

PEMBENTUKAN KARAKTER REMAJA MELALUI KETERAMPILAN HIDUP

Tri Ermayani
FKIP Universitas Muhammadiyah Purworejo
email: triermayani@yahoo.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji persoalan remaja dengan berbagai tantangan yang dihadapinya serta upaya untuk mengatasinya. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan psikologis analitik dan sosiologis. Sumber penelitian ini diambil dari kepustakaan sebagai sumber primer yang digali dari materi remaja dan perkembangannya, pendidikan karakter remaja, dan program *life skills* bagi remaja akhir yang dilengkapi dengan sumber sekunder berupa literatur-literatur lain yang relevan dan menunjang penelitian ini baik berupa buku, jurnal, surat kabar, majalah, dan sebagainya, antara lain: *Orang Tua sebagai Sahabat Remaja* oleh BKKBN Pusat Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja harus dibekali dengan pendidikan keterampilan hidup (*life skills*) yang cenderung membawa remaja pada pembentukan karakter yang menjadikan remaja semakin sehat dan bermartabat di masyarakat. Pendidikan keterampilan hidup (*life skills*) meliputi beberapa hal, antara lain: (1) keterampilan fisik yang intinya adalah bagaimana menyeimbangkan antara nutrisi, olah raga, dan istirahat; (2) keterampilan mental yang intinya adalah bagaimana berpikir secara positif; (3) keterampilan emosional yang intinya adalah bagaimana berkomunikasi dengan orang lain secara efektif; (4) keterampilan spiritual yang intinya adalah bagaimana bersyukur dan berdoa untuk memperoleh keridoan Allah Swt.; (5) keterampilan vokasional yang intinya adalah bagaimana menjadikan hobi dan bakat menjadi usaha untuk hidup mandiri; dan (6) keterampilan *adversity* yang intinya adalah bagaimana menghadapi kesulitan hidup dengan mengubah hambatan menjadi peluang.

Kata Kunci: remaja, pembentukan karakter, dan keterampilan hidup

JUVENILE CHARACTER BUILDING THROUGH LIFE SKILLS

Abstract: This research aimed to describe the juvenile issues related to various challenges faced and efforts to overcome them. This was a *library research* study using analytic psychological and sociological approach. The research data were taken from the library as the primary source exploited from the materials on juveniles and their development, juveniles' character education, and *life skills* programs for late juveniles coupled with secondary sources in the form of other relevant literatures such as: *Orang Tua sebagai Sahabat Remaja* by BKKBN Pusat Jakarta. The results show that the juveniles should be armed with *life skills* education which tends to lead them to the character shaping that makes them healthier and more prestigious in the community. *Life skills* education includes a number of aspects such as: (1) physical skills, of which the essence is how to balance between nutrition, sports, and resting; (2) mental skills, of which the essence is how to think positively; (3) emotional skills, of which the essence is how to communicate with others effectively; (4) spiritual skills, the essence of which is how to thank and pray to ask for Allah's approval; (5) vocational skills, the essence of which is how to turn hobby and talent into an effort to live autonomously; and (6) *adversity* skills, of which the essence is how to face problems in life by changing constraints into opportunities.

Keywords: juveniles, character shaping, and life skills

PENDAHULUAN

Remaja masa kini memiliki banyak kerentanan dan masalah-masalah yang mengancam masa depannya. Masalah-masalah remaja yang dihadapi saat ini misalnya meningkatnya jumlah remaja dengan

HIV dan AIDS, Infeksi Menular Seksual (IMS), Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD), dan penyalahgunaan NAPZA. Masalah-masalah remaja tersebut di atas lebih dikenal sebagai TRIAD KRR yaitu tiga resiko atau tiga masalah yang sering dihadapi

oleh kaum remaja yang meliputi free sex, drug, dan HIV/AIDS.

Permasalahan remaja tersebut memberi dampak yang luar biasa terhadap gejala di masyarakat. Bimbingan dari orang tua masih terlalu berat sehingga sekolah memiliki andil untuk penanaman nilai-nilai bagi remaja. Usia remaja tentu berbeda dengan usia anak-anak dalam hal menerima nilai-nilai untuk diterapkan dalam kehidupannya. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju ke dewasa yang seringkali remaja sudah merasa mampu memahami dan mempraktikkan nilai moral.

Salah satu upaya pemerintah RI untuk meminimalisasi gejala permasalahan remaja tersebut adalah melalui sosialisasi keterampilan hidup (*life skills*) yang merupakan bagian dari Program Penyiapan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja (PKBR) oleh Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). *Life skills* bagi remaja sangat besar pengaruhnya untuk menopang kehidupannya, utamanya mengurangi dan mencegah munculnya permasalahan remaja. Hakikatnya dengan *life skills* yang dimilikinya, remaja akan hidup lebih tangguh, kuat, disiplin, religius, bernurani dan ber-karakter.

Masa remaja adalah masa yang sangat menentukan kehidupan remaja itu selanjutnya. Masa remaja sebagai masa peralihan atau transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa tersebut memang diketahui sebagai masa yang paling menyenangkan bagi remaja itu sendiri. Namun, masa remaja juga bukan masa yang mudah dilalui oleh seorang remaja. Lantas apa yang harus disiapkan seorang remaja agar masa transisi yang dilaluinya dapat berjalan dengan baik dan mulus? Tentunya seorang remaja harus memiliki komitmen dan persiapan yang matang.

Untuk merealisasikan hal tersebut, pendidik ataupun orang tua harus membekali anak didik (remaja) dengan keterampilan hidup (*life skills*) yang memadai dan menguatkan diri pribadi remaja.

Selama ini, kalangan pendidik masih fokus pada masalah pendidikan karakter dengan berbagai implementasinya. Namun, saat ini peneliti memiliki sudut pandang yang sedikit berbeda dengan membidik pendidikan keterampilan hidup (*life skills*) bagi remaja sebagai salah satu alat yang penting untuk membangun karakter remaja. Rata-rata secara kasat mata dapat dilihat di kehidupan masyarakat bahwa remaja masa kini cenderung tidak siap dan belum dibekali dengan *life skills*. Akhirnya terjadilah berbagai penurunan kualitas dan kuantitas remaja yang bermasalah.

Berbagai data menunjukkan bahwa keluarga melalui pola asuh orang tua, telah diidentifikasi sebagai pengaruh yang sangat penting dalam pembentukan karakter remaja, termasuk yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Proses pola asuh orang tua meliputi kedekatan orang tua dengan remaja, pengawasan orang tua, dan komunikasi orang tua dengan remaja. Melalui komunikasi, orang tua hendaknya menjadi sumber informasi dan pendidik utama tentang kesehatan reproduksi remaja, juga tentang perencanaan kehidupan remaja di masa yang akan datang. Namun demikian, orang tua sering menghadapi kendala dalam berkomunikasi kepada remajanya, begitupun sebaliknya (BKKBN, 2012:2-3).

