

MENGGAPAI CITA-CITA

(PENDIDIKAN REMAJA)



KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA



KEMENTERIAN
PEMBERDAYAAN PEREMPIAN
DAN PERLINDUNGAN ANAK
REPUBLIK INDONESIA



KEMENTERIAN
PENDIDIKAN DAN KESIBUKAAN
REPUBLIK INDONESIA



KEMENTERIAN
KOMUNIKASI DAN INFORMATIKA
REPUBLIK INDONESIA



KOMISI NASIONAL
PERLINDUNGAN ANAK
INDONESIA



BADAN KEPENDUDUKAN
DAN KELUARGA BERENCANA
NASIONAL



KOMISI
PENANGGULANGAN
AIDS
NASIONAL

**MENJADI REMAJA GENRE (GENERASI BERENCANA)
DITINJAU DARI “YOUTH WELLBEING INDEX”**

Diterbitkan oleh

Direktorat Bina Ketahanan Remaja
Kedeputian Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga
Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN)
Hak Cipta @2015

Cetakan pertama @2015

Pelindung

dr. Surya Chandra Surapaty, MPH, Ph.D

Penasehat

Dr. Sudibyo Alimoeso, M.A

Penanggung Jawab

Drs. Temazaro Zega, M.Kes

Koordinator Materi

Drs. M. Edi Muin, M.Si

Sekretaris

Alifah Nuranti, S.Psi, MPH
Didik Trihantoro, S.Si, MAPS

Tim Penulis

Andi Hendardi Ismoyo, SH
RR. Sri Kuswardani, SH
Hemiliana Dwi Putri, S.Psi, Psi
Antonius Angkawijaya, S.Psi, MM
dr. Indah Nurwulan
Farida Ekasari, S.IP, MKM

**Direktorat Bina Ketahanan Remaja
Kedeputian Keluarga Sejahtera dan Pemberdayaan Keluarga
BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL (BKKBN)**
JL. Permata No. 1 Halim Perdana Kusuma – Jakarta Timur
Telp/Fax : (021) 8009029, 8008548
www.bkkbn.go.id

SAMBUTAN KEPALA BKKBN



**dr. Surya Chandra
Surapaty, MPH, PhD**

*Kepala Badan Kependudukan
dan Keluarga Berencana
Nasional*

PENDUDUK merupakan aset terpenting suatu bangsa. Persoalan kependudukan harus dilihat dari segi kuantitas dan kualitasnya karena dapat menentukan kemajuan suatu bangsa. Di Indonesia, secara kuantitas penduduk Indonesia berjumlah 237,6 juta pada tahun 2010 (BPS, 2010) dan saat ini (2015) jumlah penduduk Indonesia diperkirakan mencapai 255 juta jiwa (Bappenas, BPS, UNFPA, 2013). Jumlah yang besar ini menempatkan negara Indonesia pada urutan ke 4 (empat) penduduk terbesar di dunia setelah China, India dan Amerika Serikat.

Jumlah penduduk besar merupakan aset yang istimewa seandainya diimbangi dengan kualitas yang baik. Namun pada kenyataannya, kualitas SDM yang dinilai melalui “*Human Development Index (HDI)*” atau Indeks Pembangunan Manusia (IPM) oleh UNDP menempatkan Indonesia pada urutan 108 dari 187 negara (2013).

Tantangan terbesar dalam upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia dilihat dari IPM tersebut adalah masalah kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan penduduk. Kesemuanya ini berkaitan dengan kuantitas serta struktur penduduk (komposisi penduduk) Indonesia.

Saat ini, komposisi penduduk Indonesia masih menunjukkan kondisi yang kurang menguntungkan yang ditandai dengan munculnya gejala *Triple Burden* yaitu situasi di mana jumlah balita, anak, remaja dan lansia yang semakin besar.

Terkait remaja, proyeksi penduduk pada tahun 2015 menunjukkan bahwa jumlah remaja (usia 10-24 tahun) Indonesia mencapai lebih dari 66,0 juta. Artinya, 1 dari setiap 4 orang penduduk Indonesia adalah remaja.

Jumlah yang sangat besar tersebut adalah potensi yang memerlukan pengelolaan yang terencana, sistematis dan

terstruktur agar dapat dimanfaatkan menjadi modal pembangunan ke depan.

Berbagai masalah seputar remaja seperti seks pranikah, aborsi, kawin muda, IMS, NAPZA serta HIV dan AIDS semakin lama semakin mengkhawatirkan.

Berbagai masalah remaja di atas menunjukkan pentingnya remaja dikelola dengan baik, salah satunya melalui Program Generasi Berencana (GenRe). Program GenRe adalah suatu program pembinaan remaja yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam rangka mewujudkan Tegar Remaja, yaitu remaja yang berperilaku sehat, terhindar dari risiko Triad KRR, menunda usia perkawinan, mempunyai perencanaan kehidupan berkeluarga untuk mewujudkan Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera serta menjadi contoh, model, idola dan sumber informasi bagi teman sebayanya.

Oleh karena itu, Direktorat Bina Ketahanan Remaja (Dithanrem) – BKKBN menyusun Buku “Menjadi Remaja Genre (Generasi Berencana) Ditinjau Dari Youth Wellbeing Index”. Global Youth Wellbeing Index merupakan data dalam bentuk indeks mengenai sejauhmana suatu masyarakat dalam hal ini negara telah mampu menyiapkan

sumber daya dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi generasi muda atau remaja dalam menjalani masa remajanya serta menyiapkan masa depannya, berkaitan dengan perkembangan fisik, mental dan emosionalnya.

Indeks ini mengukur sekitar 40 indikator yang dibagi ke dalam 6 (enam) dimensi atau aspek yang saling berkaitan. Keenam dimensi tersebut, yakni kehidupan bermasyarakat (*citizen participation*), peluang ekonomi (*economic opportunity*), pendidikan (*education*), kesehatan (*health*), teknologi informasi dan komunikasi (*information and communication technology*), serta keselamatan dan keamanan (*safety and security*).

Untuk itu, buku ini disusun dalam upaya membahas remaja dari semua dimensi yang terdapat dalam “Youth Wellbeing Index” tersebut. Adapun buku tersebut terdiri dari 7 (tujuh) yaitu 1) Siapa Itu Remaja, 2) Menggapai Cita-Cita Remaja, 3) Menjadi Remaja Produktif, 4) Remaja Hidup Bermasyarakat, 5) Keamanan dan Perlindungan, 6) Menjadi Remaja Sehat, dan 7) Remaja Dalam Dunia ICT.

Ketujuh seri buku tersebut diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan yang dapat digunakan oleh remaja, orangtua, kader BKR, pengelola Program GenRe, Pengelola

PIK Remaja/Mahasiswa dalam rangka mensosialisasikan program GenRe.

Dengan terbitnya Buku “Menjadi Remaja Genre (Generasi Berencana) ini, diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai salah satu sarana pendukung KIE dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dan keluarga remaja dalam memahami substansi Program GenRe. Semoga usaha kita selalu mendapatkan tuntunan dan bernilai ibadah di sisi Nya. Amin.

Jakarta, November 2015
Kepala BKKBN



dr. Surya Chandra Surapaty, MPH, PhD.

KATA PENGANTAR



Dr. Sudibyo Alimoeso, MA

*Deputi Bidang Keluarga
Sejahtera dan Pemberdayaan
Keluarga (KSPK)*

REMAJA menghadapi berbagai tantangan dalam masa transisi yang dilewati. Pada masa ini, remaja tengah menghadapi perubahan dan perkembangan fisik, mental dan emosional. Remaja menatap masa depan penuh dengan harapan dan potensi tetapi juga menghadapi kekhawatiran.

Pertanyaan yang sering muncul adalah apakah mereka akan mampu berkontribusi terhadap pembangunan dan perubahan sosial ke arah yang positif. Atau justru mereka akan terpinggirkan karena keterbatasan kemampuan dan kompetensi?

Sebenarnya dunia telah menyadari bahwa salah satu tantangan terbesar yang dihadapi adalah menyiapkan dukungan, sumber daya dan lingkungan yang kondusif bagi remaja untuk menyongsong masa depan. Oleh karena itu, Dithanrem – BKKBN menyusun Buku “Menjadi Remaja Genre (Generasi Berencana) Ditinjau Dari Youth Wellbeing Index”.

Global Youth Wellbeing Index merupakan laporan yang dikeluarkan oleh Center for Strategic and International Studies (CSIS) dan International Youth Foundation (IYF) pada tahun 2014. Laporan tersebut merupakan data dalam bentuk indeks mengenai sejauhmana suatu masyarakat dalam hal ini negara telah mampu menyiapkan sumber daya dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi generasi muda atau remaja dalam menjalani masa remajanya serta menyiapkan masa depannya, berkaitan dengan perkembangan fisik, mental dan emosionalnya.

Indeks ini mengukur sekitar 40 indikator yang dibagi kedalam 6 (enam) dimensi atau aspek yang saling berkaitan. Keenam dimensi tersebut, yakni kehidupan bermasyarakat (*citizen participation*), peluang ekonomi (*economic*

opportunity), pendidikan (*education*), kesehatan (*health*), teknologi informasi dan komunikasi (*information and communication technology*), serta keselamatan dan keamanan (*safety and security*). Penghitungan indeks ini mencakup 75% remaja di dunia dan diambil dari 30 negara yang mewakili berbagai macam karakteristik kewilayahan/regional dan pendapatan/ekonomi.

