

Sekolah Akhlak | Menata Emosi

SOCIAL SKILL BUAT AKU HIDUPKU JADI LEBIH HIDUP



Kak Fata Nurrahman, S.T.



Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

RULE



**Turn on cam
(ikhwan)**



Mute



Saling menghormati

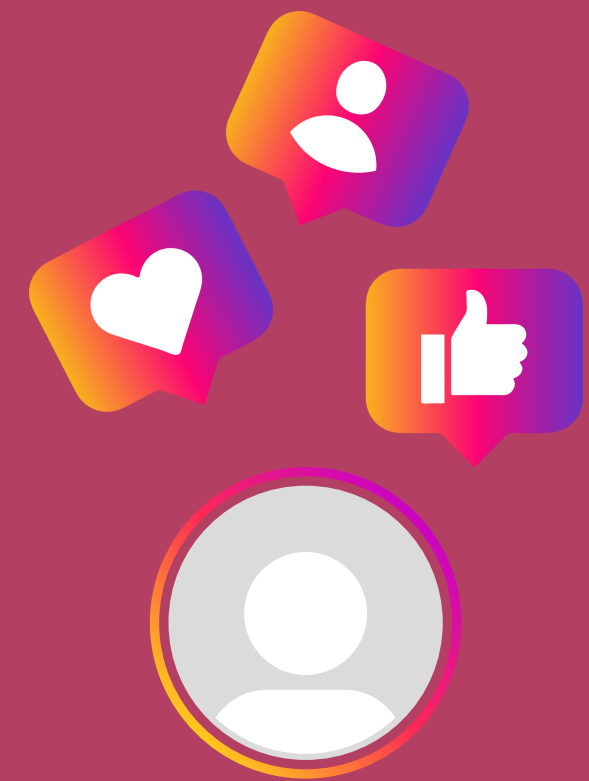
HOW TO GET THE BEST?



kosongkan gelas



aktif berinteraksi



Catat dan share
hasil pembelajaran

APA ITU SOCIAL SKILLS



Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

APA ITU SOCIAL SKILLS

Keterampilan sosial untuk berinteraksi dan membuat koneksi dengan orang lain secara efektif



KATA KUNCI DALAM SKILL SOSIAL

Mendengarkan dengan baik



Menyampaikan dengan baik



Memahami dengan baik



KENAPA SKILL SOSIAL PENTING?

Studi Harvard telah menemukan hubungan yang kuat antara **kebahagiaan dan hubungan berkualitas** dengan pasangan, keluarga, teman, dan lingkaran sosial.

"Koneksi pribadi menciptakan rangsangan mental dan emosional, yang secara otomatis meningkatkan suasana hati" kata Dr. Waldinger.

Fokus pada hubungan yang positif dan kurangi interaksi dengan orang-orang negatif