Remaja yang diteliti merupakan remaja dalam masa akhir khususnya remaja. Remaja sebagai sosok remaja dewasa harus memiliki wawasan dan karakter yang baik dan dapat mewujudkan pribadi yang berakhlak mulia dan bermanfaat bagi figur generasi berkualitas.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan psikologis analitik dan sosiologis. Pendekatan psikologis analitik digunakan sebagai kerangka analisis terhadap kenyataan perkembangan dan orientasi jiwa remaja, khususnya remaja akhir (mahasiswa). Pendekatan sosiologis digunakan untuk menyusun kerangka analisis terhadap konteks sosial yang ada pada kehidupan remaja dalam mewujudkan dan mengarahkan potensi diri yakni berupa *life skills* (keterampilan hidup).

Sumber penelitian ini diambil dari kepustakaan sebagai sumber primer yang digali dari materi remaja dan perkembangannya, pendidikan karakter remaja, dan program *life skills* bagi remaja akhir. Selanjutnya, data penelitian dilengkapi dengan sumber sekunder berupa literatur-literatur lain yang relevan dan menunjang penelitian ini, baik berupa buku, jurnal, surat kabar, majalah, dan sebagainya, antara lain: *Orang Tua sebagai Sahabat Remaja* oleh BKKBN Pusat Jakarta.

Data yang diperoleh dari sumber data tersebut dikumpulkan dan diseleksi, kemudian dibahas dengan menggunakan teknik interpretasi untuk memahami secara benar pembentukan karakter remaja melalui pendidikan *life skills*. Dengan demikian, diketahui dan dipahami tentang potensi diri remaja yang dapat dikembangkan melalui pendidikan keterampilan sehingga menghasilkan citra remaja yang berkarakter baik dan memiliki kualitas moral yang tinggi. Teknik berikutnya adalah koherensi intern yang digunakan untuk memahami seluk-beluk pembentukan karakter bagi remaja melalui pendidikan keterampilan hidup sehingga dicari titik sentralnya untuk dapat ditemukan konsep

yang mengerucut dan mewakili kondisi riil remaja berkarakter tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Remaja

Masa remaja adalah waktu manusia berumur belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa, tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang berjalan antara umur 11 tahun sampai 21 tahun (Wikipedia, 2015).

Remaja diistilahkan oleh orang Barat sebagai *puber*, sedangkan orang Amerika mengistilalkannya sebagai *adolesensi*. Kedua istilah tersebut menunjuk pada masa transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Negara Indonesia menggunakan istilah *akil baligh*, *pubertas*, dan *remaja* untuk menyebut remaja. Penyebutan istilah *adolesensi* diperuntukkan bagi remaja yang sudah mengalami ketenangan. Namun demikian, para pendidik termasuk orang tua memiliki kecenderungan menyebut dengan istilah remaja daripada remaja *puber* atau remaja *adolesensi* (Zulkifli L., 2001:63-64).

Pubertas (puberty) adalah sebuah periode yang menunjukkan kematangan fisik berlangsung pesat, yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh, yang terutama berlangsung di masa remaja awal. Perubahan yang berlangsung di masa *pubertas* merupakan suatu peristiwa yang membingungkan bagi remaja. Meskipun perubahan-perubahan ini menimbulkan keraguan, ketakutan, dan kecemasan terus-menerus, sebagian remaja akhirnya dapat mengatasinya (Santrock, 2007: 82-83). Masa *pubertas* merupakan awal penting yang menandai masa remaja. Masa *puber-*

tas tentunya memiliki pengaruh dan dampak bagi sikap yang terbentuk dalam pribadi remaja.

Dalam dimensi fisik, di masa pubertas terjadi pertumbuhan yang berlangsung paling pesat daripada masa anak-anak. Hal ini bisa dilihat pada penambahan tinggi badan yang pesat (*growth spurt*) atau istilah Jawanya 'bongsor'. Pada anak perempuan terjadi penambahan tinggi badan yang pesat di usia 9 tahun, dan pada anak laki-laki pada usia 11 tahun. Oleh karena itu, secara fisik perempuan lebih awal mengalami pertumbuhan yang pesat dibandingkan anak laki-laki. Selanjutnya, awal masa pubertas ditandai dengan kematangan seksual dan tendensi sekuler pada remaja. Menurut dimensi psikologis, perkembangan pubertas remaja ditandai citra diri, hormon dan perilaku, menarche dan siklus menstruasi, dan kematangan dini ataupun lambat.

Secara fisik atau psikis, masa pubertas remaja sangat berpengaruh terhadap dirinya sendiri. Pasang surut dari perubahan mental dan sikap perilaku akan menunjukkan stabilitas diri remaja apakah sudah memiliki pikiran moral, perasaan moral, dan tindakan moral yang sesuai dengan tujuan kebaikan. Setiap remaja pasti menginginkan memiliki kehidupan yang lebih baik, lebih bahagia dan lebih sehat. Remaja sehat merupakan suatu kondisi remaja yang tangguh, cerdas, religius, dewasa, dapat menyelesaikan masalah secara bijak, teguh pendirian, simpatik, ceria, dinamis, dan berakhlak karimah. Remaja yang sehat lahir batin akan lebih mudah mengekspresikan karakter baik dalam kehidupan. Tentunya sehatnya remaja bukan sebuah konsep yang berdiri sendiri, namun hal itu sebagai bagian penting dalam proses pendidikan di masa hidupnya. Menjadi remaja sehat berarti termasuk bagian dari terbentuknya karakter yang baik dalam diri remaja.

Memahami remaja tidak dapat terlepas dari memahami periode perkembangan seperti berikut. Pertama, masa kanak-kanak. Masa ini dimulai dengan masa prenatal (*prenatal period*), yaitu masa pembuahan hingga lahir sekitar 9 bulan. Kemudian masa bayi (*infancy*), yaitu masa mulai sejak lahir hingga usia 18 atau 24 bulan. Pada masa ini, seseorang sangat bergantung pada orang dewasa. Masa selanjutnya adalah masa kanak-kanak awal (*early childhood*) yang dimulai dari akhir masa bayi hingga usia sekitar 5 atau 6 tahun dan masa kanak-kanak pertengahan dan akhir (*middle and late childhood*) yang berlangsung antara usia 6 hingga 11 tahun.

Kedua, masa remaja (*adolescence*). Masa remaja ini dibagi dua, yakni masa remaja awal dan masa remaja akhir. Masa remaja awal (*early adolescence*) yaitu masa sekolah menengah pertama atau sekolah menengah akhir dan perubahan pubertas terbesar terjadi di masa ini. Masa remaja akhir (*late adolescence*) terjadi pada pertengahan dasawarsa yang kedua dari kehidupan. Minat karir, pacaran, dan eksplorasi identitas seringkali menonjol di masa ini.

