

Nani Barorah Nasution  
Nasrun  
Erwita Ika Violina



BUKU  
REFERENSI

**PENGEMBANGAN**

*Life Skills*



0858 5343 1992  
eurekamediaaksara@gmail.com  
Jl. Banjaran RT.20 RW.10  
Bojongsari - Purbalingga 53362



**BUKU REFERENSI  
PENGEMBANGAN LIFE SKILLS**

**Nani Barorah Nasution  
Nasrun  
Erwita Ika Violina**



**PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA**

**BUKU REFERENSI  
PENGEMBANGAN LIFE SKILLS**

**Penulis** : Nani Barorah Nasution  
Nasrun  
Erwita Ika Violina

**Desain Sampul** : Eri Setiawan

**Tata Letak** : Rizki Rose Mardiana

**ISBN** : 978-623-487-445-7

Diterbitkan oleh: **EUREKA MEDIA AKSARA, DESEMBER 2022**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari  
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh  
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,  
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman  
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga bahan referensi sebagai panduan dalam "**Buku Referensi Pengembangan Life Skills**" ini dapat hadir dihadapan pembaca. Kehadiran bahan referensi ini diharapkan dapat membekali pembaca terkait pentingnya *life skill* Materi 1. *Problem Solving* (Pemecahan Masalah), Materi 2. Berfikir Kritis, Materi 3. Empati, Materi 4. Keterampilan Hubungan Interpersonal, Materi 5. Keterampilan membangun kesadaran diri, Bab VI. Stres dan Emosi.

Pada kesempatan ini kami selaku penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penyusunan bahan referensi "**Buku Referensi Pengembangan Life Skills**". Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan bahan referensi ini tidak terlepas dari kesalahan dan sangat jauh dari sempurna, oleh sebab itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi sempurna dari buku ini.

Penulis juga berharap semoga buku ini dapat digunakan sebagaimana mestinya dan bisa memberikan manfaat bagi kita semua yang membaca buku ini khususnya bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling sebagai salah satu referensi dalam Pengembangan Karakter dan *Life Skill*. Semoga Allah SWT mencurahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Amin ya rabbal alami, terima kasih.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB 1 PEMECAHAN MASALAH (PROBLEM SOLVING) .....</b>	<b>1</b>
A. Pemecahan Masalah.....	2
1. Pengertian Pemecahan Masalah.....	2
2. Aspek-aspek Keterampilan <i>Problem Solving</i> .....	5
3. Prinsip-prinsip <i>Problem Solving</i> .....	8
4. Faktor yang Mempengaruhi Pemecahan Masalah ( <i>Problem Solving</i> ) .....	10
5. Langkah-langkah <i>Problem Solving</i> .....	13
<b>BAB 2 BERPIKIR KRITIS .....</b>	<b>17</b>
A. Berpikir Kritis ( <i>Critical Thinking</i> ).....	17
1. Pengertian Berpikir Kritis.....	17
2. Komponen-komponen dalam Berpikir Kritis.....	22
3. Karakteristik Berpikir Kritis.....	23
4. Ciri dari Berpikir Kritis.....	24
5. Manfaat Berpikir Kritis dalam Mengerjakan Tugas.....	28
6. Langkah-langkah Berpikir Kritis .....	29
<b>BAB 3 BERPIKIR KREATIF (CREATIVE THINKING) .....</b>	<b>31</b>
A. Berpikir Kreatif .....	31
1. Pengertian Berpikir Kreatif .....	31
2. Tahap-tahap Berpikir Kreatif .....	35
3. Ciri-ciri Berpikir Kreatif .....	36
<b>BAB 4 PENGAMBILAN KEPUTUSAN (MAKING DECISION) .....</b>	<b>39</b>
A. Pengambilan Keputusan.....	39
1. Pengertian Pengambilan Keputusan.....	39
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengambilan Keputusan .....	40
3. Aspek-aspek Pengambilan Keputusan .....	42
4. Langkah-langkah dalam Pengambilan Keputusan.....	44
<b>BAB 5 EMPATI (EMPATHY).....</b>	<b>46</b>
A. Empati .....	46