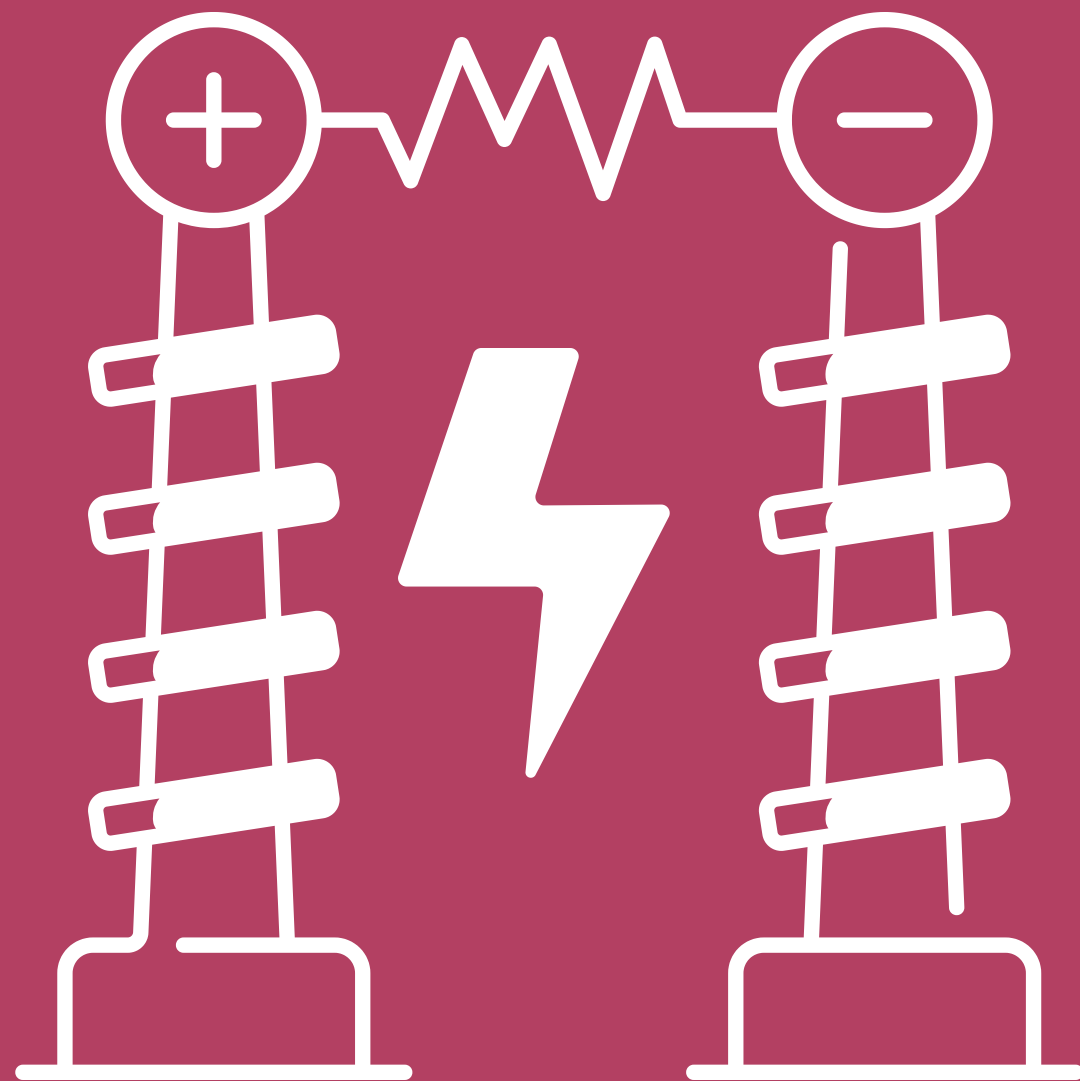


724 laki-laki



60 tersisa

NICOLA TESLA



Akhir hayat:

1. 1912 menarik diri dari dunia
2. Sendiri
3. Hanya bersahabat dengan merpati
4. Kompulsif (suka menghitung langkah)
5. Terlilit hutang
6. Ruangan kecil

FUNGSI SKILL SOSIAL

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Pekerjaan

Memaksimalkan hubungan dengan

- Rekan kerja
- Bos
- Mentor / investor
- Customer



Dampaknya

- Memudahkan bekerja
- Memudahkan promosi
- Memudahkan bisnis
- Memudahkan belajar
- Lebih bahagia



Pekerjaan

Memaksimalkan hubungan dengan

- Rekan kerja
- Bos
- Mentor / investor
- Customer



Dampaknya

- Memudahkan bekerja
- Memudahkan promosi
- Memudahkan bisnis
- Memudahkan belajar
- Lebih bahagia



Personal

Memaksimalkan hubungan dengan

- Teman lama
- Saudara
- Keluarga



Dampaknya

- Mengurangi konflik
- Mendapat banyak support
- Mempermudah hidup
- Lebih bahagia

SOCIAL SKILL DALAM ISLAM

Peluang kebaikan untuk lebih banyak menyampaikan dan memengaruhi orang lain dengan ilmu islam

“Dan suruhlah (manusia) mengerjakan yang baik dan cegahlah (mereka) dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpa kamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk hal-hal yang diwajibkan (oleh Allah)” (QS. Luqman: 17).