Ketiga, masa dewasa (*adulthood*). Masa dewasa terbagi menjadi tiga, yaitu masa dewasa awal (*early adulthood*), masa dewasa menengah (*middle adulthood*), dan masa dewasa akhir (*late adulthood*).

Mengetahui masa perkembangan anak ke remaja dan selanjutnya ke dewasa dapat memberikan gambaran tentang rentang waktu kapan masa remaja terjadi. Selain itu, orang tua dapat mempersiapkan dan mendidik mereka sehingga masa remaja tetap menjadi prioritas dalam pengamatan, bimbingan, dan pengawasan untuk menghindarkan dari pengaruh yang bersifat merusak karakter. Dalam kehidupan remaja, ada tahapan penting sebagai penentuan masa depannya. Hal tersebut se-

cara urut dapat dilihat transisi yang harus dilalui oleh remaja. Transisi kehidupan remaja oleh Bank Dunia dibagi menjadi 5 hal (*Youth Five Life Transitions*). Transisi kehidupan yang dimaksud adalah: (1) melanjutkan sekolah (*continue learning*); (2) mencari pekerjaan (*start working*); (3) memulai kehidupan berkeluarga (*form families*); (4) menjadi anggota masyarakat (*exercise citizenship*); dan (5) mempraktekan hidup sehat (*practice healthy life*) (BKKBN, 2010:1-2)

Jika remaja gagal dalam memasuki 4 tahapan sebelumnya, maka tahapan yang kelima remaja akan mengalami kegagalan untuk mempraktekan hidup sehat. Agar remaja tidak mengalami kegagalan dalam masa transisi tersebut, maka remaja harus dibekali dengan pendidikan *life skills* sebagai penopang usahanya mewujudkan kehidupan remaja yang sehat. Intinya, pendidikan keterampilan hidup diperlukan remaja untuk bekal kehidupannya agar dapat menghadapi tantangan dan hambatan, dan selanjutnya remaja dapat memanfaatkan peluang yang ada di hadapannya menuju kehidupan yang lebih baik di masa dewasanya.

Pendidikan Karakter bagi Remaja

Kecanggihan teknologi dewasa ini sangat berpengaruh pada perkembangan nilai-nilai moral remaja. Orang tua dan pendidik harus dibekali dengan komponen karakter yang baik untuk tujuan aktualisasi kepribadian remaja yang sehat. Karakter terdiri dari nilai operatif, nilai dalam tindakan. Manusia berproses dalam karakternya, seiring dengan suatu nilai yang menjadi suatu kebaikan dan suatu disposisi batin yang dapat diandalkan untuk menanggapi situasi dengan cara yang menurut moral baik (Lickona, 2013: 81).

Karakter yang terasa demikian mempunyai tiga bagian yang saling berhubung-

an: pengetahuan moral, perasaan moral, dan tindakan moral. Pengetahuan moral meliputi: kesadaran moral, pengetahuan nilai moral, penentuan perspektif, pemikiran moral, pengambilan keputusan, dan pengetahuan pribadi. Perasaan moral mencakup: hati nurani, harga diri, empati, mencintai hal yang baik, kendali diri, dan kerendahan hati. Tindakan moral memiliki tiga aspek karakter, yaitu: kompetensi, keinginan, dan kebiasaan. Ketiga hal ini diperlukan untuk mengarahkan suatu kehidupan moral dan membentuk kedewasaan moral. Perlu dipikirkan jenis karakter yang diinginkan anak (remaja). Sudah jelas setiap orang menginginkan anak-anaknya mampu menilai apa yang benar, sangat peduli tentang apa yang benar, dan selanjutnya melakukan apa yang mereka yakini itu benar meskipun harus berhadapan dengan godaan dari dalam dan tekanan dari luar (Lickona, 2013: 82).

Menurut teori psikologi perkembangan, perkembangan remaja terdiri dari beberapa aspek antara lain: perkembangan fisik, perkembangan intelegensia, perkembangan emosi, perkembangan bahasa, perkembangan sosial, perkembangan kepribadian, perkembangan moral, dan perkembangan kesadaran beragama. Perkembangan fisik remaja ditandai dengan proporsional pertumbuhan fisik yang besar karena kematangan organ-organ lain. Selain itu, juga terjadi perkembangan seksualitas remaja yang ditandai dengan ciri-ciri seks primer dan sekunder (Yusuf, 2000:193-209).

Dalam perkembangan intelegensia remaja sudah dapat berpikir logis tentang gagasan yang abstrak. Perkembangan emosi pada masa ini merupakan puncak emosionalitas dan ini sangat dipengaruhi oleh pertumbuhan fisiknya terutama organ-organ seksual. Mencapai kematangan emosional bagi remaja merupakan tugas yang

sangat sulit bagi remaja. Permasalahan tersebut bertambah kompleks karena adanya perkembangan sosial. Perkembangan sosial remaja ditandai dengan kemampuan memahami orang lain sebagai individu yang unik. Pemahamannya ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka (terutama teman sebaya), baik melalui persahabatan maupun percintaan (pacaran). Selanjutnya, hal ini mendorong munculnya perilaku-perilaku yang dapat dinilai baik oleh orang lain sebagai pemenuhan psikologisnya (Yusuf, 2000: 199).

Masa remaja sebagai masa berkembangnya jati diri (*identity*). Remaja dapat dikatakan memiliki jati diri yang matang (sehat) apabila dia sudah memiliki pemahaman dan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap pribadinya maupun terhadap peran sosial dan dunia kerja, serta nilai-nilai agama (Yusuf, 2000:201). Dalam hal ini, penulis dapat menyimpulkan bahwa perkembangan remaja sangat mempengaruhi kepribadian remaja sehingga remaja harus memiliki keterampilan hidup untuk menyeimbangkan segi-segi perkembangan dengan tujuan remaja akan menemukan dirinya sebagai sosok yang sehat lahir dan batin, serta memiliki karakter yang baik dan kuat.

