BAB II PENDIDIKAN KETERAMPILAN HIDUP SEHAT (PKHS)

A. PENGERTIAN

Dalam menangani kesehatan anak usia sekolah dan remaja perlu tetap diingat bahwa bila anak usia sekolah dan remaja dibekali dengan keterampilan hidup sehat maka anak usia sekolah dan remaja akan sanggup mencegah pengaruh yang merugikan bagi kesehatannya dan menghindari berbagai perilaku berisiko. Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS) merupakan suatu pendekatan dalam meningkatkan kemampuan psikososial seseorang untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari secara efektif, yang meliputi:

- Keterampilan Sosial (Kesadaran Diri, Hubungan Interpersonal, Empati dan Komunikasi Efektif),
- Keterampilan Berfikir (Berfikir Kreatif, Berfikir Kritis, Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan),

 Keterampilan Emosional (mengatasi stress dan mengendalikan emosi).

Pendekatan ini adalah pendekatan pendidikan secara interaktif yang tidak hanya fokus pada informasi, akan tetapi juga pada perubahan perilaku. Pendidikan keterampilan hidup sehat dapat diberikan secara berkelompok di mana saja, antara lain: di sekolah, puskesmas, sanggar, panti/rumah singgah, lapas/rutan dan sebagainya.

B. KOMPETENSI PSIKOSOSIAL DALAM PKHS

Kompetensi psikososial tersebut meliputi 10 aspek keterampilan, yaitu:

1. KESADARAN DIRI

Pengertian:



Kesadaran diri merupakan keterampilan pengenalan terhadap diri, sifat, karakter, kekuatan dan kelemahan, serta pengenalan akan hal yang disukai dan dibenci.

Tujuan:

- Meningkatkan kemampuan dan rasa percaya diri untuk berperan aktif dalam keluarga, komunitas, dan organisasi.
- b. Mengembangkan kepekaan pengenalan dini akan adanya stres dan tekanan yang harus dihadapi.

Anak usia sekolah dan remaja harus mengembangkan kompetensi psikososial ini karena masih berada pada tahap perubahan, mudah terpengaruh oleh orang lain, mengikuti atau meniru hal-hal yang sedang tren. Jika tidak mempunyai kompetensi kesadaran diri maka remaja menjadi tidak produktif, cenderung meniru hal malas, tidak mandiri, lemah semangat, negatif, menyalahkan orang lain sebagai penyebab kegagalannya, meragukan diri sendiri, merasa bersalah tidak bisa vang mendalam, dan memanfaatkan potensi diri untuk kemajuan.

Beberapa cara untuk mengembangkan kompetensi Kesadaran diri, antara lain:

- a. Memahami diri sendiri (sifat, karakter, kekuatan dan kelemahan, serta pengenalan akan hal yang disukai dan dibenci)
- b. Memotivasi diri untuk lebih baik dari orang lain
- Mempunyai perencanaan dalam hidup (perencanaan terhadap jenjang pendidikan yang ditempuh, jenis pekerjaan yang akan ditekuni, perencanaan terhadap persiapan berkeluarga)
- d. Tidak mudah menyerah
- e. Membuka diri untuk perubahan ke arah yang lebih baik
- f. Mengambangkan bakat dan potensi diri

2. EMPATI

Pengertian



Kemampuan untuk memposisikan perasaan orang lain pada diri sendiri. Orang yang mempunyai kompetensi empati, mampu memahami perasaan dan pikiran

orang lain serta mampu mengembangkan pemahaman yang mendalam terhadap permasalahan dan mendorong saling berbagi antar individu.

Tujuan

- Menerima kelebihan dan kekurangan orang lain yang mungkin berbeda dengan dirinya
- b. Membantu menimbulkan perilaku positif Anak usia sekolah dan remaja harus mengembangkan kompetensi ini karena dalam kehidupan sehari-hari mereka masih cenderung mementingkan diri sendiri dan kurang peduli terhadap lingkungan sehingga tidak terlalu mudah untuk memahami perasaan orang lain.
- Beberapa cara meningkatkan sikap empati, antara lain:
 - a. Menerima sudut pandang orang lain
 - b. Peka terhadap perasaan orang lain
 - c. Mampu mendengarkan orang lain

- d. Belajar menghayati fenomena dari berba<mark>gi hal</mark> yang kita jumpai
- e. Latihan berkorban untuk kepentingan orang lain (menolong, berbagi)
- f. Hilangkan sifat sombong, egois, suka mengatur

3. HUBUNGAN INTERPERSONAL

Pengertian



Hubungan interpersonal merupakan kemampuan yang dapat menolong kita berinteraksi dengan sesama secara positif dan harmonis.