1. Pengertian Empati .....	46
2. Aspek-aspek Empati .....	47
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Empati .....	49
<b>BAB 6 KETERAMPILAN HUBUNGAN</b>	
<b>INTERPERSONAL (INTERPERSONAL</b>	
<b>RELATIONSHIP SKILL).....</b>	<b>51</b>
A. Keterampilan Hubungan Interpersonal.....	51
1. Pengertian Hubungan Interpersonal .....	51
2. Ciri-ciri Hubungan Interpersonal .....	52
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hubungan	
Interpersonal .....	54
<b>BAB 7 KETERAMPILAN MEMBANGUN KESADARAN</b>	
<b>DIRI (SELF AWARENESS BUILDING SKILLS) .....</b>	<b>58</b>
A. Self Awareness Building Skills (Keterampilan	
Membangun Kesadaran Diri) .....	58
1. Pengertian Kesadaran Diri.....	58
2. Jenis-jenis Kesadaran Diri ( <i>Self Awareness</i> ).....	59
3. Bentuk-bentuk Kesadaran Diri.....	61
4. Karakteristik Kesadaran Diri ( <i>Self Awareness</i> ).....	62
5. Aspek Kesadaran Diri .....	63
<b>BAB 8 STRES DAN EMOSI .....</b>	<b>67</b>
A. Stres .....	67
1. Pengertian Stres .....	67
2. Jenis-jenis Stres .....	68
3. Faktor-faktor Penyebab Stres .....	70
B. Emosi.....	71
1. Pengertian Emosi.....	71
2. Ciri-ciri Perkembangan Emosi .....	72
3. Karakteristik Perkembangan Emosi pada	
Masa Remaja .....	72
4. Bentuk-bentuk Emosi pada Masa Remaja.....	73
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi	
Perkembangan Emosi.....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>



**BUKU REFERENSI  
PENGEMBANGAN LIFE SKILLS**

**Nani  
Nasrun  
Erwita**





# BAB

# 1

## PEMECAHAN MASALAH (PROBLEM SOLVING)

Pendidikan yang baik merupakan pendidikan yang tidak boleh terfokus pada kognitif saja tapi juga harus terfokus pada pengembangan kecakapan hidup (*life skill*). *Life Skills* atau kecakapan Hidup merupakan kemampuan berperilaku adaptif dan positif yang menjadikan seseorang mampu menguasai secara efektif kebutuhan dan tantangan hidup sehari-hari (WHO, 1997). Menurut Gould & Carson (2008) *life skill* (kecakapan hidup) adalah keterampilan yang memungkinkan individu berhasil di lingkungan yang berbeda tempat mereka tinggal, seperti sekolah, rumah dan lingkungan individu. Sementara itu, Susilana (2002) berpendapat kecakapan hidup merupakan kecakapan yang dimiliki seseorang untuk mau dan berani menghadapi permasalahan hidup dan kehidupan secara wajar tanpa mereka tertekan dan kemudian secara proaktif dan kreatif mencari dan menemukan solusi.

WHO (*World Health Organization*) mengelompokkan kecakapan hidup ke dalam lima (5) kelompok, yaitu: 1) kecakapan mengenal diri sendiri (*Self awareness*) atau kecakapan pribadi (*personal skill*), 2) kecakapan sosial (*social skill*), 3) kecakapan berpikir (*thinking skill*), 4) kecakapan akademik (*academic skill*) dan 5) kecakapan kejuruan (*vocational skill*). Salah satu dari kelima kecakapan hidup tersebut yang penting untuk di tingkatkan adalah kecakapan berpikir.

# BAB

# 2

# BERPIKIR KRITIS

## A. Berpikir Kritis (*Critical Thinking*)

### 1. Pengertian Berpikir Kritis

Berpikir adalah proses mental yang melibatkan kognitif sehingga menghasilkan representasi mental melalui pengelolaan informasi yang diterima si pemikir untuk menghadapi kehidupannya sehari-hari. Segala sesuatu yang kongruen dengan berpikir terlihat dari sikap mental seseorang (Rohman, 2021). Selanjutnya, Suharna (2018) berpendapat, berpikir ialah proses menghasilkan representasi mental melalui transformasi informasi yang melibatkan interaksi secara kompleks antar atribut-atribut mental. Atribut mental yang dimaksud ialah penilaian, abstraksi dan pemecahan masalah (Suharna: 2018). Krulik dalam (Suharna, 2018) membagi berpikir menjadi empat tingkatan berpikir yaitu: (1) *recall thinking*, (2) *basic thinking*, (3) *critical thinking*, dan (4) *creative thinking*.