Keterampilan Hidup (*Life Skills*)

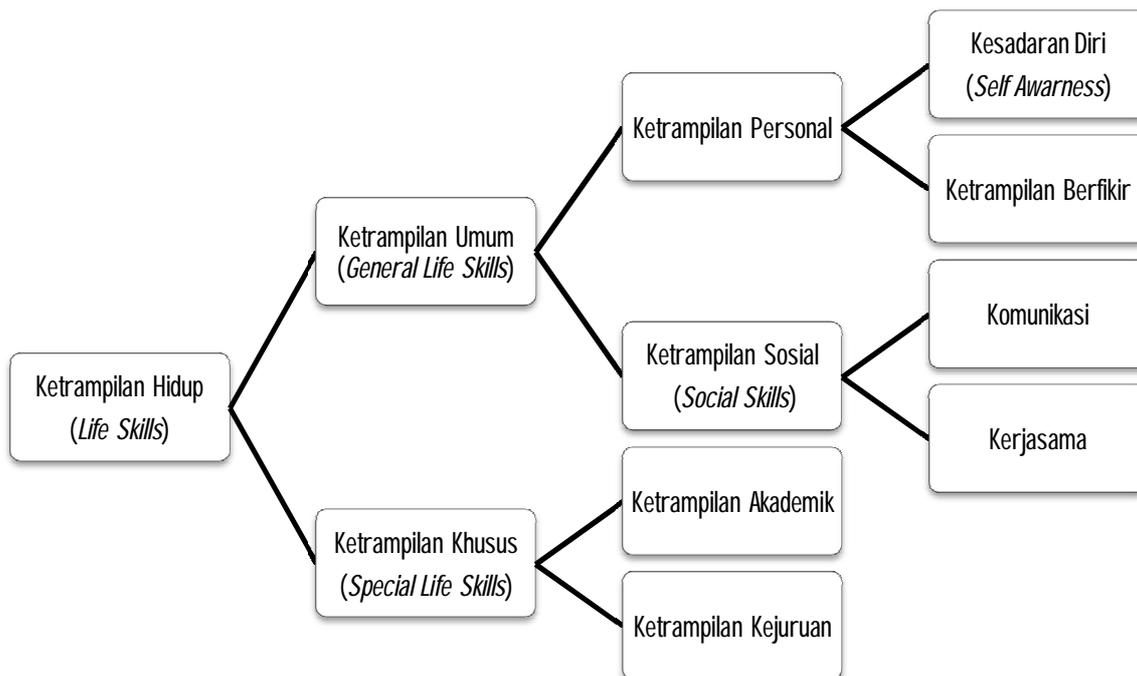
Keterampilan hidup yang sering juga disebut kecakapan hidup adalah berbagai keterampilan atau kemampuan untuk dapat berperilaku positif dan beradaptasi dengan lingkungan, yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam hidupnya sehari-hari secara efektif (BKKBN, 2012:3). Keterampilan hidup (*life skills*) adalah pendidikan nonformal yang berkaitan dengan

keterampilan fisik, keterampilan mental, keterampilan emosional, keterampilan spiritual, keterampilan kejuruan dan keterampilan menghadapi kesulitan (BKKBN, 2012: 9).

Keterampilan hidup (*life skills*) dapat disosialisasikan ke semua keluarga yang memiliki anak remaja dan ke semua sekolah menengah melalui kegiatan pusat informasi dan konseling remaja/mahasiswa. Hakikatnya pendidikan karakter dapat disinergikan dengan pendidikan *life skills* bagi remaja karena pendidikan karakter memuat konsep dan prinsip yang sama dengan pendidikan keterampilan hidup.

Subjek yang menggerakkan pendidikan *life skills* ini tentunya instansi pemerintah secara rutin berkoordinasi dengan lembaga pendidikan dan masyarakat setempat. Proses sosialisasinya adalah dengan cara penyuluhan, *sharing*, dan simulasi melalui kegiatan remaja di masyarakat seperti karang taruna.

Menurut WHO, sebagaimana yang telah dinukil oleh M. Masri Muadz, dkk. (Unika Atma Jaya, 2008) bahwa *life skills* adalah kemampuan perilaku positif dan adaptif yang mendukung seseorang untuk secara efektif mengatasi tuntutan dan tantangan, selama hidupnya. Keterampilan hidup yang dimaksud terdiri dari: (1) keterampilan memecahkan masalah; (2) keterampilan berpikir kritis; (3) keterampilan mengambil keputusan; (4) keterampilan berpikir kreatif; (5) keterampilan komunikasi interpersonal; (6) keterampilan bernegosiasi; (7) keterampilan mengembangkan kesadaran diri; (8) keterampilan berempati; dan (9) keterampilan mengatasi stress dan emosi. Untuk lebih memudahkan melihat gambaran keterampilan hidup ini, dapat dilihat Gambar 1.



Gambar 1. Skema Keterampilan Hidup (Life Skills) (Unika Atma Jaya, 2008)

Keterampilan hidup menurut skema di atas terdiri dari dua keterampilan, yaitu keterampilan hidup umum dan keterampilan hidup khusus. Keterampilan hidup umum adalah sikap dan perilaku positif dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan hidup sehari-hari. Keterampilan tersebut menyangkut kemampuan individual, seperti: kesadaran akan diri sendiri dan kemampuan berpikir, serta keterampilan sosial, seperti: keterampilan berkomunikasi dan bekerjasama dengan orang lain di lingkungannya. Keterampilan hidup umum dalam program PKBR dikembangkan melalui keterampilan fisik, mental, emosional, spiritual, dan keterampilan menghadapi kesulitan (*adversity skills*).

Keterampilan hidup khusus mengacu pada kemampuan akademis dan kemampuan kejuruan. Keterampilan khusus ini biasanya berupa kemampuan akademis ataupun teknis, yang berkaitan dengan manajemen, wiraswasta, pengelolaan keuangan, pertukangan, dan lain-lain. Keteram-

pilan hidup khusus dalam program PKBR dikembangkan melalui keterampilan kejuruan (*vocational skills*). Keterampilan hidup bila diajarkan kepada remaja-remaja Indonesia, maka berbagai permasalahan yang dihadapi oleh remaja saat ini, seperti penyalahgunaan narkoba, seks bebas hingga HIV/AIDS akan dapat diatasi dengan lebih efektif.

Dalam Undang-Undang Pendidikan Nasional No. 20/2003 Pasal 26 ayat 3 disebutkan bahwa *Life Skills Education* (LSE) digolongkan sebagai pendidikan nonformal, yang memberikan keterampilan personal, sosial, intelektual dan vokasional untuk mampu hidup dan bekerja secara mandiri (BKKBN, 2010:3). *Life skills* bagi remaja menurut BKKBN mencakup: (1) keterampilan fisik yang intinya adalah bagaimana menyeimbangkan antara nutrisi, olah raga, dan istirahat; (2) keterampilan mental yang intinya adalah bagaimana berpikir secara positif; (3) keterampilan emosional yang intinya adalah bagaimana berkomunikasi

dengan orang lain secara efektif; (4) keterampilan spiritual yang intinya adalah bagaimana bersyukur dan berdoa untuk memperoleh keridoan Allah Swt; (5) keterampilan vokasional yang intinya adalah bagaimana menjadikan hobi dan bakat menjadi usaha untuk hidup mandiri; dan (6) keterampilan *adversity* yang intinya adalah bagaimana menghadapi kesulitan hidup dengan mengubah hambatan menjadi peluang.

