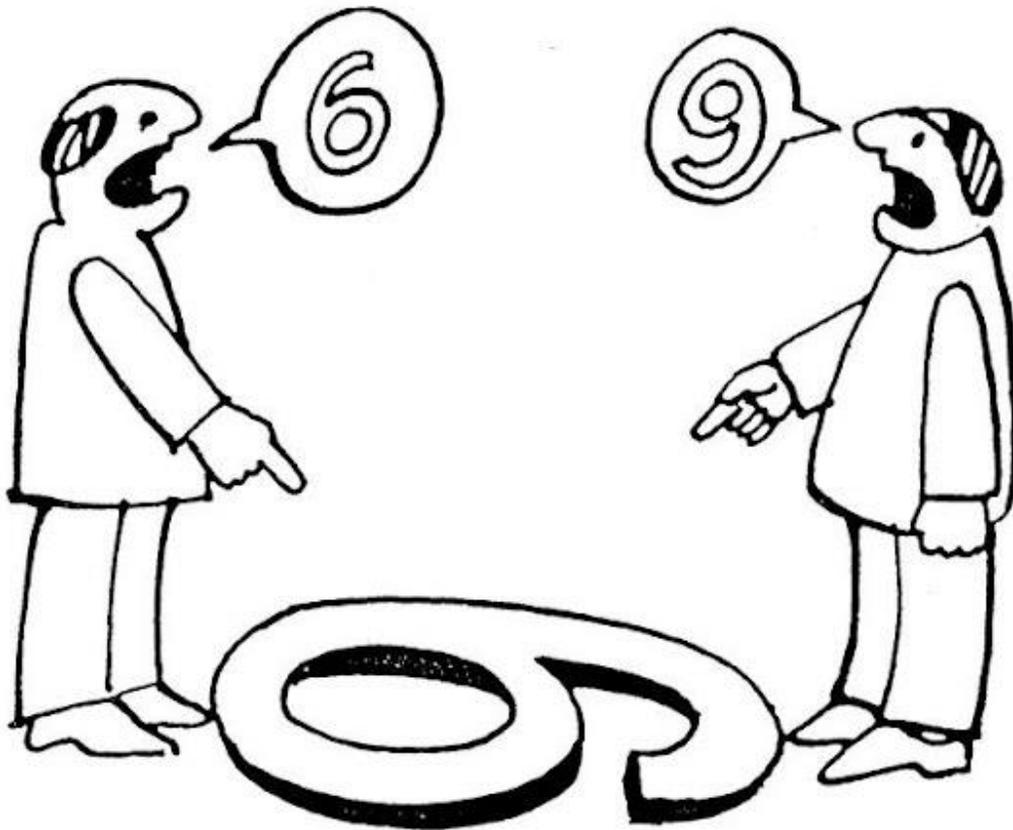


Menjadi Pribadi yang Utuh: Miliki Kemampuan Kecakapan Hidup

Dalam dunia yang semakin kompleks dan penuh tantangan, memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan berkembang adalah kunci untuk menjalani kehidupan yang memuaskan dan bermakna. 'Menjadi Pribadi yang Utuh: Miliki Kemampuan Kecakapan Hidup' mengajak kita untuk bereksplorasi bagaimana kita bisa membangun diri secara menyeluruh, bukan hanya dalam satu aspek tetapi dalam setiap dimensi kehidupan kita. Kecakapan hidup merupakan fondasi penting untuk mencapai keseimbangan dan kesuksesan pribadi. Mari kita mengenali dan mengembangkan potensi terbaik kita, sehingga kita dapat menjadi pribadi yang lebih utuh dan siap menghadapi segala dinamika kehidupan.



Sumber Gambar: <https://www.pinterest.com/>

Keterampilan Hidup adalah kemampuan psikososial seseorang untuk mengatasi berbagai tuntutan dan tantangan hidup sehari-hari, kemampuan seseorang untuk mempertahankan kesejahteraan mentalnya dengan baik melalui kemampuannya untuk beradaptasi dengan orang lain, budaya, dan lingkungannya (Poernomo, 2005).

Keterampilan hidup merupakan kemampuan yang memungkinkan seseorang untuk menghadapi dan mengelola berbagai tantangan serta situasi sehari-hari dengan efektif dan efisien. Keterampilan ini mencakup berbagai aspek, mulai dari keterampilan sosial dan emosional hingga keterampilan praktis yang mendukung kesejahteraan pribadi dan profesional. Ini meliputi kemampuan untuk:

1. Pengambilan keputusan yang bijaksana
2. Pemecahan masalah
3. Berpikir kritis
4. Berpikir kreatif
5. Berkomunikasi secara efektif
6. Membina hubungan antar pribadi
7. Kesadaran diri
8. Berempati
9. Mengatasi emosi
10. Mengatasi stres

Keterampilan hidup ini penting untuk membangun kehidupan yang seimbang dan produktif, serta untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan baik pribadi maupun profesional.