Berpikir kritis wajib dimiliki oleh lulusan Program Sarjana. Hal tersebut tercantum pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 49 Tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi Pasal 6 yang berbunyi bahwa lulusan Program Sarjana wajib memiliki keterampilan umum, yaitu mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang sesuai dengan bidang keahliannya Fithriyah, Sa'dijah, & Sisworo (2016) yang menyatakan bahwa

# BAB 3

## BERPIKIR KREATIF (CREATIVE THINKING)

### A. Berpikir Kreatif

#### 1. Pengertian Berpikir Kreatif

Berpikir kreatif Berpikir pada umumnya didefinisikan sebagai proses mental yang dapat menghasilkan pengetahuan. Berpikir adalah suatu kegiatan akal untuk mengolah pengetahuan yang telah diperoleh melalui indra dan ditujukan untuk mencapai kebenaran (Rakhmat, 1991: 138). Maxwell (2004: 82) Berpikir sebagai segala aktivitas mental yang membantu merumuskan atau memecahkan masalah, membuat keputusan, atau memenuhi keinginan untuk memahami; berpikir adalah sebuah pencarian jawaban, sebuah pencapaian makna.

Selanjutnya, menurut Khodijah (2006: 81) berpikir adalah melatih ide-ide dengan cara yang tepat dan seksama yang dimulai dengan adanya masalah. (Solso, dalam Khodijah, 2006: 94) berpikir adalah sebuah proses dimana representasi mental baru dibentuk melalui transformasi informasi dengan interaksi yang kompleks atribut-atribut mental seperti penilaian, abstraksi, logika, imajinasi, dan pemecahan masalah. Selanjutnya, dijelaskan terdapat tiga pandangan dasar tentang berpikir, yaitu (1) berpikir adalah kognitif, yaitu timbul secara internal dalam pikiran tetapi dapat diperkirakan dari perilaku, (2) berpikir merupakan sebuah proses yang melibatkan beberapa manipulasi pengetahuan dalam sistem kognitif, dan (3) berpikir

# BAB

# 4

## PENGAMBILAN KEPUTUSAN (MAKING DECISSION)

### A. Pengambilan Keputusan

#### 1. Pengertian Pengambilan Keputusan

Pengambilan keputusan memiliki beberapa definisi dari para ahli: Menurut Eisenfuhr (dalam Lunenburg, 2010) pengambilan keputusan adalah proses membuat pilihan dari sejumlah alternatif untuk mencapai hasil yang diinginkan. Definisi ini memiliki tiga kunci elemen. Pertama, pengambilan keputusan melibatkan membuat pilihan dari sejumlah pilihan. Kedua, pengambilan keputusan adalah proses yang melibatkan lebih dari sekedar pilihan akhir dari antara alternatif. Ketiga, "hasil yang diinginkan" yang disebutkan dalam definisi melibatkan tujuan atau target yang dihasilkan dari aktivitas mental bahwa pembuat keputusan terlibat dalam mencapai keputusan akhir (dalam Lunenburg, 2010). Selain itu, menurut Terry (1994) pengambilan keputusan adalah pemilihan alternatif perilaku tertentu dari dua atau lebih alternatif yang ada. Sementara Wang dan Ruhe (2007) berpendapat bahwa pengambilan keputusan adalah proses yang memilih pilihan yang lebih disukai atau suatu tindakan dari antara alternatif atas dasar kriteria atau strategi yang diberikan.

Berdasarkan dari beberapa pendapat diatas, pengambilan keputusan bisa disimpulkan sebagai suatu proses pemilihan dari antara alternatif untuk mencapai suatu hasil.