Keterampilan Fisik

Keterampilan fisik tidak terlepas dari adanya kecerdasan fisik. Kecerdasan 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. Kekuatan, fleksibilitas dan ketahanan fisik, ditentukan oleh adanya keseimbangan antara makanan (nutrisi), olahraga, dan istirahat. Keterampilan fisik ditandai dengan kemampuan seseorang (remaja) untuk memilih makanan, berolahraga, dan beristirahat secara seimbang. Keterampilan fisik mencakup masalah: (1) memahami tubuh sendiri; (2) berkomunikasi dengan gejala tubuh; (3) mengatur pola makan; (4) olahraga murah dan sehat; dan (5) tidur sebagai terapi kesehatan.

Keterampilan fisik dalam *life skills* adalah kemampuan seseorang (remaja) untuk mencapai kekuatan, fleksibilitas, dan ketahanan fisik. Seringkali dijumpai di masyarakat remaja yang hanya menghabiskan waktu semalam suntuk untuk *nongkrong* bergadang bersama teman-temannya. Betah di warnet berjam-jam di depan layar komputer untuk bermain *game online*. Pola makan yang tidak teratur dan tidak tepat memilih menu makanan biasa dan seringkali dilakukan remaja sehingga menjadikan

remaja semakin bermasalah dengan kondisi fisiknya. Oleh karena itu, keterampilan fisik dibutuhkan untuk menyeimbangkan pola makan, olahraga, dan kebutuhan untuk beristirahat demi terciptanya remaja sehat. Remaja diharap mampu memahami dan berkomunikasi dengan tubuh sendiri, mengatur pola makan dan memilih makanan yang sehat, melakukan olah raga seperti bersepeda dan basket serta beristirahat (tidur) sebagai salah satu terapi kesehatan.

Keterampilan Mental: Berpikir Positif

Keterampilan mental meliputi keterampilan mempercayai dan menghargai diri, keterampilan berpikir positif, dan keterampilan mengatasi stres. Bagian yang pertama dan utama dari keterampilan mental adalah keterampilan mempercayai dan menghargai diri. Percaya diri diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri, serta dapat mengukur suatu perbuatan dari segi baik atau buruknya. Dengan kepercayaan diri dan penghargaan terhadap diri sendiri, remaja diharapkan dapat menilai apakah aktivitas yang dilakukan bermanfaat untuk dirinya dan lingkungannya atau bahkan sebaliknya akan merugikan orang lain dan dirinya.

Kepercayaan diri berkaitan dengan harga diri (*self esteem*). Harga diri didefinisikan sebagai pandangan seseorang terhadap keunggulan yang dimilikinya, yang ditentukan juga oleh penampilan, kemampuan, kinerja, dan penilaian oleh orang-orang penting yang berpengaruh baginya. Harga diri dapat dikembangkan dengan cara: berpikir positif, bersedia mengambil resiko, sabar terhadap diri sendiri, menghindari pengaruh negatif, bergaul dengan kelompok mendukung, mengembangkan prioritas, mengembangkan rasa humor, dan menerima tanggung jawab.

Biasanya orang yang memiliki rasa percaya diri dan penghargaan terhadap diri sendiri akan mampu mengaktualisasikan diri dalam lingkungannya dan lingkungan pun akan menerimanya dengan positif, sehingga dia dapat menjaga dirinya dari pengaruh-pengaruh negatif, bahkan dapat memberikan manfaat terhadap lingkungannya. Sebaliknya, orang yang memiliki kepercayaan diri yang berlebihan atau kurang atau orang dengan harga diri yang rendah cenderung mudah menemui masalah dalam kehidupannya karena lingkungannya akan bereaksi negatif atas keberadaannya. Dengan demikian, dia sangat mudah dipengaruhi atau diajak untuk melakukan hal-hal yang negatif sehingga merugikan lingkungan dan kehidupannya sendiri.

Bagian yang kedua adalah berpikir positif. Berpikir positif adalah sebuah keterampilan untuk dapat melihat sisi positif mengenai suatu hal, peristiwa, kejadian, atau pengalaman. Berpikir positif sangat membantu seseorang untuk menikmati hidup dan menjalani kehidupan dengan langkah ringan dibandingkan dengan orang-orang yang cenderung berpikir negatif mengenai berbagai hal dalam hidup ini. Berpikir positif adalah sebuah usaha untuk mengubah sudut pandang agar tidak hanya melihat sisi negatif dari sebuah peristiwa, kejadian, atau pengalaman. Berpikir positif adalah sebuah keterampilan untuk mencegah diri kita sendiri terjerumus dalam kesedihan dan kesusahan dari persoalan yang sesungguhnya dapat diatasi. Remaja perlu mengembangkan kemampuan atau keterampilan berpikir positif untuk membantu dirinya sendiri menghadapi berbagai pengalaman dan peristiwa sehari-hari dalam kehidupan remaja. Berpikir positif juga berarti kritis melihat masalah.

Bagian ketiga, keterampilan mengelola stress atau *coping skills* berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menjalankan kehidupan sehari-harinya dengan menggunakan semua pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang dimiliki. Hal ini akan terwujud dalam perilaku sehat, sosial, mental, dan kepribadiannya. Biasanya keterampilan ini dihubungkan dengan stress, kemarahan, konflik, dan manajemen waktu. Mengembangkan keterampilan mengelola stress membuat seseorang mampu memelihara dirinya sendiri dan orang lain serta mempengaruhi lingkungan sosialnya ketika berhadapan dengan berbagai situasi buruk dan tekanan dari kehidupan modern ini. Seseorang yang sudah berdaya dengan keterampilan mengelola stres, selalu siap (berperilaku) menghadapi pengaruh-pengaruh lingkungannya.

Bagian keempat adalah keterampilan mengambil keputusan dan memecahkan masalah remaja dan siapa pun seringkali dihadapkan pada situasi yang menuntut mereka membuat pilihan. Keputusan tersebut dapat berupa mengikuti perintah atau tidak, menerima atau menolak sebuah tawaran, setuju atau tidak setuju dengan pendapat orang lain, dan seterusnya. Setiap orang mempunyai kemerdekaan untuk memilih, tetapi perlu disadari bahwa di dalam setiap pilihan ada tanggung jawab. Pilihan yang bertanggung jawab adalah sebuah keputusan. Pemahaman yang baik dan benar mengenai pengambilan keputusan sangat dibutuhkan dalam pencegahan penyalahgunaan narkoba dan menolak seks bebas.

Pengambilan keputusan adalah sebuah keterampilan yang membantu remaja untuk menghadapi berbagai keputusan dalam hidup secara konstruktif. Keterampilan ini dapat dipelajari dan dipraktikkan. Ada 3 langkah sederhana untuk belajar mengambil keputusan secara efektif. Per-

tama, jelaskan atau identifikasi dengan jelas keputusan apa yang harus diambil atau masalah yang harus dipecahkan! Kedua, pertimbangkan pilihan-pilihan yang ada dan apa yang akan terjadi pada setiap pilihan! Ketiga, pilihlah pilihan yang paling baik!

