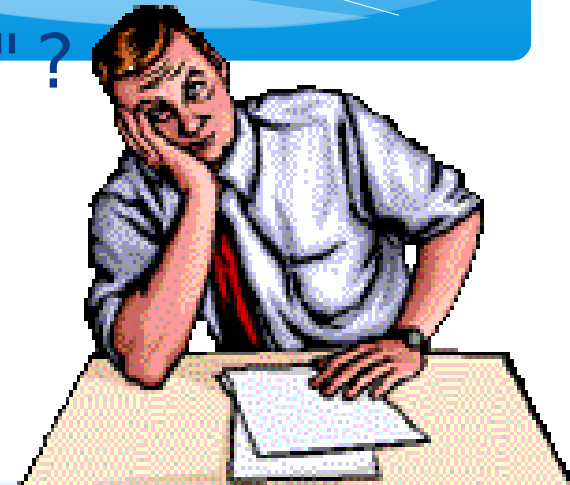


Keterampilan
bersikap tegas

Keterampilan
berkomunikasi
dengan orang lain

JAWAB & RENUNGKAN...

- Anda sukar menyatakan perasaan secara jujur dan terbuka?
- Anda sukar untuk mengatakan "tidak" ?
- Anda sukar untuk menolak sesuatu?



Bila Iya..

Ini menunjukkan anda kurang asertif/ kurang bersikap tegas diri

Keterampilan bersikap tegas (asertif)

Asertif adalah sebuah sikap atau perilaku untuk mengekspresikan diri secara tegas kepada pihak lain tanpa harus menyakiti pihak lain ataupun merendahkan diri di hadapan pihak lain.

AGRESIF, ASERTIF, SUBMISIF



Keterampilan Berkomunikasi dengan Orang Lain

Komunikasi adalah suatu proses penyampaian pikiran dan perasaan melalui bahasa, pembicaraan, pendengaran, gerakan tubuh atau ungkapan emosi oleh seseorang kepada orang lain disekitarnya.

Hakikat Komunikasi Interpersonal

Adanya partisipasi
(participation)

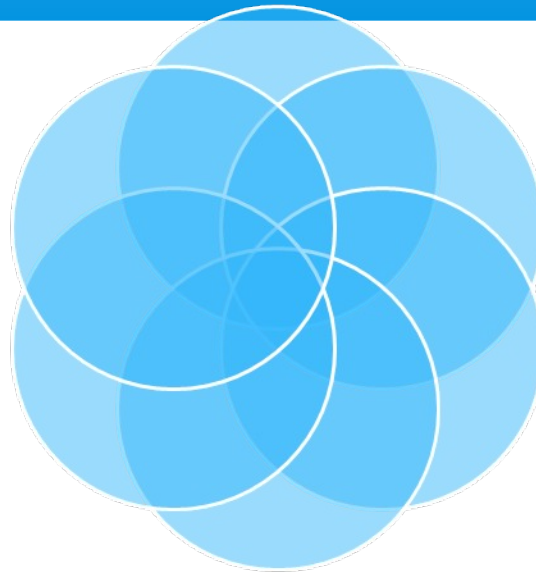
Adanya saling
memberi makna
(shared meaning)

Adanya
ketersambungan
(connectedness)

