



Al Mustafa  
Open  
University

دانشگاه مجازی المصطفی  
Almustafa Open Unlveralty

# **Pendidikan Kecakapan Hidup 2**

## **Seni Terampil Berani**

### **Suparno, MA.**

#### **2024/2025**



# Tujuan Pembelajaran

## 1. Meningkatkan Kepercayaan Diri

Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan mengatasi hambatan psikologis seperti rasa takut, grogi, atau cemas yang sering muncul saat tampil di depan umum.

---

## 2. Mengembangkan Kemampuan Komunikasi Efektif

Mahasiswa mampu menyampaikan pesan dengan jelas, terstruktur, dan sesuai dengan audiens menggunakan teknik komunikasi verbal dan non-verbal.

---

## 3. Melatih Penguasaan Bahasa Tubuh

Mahasiswa mampu menggunakan bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan gestur yang mendukung penyampaian pesan agar lebih menarik dan meyakinkan.

---

## 4. Meningkatkan Kemampuan Beradaptasi

Mahasiswa mampu menyesuaikan gaya penyampaian sesuai dengan konteks situasi, audiens, dan jenis acara yang dihadapi.

---

## 5. Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi

Mahasiswa mampu mengelola tekanan dan emosi selama tampil di depan umum sehingga dapat tampil tenang dan percaya diri.

---

## 6. Memahami Prinsip Keberanian dalam Tindakan

Mahasiswa memahami pentingnya keberanian dalam mengambil risiko yang terukur untuk menghadapi tantangan di berbagai situasi, baik formal maupun informal.





# Kesempurnaan Keberanian

Hadis Nabi Muhammad: *“Kesempurnaan keberanian adalah ketika seseorang marah dan kemarahannya meningkat, wajahnya memerah, rambutnya bergetar, namun ia berhasil mengendalikan kemarahannya.”*

(Hadis ini menunjukkan bahwa meskipun perasaan marah itu muncul, kemampuan untuk mengendalikan kemarahan adalah bentuk keberanian sejati yang dapat menghormati diri sendiri dan orang lain.)



## Definisi Keberanian

Keberanian adalah kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan kebutuhan seseorang secara terbuka dan jujur, tanpa merasa takut atau terintimidasi. Ini mencakup kemampuan untuk mengatakan "tidak" ketika diperlukan dan membela hak-hak pribadi tanpa merugikan orang lain.



## **Perbedaan antara Keberanian dan Agresi**

- Keberanian: Menyampaikan perasaan atau pendapat dengan cara yang penuh hormat dan konstruktif. Keberanian berfokus pada menghormati diri sendiri dan orang lain.
- Agresi: Mengungkapkan perasaan atau pendapat dengan cara yang menyakitkan, kasar, atau merugikan orang lain. Agresi sering kali melibatkan penghinaan atau tindakan kekerasan.





## **Perbedaan antara Keberanian dan Agresi**

Misal ketika kita sedang antri, tiba-tiba ada yang minta ijin untuk mendahului kita, sedangkan kita juga posisi terburu-buru, tidak mungkin memberikan antrian kepada orang tersebut. Disini kita perlu berani berkata dengan tetap bijak dan tidak tersinggung bahwa kita memang tidak bisa memberikan antrian kita kepada orang tersebut. Berani menegur orang yang mencuri antrian di depan kita juga bagian dari keberanian yang diperlukan.



Apa yang Membuat Orang Menghindari Keberanian?

- **Rasa Takut Akan Penolakan:** Banyak orang menghindari keberanian karena takut ditolak atau dianggap tidak disukai oleh orang lain.
- **Kekhawatiran terhadap Konsekuensi Negatif:** Beberapa orang takut bahwa menjadi berani akan menyebabkan konflik atau mengganggu hubungan yang ada.
- **Kurangnya Kepercayaan Diri:** Ketidakpastian atau rasa rendah diri dapat menghalangi seseorang untuk bersikap berani dan terbuka.



## Jenis-jenis Perilaku Keberanian

1. Keberanian Verbal: Berani menyatakan pendapat atau kebutuhan tanpa rasa takut.
2. Keberanian Emosional: Berani mengungkapkan perasaan atau kerentanannya kepada orang lain dengan cara yang sehat dan jujur.
3. Keberanian Fisik: Tindakan berani untuk melibatkan diri dalam aktivitas fisik atau sosial yang mungkin menantang atau menakutkan.
4. Keberanian dalam Pengambilan Keputusan: Berani mengambil keputusan penting meskipun ada risiko atau ketidakpastian.