Selanjutnya, ada langkah untuk mengambil keputusan yang baik. Berikut ini diuraikan sepuluh langkah dalam proses pengambilan keputusan yang baik. Pertama, mengetahui kebutuhan dan masalah yang dihadapi. Kedua, mengetahui kemampuan diri yang sebenarnya, mana yang bisa dicapai dan mana yang tidak bisa dicapai. Ketiga, menimbang-nimbang berbagai cara tindakan dan dampak dari tindakan tersebut kemudian memilih cara terbaik. Keempat, memperhatikan dan mempertimbangkan perasaan dan pikiran pihak lain. Kelima, mengambil keputusan sendiri dan bertindak sesuai dengan keputusan tersebut pada waktunya. Keenam, memperlihatkan pada pihak lain yang berkaitan bahwa kita sudah mengambil keputusan dan akan mengambil tindakan yang perlu berkaitan dengan keputusan itu. Ketujuh, bersikaplah teguh dalam menghadapi godaan dan tekanan yang bermaksud merubah pikiran dan keputusan itu. Kedelapan, mempelajari bagaimana mengelola emosi, terutama emosi berkaitan dengan tindakan tersebut. Kesembilan, mencari bantuan atau dukungan bila diperlukan. Kesepuluh, memelihara hubungan baik dalam keluarga agar mereka tidak terganggu oleh keputusan yang diambil.

Keterampilan mental, emosional dan kemampuan menghadapi kesulitan dalam *life skills* berhubungan erat dengan beberapa hal antara lain *positive thinking*, kesabaran dan kesadaran terhadap diri sendiri, kemampuan menghindari diri dari pengaruh negatif, pergaulan yang cenderung bebas,

pengembangan prioritas dan tanggung jawab, serta termasuk kemampuan untuk mengembangkan rasa humor yang menyenangkan pikiran. Selain itu, remaja diharapkan mampu menjadi pribadi yang terus termotivasi untuk berprestasi serta tidak menganggap keterbatasan fisik, mental, dan sosialnya sebagai hambatan. Secara emosional, remaja dituntut untuk memiliki kemampuan mengendalikan *impuls* dan mengatasi emosi negatif. Mengembangkan keterampilan mengelola stres membuat remaja mampu memelihara dirinya sendiri dan orang lain serta mempengaruhi lingkungan sosialnya ketika berhadapan dengan berbagai situasi buruk dan tekanan dari lingkungan, media masa/elektronik serta teman sebaya. Remaja yang sudah terbiasa mengelola stres, akan selalu siap (berperilaku) menghadapi pengaruh-pengaruh lingkungannya serta mampu membuat keputusan-keputusan yang tidak gegabah. Pola komunikasi interpersonal yang baik dengan orang tua dan orang-orang yang berada dalam lingkungannya juga akan tercipta dengan sendirinya. Godaan-godaan seperti penyalahgunaan napza dan perilaku *free sex* akan dapat ditolak secara asertif karena remaja juga telah dibekali dengan keterampilan berkomunikasi dengan baik. Lihatlah betapa penggunaan *social media* yang tidak tepat telah membawa remaja hidup dalam dunia maya sesungguhnya. Berkenalan dan bertemu dengan orang yang salah serta terlatih mengekspresikan emosi dengan cara negatif kepada orang yang tidak disenanginya melalui status-status digital.

Keterampilan Emosional: Berkomunikasi secara Efektif

Keterampilan Bersikap Tegak (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. Bersikap tegas adalah sebuah cara khusus yang dapat dipelajari dan dipraktikkan. Sikap tegas membuat seseorang mampu menyatakan pikiran, perasaan, dan nilai-nilai mengenai sesuatu secara terbuka dan langsung, dengan tetap menghormati perasaan dan nilai-nilai pihak lain.

Bersikap tegas adalah salah satu perilaku yang dapat dipilih ketika seseorang berada dalam situasi yang sulit dan ketika harus mengambil sebuah keputusan. Keterampilan ini meningkatkan kemungkinan seseorang menghadapi sebuah situasi sulit tanpa kehilangan harga diri atau martabatnya. Sikap asertif untuk kelompok remaja sangat diperlukan dalam menghadapi tekanan remaja sebaya.

Keterampilan Berkomunikasi dengan Orang Lain (Komunikasi Interpersonal)

Komunikasi adalah suatu proses penyampaian pikiran dan perasaan melalui bahasa, pembicaraan, pendengaran, gerakan tubuh, atau ungkapan emosi oleh seseorang kepada orang lain di sekitarnya. Komunikasi adalah proses yang dinamik, yang melalui proses itu manusia tumbuh dan berkembang. Proses komunikasi berlangsung selama manusia hidup. Hakikat komunikasi interpersonal yang bisa menjadikan manusia hidup dan tumbuh berkembang bersama adalah proses komunikasi interpersonal dengan ciri-ciri: (1) adanya partisipasi (*participation*) yang utuh dari setiap peserta komunikasi; (2) adanya keterhubungan (*connectedness*) antarsesama peserta komunikasi; (3) adanya kesejajaran (*equality*) antar sesama peserta komunikasi; (4) adanya kebenaran (*truth*) dari setiap substansi yang dikomunikasikan; (5) adanya kejujuran (*sincerity*) dari setiap peserta komunikasi; (6) adanya saling memberi makna (*shared meaning*) antarsesama peser-

ta komunikasi; dan (7) kegiatan komunikasi itu sendiri menghasilkan tumbuh berkembang bersama di antara semua pesertanya (*self generating*).

Komunikasi akan berhasil bila dilakukan dengan efektif. Mengembangkan keterampilan berkomunikasi dengan efektif adalah kesempatan yang tidak mungkin dilewatkan begitu saja. Komunikasi memerlukan pengalaman belajar yang menyediakan kesempatan untuk mengamati, memberikan tanggapan, dan untuk menerima *feed-back*.

Bagi remaja, berbagai perilaku beresiko seperti penyalahgunaan NAPZA dan perilaku seksual yang tidak bertanggung jawab dapat terjadi sebagai hasil dari kesulitan dalam mengekspresikan ide-ide, minat, dan nilai-nilai, serta ketidakmampuan menolak tekanan kelompok yang tidak sehat dan tekanan sosial. Kemampuan komunikasi efektif sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Komunikasi yang baik dapat membangun hubungan interpersonal yang baik.