Sumber <https://rumaysho.com>

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia



BAGAIMANA CARA BERSOSIALISASI, INTERAKSI, DAN KOMUNIKASI DENGAN BAIK?

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Pulang kerja, capek,
pengen dipijet

Ngurus anak seharian,
rumah berantakan, nggak
sempet berhias diri





Teman lama baru ketemuan ngopi setelah 5 tahun

Si A, butuh uang

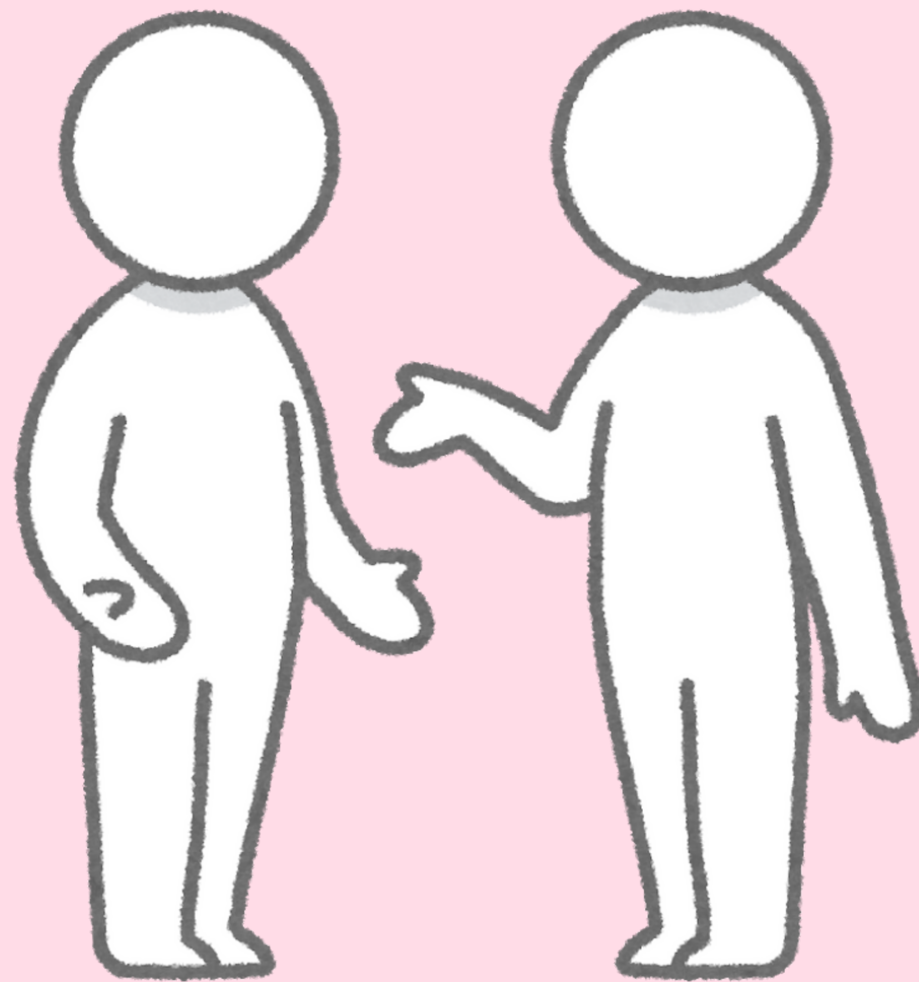
Si B, nyari partner bisnis

Pertanyaannya:

- 1. Gimana cara Si A dapet yang dia butuhkan?**
- 2. Gimana cara si B dapet yang dia butuhkan?**