Baca juga: [cara tepat pengembangan keterampilan](#)



Sumber Gambar: <https://www.pinterest.com/>

Manfaat Keterampilan Hidup untuk Menjadi Pribadi Utuh

Keterampilan hidup sangat penting karena memainkan peran kunci dalam kemampuan individu untuk beradaptasi, mengatasi tantangan, dan menjalani kehidupan yang seimbang serta produktif. Berikut adalah beberapa manfaat keterampilan hidup:

1. **Meningkatkan kemampuan adaptasi.** Keterampilan fleksibilitas dan kemampuan memecahkan masalah, membantu seseorang untuk menyesuaikan diri

dengan situasi baru, menghadapi perubahan dengan percaya diri, dan tetap tenang di bawah tekanan.

2. **Mengelola emosi dan stres.** Keterampilan emosional, membantu seseorang mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi mereka. Kemampuan ini penting untuk menghadapi stres sehari-hari, mengurangi kecemasan, serta menjaga kesehatan mental dan emosional.

3. **Membangun hubungan baik.** Keterampilan sosial seperti komunikasi, empati, dan kerjasama sangat penting dalam menjalin dan memelihara hubungan yang sehat. Keterampilan ini mendukung kehidupan sosial yang lebih baik, baik di lingkungan keluarga, pekerjaan, maupun dalam interaksi sosial lainnya.

4. **Mengambil keputusan yang bijaksana.** Keterampilan hidup membantu seseorang dalam mengambil keputusan

5. **Meningkatkan kemandirian.**

6. **Memperbaiki kualitas hidup.**

7. **Membangun karier yang sukses.**

8. **Meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental.**

Dengan keterampilan hidup yang baik, seseorang memiliki bekal yang cukup untuk menghadapi tantangan, mencapai kesejahteraan, dan menikmati kehidupan yang lebih bermakna dan produktif



Sumber Gambar: <https://www.pinterest.com/>

Strategi Pembelajaran *Life Skill* yang Diperlukan Setiap Hari

Kepribadian, nilai-nilai budaya dan sikap hidup serta tingkah laku adalah akar dari *habit of mind* (kebiasan pikiran). Untuk menambah, mengubah, dan memadamkannya perlu praktik setiap hari dan harus dilakukan berulang-ulang. Untuk menyediakan kesempatan seperti itu guru perlu menempatkan “*teachable moment*” yang terjadi setiap hari sebagai tambahan dalam menyampaikan rencana pembelajaran. Dan menurut Kovalik (2006) terdapat

beberapa alat atau strategi pembelajaran yang dapat menunjukkan saat yang kondusif untuk pembelajaran (*teachable moment*).

Alat atau strategi pembelajaran tersebut harus dipakai setiap hari. Tidak perlu pelatihan untuk itu, yang diperlukan hanya praktik setiap hari. Guru sebenarnya sudah dapat atau sudah mempergunakan strategi dan alat tersebut secara intuisi. Strategi yang berpengaruh yang berlangsung setiap saat untuk mendapatkan saat yang kondusif untuk pembelajaran.

Baca juga: [Cara ampuh meningkatkan perestasi belajar siswa](#)



Sumber Gambar: <https://www.pinterest.com/>

Kesimpulan

Pendidikan merupakan aspek kehidupan fundamental bagi pembangunan nasional, investasi masa depan bangsa serta indikator kemajuan suatu negara. Proses pendidikan yang baik tidak hanya menekankan pada masalah akademik saja, pendidikan tentang kewajiban warga negara dan nilai-nilai serta sifat-sifat yang dianggap baik secara keseluruhan juga perlu ditekankan. Di Indonesia, pendidikan juga harus dapat menyiapkan peserta didik untuk dapat

mengarahkan diri memperoleh bekal untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Oleh karena itu, penyelenggaraan pendidikan harus dikelola dengan baik sehingga menghasilkan generasi penerus bangsa yang berkarakter, cerdas, bermartabat dan memiliki daya saing global. Tujuan tersebut dapat terwujud apabila setiap sekolah di semua jenjang pendidikan memiliki manajemen pengelolaan dan budaya yang terinternalisasi sehingga mampu menghasilkan *output* yang memiliki karakter kuat dan tangguh.

Baca juga: [Cara Berpikir Komprehensif Untuk Menjadi Pribadi Baru](#)

Mochammad farel 21 Juni 2024 Pemberdayaan Diri