Untuk itu, buku ini disusun dalam upaya membahas remaja dari semua dimensi yang terdapat dalam “Youth Wellbeing Index” tersebut. Adapun buku tersebut terdiri dari 7 (tujuh) yaitu 1) Siapa Itu Remaja, 2) Menggapai Cita-Cita Remaja, 3) Menjadi Remaja Produktif, 4) Remaja Hidup Berma-syarikat, 5) Keamanan Dan Perlindungan, 6) Menjadi Remaja Sehat, dan 7) Remaja Dalam Dunia ICT.

Ketujuh seri buku tersebut diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan yang dapat digunakan oleh remaja, orangtua, kader BKR, pengelola Program GenRe, Pengelola PIK Remaja/Mahasiswa dalam rangka mensosialisasikan program GenRe.

Buku ini disusun oleh berbagai tim yang terdiri dari berbagai pakar yaitu pakar di bidang psikologi remaja, kesehatan

reproduksi remaja, pakar informatika, pakar hukum, serta pakar lainnya dari berbagai latar belakang pendidikan dan keahlian.

Ucapan terima kasih kepada tim penyusun “BUKU MENJADI REMAJA GENRE (GENERASI BERENCANA) DITINJAU DARI “YOUTH WELLBEING INDEX” dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayahNya sehingga buku ini tersusun.

Jakarta, November 2015
Deputi Bidang Keluarga Sejahtera
dan Pemberdayaan Keluarga

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the bottom.

Dr. Sudibyo Alimoeso, M.A

DAFTAR ISI

SAMBUTAN KEPALA BKKBN | 3

KATA PENGANTAR | 9

DAFTAR ISI | 13

1. APA CITA-CITAMU? | 17

A. Apa itu Cita-cita? | 18

B. Kenapa Remaja Harus Punya Cita-cita? | 21

C. Ceritakan Mimpi Masa Depanmu | 24

D. Idola dan Figur Positif | 33

2. PENTINGNYA PENDIDIKAN BAGI REMAJA | 47

- A. Memberikan Pengetahuan | 48
- B. Membangun Karakter Remaja | 48
- C. Memberikan Pencerahan bagi Remaja | 49
- D. Bermanfaat bagi Orang lain Kelak | 50
- E. Pendidikan Menjadi Identitas Kemajuan Suatu Bangsa | 50

3. MASALAH YANG DIHADAPI REMAJA DI SEKOLAH | 53

- A. Tuntutan Akademik | 54
- B. Malas Sekolah | 55
- C. Peer Pressure (Tekanan Teman Sebaya) | 58

4. MENGATASI MASALAH REMAJA DI SEKOLAH | 65

- A. Peran Orangtua | 65
- B. Peran Guru | 70
- C. Teman Sebaya | 72

PENDIDIKAN KETERAMPILAN HIDUP | 75

A. Definisi Keterampilan Hidup | 75

B. Mengapa Remaja Perlu Life Skills? | 76

C. Keterampilan Hidup Bagi Remaja | 76

SUMBER FOTO | 111

APA CITA-CITAMU ?

PERNAHKAN kamu bermimpi? Rasanya tidak mungkin bila ada orang yang tidak memiliki mimpi atau cita-cita, karena cita-cita berperan dalam menentukan masa depan kita nanti. Cita-cita memberikan banyak pengaruh positif bagi remaja yang kehidupannya masih “terbungkus” dalam deret mimpi dan cita-cita.

E-AHMADU.BLOGSPOT.COM



A. APA ITU CITA-CITA?

Cita-cita adalah keinginan, harapan, tujuan yang selalu ada dalam pikiran seseorang dan memerlukan perjuangan agar dapat dicapai pada masa mendatang. Bisa diibaratkan mimpi dan cita-cita adalah peta sedangkan kita adalah pengguna peta tersebut.



IRFANIMOVICK.BLOGSPOT.COM

Mimpi dan cita-cita adalah mesin penggerak kemajuan peradaban manusia. Apa yang kita nikmati saat ini seperti kemajuan di bidang transportasi, perkembangan ekonomi, inovasi teknologi dan komunikasi merupakan hasil dari



perwujudan impian para pendahulu kita. Mereka berhasil menggapai mimpi dan mewujudkan cita-cita yang mereka mimpikan dan manfaatnya bisa kita nikmati sampai sekarang.



B. KENAPA REMAJA HARUS MEMPUNYAI CITA-CITA?

1. Cita-Cita Adalah Peta Jalan Hidup Kita Ke Depan

Dengan peta, kita tidak akan tersesat atau salah arah karena tujuan yang sudah ditetapkan. Dengan peta, semua alur dan tahap-tahap kehidupan akan kita lalui dengan lebih mudah. Bahkan, mimpi dan cita-cita tidak hanya sekedar peta melainkan sekaligus menjadi kompas perjalanan hidup.



2. Cita-Cita Adalah Bukti Kesungguhan dan Rasa Ingin Maju

Sudah menjadi tabiat manusia tidak mudah puas dengan apa yang ada dan selalu ingin yang lebih daripada apa yang sudah ada. Cita-cita yang dimiliki dan kemudian bisa digapai menunjukkan manusia ingin lebih baik dari keadaan sebelumnya. Namun kenyataannya banyak kaum remaja yang tidak memiliki pemahaman atau bahkan tidak memiliki cita-cita sendiri, sehingga remaja terkadang merasa tidak tahu arah dan tujuan kehidupannya.

3. Cita-Cita Adalah Ajang Evaluasi Diri

Bila cita-cita sudah digapai, maka apa yang kita miliki tersebut dapat menjadi ajang koreksi dan evaluasi. Seberapa besar kemajuan yang kita raih dan apa pengaruhnya dalam kehidupan kita.



YUSUFISAZIS.DEVIANTART.COM



DISABILITYDUNYAKOM



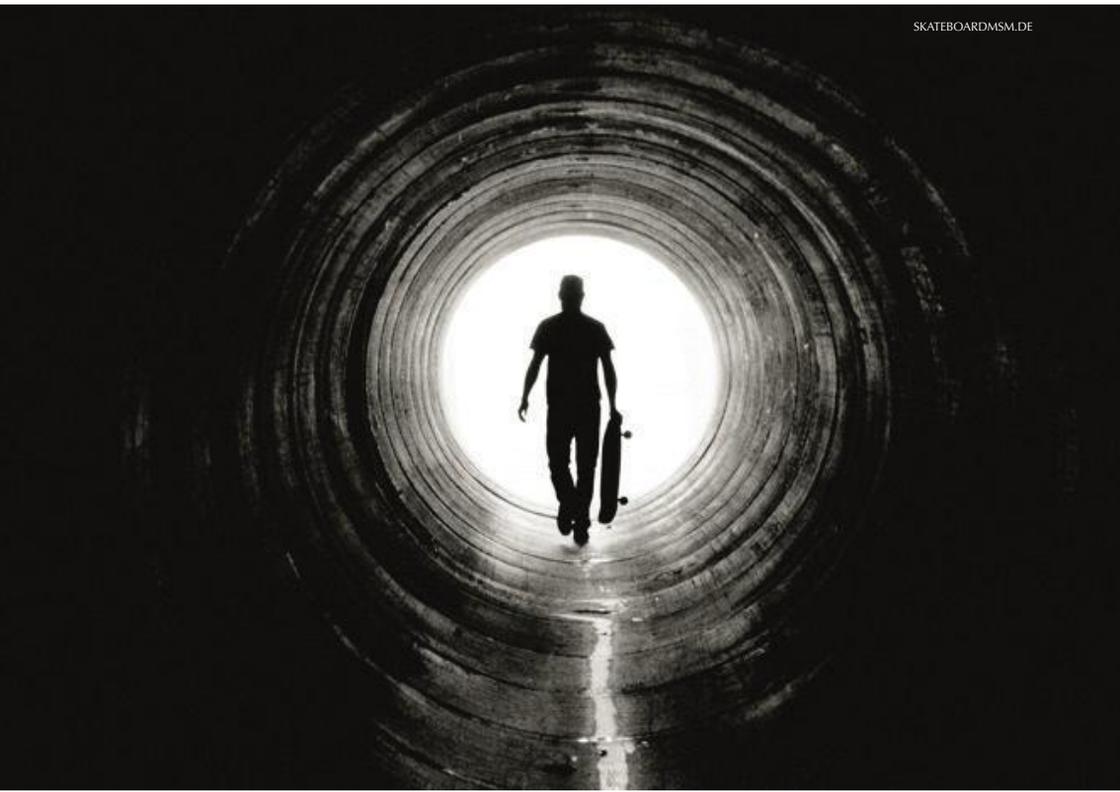
**MIMPI DAN CITA-CITA ADALAH
MESIN PENGGERAK KEMAJUAN
PERADABAN MANUSIA.**



C. CERITAKAN TENTANG MIMPI MASA DEPANMU

Setiap remaja pasti mempunyai mimpi masa depan. Masa depan yang jelas dan bermakna merajut kepingan-kepingan kehidupan menjadi sebuah perjalanan yang terarah.





Sebaliknya, masa depan yang tidak jelas dan tidak bermakna membuat kehidupan lebih menyerupai petualangan tanpa sasaran dan hanya bermodalkan keberuntungan nasib.(Allport, 1955; Frankl, 1963).

Itu sebabnya, remaja perlu dapat memandang masa depan yang jelas sekaligus bermakna. Munculnya permasalahan remaja berhubungan dengan keluarga yang mempengaruhi terciptanya masa depan yang jelas dan bermakna bagi anak remajanya.