Tujuan

- a. Meningkatkan rasa percaya diri dan keyakinan diri dalam melakukan interaksi yang menyenangkan.
- Anak usia sekolah dan remaja sangat membutuhkan teman dan kelompok yang dapat memberikan dorongan dan dukungan. Jika tidak, maka remaja akan terkucil dan sulit mencari teman.
- Beberapa cara meningkatkan hubungan interpersonal, antara lain:
 - a. Tersenyum
 - b. Menghargai orang lain (Toleransi)
 - Memandang sisi positif pada diri orang lain (tidak berprasangka negative)

- d. Menerima pendapat orang lain
- e. Memberikan perhatian
- f. Menjadi pendengar yang baik
- g. Memiliki selera humor
- h. Memiliki rasa empati
- i. Mudah beradaptasi dengan lingkungan
- j. 5 S (senyum, salam, sapa, sopan santun)

4. KOMUNIKASI EFEKTIF

> Pengertian



Kemampuan untuk menyampaikan gagasan sehingga dimengerti oleh orang lain maupun kelompok di lingkungannya.

Tujuan

Dalam kehidupan sehari-hari dibutuhkan berkomunikasi secara efektif, baik dengan teman sebaya, orang tua maupun orang dewasa lainnya. Dengan tujuan memberi kemudahan dalam memahami pesan yang diberikan. Jika remaja tidak menerapkan komunikasi efektif akan menyebabkan kurang baiknya hubungan pribadi, merasa tidak nyaman dalam beraktivitas serta selalu merasa kesepian.

- Beberapa cara mengembangkan komunikasi efektif, antara lain:
 - a. Melakukan kontak mata

- b. 5 S (Senyum, Sapa, Salam, Sopan, Santun)
- Hindari memotong pembicaraan, menganalisa, menyalahkan, menghakimi, menasehati, mengintrogasi
- d. Menggunakan bahasa yang mudah ditangkap dan dimengerti
- e. Menjadi pendengar yang aktif
- f. Merefleksikan perasaan
- g. Memuji/memberikan penghargaan

5. BERPIKIR KRITIS

Pengertian



Kemampuan untuk menganalisis informasi dan pengalaman-pengalaman secara objektif. Jika anak usia sekolah dan remaja tidak berfikir kritis menyebabkan anak usia sekolah dan remaja sulit

memahami fakta dengan benar dan tidak mampu menganalisi situasi/masalah.

Tujuan

Tujuan ketrampilan ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan anak usia sekolah dan remaja dalam menganalisis situasi atau masalah, sehingga anak usia sekolah dan remaja diharapkan dapat lebih mengenal dan memperkirakan faktor - faktor yang mempengaruhi

sikap dan perilaku, antara lain: tata nilai/norma, tekanan teman sebaya dan media. Tidak berkembangnya keterampilan sosial ini menyebabkan remaja sulit memahami sebuah fakta dengan benar.

- Beberapa cara mengembangkan kompetensi berfikir kritis, antara lain:
 - a. Jangan mudah percaya
 - b. Waspada tipu daya, modus, dan bujuk rayu
 - c. Berfikir sebelum bertindak sebelum mengambil keputusan
 - d. Berani menolak ajakan negatif dari teman sebaya

6. BERPIKIR KREATIF

Pengertian



Kemampuan membuat ide baru dengan menganalisis informasi dan berbagai pengalaman, untuk menciptakan sesuatu yang berbeda, termasuk menemukan cara yang kreatif untuk menolak ajakan negatif

teman sebaya

> Tujuan

Menggali dan menciptakan ide-ide dan cara-cara baru/mampu berinovasi untuk mengatasi permasalah sehari-hari. Jika tidak mempunyai kesadaran diri maka remaja menjadi tidak produktif, cenderung meniru dan malas.

- Beberapa cara mengembangkan kompetensi berfikir kreatif, antara lain:
 - a. Terbuka terhadap berbagai macam ide
 - b. Belajar keterampilan baru
 - Mau membuka diri terhadap pendapat orang lain (baca buku, ikuti seminar, bicara dengan orang lain, bertanya pada orang lain)
 - d. Memiliki rasa ingin tahu dan percaya diri
 - e. Bebas dari ketakutan akan kegagalan
 - f. Kesiapan dan kemampuan untuk menghasilkan sejumlah ide ide besar

7. PENGENDALIAN EMOSI

Pengertian



Suatu kemampuan untuk meredam gejolak emosi sehingga tersalurkan dalam perilaku yang terkendali.

Tujuan

Anak usia sekolah dan remaja harus mengembangkan keterampilan psikososial ini karena dalam kehidupan sehari-hari yang masih emosisonal diperlukan kemampuan mengontrol emosi, mengendalikan diri agar mampu menghadapi situasi dan emosi dengan

tenang. Jika remaja tidak dapat mengendalikan emosi akan menyebabkan remaja menjadi mudah marah, agresif, tidak tenang dan mudah tersinggung, menangis dan mengasingkan diri.