# BAB 5 | EMPATI (EMPATHY)

## A. Empati

### 1. Pengertian Empati

Pengertian Empati menurut Hoffman (2000) adalah kemampuan yang terjadi karena seseorang memiliki perasaan yang berhubungan dengan situasi dirinya sendiri. Adapun menurut Davis (1980) empati merupakan reaksi yang cepat, tidak disengaja, dan munculnya perasaan emosional terhadap pengalaman orang lain, dan kemampuan untuk mengenali pengalaman emosional orang lain tanpa adanya perantara. Hurlock dalam (Fauzia, 2014) mengungkapkan bahwa empati adalah kemampuan memposisikan diri sendiri pada posisi orang lain dan memaknai pengalaman tersebut serta untuk melihat situasi dari sudut pandang orang lain. Masih dikutip dari Fauziah (2014) Chaplin menyebutkan bahwa empati merupakan kegiatan menelaah perasaan sendiri pada satu kejadian suatu objek alamiah atau suatu karya estesis, serta realisasi dan pengertian terhadap kebutuhan dan penderitaan orang lain. Adapun menurut Staub (Puspita & Gumelar, 2014) empati diartikan sebagai perasaan simpati dan perhatian terhadap orang lain, khususnya untuk berbagi pengalaman atau secara tidak langsung merasakan penderitaan orang lain.

Pendapat yang hampir sama pun disampaikan oleh Rogers (Andayani, 2012) yang mengungkapkan bahwa empati adalah kemampuan seseorang memahami orang lain dengan cara seolah-olah masuk ke dalam diri orang lain

# BAB 6

## KETERAMPILAN HUBUNGAN INTERPERSONAL (INTERPERSONAL RELATIONSHIP SKILL)

### A. Keterampilan Hubungan Interpersonal

#### 1. Pengertian Hubungan Interpersonal

Sarwono (2009:67) Hubungan interpersonal adalah hubungan yang terdiri atas dua orang atau lebih, yang memiliki ketergantungan satu sama lain dan menggunakan pola interaksi yang konsisten. Menurut Roger (dalam Soedjipto, 2013: 118) menyatakan bahwa hubungan interpersonal akan terjadi secara efektif apabila kedua pihak memenuhi kondisikondisi bertemu satu sama lain secara personal; empati secara tepat terhadap pribadi yang lain dan berkomunikasi yang dapat dipahami satu sama lain secara berarti; saling menghargai satu sama lain, memiliki sifat positif dan wajar tanpa menilai atau keberatan; menghayati pengalaman satu sama lain dengan sungguh-sungguh, menerima dan empati satu sama lain; merasa bahwa saling menjaga keterbukaan dan iklim yang mendukung dan mengurangi kecenderungan gangguan arti; serta memperlihatkan tingkah laku yang percaya penuh dan memperkuat perasaan aman terhadap orang lain Hubungan interpersonal adalah di mana ketika kita berkomunikasi, kita bukan sekedar menyampaikan isi pesan, tetapi juga menentukan kadar hubungan interpersonalnya. Hubungan interpersonal merupakan hubungan yang menyenangkan dan memuaskan di dalam keluarga diasosiasikan dengan kemampuan untuk mengalami empati, rasa percaya diri yang tinggi, dan kepercayaan interpersonal.

# BAB 7

## KETERAMPILAN MEMBANGUN KESADARAN DIRI (SELF AWARENESS BUILDING SKILLS)

### A. Self Awareness Building Skills (Keterampilan Membangun Kesadaran Diri)

#### 1. Pengertian Kesadaran Diri

Kesadaran Diri Kesadaran (*consciousness*) adalah kesiagaan (*awareness*) seseorang terhadap peristiwa-peristiwa di lingkungannya. Definisi kesadaran ini memiliki dua sisi yaitu, kesadaran meliputi suatu pemahaman terhadap stimuli lingkungan sekitar selain itu, kesadaran juga meliputi pengenalan seseorang akan peristiwaperistiwa mentalnya sendiri seperti pikiran-pikiran yang ditimbulkan oleh memori dan oleh kesadaran pribadi akan jati dirinya (Robert, Otto dan Kimberly, 2007).

Kesadaran Diri (*Self Awareness*) menurut Daniel Goleman adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, dorongan, nilai, dan dampaknya pada orang lain. Lebih lanjut Singh menegaskan bahwa kesadaran diri (*self awareness*) mampu menghubungkan seseorang dengan perasaan, pikiran, dan tindakan pribadinya sehingga membantu seseorang mendapatkan persepsi yang lebih jelas tentang apa yang ingin dia capai dalam hidup dan karenanya dapat bekerja pada tingkat kompetensinya.