HUFFINGTONPOST.COM

1. Peran Orangtua dalam Menggapai Masa Depan Remaja

a. Pengarahan

Orang tua memegang peran penting dalam memberikan pengarahan kepada remajanya. Remaja akan melihat kepada orangtua untuk mendapatkan pengarahan (Dobson, 1997). Remaja butuh untuk diberitahukan apa yang boleh atau tidak boleh dilakukannya, apa yang seharusnya atau tidak seharusnya diperbuat, apa yang sanggup atau tidak sanggup dilakukannya, dan apa yang menjadi kekuatan dan keterbatasannya. Khusus bagi remaja yang sudah memasuki tingkat SMA, sangat membutuhkan bimbingan dan arahan kemana mereka akan melanjutkan pendidikan Perguruan Tinggi kelak, yang tentunya disesuaikan dengan minat dan bakatnya.

b. Penghargaan

Selain pengarahan, remaja juga membutuhkan penghargaan dari orangtuanya (Satir, 1972; McGee, 1990). Penghargaan yang diterimanya meyakinkannya bahwa ia bernilai dan dapat bermanfaat bagi orang di sekitarnya, sehingga mendorong remaja untuk terus berbuat baik dan berprestasi.



LOVEFIRSTPARENTING.COM

Remaja akan melihat kepada orangtua untuk mendapatkan pengarahan (Dobson, 1997)

Penghargaan membuatnya sadar bahwa ia dibutuhkan dalam hidup ini, penghargaan yang diterimanya mendorongnya untuk menghargai diri secara tepat dan positif.

2. Cara-Cara untuk Merencanakan Masa Depan Sejak Dini

a. Mengetahui Minat

Cobalah kenali diri sendiri untuk mengetahui apa yang diminati atau disenangi oleh remaja, termasuk jenis pekerjaannya. Ketika lulus Sekolah Menengah Atas (SMA) dan merencanakan melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi, maka hendaknya remaja harus sudah mengetahui jurusan apa yang akan dimasuki. Alangkah baiknya memilih jurusan sesuai dengan minat dan bakat, agar mudah meraih masa depan nantinya.



EXMUDONLINE.BLOGSPOT.COM



b. Menentukan Tujuan

Tujuan juga harus dimiliki sejak awal. Dengan memiliki tujuan kamu hanya tinggal menjalankan proses tersebut dengan baik. Sejak awal, atau setidaknya sejak lulus SMA kamu harus sudah mengetahui ingin menjadi apa dan me-



EVOLUTION.COM

miliki gambaran mengenai lima tahun ke depan, sepuluh tahun ke depan, dan lima belas tahun ke depan. Jangan hanya hidup untuk hari ini saja, melainkan untuk masa depan kelak.

c. Menyusun rencana

Ketika sudah mengetahui minat dan menentukan tujuan, membuat “target”. Misalnya, lulus kuliah sebelum ulang-tahun yang ke-22 tahun atau sudah memiliki penghasilan sendiri sebelum ulang tahun ke-25, dan lain sebagainya. Dengan adanya rencana atau target tersebut, tentunya kamu jadi lebih termotivasi dan terarah dalam mengejar apa yang kamu cita-citakan.



Tips Bagi Remaja untuk Merencanakan Masa Depan :

- ✓ Niat
- ✓ Yakin dengan kemampuan diri sendiri
- ✓ Pengembangan diri
- ✓ Optimis
- ✓ Belajar dari kegagalan
- ✓ Berinvestasi
- ✓ Disiplin
- ✓ Menghargai orang lain
- ✓ Mengelola waktu dengan baik



D. IDOLA DAN FIGUR POSITIF

Masa remaja menurut para ahli psikologi perkembangan Erik Erikson adalah masa krisis identitas. Pada masa tersebut, remaja sangat rentan terhadap pengaruh-pengaruh dari luar, baik itu positif maupun negatif.

Remaja mulai dituntut untuk mulai memenuhi tugas perkembangan orang dewasa, namun di satu sisi remaja masih belum





CAREERSINTHEORY.WORDPRESS.COM

mampu secara mandiri memenuhi tugas perkembangan orang dewasa sehingga kadang-kadang masih diperlakukan seperti masa anak-anak. Untuk itu, pada masa krisis identitas inilah remaja akan mencari idola atau figur sebagai contoh bagi mereka.

1. Faktor yang Mempengaruhi Kehidupan Remaja

a. Kelompok

- Kelompok mempunyai pengaruh yang sangat penting karena remaja selalu ingin diterima oleh kelompok sebayanya.
- Kelompok merupakan tempat yang aman, nyaman dan dapat memberikan dukungan secara mental atau moril terhadap remaja.



- Eratnya ikatan remaja terhadap kelompok, menimbulkan rasa solidaritas di antara remaja. Contohnya tawuran diantara remaja juga disebabkan oleh pengaruh kelompok dan rasa solidaritas diantara remaja dalam kelompok.

b. Idola

- Idola memberikan pengaruh yang besar terhadap remaja.
- Menurut Erik Erikson, pada masa krisis identitas, remaja sangat dipengaruhi oleh hubungan sosial khususnya idola.

Contohnya, jika ada sebuah band yang sangat diidolakan oleh remaja, sehingga remaja merasa “terhipnotis”, maka remaja akan merasa nyaman. Secara perlahan remaja mulai mengidentifikasi semua hal yang ada pada kelompok band tersebut, bukan hanya hal positif, bahkan juga hal negatif.



ARTLINK.CO.ZA

- Pengaruh idola, terhadap remaja tidak dipengaruhi oleh kedudukan, agama, ras, pendidikan, status ekonomi dan sebagainya.
- Menurut Maxwell seseorang yang mampu menolong remaja untuk mengatasi krisis identitas yang dialaminya maka orang tersebut akan berhasil menjadi seorang idola bagi remaja (Maxwell, 1995).

2. Faktor-Faktor yang Menjadi Alasan Remaja Mengidolakan Seseorang

Seorang idola menempati posisi yang strategis dalam mempengaruhi remaja untuk melakukan identifikasi terhadap idolanya. Identifikasi tersebut meliputi semua hal yang terdapat pada diri sang idola, baik penampilan (ganteng/cantik, pakaian, rambut) maupun perilaku (gaya berbicara, gaya berjalan, dll).

Proses identifikasi inilah yang membuat figur idola ini sangat penting dalam menentukan arah dan tujuan remaja. Oleh karena itu, sangat penting bagi orangtua mengetahui siapa tokoh yang menjadi idola anak remajanya, sehingga orangtua dapat mengarahkan atau paling tidak mengawasi pengaruh sifat negatif idolanya agar tidak menjadi inspirasi dalam membentuk sikap dan perilaku remaja.



3. Pengaruh Positif dan Negatif Idola Terhadap Remaja

a. Pengaruh Positif

1. Sebagai motivator

Tokoh atau idola bisa menjadi motivator bagi remaja, terutama untuk mencapai suatu prestasi tertentu. Sehingga

remaja akan berusaha untuk mencapai prestasi sesuai dengan minat dan bakatnya, karena melihat idolanya mampu melakukan hal tersebut.



KAPANLAGI.COM

facebook



2. Sebagai sumber inspirasi



Idola dapat dijadikan sebagai sumber inspirasi oleh para remaja untuk memberdayakan potensi yang mereka miliki.

3. Kepemimpinan

Idola dapat dijadikan sebagai panutan untuk menumbuhkan jiwa kepemimpinan dalam diri remaja sehingga akan tumbuh keinginan dalam dirinya untuk menjadi pemimpin yang ideal bagi orang lain.



PLUS.GOOGLE.COM/SISKA DWI CARITA

b. Pengaruh Negatif

1. Meniru gaya idola yang salah

Remaja sering memaksakan diri untuk menjadi seperti idolanya, menguras materi bahkan bisa sampai frustrasi jika tidak kesampaian.

Pengidentifikasian diri dengan idola dapat berupa mengubah tatanan rambut, cara berpakaian dan gaya hidup. Bahkan yang paling parah adalah jika meniru idola yang berperilaku berisiko seperti seks bebas, menggunakan napza dan menikah di usia dini.



PRETTYNOPPINGTON.COM



2.

Memuja berlebihan

MIRROR.CO.UK



Seringkali karena kecintaannya pada idola, remaja sampai memuja-mujanya bagai “dewa yang turun dari langit” dan



akan sangat marah apabila idolanya dijelek-jelekan. Hal tersebut dapat menyebabkan remaja berperilaku posesif dan cenderung agresif.

PENTINGNYA PENDIDIKAN BAGI REMAJA

PENDIDIKAN terbagi menjadi 2 (dua), yaitu, pendidikan formal dan informal. Pendidikan formal ialah pendidikan yang didapatkan melalui lembaga resmi, misalnya sekolah, sedangkan Pendidikan Informal ialah pendidikan atau ilmu yang didapatkan di luar bangku sekolah.