Keterampilan Spiritual: Bersyukur dan Berdoa

Keterampilan Memahami Kehidupan Spiritual

Secara sederhana, manusia terdiri dari unsur jasmani, mental, emosi, dan rohani. Unsur jasmani manusia akan berperan pada kegiatan-kegiatan, seperti: melihat, bersuara, mencium, merasa, menyentuh dan bergerak. Unsur mental manusia akan tampak pada kegiatan-kegiatan, seperti: berfikir, refleksi, konsepsi, mengetahui, analisis, dan memahami. Unsur emosi manusia akan terlihat pada kegiatan-kegiatan seperti mencintai, membenci, takut, marah, dan sebagainya. Unsur spiritual manusia akan tampak pada semua kegiatan jasmani, mental, dan emosi yang digerakkan oleh dan berlandaskan pada unsur

ruhaninya. Oleh sebab itu, kegiatan spiritual adalah kegiatan ruhaniah manusia.

Unsur ruhani manusia adalah sifat Tuhan yang diberikan kepada setiap manusia. Keberadaan ruhani demikian penting karena inilah sumber cahaya dalam diri manusia yang membuatnya tetap sadar akan Tuhannya dan nilai-nilai spiritualitas. Sehari-hari manusia menyebutnya suara hati atau nurani. Suara hati ini acapkali akan menghunjam dalam diri manusia dan mengingatkannya dari kelalaian. Keterampilan memahami spiritualitas adalah kemampuan memahami bahwa semua kegiatan jasmani, pikiran, dan emosi manusia yang digerakkan atas dasar suara hati atau ruhani dan diarahkan untuk memperoleh keridoan Tuhan Penciptanya.

Keterampilan Menyadari Kehidupan Spiritual

Kemampuan spiritual itu akan terlihat pada perkembangan kesadaran dan pemahaman manusia terhadap diri, orang lain, dan alam, yang berujung pada peningkatan kesadaran dan pemahaman akan kebesaran Penciptanya. Peningkatan kesadaran dan pemahaman spiritual itu, akan membawa manusia untuk tanpa henti berusaha menjadi lebih dekat kepada Penciptanya. Dengan kata lain, kecerdasan spiritual bersifat kontekstual. Artinya, spiritualitas muncul pada konteks hubungan manusia dengan dirinya, orang lain, alam, dan Penciptanya.

Keterampilan Melaksanakan Kehidupan Spiritual

Kegiatan spiritual adalah semua kegiatan baik jasmani, fikiran, dan emosi yang dilaksanakan atas dorongan rohani atau kata hati untuk mendapatkan keridoan Ilahi. Secara rinci, kegiatan spiritual merupakan penyembahan semua makhluk

kepada Khaliknya, yang ternyata pewujudannya sama yaitu gerak berputar, yang untuk manusia (agama Islam) disebut shalat dan tawaf.

Shalat atau sembahyang sebagai kegiatan spiritual merupakan kapsul keseluruhan ajaran dan tujuan agama. Dalam sembahyang diketemukan saripati ajaran agama. Dalam sembahyang ditemukan tujuan akhir hidup, yaitu penghambaan diri yang hanya kepada Allah Swt. Oleh sebab itu, keterampilan spiritual terletak di samping pada pemahaman yang benar terhadap semua rukun dan syarat sembahyang, juga terutama sekali pada keterampilan dalam melaksanakannya. Keterampilan spiritual dalam sembahyang terletak pada kemampuan meresapi makna dari setiap ucapan yang dibaca dalam sembahyang.

Keterampilan spiritual pada remaja, yang umumnya terasah dengan baik karena telah menjadi suatu kebiasaan sejak kecil dalam keluarga. Sebuah pertanyaan kerap muncul dalam benak kita: "benarkah kehidupan agama remaja kita telah tergantikan oleh budaya-budaya baru seperti *gadget*, *K-Pop*, *café* dan *fashion*?". Keterampilan spiritual menjadi teman penting dalam kehidupan sehari-hari remaja. Sebagai contoh, melaksanakan puasa dan menerapkan shalat 5 waktu di mana saja remaja berada akan membawa remaja terhindar dari keji dan mungkar, menghilangkan penyakit hati, mampu menahan hawa nafsu, serta tetap berada dalam kestabilan emosi. Keterampilan remaja memolakan remaja untuk menjadikan ibadah sebagai sebuah kebutuhan emosional kepada pencipta alam ini, Allah Swt. Menanamkan pada diri remaja bahwa ibadah sebagai pertalian hati yang bisa membawa kontrol diri dan kontrol emosi. Dengan demikian, remaja cenderung merasa tenang dan tenang jiwanya dengan menjalankan shalat lima waktu

dan puasa. Di usia remaja justru dia harus membiasakan diri menyukai materi keagamaan untuk semakin menambah wawasan dan kematangan emosional diri.

Keterampilan Vokasional atau Kejuruan

Di era modern saat ini, *vocational skills* (keterampilan kejuruan) sangat dibutuhkan untuk bertahan (*survive*) di tengah persaingan hidup yang semakin kompetitif. Ketika seseorang memutuskan untuk bekerja sebagai salah satu usaha bertahan hidup, baik dalam skala lokal, regional, nasional apalagi internasional, sangat membutuhkan keterampilan-keterampilan kejuruan. Tingginya tingkat pengangguran di kalangan generasi muda, khususnya para remaja yang baru menamatkan pendidikan SLTA, di antaranya disebabkan kurangnya tenaga terampil untuk bidang yang dibutuhkan dalam bursa kerja.

Upaya mengembangkan manusia berkualitas yang siap menghadapi berbagai tantangan hidup dan memasuki lapangan kerja hendaknya dimulai sedini mungkin melalui keterampilan kejuruan (keterampilan vokasional). Keterampilan akademik diperlukan oleh mereka yang akan melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Keterampilan kejuruan diperlukan oleh mereka yang akan memasuki dunia kerja. Keterampilan kejuruan memberikan kesempatan kepada pengelola PIK Remaja dan PIK Mahasiswa untuk terlibat dalam berbagai pengalaman apresiasi dan rekreasi untuk menghasilkan suatu karya yang bermanfaat langsung bagi kehidupan mereka. Kesempatan memperoleh keterampilan kejuruan dapat membuat remaja melakukan interaksi dengan berbagai produk atau jasa yang ada disekitarnya untuk dapat menciptakan berbagai jenis produk atau jasa, misalnya kerajinan, makanan, indus-

tri, pertanian, perbengkelan, tekstil/konveksi pakaian, teknologi, jasa pelayanan pembayaran tagihan rekening PLN, Telkom, PAM, SIM, kursus-kursus mata pelajaran tertentu, dan sebagainya.

Dengan bekal keterampilan, bakat serta hobi yang dimiliki, diharapkan para remaja dan mahasiswa akan lebih mudah menciptakan lapangan kerja terutama melalui penyaluran bakat dan hobinya. Dengan demikian, para remaja dan mahasiswa akan mendapatkan penghasilan (*income*) untuk memenuhi kebutuhan sosial ekonomi mereka secara mandiri dalam menggarungi kehidupan di tengah arus kompetisi dan globalisasi saat ini.