Orang butuh 70% didengar

Perbanyak mendengar, memahami, dan berempati akan membuat orang lain merasa nyaman



Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Pahami dulu, baru dipahami

Pemenang bukan selalu yang paling vokal



- paling banyak omong
- paling berpengaruh



- menahan diri
- menghargai pendapat

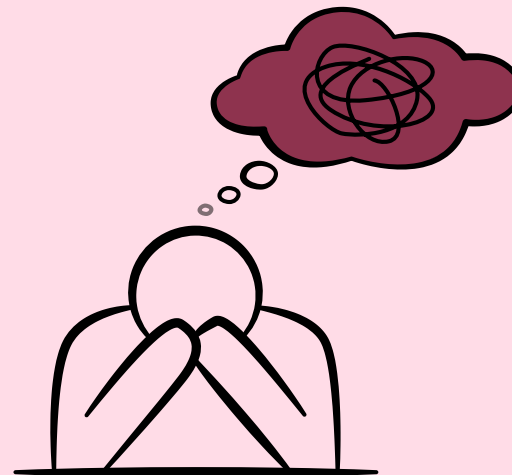
Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Buat suasana yang baik



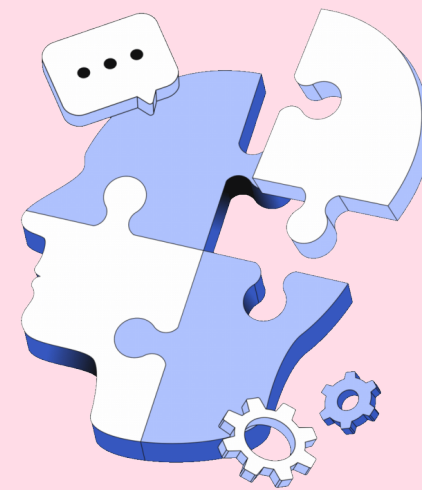
Timing

Jam, suasana, momen



Tone

Kondisi, perasaan, mood



Trust

Track record, pengalaman,
impresi

Membuat Tone positif

Pujian jujur

Hasil kerja

"Postinganmu di IG bagus bro..."

Tips

"Tips kemarin berguna banget thankss"

Sikap

"Gue impressed sama kerja keras lu dah"

Penampilan

"Gile rapi banget lu mau kemana"

Membuat Tone positif

Apresiasi

SULIT DILAKUKAN

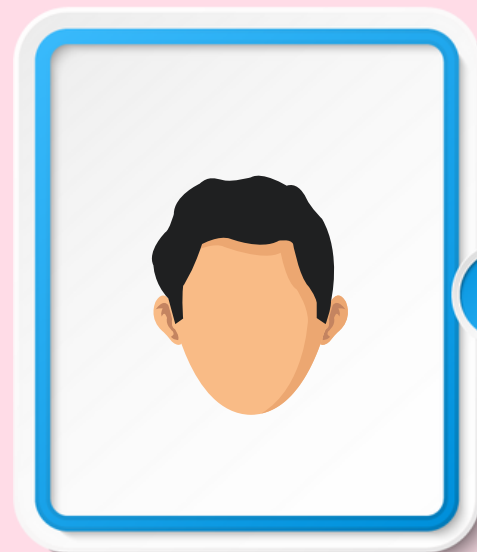
- Komunikasi
- Empati
- Ide bagus
- Selesaikan masalah
- Ngobrol nyambung
- Mau bertanya