- Beberapa cara mengendalikan emosi, antara lain: \(\)
 \[
 \]
 \[
 \]
 - a. Menarik nafas dalam dalam
 - b. Alihkan pikiran
 - c. Hindari perdebatan
 - d. Jauhkan diri dari situasi yang membuat emosional
 - e. Tidak peduli sementara waktu
 - f. Hindari rasa memiliki yang berlebihan
 - g. Melakukan aktivitas yang positif
 - Menyalurkan emosi misalnya dengan berteriak, menangis
 - i. Meditasi dan Yoga

Catatan: Emosi adalah hal yang wajar pada remaja, remaja boleh sedih, marah, menangis dll. Itu semua adalah bentuk penyaluran emosi namun harus ditekankan penyaluran emosi tersebut tidak merugikan/melukai orang lain dan diri sendiri.

8. PEMECAHAN MASALAH

Pengertian



Suatu kemampuan yang memungkinkan seseorang dapat menyelesaikan permasalahan secara konstruktif (bersifat membina, memperbaiki dan

membangun)

Tujuan

Untuk meningkatkan kemampuan dalam menguraikan informasi atau permasalahan yang ada dengan menghubungkan permasalahan dengan hal-hal lain yang relevan, untuk kemudian dirumuskan menjadi suatu ide baru yang berkaitan dengan penyelesaian permasalahan.

- Beberapa cara melakukan pemecahan masalah, antara lain:
 - a. Memahami permasalahan
 - b. Mengenali penyebab masalah
 - c. Mencari berbagai alternatif solusi
 - d. Memperhatikan keuntungan dan kelemahan dari berbagai alternatif solusi
 - e. Curhat dengan teman sebaya, orang tua / keluarga dan guru BK.

f. Menghubungi layanan remaja seperti Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK R)

9. MENGATASI STRESS

> Pengertian



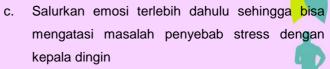
Kemampuan pengenalan sumber yang menyebabkan stres dalam kehidupan, bagaimana efeknya dan cara mengontrol diri terhadap stres.

Tujuan

Anak usia sekolah dan remaja harus mengembangkan keterampilan psikososial ini, karena dalam kehidupan sehari-hari mereka masih rentan dalam menghadapi kesulitan dan kegagalan yang membutuhkan kemampuan bertahan dan bangkit dari keterpurukan, agar cepat pulih dan melakukan pengembangan diri. Jika remaja tidak mampu mengatasi stres maka anak usia sekolah dan remaja akan menjadi lamban, pasif, tidak termotivasi, tidak berdaya dan mudah sakit.

> Beberapa cara mengatasi stress antara lain:

- a. Sadari diri bahwa sedang mengalami stress
- b. Kenali penyebab stress



- d. Atasi permasalahan pemicu terjadinya stress
- e. Salurkan hobi, bakat dan minat
- f. Mengatur waktu yang baik
- g. Selingi dengan refreshing
- h. Curhat dengan seseorang yang dipercaya (orang tua, teman, dan guru)
- Menghubungi layanan remaja seperti Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK R), atau layanan lainnya.

10. PENGAMBILAN KEPUTUSAN

Pengertian



Kemampuan untuk menentukan pilihan yang tepat secara konstruktif dari berbagai alternatif yang ada. Keputusan yang salah dapat membuat masa depan

menjadi suram. Tidak berkembangnya kompetensi ini pada anak usia sekolah dan remaja menyebabkan anak usia sekolah dan remaja menjadi frustasi, putus asa atau asal-asalan dalam menentukan langkah.

> Tujuan

Anak usia sekolah dan remaja mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menyelesaikan permasalahannya.

- Beberapa cara dalam melakukan pengambilan keputusan, antara lain:
 - a. Membuat daftar pilihan/alternatif solusi.
 - Jangan mengambil keputusan saat sedang emosi.
 - c. Jernihkan pikiran, sehingga kondisi menjadi tenang dalam menemukan solusi.
 - d. Mempertimbangkan hasil yang mungkin terjadi didasarkan pada pengalaman atau pengamatan.
 - e. Pilihlah keputusan terbaik dengan mempertimbangkan aspek kesehatan, pendidikan, keluarga dan spiritual.
 - f. Melaksanakan keputusan dengan sepenuh hati dan penuh tanggung jawab.

Dengan melaksanakan 10 keterampilan psikososial ini dalam kehidupan sehari-hari, diharapkan anak usia sekolah dan remaja mampu mengatasi pengaruh lingkungan sekitar terutama teman sebaya untuk mencegah perilaku berisiko. Beberapa kompetensi PKHS ini dapat membantu anak usia sekolah dan remaja dalam mengambil keputusan dan merespons ancaman agar terhindar dari tindak kekerasan baik fisik maupun psikis.