## **Manfaat Perilaku Keberanian**

- **Peningkatan Rasa Percaya Diri:** Keberanian membantu seseorang untuk merasa lebih kuat dan yakin dengan dirinya sendiri.
- **Meningkatkan Hubungan Sosial:** Orang yang berani cenderung lebih dihormati dan dihargai dalam hubungan pribadi maupun profesional.
- **Mendorong Pertumbuhan Pribadi:** Dengan bersikap berani, seseorang dapat mengatasi rasa takut dan berkembang menjadi pribadi yang lebih matang dan kuat.
- **Mengurangi Stres dan Kecemasan:** Mengungkapkan perasaan atau kebutuhan dengan jujur dapat mengurangi beban mental yang sering timbul karena pengekangan diri.





## Konsekuensi Negatif dari Tidak Memiliki Keberanian

- **Ketergantungan pada Orang Lain:** Tanpa keberanian, seseorang mungkin cenderung terlalu bergantung pada orang lain untuk membuat keputusan atau menyelesaikan masalah.
- **Penurunan Kualitas Hidup:** Menghindari keberanian dapat menyebabkan perasaan tidak puas dan terperangkap dalam kehidupan yang tidak memadai.
- **Kehilangan Kesempatan:** Mereka yang tidak berani sering kali melewatkan kesempatan-kesempatan berharga dalam hidup karena takut untuk mengambil risiko atau bertindak.
- **Perasaan Frustrasi dan Tidak Bahagia:** Tidak mampu mengungkapkan perasaan atau kebutuhan secara terbuka sering kali berujung pada perasaan **tertekan, frustrasi, atau bahkan depresi**. Dengan demikian, pengendalian kemarahan dan penerapan keberanian yang bijaksana merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki setiap individu untuk menciptakan kehidupan yang lebih sehat dan harmonis, baik dalam hubungan pribadi maupun dalam interaksi sosial yang lebih luas.





## **Hak-Hak seseorang yang Diakui dalam Islam**

Hak yang diakui dalam Islam adalah hak yang diakui dan diberikan oleh syariat Islam kepada individu. Hak-hak ini didasarkan pada prinsip dan ajaran Al-Qur'an, sunnah Nabi Muhammad (SAW), serta kesepakatan para ulama. Hak-hak tersebut dibangun di atas dasar keadilan, kasih sayang, dan penghormatan terhadap martabat manusia. Berikut adalah beberapa contoh hak yang diakui dalam Islam:

## 1. Hak Hidup

Islam sebagai agama yang menghormati kehidupan, menjamin hak hidup setiap manusia. Al-Qur'an menyatakan:

وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ...

)Surah Al-Isra, Ayat 33)

"Dan janganlah kamu membunuh jiwa yang diharamkan Allah (untuk dibunuh), kecuali dengan alasan yang benar."

## 2. Hak Kepemilikan

Islam menghormati kepemilikan pribadi, selama harta tersebut diperoleh dengan cara yang halal. Pengambilan harta orang lain secara tidak sah, pencurian, dan perampasan dilarang dalam Islam.

لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ...

)Surah An-Nisa, Ayat 29)

"Dan janganlah kamu memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil."





### 3. Hak Kebebasan

Islam menghormati kebebasan berkeyakinan, berbicara, dan memilih, asalkan kebebasan tersebut tidak melanggar hak orang lain atau aturan ilahi. Al-Qur'an menyatakan:

لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ...

)Surah Al-Baqarah, Ayat 256)

"Tidak ada paksaan dalam (menganut) agama."

### 4. Hak untuk Belajar dan Mencari Ilmu

Islam sangat menekankan pentingnya pendidikan dan menjadikannya sebagai hak sekaligus kewajiban bagi setiap muslim. Nabi Muhammad (SAW) bersabda:

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ وَمُسْلِمَةٍ.

"Mencari ilmu adalah kewajiban bagi setiap muslim, laki-laki dan perempuan."

## 5. Hak atas Keadilan

Keadilan adalah salah satu prinsip utama dalam Islam, dan setiap individu berhak mendapatkan perlakuan yang adil di masyarakat.

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ...

)Surah An-Nahl, Ayat 90)

"Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan."

## 6. Hak Keluarga

Islam memberikan perhatian besar terhadap keluarga dan menetapkan hak serta kewajiban timbal balik antara orang tua, anak, dan pasangan suami-istri. Hak-hak tersebut meliputi penghormatan dan kasih sayang satu sama lain.



## 7. Hak atas Martabat Manusia

Setiap manusia dalam Islam memiliki martabat yang tinggi, tanpa memandang ras, jenis kelamin, atau keyakinannya.

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ...

)Surah Al-Isra, Ayat 70)

"Dan sesungguhnya Kami telah memuliakan anak-anak Adam."

### Kesimpulan

Hak-hak yang diakui dalam Islam didasarkan pada prinsip fitrah dan selaras dengan kebutuhan manusia. Hak-hak ini tidak hanya diterapkan pada tingkat individu tetapi juga pada tingkat masyarakat untuk mewujudkan keadilan, keamanan, dan kedamaian dalam kehidupan bersama.

**Sekian dan Terima kasih**