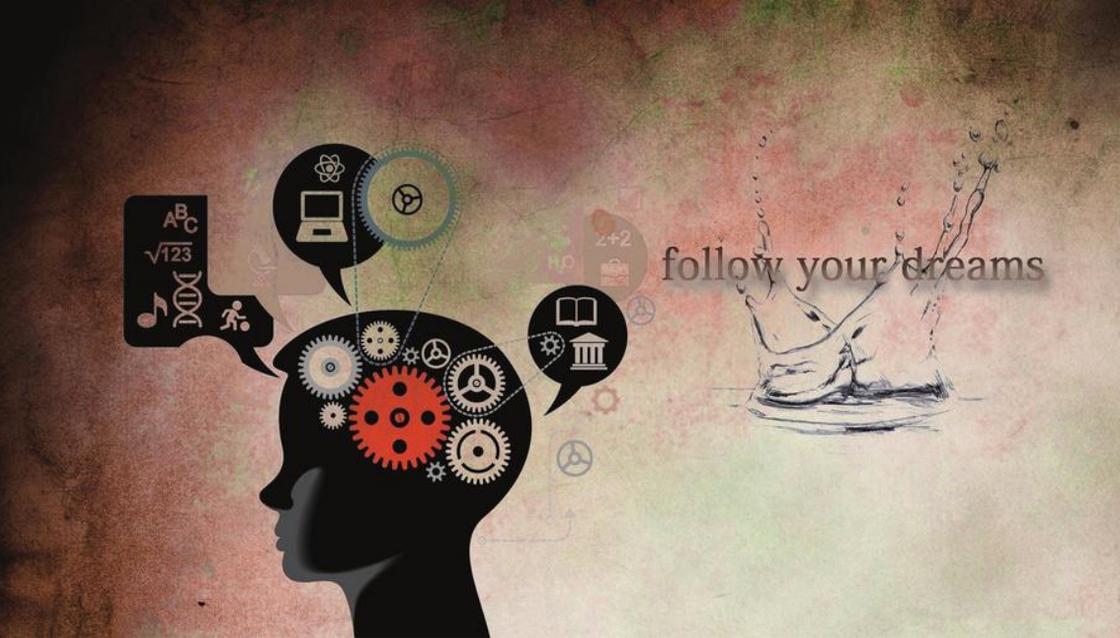
ALAZHARBATAM.COM

A. MEMBERIKAN PENGETAHUAN

Efek langsung pendidikan adalah mendapatkan pengetahuan tentang dunia sekitar dan mengembangkan perspektif dalam memandang kehidupan. Pendidikan membantu remaja agar mampu menafsirkan hal-hal yang benar dan menerapkan informasi yang dikumpulkan selama masa hidupnya. Melalui pendidikan formal dan informal, remaja dapat membekali dirinya dengan pengetahuan tentang suatu hal, yang kelak dapat bermanfaat bagi masa depannya.

B. MEMBANGUN KARAKTER REMAJA

Pendidikan penting karena mengajarkan remaja perilaku yang benar, sehingga membuat manusia beradab. Pendidikan adalah dasar dalam pengembangan nilai-nilai dan kebajikan seseorang. Sehingga remaja mampu melewati masa remajanya menuju individu yang dewasa dan dapat merencanakan kehidupan masa depan yang lebih baik, serta dapat mengambil keputusan yang tepat dan benar dalam hidupnya.



CHILDCENTRIC.IN

C. MEMBERIKAN PENCERAHAN BAGI REMAJA

Pendidikan dapat menghapuskan keyakinan dan pengaruh negatif dalam pikiran remaja. Sehingga membantu remaja menemukan jawaban tentang kebaikan dan keburukan serta dapat menghilangkan “kebingungan” yang seringkali dihadapi pada masa remaja.

Semakin banyak belajar, semakin banyak pertanyaan yang dimiliki remaja, yang nantinya akan mengarahkan remaja mencari jawaban menuju pencerahan. Pada masa mencari pencerahan, remaja hendaknya didampingi oleh orang dewasa, seperti guru, orangtua atau orang dewasa lainnya di sekitar remaja.

D. BERMANFAAT BAGI ORANG LAIN KELAK

Orang-orang yang berpendidikan lebih bermanfaat buat masyarakat dibandingkan dengan orang-orang yang tidak berpendidikan. Orang berilmu bisa menjadi guru, dosen, dokter, bidan atau pegawai-pegawai kantor baik negeri maupun swasta. Mereka adalah orang-orang yang dibutuhkan masyarakat. Nilai tentang ini hendaknya ditanamkan kepada remaja sejak dini, agar remaja mempunyai cita-cita yang kelak akan bermanfaat bagi orang lain.

E. PENDIDIKAN MENJADI IDENTITAS KEMAJUAN SUATU BANGSA

Remaja merupakan penerus bangsa Indonesia, remaja hendaknya sadar akan hal tersebut. Maju atau mundurnya suatu bangsa salah satunya diukur dengan tingkat pendidikan. Pendidikan tentunya akan mencetak Sumber Daya Manusia yang berkualitas baik dari segi spritual, intelegensi dan skill. Apabila output dari proses pendidikan ini gagal maka sulit dibayangkan bagaimana dapat mencapai kemajuan.

“

Pendidikan membuat
manusia beradab

”

MAJALAHOUCH.COM



MASALAH YANG DIHADAPI REMAJA DI SEKOLAH

SEKOLAH selain tempat untuk menuntut ilmu, juga merupakan tempat bagi remaja untuk bersosialisasi, bahkan saat ini hampir separuh waktu bagi remaja akan dihabiskan di lingkungan sekolah dengan banyaknya sekolah-sekolah “full day” di mana anak berada di sekolah dari pagi hari sampai sore.

JAYASCHOOL.ORG



Lingkungan sekolah mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan jiwa remaja. Sekolah selain mengemban fungsi pengajaran juga fungsi - fungsi pendidikan (transformasi norma). Peranan sekolah pada hakikatnya tidak jauh dari peranan keluarga, yaitu sebagai rujukan dan tempat perlindungan jika anak didiknya mengalami masalah. Berikut beberapa masalah yang dihadapi remaja di sekolah, antara lain :

A. TUNTUTAN AKADEMIK

Hampir 40% waktu remaja dihabiskan di sekolah untuk mengikuti proses pendidikan akademik. Namun, tuntutan akademik di sekolah sering menjadi salah satu faktor permasalahan pada remaja.



MADIUNPOS.COM

Tuntutan akademik yang lazim terjadi seperti Ujian Nasional, kurikulum, kriteria penilaian yang rumit, jam belajar yang berlebihan, tuntutan orang tua terhadap anak dalam menentukan karir/jenjang pendidikan, dan lain-lain.

Sekolah adalah lembaga formal untuk memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan kepada siswa agar mampu mengatasi permasalahan kehidupan dan meraih jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

B. MALAS SEKOLAH

Psikolog Kasandra menjelaskan beberapa penyebab umum remaja malas sekolah, antara lain:

1. School refusal/school phobia/anxiety disorder/panick attack.

Merupakan kondisi psikis yang serius di mana remaja mengalami ketakutan luar biasa besar sampai-sampai segala sesuatu yang berhubungan dengan sekolah menjadi sangat mengerikan dalam pikirannya.

2. Trauma bullying.

Merupakan keadaan di mana remaja kerap dijadikan sasaran pelecehan, olok-olok atau bulan-bulanan teman sekelasnya atau murid tingkat atas. Keadaan demikian dapat berujung pada penurunan rasa aman dan nyaman, bahkan hilangnya kepercayaan diri.



BACADATA.COM

3. Perpindahan Dari Sekolah Dasar ke Sekolah Menengah

Masa peralihan atau transisi dari SD ke SMP atau SMP ke SMA bisa sangat berat untuk para remaja. Mereka masih beradaptasi dengan peraturan baru dan pergaulan baru.

- 4. Stress ujian dan merasa terbebani oleh ekspektasi/harapan masyarakat soal nilai bagus.**
- 5. Tidak senang pada suasana di sekolah.**
- 6. Kesulitan belajar.**
- 7. Tidak cocok dengan guru pengajar.**

C. PEER PRESURE (TEKANAN TEMAN SEBAYA)

Kelompok teman sebaya adalah sekumpulan individu yang memiliki tingkatan usia yang relatif sama dan memiliki aturan yang berbeda dengan aturan di masyarakat. Karena aturan berbeda dengan aturan masyarakat itulah, remaja mengalami yang disebut dengan Tekanan Teman Sebaya (*Peer Pressure*). *Peer pressure* bisa dikatakan sebagai sebuah momen di mana proses pengambilan keputusan remaja dipengaruhi oleh orang lain.

Lebih jauh lagi, ada unsur paksaan (baik langsung atau tidak langsung) dalam proses tersebut. Apapun hasil keputusannya bukanlah murni hasil perhitungan remaja, tapi terdapat unsur pendapat orang lain yang mengandung paksaan.



JEJAKANDROMEDA.COM

Oleh karena itu, pengaruh kuat teman sebaya atau sesama remaja merupakan hal penting yang tidak dapat diremehkan dalam masa-masa remaja. Diantara pada remaja terdapat jalinan yang kuat. Pada kelompok teman sebaya ini untuk pertama kalinya remaja menerapkan prinsip-prinsip hidup bersama dan bekerja sama.

Keberadaan teman sebaya sangat mempengaruhi tingkah laku, minat bahkan sikap dan pikiran remaja. Misalnya pengaruh terhadap cara berpakaian, gaya hidup, merokok dan sebagainya. Berikut beberapa masalah remaja yang disebabkan oleh tekanan teman sebaya, antara lain:

1. Seks Bebas

Permisifitas tentang perilaku seks pranikah dikalangan teman sebaya berdampak negatif pada remaja. Ketika salah satu anggota kelompok teman sebaya menganggap seks pranikah adalah hal yang biasa dilakukan, tentu hal tersebut akan berdampak pada persepsi, sikap dan perilaku remaja terhadap seks pranikah anggota kelompoknya.

Oleh karena itu, remaja hendaknya memperoleh pengetahuan dan keterampilan terkait dengan dampak seks pranikah dan tips atau cara untuk menolak perilaku seks pranikah.