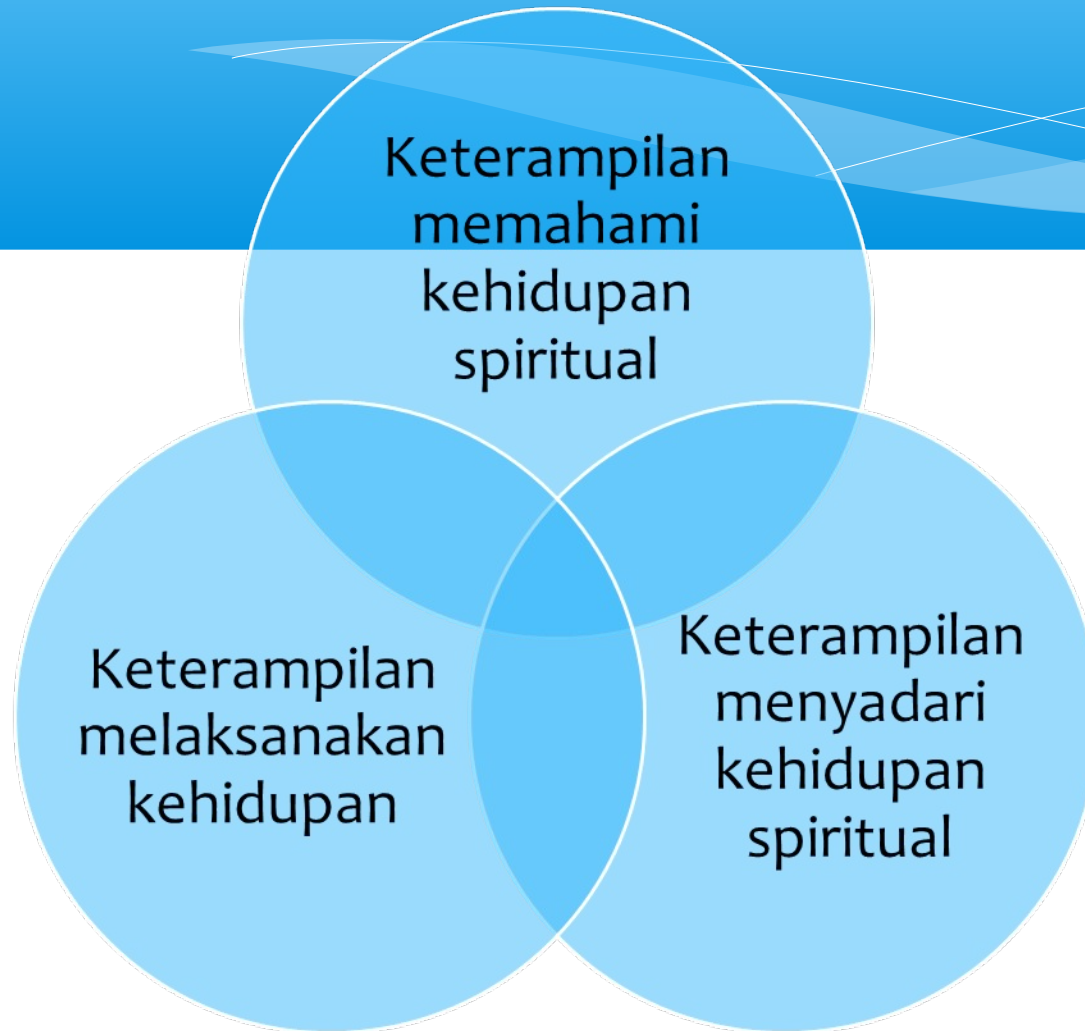
Adanya kejujuran
(sincerity)

Adanya
kesejajaran
(equality)

Adanya
kebenaran (truth)



Keterampilan Spiritual



Keterampilan memahami kehidupan spiritual

Kemampuan memahami bahwa semua kegiatan jasmani, pikiran, dan emosi manusia yang digerakan atas dasar suara hati atau ruhani dan diarahkan untuk memperoleh keridhoan Tuhan Penciptanya

Keterampilan menyadari kehidupan spiritual

Keterampilan dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman akan kebesaran Penciptanya. Dengan kesadaran tersebut akan membawa manusia untuk tanpa henti berusaha menjadi lebih dekat kepada Penciptanya.

Keterampilan melaksanakan kehidupan spiritual

Keterampilan dalam melaksanakan semua kegiatan spiritual baik jasmani, pikiran, dan emosi yang dilaksanakan atas dorongan rohani atau kata hati untuk mendapatkan keridhoan Illahi.

Vocational Skills

Kemampuan atau keterampilan khusus yang dimiliki oleh remaja dalam bidang non akademik berupa kemampuan dalam berwirausaha sesuai dengan bakat dan minatnya untuk dapat menghasilkan uang tambahan (pemberdayaan ekonomi remaja) sehingga remaja mampu hidup dan bekerja secara mandiri.

Mengubah hobi menjadi profit

Luangkan waktu lebih banyak untuk menekuni hobi anda, hasilkan karya dengan kualitas yang lebih baik dan kuantitas yang lebih banyak

Tambah pengetahuan anda melalui kursus-kursus, seminar atau pelatihan yang berhubungan dengan hobi anda

Belajar langsung dari orang-orang yang sudah ahli atau sudah sukses menjalankan hobi tersebut

Tawarkan hasil karya anda

Adversity Skills

Quitters

- Orang yang berhenti : orang yang memilih untuk keluar, menghindari kewajiban, mundur dan berhenti

Campers

- Orang yang berkemah : Mereka yang pergi tidak seberapa jauh, dan berhenti di tempat yang nyaman sebagai tempat bersembunyi dari situasi yang tidak bersahabat

Climbers

- Orang yang selalu memikirkan kemungkinan, dan tidak pernah membiarkan umur, jenis kelamin, ras, cacat fisik atau mental atau hambatan lainnya menghalangi pendakian



TERIMA KASIH