APRESIASI

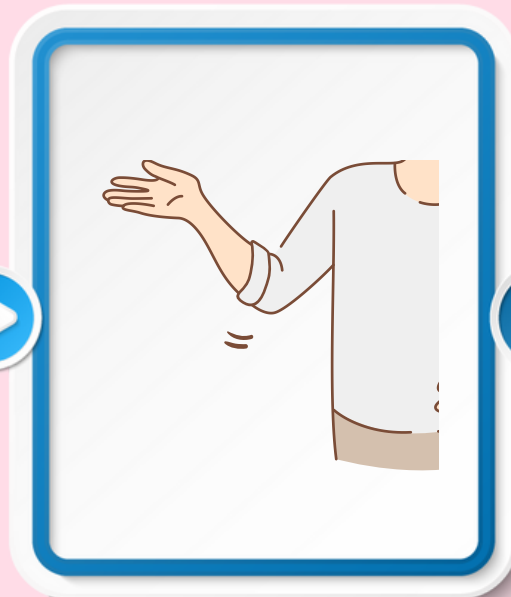
- Nice talk. I like the way you talk
- That's impressive the way to understand me
- That's a good idea
- You're such a clever man. Solutif banget bro
- I really enjoy talking with you. I will need another one like this.
- Great question

Membuat Tone positif

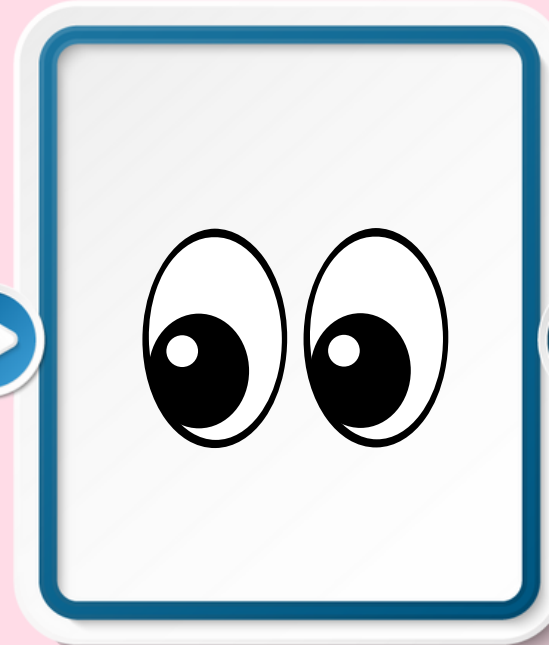
Body language



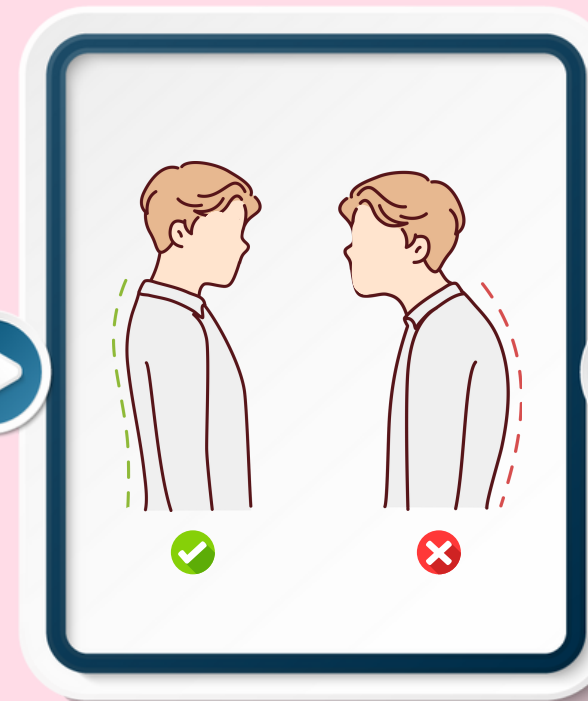
Wajah



Gerakan



Mata



Gesture



Fashion

Membangun Trust

Mendengarkan dengan seksama

- Mendengarkan untuk memahami, bukan untuk menjawab/kritik/bertanya
- Jangan menyela
- Jangan menunjukkan ketidaksetujuan pada hal-hal yang bukan kemungkaran