KORANMADURA.COM

2. NAPZA

Masalah Napza semakin lama semakin memprihatinkan khususnya bagi remaja. Salah satu penyebabnya adalah remaja mengalami *peer pressure* (tekanan teman sebaya) sehingga mereka berani mencoba-coba. Jika melihat teman minum minuman beralkohol atau mencoba narkoba, jangan tertarik untuk mencobanya.

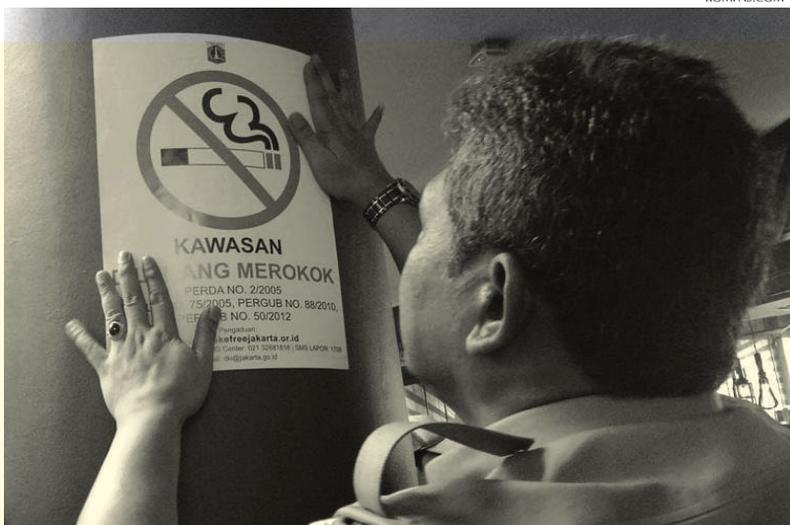
Meski mereka memaksa kita melakukannya, yakinkan diri untuk tidak pernah mencoba hal ini. Oleh karena itu remaja perlu dibekali keterampilan hidup yaitu keterampilan untuk menolak dan mengatakan “TIDAK” dengan tegas terhadap pengaruh negatif dari teman sebayanya.

3. Merokok

Rokok sudah jadi hal yang sangat mudah ditemui di kalangan remaja. Padahal kita semua tahu bahaya merokok, tapi tetap saja mencoba merokok. Remaja mulai kenal merokok biasanya diawali oleh ajakan teman, apabila remaja tidak mau mengikuti, maka remaja tersebut akan ditolak oleh kelompok sebayanya.

Oleh karena itu, penting untuk disosialisasikan tentang bahaya merokok, jangan sampai terpengaruh, sekalipun yang mengajak adalah sahabat sendiri. Karena remaja yang merokok lebih mudah terpengaruh menggunakan Narkoba dibandingkan mereka yang tidak merokok. Oleh karena itu, rokok sering dikatakan sebagai “pintu gerbang” penggunaan Narkoba.

KOMPAS.COM



4. Masalah Makan

Masalah penampilan juga jadi perhatian penting yang sering dialami remaja. Salah satunya adalah *eating disorder*. Bahkan *eating disorder* ini jadi masalah kesehatan utama yang akhir-akhir ini sering dihadapi remaja. Tuntutan untuk kurus membuat remaja melakukan diet yang salah dan berujung ke *eating disorder*. Setelah mendapatkan tanda-tanda *eating disorder*, harus segera mengunjungi dokter untuk tahu pola diet sehat yang bisa diterapkan oleh remaja.

EATING DISORDER



“

**Peer pressure bisa
dikatakan sebagai sebuah
momen di mana proses
pengambilan keputusan
remaja dipengaruhi oleh
orang lain**

”

MENGATASI MASALAH REMAJA DI SEKOLAH

A. PERAN ORANGTUA

1. Komunikasi Efektif Orangtua Remaja

Komunikasi orangtua dengan remaja merupakan salah satu bentuk komunikasi interpersonal. Dalam komunikasi interpersonal, pembicaraan antar kedua belah pihak berlangsung akrab, berusaha saling memahami dan terjadi tanya jawab, sehingga terdapat saling pengertian. Jika komunikasi antara orangtua dengan remaja efektif, maka permasalahan remaja di sekolah dapat diatasi.



Melalui komunikasi, orangtua akan membangun hubungan yang harmonis dengan remaja dan membentuk suasana keterbukaan dengan remaja. Suasana keterbukaan penting sehingga remaja merasa bebas bercerita masalah yang dihadapinya, baik permasalahan terkait akademik, hubungan dengan teman atau hubungan dengan gurunya.

Oleh karena itu, orangtua dan remaja hendaknya meningkatkan keterampilan dalam berkomunikasi.

Adapun beberapa hambatan dalam berkomunikasi dengan remaja, antara lain:

Hambatan Komunikasi Antara Orangtua dengan Remaja

- Lebih banyak berbicara daripada mendengar
- Merasa tahu lebih banyak
- Cenderung memberi arahan dan nasihat
- Tidak berusaha untuk mendengar terlebih dahulu apa yang sebenarnya terjadi dan yang dialami oleh remaja
- Tidak memberi kesempatan pada remaja untuk mengemukakan pendapat
- Tidak mencoba menerima kenyataan yang dialami remaja dan memahaminya
- Merasa putus asa dan marah karena tidak tahu harus bersikap atau bertindak bagaimana kepada remajanya



SQUAREHUB.COM

2. Peran Orangtua dalam Pendidikan Remaja

- Orangtua sebagai pendidik (*educator*), artinya dalam proses pendidikan, orangtua dapat memainkan peran dalam membentuk pribadi dan moral, bahkan meletakkan dasar-dasar dalam kecakapan hidup.
- Orangtua sebagai guru, artinya orangtua dalam kehidupan sehari-hari dapat memainkan peran untuk melakukan kegiatan belajar (misalnya berdiskusi, mencari literatur di toko buku, dll).

- Orangtua sebagai motivator, artinya orangtua dapat memotivasi dan mendorong anak remajanya. Bentuk motivasi dapat dilakukan dengan memberikan pujian, penghargaan (reward) jika berhasil mencapai prestasi tertentu.
- Orangtua sebagai supporter, artinya bahwa orangtua seharusnya mampu memberikan dukungan baik moril maupun materiil yang sangat diperlukan anak untuk melakukan kegiatan belajar baik di rumah maupun sekolah.



PSEA.ORG



REPUBLIKA.COM

- Orangtua sebagai fasilitator, artinya bahwa orangtua seharusnya mampu menyisihkan waktu, tenaga, dan kemampuannya untuk memfasilitasi segala kegiatan anak remajanya dalam proses belajar. Misalnya : menciptakan lingkungan yang kondusif bagi terciptanya kegiatan belajar.
- Orangtua sebagai model, artinya bahwa orangtua seharusnya menjadi contoh dan teladan di rumah dalam berbagai aspek. Misalnya : tutur kata, kebiasaan membaca, berdialog atau berdiskusi setiap menghadapi persoalan dengan cara yang sedemokratis mungkin dan tidak dengan sikap otoriter, respek antara sesama, dan sebagainya.



RIAU.GO.ID

B. PERAN GURU

1. Guru Sebagai Pendidik

Di sekolah, guru merupakan figur pendidik dan besar pengaruhnya terhadap siswa-siswinya. Oleh karena itu terdapat beberapa tips tentang keterampilan guru yang hendaknya dimiliki oleh remaja, antara lain (Ryans dalam Garrison, 1956):

- ✓ **Memberi motivasi kepada siswa untuk mau belajar**
- ✓ **Ramah remaja**
- ✓ **Mampu mengontrol diri**
- ✓ **Mempunyai jiwa humoris dan tidak kaku atau luwes**
- ✓ **Jujur dan objektif dalam memperlakukan siswa**
- ✓ **Menunjukkan pengertian dan rasa empati**

2. Guru Sebagai Sahabat Remaja

Pada masa remaja, mereka memerlukan sosok pendidik atau guru yang dapat diteladani. Remaja juga membutuhkan guru yang dapat dijadikan sebagai sahabat.

Guru sebagai sahabat remaja menjadi sangat penting, karena siswa/siswi dapat merasa nyaman, aman dan tidak takut untuk mengemukakan pendapat atau permasalahan yang dialami. Hal tersebut karena sebagian besar waktu yang dihabiskan oleh remaja adalah di sekolah. Sehingga diharapkan remaja memperoleh sosok sahabat yaitu guru mereka.



SQUAREHUB.COM

C. TEMAN SEBAYA

Bagi remaja laki-laki maupun perempuan, teman seusia dan sejenis sangat berarti. Persetujuan atau kesesuaian sikap sendiri dengan sikap kelompok sebaya adalah sangat penting untuk menjaga status afiliasinya dengan teman-teman, menjaga agar ia tidak dianggap “asing” dan menghindari agar tidak dikucilkan oleh kelompok (Azwar, 2007).

Menurut Teori Kontrol Sosial (Henry et al., 2007), teman sebaya mempengaruhi remaja lainnya melalui seleksi (remaja cenderung memilih remaja yang sesuai dengan diri mereka) atau melalui sosialisasi (teman sebaya mempengaruhi anggota kelompoknya). Proses seleksi biasanya dimulai sejak taman kanak-kanak dan merupakan mekanisme dalam pembentukan kelompok teman sebaya.

Terdapat beberapa karakteristik dalam proses seleksi kelompok teman sebaya, yaitu:

- jenis kelamin
- ras
- prestasi akademik
- ketertarikan
- penggunaan obat
- dan perilaku lainnya.