Keterampilan kejuruan berhubungan dengan bagaimana cara untuk mendapatkan penghasilan (*income*), di antaranya termasuk keterampilan teknis di bidang kerajinan tangan, menjahit, komputer, dan sebagainya. Jadi, pada intinya *vocational skills* adalah kemampuan atau keterampilan khusus yang dimiliki oleh remaja dan mahasiswa dalam bidang nonakademik, yakni berupa kemampuan remaja dan mahasiswa dalam berwirausaha sesuai dengan bakat, minat dan hobinya untuk mendapatkan penghasilan (*income generating*), sehingga remaja dan mahasiswa bisa hidup dengan bermanfaat bagi keluarga, masyarakat, bangsa, dan negaranya.

Beberapa tips untuk mengubah hobi menjadi profit (keuntungan) adalah sebagai berikut. Pertama, meluangkan waktu lebih banyak untuk menekuni hobi. Selanjutnya diupayakan menghasilkan karya dengan kualitas yang lebih baik dan kuantitas yang lebih banyak. Kedua, menambah pengetahuan melalui kursus-kursus, seminar atau pelatihan yang berhubungan dengan hobi. Ketiga, belajar langsung dari orang-orang yang ahli atau telah sukses menjalankan hobi tersebut dan menawarkan ha-

sil karya. Aneka hobi untuk dijadikan usaha (bisnis) sebagai contoh di antaranya adalah: (1) musik: kursus dan rental studio musik; (2) melukis: penjual dan kolektor lukisan; (3) desain: percetakan dan biro desain grafis; (4) makanan: jasa pembuatan kue, toko roti dan kue; (5) menulis: penulis; (6) fotografi: fotografer, studio foto mini; (7) internet: bisnis *online*, warnet; (8) koleksi unik: jual koleksi; (9) utak-atik mesin: bengkel; (10) nongkrong di kafe: bikin kafe; (11) *games*: rental PS; (12) baca: bikin taman bacaan; (13) kerajinan tangan: souvenir; dan (14) tanaman: jual tanaman.

Pada keterampilan vokasional atau kejuruan, keahlian tertentu akan membawa remaja larut dalam aktivitas positif. Selain karena keahlian tersebut memang disenangi, keahlian tertentu dapat menjadi mesin uang yang memungkinkan remaja menunjang pendapatan keluarga atau minimal untuk pemenuhan kebutuhannya sendiri. Hobi-hobi baru dalam bentuk *handy-craft* dapat diciptakan seperti kreasi bros dan pemasangan payet/bordir di jilbab, pembuatan *banner* dan *theme* untuk *website* tertentu atau bahkan berdagang secara *online*. Bentuk-bentuk kegiatan positif inilah yang diharapkan ada pada remaja-remaja kita. Karena kreasi akan membuka jalan pada prestasi.

Penguasaan *life skills* oleh para remaja akan memungkinkan mereka memiliki usaha untuk mencapai tujuannya dan bertanggung jawab atas perbuatan serta mampu memecahkan masalah sebagai solusi yang baik dan tepat. Hal yang terpenting adalah remaja mampu mengenali dan menghindari hal-hal yang dapat membawa ke arah kerusakan moral, seperti: *free sex*, infeksi menular seksual, serta penyalahgunaan NAPZA.

Nilai positif dalam pendidikan *life skills* dapat membentuk remaja yang un-

gul. Remaja yang memiliki karakter kuat akan tumbuh sebagai remaja yang unggul dan dibanggakan karena sehat secara fisik, stabil dalam emosi, dan intelektualnya yang berkembang baik.

Permasalahan yang muncul pada diri remaja sangat kompleks, namun dapat ditelusuri apa sebenarnya faktor penyebabnya. Selanjutnya, remaja dipertemukan dengan opsi yang solutif tentang sikap dan perilaku yang seharusnya. Tiap permasalahan harus diselesaikan dengan cara yang sesuai dengan akar permasalahannya, dan tidak dapat diselesaikan tanpa adanya proses memahami diri remaja dan faktor penyebabnya.

PENUTUP

Dari pemaparan tentang pendidikan keterampilan hidup (*life skills*) tersebut dapat disimpulkan beberapa hal. Pertama, bahwa keterampilan hidup senada dengan pendidikan karakter untuk membentuk remaja yang berkarakter dan membiasakan pola hidup yang lekat dengan karakter yang baik. Kedua, proses pembentukan karakter bukan hanya milik sekolah saja namun harus didukung sepenuhnya oleh pendidikan nonformal di masyarakat dengan pendidikan keterampilan hidup (*life skills*). Ketiga, remaja adalah pribadi gunung es yang perlu pengamatan dan pemahaman terhadap diri remaja karena remaja bukan anak-anak dan bukan orang dewasa. Kadang-kadang masalahnya sendiri saja remaja sudah merasa terpuruk. Oleh karena itu, dengan pendidikan keterampilan hidup ini diharapkan dapat mencetak remaja yang bisa menjadi barisan terdepan remaja yang berpotensi dinamis dan berada di garda depan untuk pembangunan mental bangsa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terselesaikannya tulisan ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua teman dosen di Universitas Muhammadiyah Purworejo dan teman-teman dosen di UPT MKU UNY yang banyak memberi motivasi kepada penulis sehingga terwujud tulisan ini. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada Ketua Redaksi Jurnal *Pendidikan Karakter* yang mau menerima tulisan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN. 2010. *Pendalaman Materi Membantu Remaja Memahami Dirinya*. Jakarta: Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak-hak Reproduksi.
- BKKBN. 2012. *Pedoman Pengelolaan Bina Keluarga Remaja*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja.
- Lickona, Thomas. 2013. *Educating for Character (Mendidik untuk Membentuk Karakter)*. Terj. oleh Juma Abdu Wamungo. Jakarta: Bumi Aksara.
- Muadz, M. Masri, dkk. 2010. *Keterampilan Hidup (Life Skills) dalam Program Penyiapan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja*. Jakarta: Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak-hak Reproduksi BKKBN.
- Muhadjir, Noeng. 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Santrock, John W. 2002. *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 5. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, John W. 2007. *Remaja*. Edisi 11. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Unika Atma Jaya. 2008. *Manual & Modul Life Skills Education*. Jakarta.
- Wikipedia. 2015. "Masa Remaja." <http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Remaja&veaction=edit&vesection=2>. Diakses Maret 2015.
- Winastri, Vitrie dkk. 2010. *Pendalaman Materi Membantu Remaja Memahami Dirinya*. Jakarta: Direktorat Remaja dan Perlindungan Hak-hak Reproduksi.
- Wirhdhana, Indra. 2012. *Pedoman Pengelolaan Bina Keluarga Remaja*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja BKKBN.
- Yusuf, Syamsu. 2001. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zulkifli, L. 2001. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.