Kesadaran diri (*self awareness*) menjadi dasar dari tumbuhnya perilaku kecerdasan emosi di mana kesadaran diri mengacu kepada kemampuan untuk membaca emosi sendiri dan mengenali dampaknya untuk memandu keputusan termasuk keputusan dalam karier sehingga

# BAB

# 8

# STRES DAN EMOSI

## A. Stres

### 1. Pengertian Stres

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Menurut Charles D. Spielberger, menyebutkan stres adalah tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Jenita DT Donsu, 2017). Cofer & Appley (1964) menyatakan bahwa stres adalah kondisi organik seseorang pada saat ia menyadari bahwa keberadaan atau integritas diri dalam keadaan bahaya, dan ia harus meningkatkan seluruh energy untuk melindungi diri (Jenita DT Donsu, 2017).

Cranwell-Ward (1987) menyebutkan stres sebagai reaksi-reaksi fisiologik dan psikologik yang terjadi jika orang mempersepsi suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu (Jenita DT Donsu, 2017). Anggota IKAPI (2007) menyatakan stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stressor). Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sanga individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain (Jenita DT



## DAFTAR PUSTAKA

- A. Muhammad. (2001). *Komunikasi Organisasi*, Jakarta: Bumi Aksara.
- A. S, Ejang. (2009). *Komunikasi Konseling*, Bandung: Nuansa.
- A.W, Suranto. (2011). *Komunikasi Interpersonal*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- B.Hurlock. 1960. *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Bimo, Walgito. 2003. *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Cangara, Hafied. (2011). *Pengantar Ilmu Komunikasi*, Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Cofer, C. N. and Appley M. M., 1964. *Motivation: Theory and Research*. New York: John Willey & Sons.
- Dawn, W. F., Clayton, N., Chelsie, M. Y. 2014. Drink refusal self-efficacy and implicit drinking identity: An evaluation of moderators of the relationship between self awareness and drinking behavior. *Addict Behav*, 39 (1), 196– 204.
- Donsu, Jenita DT. 2017. *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Goleman, D. 2001. *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi* (terjemahkan oleh Widodo). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. 2007. *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, Yusup. 1996. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, R, *Psychology: The Science of Mind and Behaviour*. Edisi Keenam. Alih Bahasa: Helly Prajitno Soetjipto, dan Siti Mulyantini Soetjipto. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013). hlm. 118.

- Hawari, Dadang. 2008. *Menajemen Stres Cemas dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.
- Hudaniah, dan Tri Dayakisni. 2012. *Psikologi Sosial*, Malang, UMM Press.
- Panuju, Panut & Ida Umami. 1999. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: Tiara Remaja Yogya.
- Nafisa, I. N. K. 2010. *Efektivitas Motode Inabah Terhadap Self-Awareness Pada Pecandu Alkohol*. Skripsi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Muhammad, A, *Komunikasi Organisasi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2001), hlm. 176.
- Mulyana, Deddy. (2002). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Robbins, P. Stephen. (2006). *Perilaku Organisasi*. Edisi Sepuluh. Diterjemahkan oleh: Drs. Benyamin Molan. Erlangga, Jakarta.
- Robert, L. S, Otto, H. M., & M, K. M. 2007. *Psikologi Kognitif*. Alih Bahasa: Mikael B & Kristianto B. Edisi ke 8. Jakarta. PT Gelora Aksara Pratama.
- Rifai, M. S. S. 1984. *Psikologi perkembangan remaja dari segi kehidupan sosial*. Bandung: PT Bina Aksara.
- Rakhmat, Jalaluddin. (1991). *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rulli Nasrullah, Rulli. (2018). *Komunikasi Antar Budaya di Era Budaya Siber*, Jakarta: Prenada Media Group.
- Sujanto, Agus. (1991). *Psikologi Umum*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Supratiknya. (1995). *komunikasi antar pribadi (Tinjauan Psikologi)*, Yogyakarta: Kanisius.
- Santrock, J. W. 2003. *ADOLESCENCE; Perkembangan Remaja*, edisi keenam. Terjemahan. Jakarta: Erlangga.

Sarwono, S. W., dan Meinarno, E. A, Psikologi Sosial, (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), hlm. 67.