Remaja diharapkan mampu memilih teman yang baik, membangun dan kreatif, bukan teman yang mengajak pada hal-hal negatif, seperti narkoba, bullying, tawuran, seks bebas, dll.

**teman sebaya
mempengaruhi
remaja lainnya
melalui seleksi atau
melalui sosialisasi**

Berdasarkan berbagai uraian di atas tentang upaya mengatasi permasalahan remaja disekolah, maka diperlukan peran aktif dari remaja itu sendiri, orangtua, guru dan teman sebaya. Sehingga permasalahan pada masa remaja dapat dilewati atau paling tidak diminimalisir dampaknya terhadap diri, orangtua dan lingkungannya.

PENDIDIKAN

KETERAMPILAN HIDUP

A. DEFINISI KETERAMPILAN HIDUP

KETERAMPILAN HIDUP adalah 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 (DIKNAS, 2002).

MANIKOTAMOXER.BLOGSPOT.COM



B. MENGAPA REMAJA PERLU LIFE SKILLS ?

Remaja perlu mendapatkan pemahaman tentang life skills sebagai bekal bagi mereka untuk dapat berperilaku positif dan beradaptasi dengan lingkungan, sehingga mampu menghadapi tuntutan dan tantangan hidupnya serta menggapai masa depan yang lebih baik. Secara khusus keterampilan hidup dapat membantu remaja dalam menghadapi transisi kehidupan remaja yaitu mempraktekan hidup sehat, melanjutkan sekolah, mencari pekerjaan, memulai kehidupan berkeluarga, dan menjadi anggota masyarakat.

C. KETERAMPILAN HIDUP BAGI REMAJA

1. Keterampilan Fisik

Keterampilan fisik adalah kemampuan seseorang yang ditunjukkan secara fisik, seperti melihat, bersuara, mencium, merasa, menyentuh, dan bergerak. Kecerdasan fisik ditandai dengan adanya kekuatan, fleksibilitas dan ketahanan fisik. Remaja diharapkan memiliki keterampilan fisik sebagai berikut:



YOR-OK.ORG.UK

a. Memahami tubuh sendiri

Dengan memahami tubuh sendiri, para remaja diharapkan paham tentang makna sehat dan tahu bagaimana cara pencegahan datangnya penyakit ke dalam tubuhnya.

b. Berkomunikasi dengan tubuh sendiri

Komunikasi yang baik antara kita dengan tubuh akan menghasilkan mekanisme tubuh yang baik juga. Kita harus dapat menangkap sinyal dari dalam tubuh yang memberikan tanda-tanda seperti lapar, haus, rasa sakit, mengantuk sebagai isyarat tubuh sudah merasa kelelahan dan perlu dicharge ulang dan diantisipasi.

c. Mengatur pola makan

Pada dasarnya sehat dimulai dari apa yang kita makan. Dalam mengonsumsi makanan harus diatur yang bukan hanya enak di lidah tetapi juga sehat di badan. Makanan yang kita konsumsi harus mengandung gizi yang lengkap dan seimbang.



REMAJASEHAT.COM

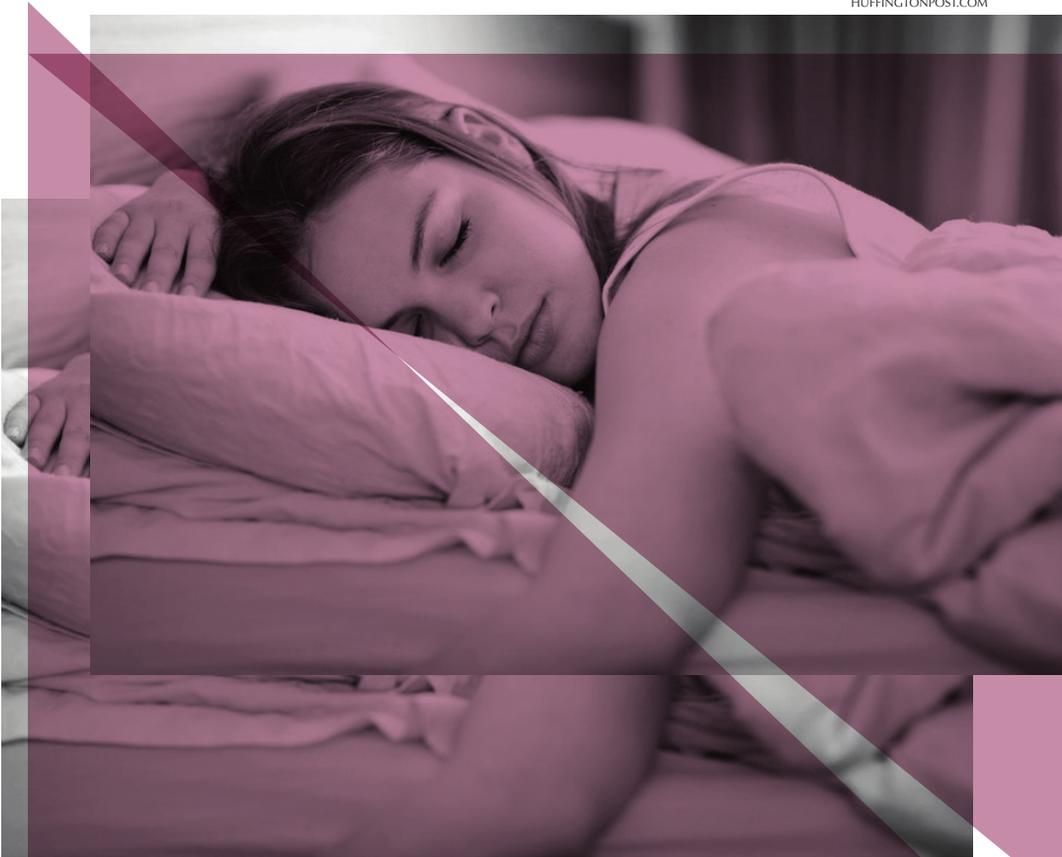
d. Melakukan olahraga

Olahraga diperlukan bagi remaja untuk menjaga kondisi remaja agar tetap fit, sehat dan berprestasi. Pilihlah olahraga yang mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya besar misalnya lari, jalan kaki atau olahraga yang bisa dilakukan bersama teman misalnya sepakbola, basket atau volley.

e. Mengatur pola tidur

Tidur merupakan mekanisme tubuh untuk melakukan pemulihan terhadap tubuh kita. Dalam sehari, idealnya kita tidur rata-rata 7 jam sehari. Remaja sebaiknya tidak bergadang karena akan mengganggu kesehatan dan produktifitasnya.

HUFFINGTONPOST.COM



2. Keterampilan Mental

Keterampilan mental adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan dan stressor, menjalankan kapasitasnya selaras dengan lingkungannya, merasa nyaman dengan diri sendiri, menemukan penyesuaian diri yang baik terhadap tuntutan sosial dalam budayanya, terus menerus tumbuh, berkembang dan matang dalam hidupnya.



LBA-CPA.COM

Selain itu, dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya, memiliki kepuasan dalam kehidupan sosialnya, serta memiliki kebahagiaan dalam hidupnya.

Keterampilan Mental (*Mental Skills*) terdiri atas :

a. Keterampilan mempercayai dan menghargai diri

“

Percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan

”

Tips meningkatkan percaya diri, antara lain:

- ✓ Kenali kelebihan dan kekurangan diri
- ✓ Berdamai dengan kekurangan
- ✓ Yakin tidak ada yang sempurna
- ✓ Menjadi diri sendiri
- ✓ Jangan terlalu menyalahkan diri sendiri

“

Berpikir positif adalah keterampilan untuk dapat melihat sisi positif mengenai suatu hal, peristiwa, kejadian atau pengalaman.

”

Tips untuk berpikir positif:

- ✓ Kelemahan diri sendiri jadikan motivasi kelebihan
- ✓ Yakinkan Tuhan menciptakan kelebihan dan kekurangan untuk kekuatan.



c.

Mengatasi stres (coping skill)

Stres adalah ketegangan yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi tuntutan-tuntutan atau tekanan-tekanan di sekelilingnya.

1) Tanda-Tanda Stress

- Psikologis dan Fisik (Psikosomatis)

Sakit kepala, sakit dada, iritasi kulit, berkeringat, sakit otot, gangguan pencernaan, alergi, mulut kering, gangguan tidur, sering pilek, tekanan darah, otot tegang, jantung berdegup, dll.



- Mental dan Emosional

Curiga dan tidak berdaya, pikiran kosong (blank), kehilangan semangat dan rasa humor, cemas, kehilangan harga diri dan kepercayaan diri, perubahan selera makan, merasa tersingkir dan sendiri, kehilangan daya ingat, membuat kesalahan-kesalahan, tidak dapat santai, dst.

- Perilaku

Kecelakaan dan kecerobohan, makan dan bicara cepat, memotong pembicaraan, mengambil keputusan irasional, bekerja lambat, tidak kooperatif, konsumsi alkohol dan obat-obatan, perilaku obsesif/berlebihan, tertawa keras karena tegang, menggertakan gigi, dll.

- Filosofis

Merasa tidak berdaya, mempertanyakan nilai-nilai.



NICHOLASFERGUSON.ORG

2) Cara mengelola stress

- Kenali dan kelola situasi yang menyebabkan stress, misalnya: situasi baru, tidak menyenangkan atau sulit diatasi.
- Temukan jenis, cara dan waktu stress yang sesuai dengan individu, prioritas dan situasi hidupnya.
- Alihkan stressor menjadi hal positif misalnya dengan mitigasi seperti olahraga, rekreasi, relaksasi.



3. Keterampilan Pengambilan Keputusan

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

Ada 3 langkah sederhana untuk belajar mengambil keputusan secara efektif yaitu:

- a. Jelaskan atau identifikasi dengan jelas keputusan apa yang harus diambil atau masalah yang harus dipecahkan.
- b. Pertimbangkan pilihan-pilihan yang ada dan apa yang akan terjadi pada setiap pilihan.
- c. Pilihlah pilihan yang paling baik.

4. Keterampilan Emosional

Kecerdasan Emosional menggambarkan kemampuan, kapasitas, keterampilan diri untuk mengidentifikasi, menilai, dan mengelola emosi diri sendiri, orang lain, dan kelompok. Ada beberapa keterampilan emosional yang bisa dipraktikkan oleh remaja di antaranya :

a. Keterampilan bersikap tegas (asertif)

Keterampilan 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.

b. Keterampilan komunikasi interpersonal

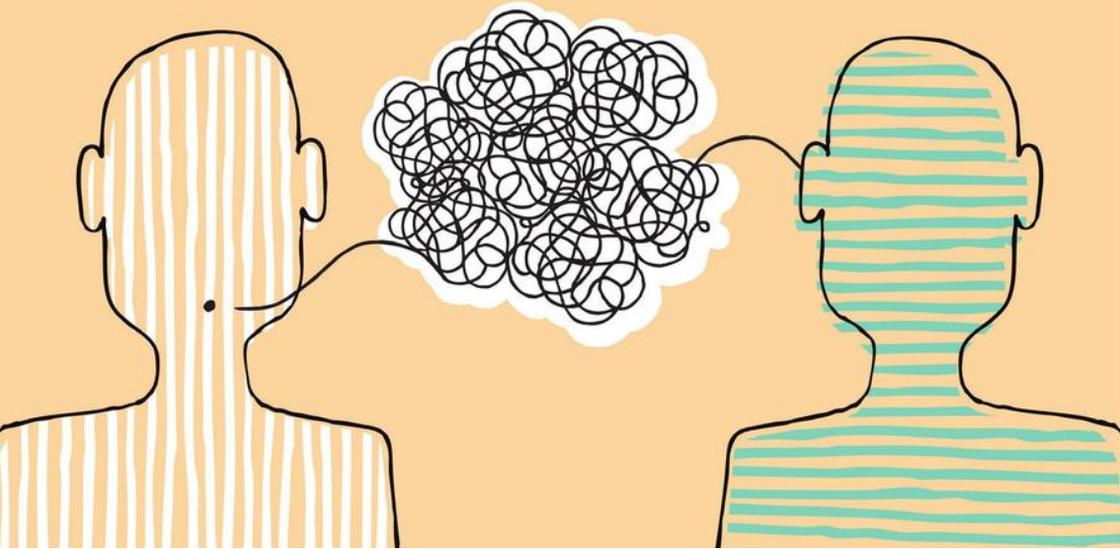
Komunikasi adalah suatu proses penyampaian pikiran dan perasaan melalui bahasa, pembicaraan, pendengaran, gerakan tubuh atau ungkapan emosi oleh seseorang kepada orang lain disekitarnya.



HUFFINGTONPOST.COM

Komunikasi yang efektif dapat terjadi apabila menggunakan keterampilan berikut ini:

1. Kemampuan menerima dan memahami (*Attending Skills*).
2. Kemampuan mengikuti alur cerita (*Following Skills*)
3. Kemampuan melakukan refleksi perasaan (*Reflecting Skills*) yaitu kemampuan mengungkapkan kepada orang lain tentang perasaan orang tersebut sesuai dengan yang kita pahami.
4. Kemampuan melakukan pengulangan makna (*Paraphrasing Skills*) yaitu menyatakan kembali pesan yang disampaikan pembicara dengan menggunakan kata-kata lain, dengan tujuan untuk mengetahui apakah yang kita dengar adalah benar, seperti “Jika saya tidak salah mengerti,.....”, jadi menurut anda
5. Kemampuan melakukan pengulangan makna (*Focusing Skills*) yaitu kemampuan untuk meminta orang lain agar bicara lebih fokus pada masalah utamanya, seperti ucapan berikut ini: “Dari semua apa yang anda katakan, masalah mana yang paling anda risaukan?”



NOTABLE.CA

c. Hambatan dalam berkomunikasi

1. Menilai (judging): yaitu memaksakan nilai yang anda anut pada orang lain dan membentuk solusi untuk masalah mereka.
2. Mengkritik: "Anda tidak paham!"
3. Mencap: "Itu karena Anda malas!"
4. Mendiagnosis: "Anda tidak sungguh-sungguh dengan masalah ini!"
5. Memuja untuk memanipulasi: "Dengan sedikit usaha lagi, Anda dapat mengerjakan dengan baik."

6. Mengirim solusi: yaitu memotong pembicaraan sebelum pembicara selesai.
7. Memerintah: “Kamu akan belajar dua jam tiap malam!”
8. Menakut-nakuti : “Jika kamu tidak melakukan ini,.....”
9. Moralis: “Kamu harus lakukan ini,”
10. Pertanyaan berlebih: “kamu akan ke mana? Apa yang akan kamu lakukan? Dengan siapa kamu pergi?”
11. Mengakhiri kalimat-kalimat yang akan diucapkan lawan bicara.
12. Mengabaikan perhatian orang lain: Perasaan dan perhatian individu tidak diperhitungkan.
13. Menasehati: “Akan baik bagimu jika kamu”
14. Mengalihkan pembicaraan: “Olahraga apa yang kamu lakukan sekarang?”
15. Argumentasi logis: “Satu-satunya jalan untuk meningkatkan nilaimu adalah dengan belajar lebih giat.”
16. Meyakinkan: “Semua akan selesai.”
17. Menolak/Tidak setuju : “Ya, tetapi”

5. Keterampilan Spiritual

Keterampilan spiritual yaitu kemampuan potensial setiap manusia yang menjadikan ia dapat menyadari dan menentukan makna, nilai, moral, serta cinta terhadap kekuatan yang lebih besar (Tuhan) dan sesama makhluk hidup, karena merasa dirinya adalah bagian dari semesta. Keterampilan spiritual ini terbagi menjadi:



THELIMETREEYOGA.COM

a. Keterampilan Memahami Kehidupan Spiritual

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

b. 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.

c. 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.

6. Keterampilan Kejuruan (Vocational Skills)

Keterampilan kejuruan adalah kemampuan atau keterampilan khusus yang dimiliki oleh remaja dan mahasiswa dalam bidang non akademik, yakni berupa kemampuan remaja dan mahasiswa dalam berwirausaha sesuai dengan bakat, minat dan hobinya untuk mendapatkan penghasilan, sehingga remaja dan mahasiswa bisa hidup dengan bermanfaat bagi keluarga, masyarakat, bangsa dan negaranya.



CIKGUHAILMI.COM

Tujuan Keterampilan Kejuruan (*vocational skills*) adalah agar remaja dan mahasiswa mampu mengembangkan potensi dirinya, bakat dan hobinya sehingga dapat mendatangkan penghasilan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Bisnis yang berangkat dari hobi tingkat keberhasilannya mencapai 80%.

Bagaimana cara agar hobi bisa menjadi profit?

- ✓ Luangkan waktu untuk menekuni hobi
- ✓ Tambah pengetahuan tentang sesuatu yang diminati
- ✓ Belajar langsung dari ahli atau orang yang sukses dibidangnya.
- ✓ Tawarkan hasil karya anda melalui berbagai media.



COMPUTING.CO.UK

7. Keterampilan Menghadapi Kesulitan (Adversity Skills)

Keterampilan menghadapi kesulitan adalah keterampilan untuk menghadapi hambatan, masalah, dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Remaja perlu memiliki keterampilan ini mengingat tantangan dan pengaruh negatif yang dihadapi remaja semakin hari semakin kompleks.

- a. **Kemampuan remaja dalam menghadapi hambatan, masalah, dan tantangan dapat dibagi menjadi tiga yaitu:**

1. Tipe Cepat Menyerah (Quitters)

Tipe Quitters adalah orang yang memilih menghindar, lari dan tidak berani menghadapi masalah. Hal ini secara tidak langsung menutup segala peluang dan kesempatan dalam kehidupan. Quitters tidak mempunyai kemampuan menghadapi kesulitan dan tantangan hidup

2. Tipe Cepat Istirahat (Campers)

Tipe Campers adalah yang ketika menghadapi kesulitan dan tantangan hidup mencoba mengatasinya, namun saat kesulitan semakin besar, dia akan mundur dan menyerah. Tipe ini, berhenti berjuang dan mencari kondisi yang aman terhindar dari kesulitan, hambatan dan tantangan hidup lebih lanjut.

3. Tipe Terus Mendaki (Climbers)

Tipe Climbers adalah orang yang tidak pernah menyerah dalam menghadapi tantangan hidup. Mereka menghadapi tantangan dan hambatan hidup dengan semangat yang tinggi dan strategi yang cerdas.



EASYBRANCHES.COM

Climbers adalah pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan, dan tidak pernah membiarkan umur, jenis kelamin, ras, cacat fisik dan mental, atau hambatan lainnya menghalangi upaya pencapaian tujuan.

b. Cara Memperbaiki Kemampuan Menghadapi Kesulitan dan Tantangan

Keterampilan menghadapi kesulitan dan tantangan bukanlah hal yang permanen atau menetap, ada dimensi-dimensi yang dapat diperbaiki dan ditingkatkan melalui Keterampilan LEAD dan Stoppers. Dimensi dalam meningkatkan Adversity Skills di antaranya:

1. C = Control (kendali)

Dimensi ini menggambarkan seberapa banyak kendali yang dirasakan seseorang terhadap suatu peristiwa yang menimbulkan kesulitan dan tantangan hidup.

Mereka yang meyakini bahwa dirinya memiliki kendali yang rendah cenderung berpikir: “Kesulitan ini di luar jangkauan saya!” atau “Saya tidak mungkin mengatasi kesulitan ini!”



BUSINESSNEWSDAILY.COM

Sementara mereka yang meyakini bahwa dirinya memiliki kendali tinggi cenderung berpikir: “Wow! Ini sulit! Tapi saya pernah menghadapi yang lebih sulit lagi, pasti ada cara yang bisa saya lakukan untuk mengatasi kesulitan ini!”

2. O2 = Origin dan Ownership (sebab masalah dan pengakuan)

Orang yang keterampilan menghadapi kesulitannya rendah cenderung menempatkan rasa bersalah pada peristiwa yang terjadi atau melihat dirinya sendiri sebagai satu-satunya penyebab kesulitan tersebut.

Orang yang keterampilan menghadapi kesulitannya rendah cenderung berpikir: “Ini semua kesalahan saya, Saya sudah mengacaukan semuanya!”



YOUTUBE.COM

Sedangkan orang yang keterampilan menghadapi kesulitannya baik cenderung berpikir: “Ada sejumlah faktor yang berperan, waktunya tidak tepat!”

3. R = Reach (jangkauan)

Dimensi ini mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang. Membatasi jangkauan kesulitan memungkinkan seseorang untuk berpikir jernih dan mengambil tindakan. Membiarkan jangkauan kesulitan memasuki satu atau lebih wilayah kehidupan, akan menghabiskan kekuatan sehingga tidak mampu menghadapi kesulitan.

4. E = Endurance (Daya Tahan)

Dimensi ini mempertanyakan dua hal yang berkaitan : Seberapa lamakah kesulitan akan berlangsung dan seberapa lamakah penyebab kesulitan itu akan berlangsung.



LIFESTYLE.SAPO.PT

Orang yang keterampilan menghadapi kesulitannya rendah cenderung berpikir: “Ini selalu terjadi, segala sesuatunya tidak akan pernah membaik.”

c. Memperbaiki Kemampuan Menghadapi Kesulitan dan Tantangan Melalui Keterampilan LEAD dan Stoppers



WWMIN.ORG



1) Keterampilan LEAD

a. L = Listen.

Terbiasa merespon kesulitan dengan cara waspada terhadap permasalahan sehingga bisa cepat mengatasinya dengan tindakan yang tepat.

b. E = Explore.

Terbiasa belajar dari kesulitan sehingga dapat mengasah strategi ketika timbul permasalahan yang samadi waktu yang akan datang. Misalnya bertanggung jawab untuk melakukan sesuatu guna menangani dan memperbaiki atau menyelesaikan situasi yang ditimbulkan oleh kesulitan.

c. A = Analyze.

Menganalisis bukti yang ada dalam permasalahan/ kesulitan untuk kemudian segera mencari alternatif pemecahan yang konstruktif.

d. D = Do.

Lakukan sesuatu. Keterampilan ini berkaitan dengan tindakan yang bisa dilakukan untuk mengendalikan kesulitan, serta membatasi waktu berlangsungnya kesulitan.

2) Keterampilan STOPPERS

Keterampilan STOPPERS dapat dilatih melalui dua keterampilan yaitu:

- a. Perintang: dirancang untuk membantu seseorang menginterupsi dengan cepat respon destruktif dan mempunyai kemampuan untuk mengubah keadaan emosional maupun fisiknya. Perintang ini dapat dilakukan melalui 5 cara yaitu :

- Gebrakan telapak tangan ke permukaan benda yang ada dihadapan sambil berteriak "STOP!" Dengan demikian kepanikan terhenti dan setelah kembali ke kesadaran bisa memikirkan langkah-langkah apa yang bisa dilakukan untuk menyelesaikan dan menghentikan kesulitan.



ANYWHEREWORKER.COM

- Ketika pikiran berkecamuk coba ambil atau perhatikan suatu barang yang tidak ada hubungannya. Misalnya peganglah pensil, otak-atik pensil tersebut, warnanya apa, bentuknya bagaimana. Sesaat perhatian akan fokus terhadap pensil tersebut. Ketika kembali kepada kesadaran pikiran sudah tidak terlalu pusing dengan kesulitan, sehingga lebih tenang untuk memikirkan langkah apa yang akan dilakukan dalam menyelesaikan kesulitan.
- Simpanlah karet gelang di pergelangan tangan. Ketika mencoba untuk fokus terhadap permasalahan, jepretkanlah karet tersebut ke pergelangan tangan. Sehingga sesaat akan membuat terkejut dan memutuskan pikiran-pikiran lain yang mengganggu.
- Sibukkan diri dengan kegiatan yang tidak ada kaitannya.

- Ketika sedang ada kesulitan, orang cenderung akan diam dan melamun. Agar tidak berkutat dengan masalah yang semakin pelik, maka ikutlah dalam suatu aktifitas yang tidak ada kaitannya dengan kesulitan yang dihadapi. Setelah selesai melakukan aktifitas yang tidak ada kaitannya ini, emosi akan mereda, sehingga cenderung lebih tenang dan mampu berpikir lebih jernih.
- Ubahlah kondisi dengan berolah raga. Olah raga dapat dijadikan sebagai sarana untuk melepaskan beban pikiran.



YOGA-THEAMERICANIST.WEB.ID

b. Pembingkai Orang: dirancang untuk menghentikan kebiasaan yang menganggap bahwa semua kesulitan sebagai bencana, dan memberi tahu bahwa kesulitan sifatnya sementara. Pembingkai ini dapat dilakukan melalui 3 cara yaitu:

- Pusatkan perhatian pada tujuan “mengapa saya melakukan ini” Saat kita menemukan kesulitan dalam suatu hal, maka kita harus mengingat apa yang menjadi tujuan kita dalam hal tersebut, maka kesulitan tersebut akan lebih ringan rasanya.



AVIVMOONPRODUCTIONS.COM

- Mengecilkan diri ketika menghadapi masalah, pergilah ke tempat yang banyak orang, duduklah di salah satu sudut di mana dapat memperhatikan lalu lalang orang. Sekian banyak orang tentunya dengan sekian banyak masalah yang mereka hadapi. Tentunya masalah yang kita hadapi, tidak seberapa besar dengan masalah orang lain.



DAVID PANEVIN/PICSSR.COM



HOUSINGCARE.ORG

- Membantu orang lain Membantu orang lain membuat seseorang bersyukur bahwa dirinya diberi kemudahan dan nikmat yang belum tentu dimiliki orang lain. Datanglah ke tempat-tempat seperti perumahan kumuh, panti asuhan, panti jompo, atau SLB.
- Memperhatikan mereka tentunya membuat seseorang sadar bahwa mereka memiliki kesulitan yang lebih dibanding dari dirinya. Sehingga dirinya lebih mempunyai daya dan upaya dalam menghadapi kesulitan, dan dapat dengan lapang dada menerima kesulitan.

SUMBER FOTO

www.afganworld.com

www.alazharbatam.com

www.anywhereworker.com

www.appdataroom.com

www.artlink.co.za

www.ask.com

www.avivmoonproductions.com

www.bacadata.com

www.businessnewsdaily.com

www.careersintheory.wordpress.com

www.childcentric.in

www.cikguhailmi.com

www.computing.co.uk
www.dailytech.com
www.disabilitydunktank.com
www.dulux.co.id
www.e-ahmadu.blogspot.com
www.easybranches.com
www.evamadiun2015.blogspot.com
www.evollution.com
www.exmudonline.blogspot.com
www.flashhub.wordpress.com
www.guetau.com
www.harianpilar.com
www.housingcare.org
www.huffingtonpost.com
www.imgbuddy.com
www.imgkid.com
www.irfanmovick.blogspot.com

www.jayaschool.org
www.jejakandromeda.com
www.kapanlagi.com
www.kompas.com
www.koranmadura.com
www.lba-cpa.com
www.lifehack.org
www.lifestyle.sapo.pt
www.lovefirstparenting.com
www.madiunpos.com
www.majalahouch.com
www.man1kotamoxer.blogspot.com
www.mathbuster.in
www.merdeka.com
www.mirror.co.uk
www.nicholasferguson.org
www.notable.ca

www.okepop.com

www.picssr.com/davidpanevin

[www.plus.google.com/Siska Dwi Carita](http://www.plus.google.com/Siska%20Dwi%20Carita)

www.prettynpoppington.com

www.psea.org

www.pubazzurr.com

www.remajasehat.com

www.republika.com

www.riau.go.id

www.scmp.com

www.skateboardmsm.de

www.slideteam.net

www.squarehub.com

www.squarehub.com

www.studentroomslondon.com

www.thelimetreeyoga.com

www.vnu.edu.vn

www.volunteerhouston.org

www.vwmin.org

www.wired.com

www.yoga-theamericanist.web.id

www.yor-ok.org.uk

www.youtube.com

www.yusufisazis.deviantart.com