Membangun Trust

Mendengarkan dengan seksama

- Mendengarkan untuk memahami, bukan untuk menjawab/kritik/bertanya
- Jangan menyela
- Jangan menunjukkan ketidaksetujuan pada hal-hal yang bukan kemungkaran

Memegang janji

- Datang tepat waktu
- Menjaga rahasia
- Jangan mengiyakan kalau tidak bisa berkomitmen
- Jangan berjanji ketika sedang terlalu marah atau terlalu senang

Membangun Trust

Mendengarkan dengan seksama

- Mendengarkan untuk memahami, bukan untuk menjawab/kritik/bertanya
- Jangan menyela
- Jangan menunjukkan ketidaksetujuan pada hal-hal yang bukan kemungkaran

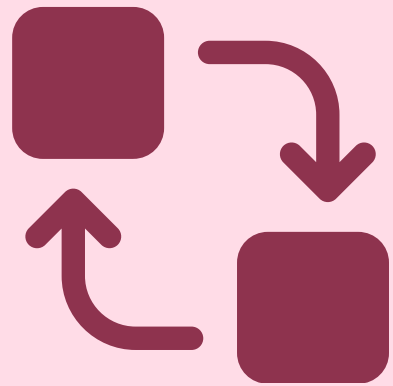
Memegang janji

- Datang tepat waktu
- Menjaga rahasia
- Jangan mengiyakan kalau tidak bisa berkomitmen
- Jangan berjanji ketika sedang terlalu marah atau terlalu senang

Hormati batasan

- Jangan memaksa untuk cerita, share sesuatu pribadi, atau lainnya
- Tahu kapan harus mengkritik
- Lihat tanda-tanda ketika orang lain mulai tidak nyaman bercerita

Membangun Trust



The Reciprocity Principle

Jika seseorang melakukan sesuatu untuk kita, kita cenderung merasa wajib membalasnya. Ini menjadi landasan norma sosial untuk kita membalas perbuatan positif dengan hal positif



Social Capital Theory

Hubungan adalah bentuk dari social capital atau modal sosial, dibangun dengan kepercayaan, reciprocity, dan jaringan sosial. Kepercayaan muncul dari bantuan tanpa pamrih.

Sehingga, orang lain akan sangat terbuka jika kita meminta sesuatu

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

SOCIAL SKILLS ALA RASULULLAH

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Tips dari Rasulullah

Mempermudah dan tidak mempersulit urusan

“Ketika beliau mengutusnyanya bersama Mu’adz bin Jabal, beliau bersabda kepada keduanya: “Mudahkanlah setiap urusan dan janganlah kamu mempersulit, berilah kabar gembira dan jangan kamu membuatnya lari, dan bersatu padulah!” (HR: Muslim).



Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Tips dari Rasulullah

Menutupi Aib

“Barangsiapa yang membantu seorang muslim (dalam) suatu kesusahan di dunia maka Allah akan menolongnya dalam kesusahan pada hari kiamat, dan barangsiapa yang meringankan (beban) seorang muslim yang sedang kesulitan maka Allah akan meringankan (bebannya) di dunia dan akhirat.” (HR: Muslim).



Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Tips dari Rasulullah

Berwajah berseri-seri

“Janganlah meremehkan kebaikan sedikit pun juga walau engkau bertemu saudaramu dengan wajah berseri.” (HR: Muslim no. 2626).



Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Tips dari Rasulullah

Murah Senyum

“Senyummu di hadapan saudaramu adalah (bernilai) sedekah bagimu.”
(HR: Tirmidzi)



Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

3 CLOSING QUOTES

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Bos perusahaan belum tentu bisa jadi teman yang baik. Teman yang baik belum tentu bisa jadi pasangan yang baik.

*A conversation built on trust and respect is more powerful than
any well-crafted speech.*

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Social skills aren't about speaking perfectly; they're about understanding perfectly.

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

Semoga ilmu yang didapatkan dapat diamalkan dan diberikan keistiqomahan dalam setiap langkah menuntut ilmu syar'i.

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia