

Life Skills Sebagai Bekal Masa Depan

Retno Anisa Larasati

Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Pascasarjana Universitas Garut
retno.anisa@uniga.ac.id



e-ISSN: 2987-811X

MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras>

Vol. 3 No. 1 Maret 2024

Page: 290-297

Article History:

Received: 17-01-2025

Accepted: 22-01-2025

Abstrak : Penelitian ini dilatar belakangi bahwa dalam era globalisasi yang semakin kompleks, individu dihadapkan dengan berbagai tantangan yang tidak hanya berasal dari aspek akademis atau profesional, tetapi juga dari aspek pribadi dan sosial. Oleh karena itu, keterampilan hidup (*life skills*) sebagai bekal masa depan menjadi sangat penting untuk menghadapi dan mengatasi berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan formal seringkali hanya fokus pada pengembangan pengetahuan dan keterampilan teknis, sedangkan pengembangan *life skills* seringkali diabaikan. Hal ini menyebabkan banyak orang yang merasa tidak siap menghadapi tantangan-tantangan yang tidak terduga dalam kehidupan. Namun, perlu diingat bahwa *life skills* dapat terus dipelajari dan dipraktikkan melalui berbagai cara, seperti membaca buku, mengikuti kursus, dan berlatih secara langsung. Dengan demikian, setiap individu dapat meningkatkan keterampilan hidup mereka dan siap menghadapi masa depan yang penuh tantangan. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif, Metode kualitatif merupakan metode yang fokus pada pengamatan yang mendala. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa *life skills* dapat membantu seseorang menjadi pribadi yang mandiri, kreatif, dan mampu berkontribusi secara positif. *Life skills* ini terbagi menjadi 8 yaitu *self learning skills*, *grit and resiliency skills*, *creative problem solving skills*, *personal productivity skills*, *mind management skills*, *professional manner*, *digital literacy skills* dan *money management skills*.

Kata Kunci : *Life Skills; Masa Depan; Kualitatif*

PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi yang semakin kompleks, individu dihadapkan dengan berbagai tantangan yang tidak hanya berasal dari aspek akademis atau profesional, tetapi juga dari aspek pribadi dan sosial. Oleh karena itu, keterampilan hidup (*life skills*) menjadi sangat penting untuk menghadapi dan mengatasi berbagai masalah

yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. *Life skills* bukan hanya sekedar keterampilan dasar, tetapi juga merupakan kunci untuk meraih kesuksesan optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Masa depan yang fenomenal tidak hanya ditentukan oleh nilai akademis atau skor yang tinggi, tetapi juga oleh kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi tantangan hidup. *Life skills* seperti kemampuan belajar sendiri (*self learning*), kekuatan tekad (*grit*), dan keuletan (*resiliency*) adalah beberapa contoh keterampilan yang sangat penting untuk meraih kesuksesan. Dengan *memiliki life skills* yang kompeten, seseorang dapat lebih mudah menghadapi perubahan dan kesulitan yang muncul dalam kehidupan, serta lebih siap untuk mengambil kesempatan yang ada. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami dan mengembangkan *life skills* mereka.

Pendidikan formal seringkali hanya fokus pada pengembangan pengetahuan dan keterampilan teknis, sedangkan pengembangan *life skills* seringkali diabaikan. Hal ini menyebabkan banyak orang yang merasa tidak siap menghadapi tantangan-tantangan yang tidak terduga dalam kehidupan. Namun, perlu diingat bahwa *life skills* dapat terus dipelajari dan dipraktikkan melalui berbagai cara, seperti membaca buku, mengikuti kursus, dan berlatih secara langsung. Dengan demikian, setiap individu dapat meningkatkan keterampilan hidup mereka dan siap menghadapi masa depan yang penuh tantangan. Dengan memahami dan mengembangkan *life skills* seseorang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara signifikan. *Life skills* seperti kemampuan berkomunikasi afektif, mengelola waktu, dan menghadapi stres dapat membantu seseorang dalam berbagai situasi, baik di lingkungan kerja maupun di kehidupan pribadi. Selain itu, *life skills* juga dapat membantu meningkatkan kinerja dan produktivitas, sehingga seseorang dapat lebih sukses dalam mencapai tujuan mereka. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami dan mengimplementasikan *life skills* dalam kehidupan sehari-hari untuk meraih masa depan yang fenomenal.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif merupakan metode yang fokus pada pengamatan yang mendalam. Penelitian kualitatif bertujuan untuk menemukan informasi sedetail-detailnya. Semakin mendalam data yang diperoleh, maka semakin bagus kualitas penelitian tersebut. Berbeda dengan penelitian kuantitatif yang berfokus pada banyaknya data, penelitian kualitatif memusatkan pada seberapa lengkap dan dalam informasi yang didapatkan peneliti. Oleh karenanya, penggunaan metode kualitatif dalam penelitian dapat menghasilkan kajian atas suatu fenomena yang lebih komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi *Life Skills*

Kecakapan hidup (*life skills*) adalah berbagai keterampilan atau kemampuan untuk dapat beradaptasi dan berperilaku positif, yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam hidupnya sehari-hari secara efektif. Sayangnya *life skills* tidak diajarkan secara intens dalam ruang-uang sekolah dan kuliah secara acapkali lebih menekankan pencapaian nilai akademis semata. *Life skills* tidak pernah dijadikan titik sentral proses pembelajaran untuk membangun insan-insan produktif, mandiri dan adaptif terhadap tantangan zaman.

Life skills memang acapkali jauh lebih penting daripada sekedar pencapaian skor akademis seperti nilai indeks prestasi, sebab tantangan hidup memang lebih kompleks dibanding sekedar nilai A, B atau C. Tanpa dibekali dengan kecakapan untuk mengembangkan *life skills* secara konstan, seseorang tak akan pernah bisa mencapai kesuksesan hidup yang optimal. Faktanya kita melihat begitu banyak orang gagal mewujudkan impiannya bukan karena ia bodoh. Tetapi karena ia tidak berhasil menampilkan serangkaian *life skills* yang mengesankan.

Delapan *Life Skills* Sebagai Bekal Masa Depan

Secara spesifik, ada delapan *life skills* yang harus dimiliki seseorang sebagai bekal masa depannya. Delapan *life skills* ini dihadirkan sebab kesemuanya adalah kecakapan yang terbukti merupakan pilar kunci untuk merajut sukses dalam hidup.

1. *Self Learning Skills*

Self learning skills adalah kecakapan hidup untuk terus belajar secara mandiri (*self-directed learning*) demi pengembangan diri secara optimal. *Self learning skills* juga merupakan kemampuan belajar mandiri, merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengarahkan proses belajarnya sendiri tanpa bergantung secara berlebihan pada bantuan orang lain.

Tujuan *self learning skills* adalah agar kompetensi dan *skills* dalam diri bisa terus tumbuh. Selain itu, tujuan *self learning skills* adalah mengembangkan otonomi dan kemandirian. Kemandirian di sini bisa untuk siswa dalam proses belajar. Siswa diharapkan dapat mengambil inisiatif sendiri, merumuskan tujuan belajar, mengidentifikasi sumber-sumber belajar, memilih dan melaksanakan strategi belajar, dan mengevaluasi hasil belajarnya sendiri.

Self learning skills ini merupakan salah satu hal *essensial* (mendasar) untuk dikuasai karena 2 alasan kunci. Pertama, ada sebuah prinsip penting dalam hidup yang selalu layak dikenang, yakni : “Kalau Anda mau maju, maka Anda harus selalu melakukan *continual improvement* (perbaikan terus-menerus)”. Atau sebutan lainnya adalah “*never ending self improvement*”. Hari esok selalu harus lebih baik dari hari ini. Alasan yang kedua, ledakan internet dan ledakan digital yang berlangsung terus berlangsung selama ini, sejatinya memberikan peluang yang amat masif untuk proses *self learning* yang tanpa batas.

Google University dan Youtube Campus adalah dua contoh paling epik tentang betapa kini kita dengan mudah bisa belajar apa saja secara mandiri. Pendeknya, ketika ingin belajar apa saja sekarang semua keterampilan yang ada di kolong langit ini, dengan mudah kita bisa mengaksesnya via internet, atau via Google, Youtube, ataupun beragam sumber *online* lainnya (blog, media sosial, kursus *online*, portal dan grup-grup *online*).

Ledakan internet dan *smartphone* dengan kata lain, memberikan ruang yang luas dan tak bertepi tentang beragam ilmu yang berharga dan bisa dipelajari dengan mudah dan murah. Dan peluang ini hanya bisa diraih saat kita memiliki *self learning skills* yang solid.

2. *Grit and Resiliency*

Beragam riset empirik telah dilakukan untuk melacak variabel apa saja yang paling menentukan seseorang dalam meraih sukses dalam hidupnya. Salah satu variabel kunci yang paling sering muncul adalah *life skills* yang kedua ini, yakni *grit* atau *the power of resiliency*.

Grit adalah kegigihan dan gairah yang mendalam untuk berjuang meraih tujuan jangka panjang yang menjadi impiannya. Grit juga merupakan kombinasi dari semangat, ketekunan, dan kegigihan dalam mencapai tujuan jangka panjang, seperti yang dijelaskan oleh psikolog Angela Duckworth. Seseorang dengan *grit* mampu bertahan meskipun menghadapi hambatan dan kegagalan. Sementara *resiliency* dapat dimaknai sebagai keuletan dan ketangguhan mental untuk mengatasi beragam tantangan dan *problem* kehidupan, sehingga pada akhirnya ia bisa wujudkan harapan yang menjadi impiannya. Di sisi lain, *resiliency* merujuk pada kemampuan untuk bangki kembali setelah mengalami kesulitan atau kekecewaan.

3. *Creative Problem Solving Skills*

Creative problem solving skills merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menyelesaikan masalah dengan pendekatan yang inovatif dan kreatif. Proses ini dimulai dengan pengumpulan informasi dan pemahaman mendalam tentang masalah yang dihadapi. Kemampuan ini melibatkan berpikir secara divergen, yaitu menghasilkan berbagai ide tanpa batasan, sebelum beralih ke berpikir konvergen untuk mengevaluasi dan memilih solusi terbaik dari ide-ide yang telah dihasilkan.

Kemampuan *creative problem solving skills* sangat penting dalam berbagai bidang, baik di dunia pendidikan maupun industri. Dalam konteks pendidikan misalnya, *creative problem solving* dapat membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan kreatif yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di masa depan. Di dalam dunia kerja, kemampuan ini memungkinkan individu dan tim untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan dan menemukan solusi inovatif untuk masalah kompleks, sehingga meningkatkan daya saing organisasi.

4. *Personal Productivity Skills*

Personal productivity skills adalah kecakapan kita untuk menjalankan beragam teknik dan strategi agar diri kita mampu menjadi insan yang super produktif. Bukan orang yang suka menunda-nunda pekerjaan karena merasa *deadline* masih lama, dan baru sadar ketika batas waktu tinggal satu hari. Bukan pula orang yang menghabiskan banyak waktu untuk hal yang tidak produktif, semisal *scroll-scroll* HP demi menikmati konten yang un-faedah (alias tidak memberi faedah bagi peningkatan *skills* dan perubahan nasib).

Life skills ini juga merupakan kemampuan individu untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas dalam melakukan tugas-tugas sehari-hari. Ini melibatkan berbagai aspek seperti manajemen waktu, manajemen energi, dan manajemen perhatian. Dengan demikian seseorang dapat lebih fokus dan produktif dalam mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan. Kemampuan ini juga melibatkan kreativitas dan motivasi. Dengan cara berpikir kreatif, seseorang dapat menemukan solusi inovatif untuk masalah yang dihadapi. Selain itu, motivasi yang tinggi akan membantu individu agar tetap fokus dan bersemangat untuk mencapai tujuan, bahkan dihadapan tantangan. Oleh karena itu *skills* ini sangat penting dalam meningkatkan kinerja individu dan organisasi secara keseluruhan.

5. *Mind Management Skills*

Makna dari *life skills* ini adalah kecakapan kita untuk menjalankan proses manajemen pikiran yang optimal, sehingga tercipta kekuatan pikiran yang positif dan mendukung pencapaian tujuan hidup yang kita angankan.

Mind management atau manajemen pikiran adalah upaya untuk melatih dan menciptakan *mindset* positif dan mentalitas optimis dalam proses perjuangan menaklukkan beragam tantangan hidup dan masalah. Faktanya, sejumlah riset saintifik telah menunjukkan korelasi yang kuat antara jenis pikiran yang ada dalam benak kita dengan hasil yang nyata dari sebuah tindakan.

Studi yang dilakukan Seligman (2010) misalnya menunjukkan orang-orang dengan pikiran yang optimis akan cenderung lebih sukses dibanding mereka yang memiliki pikiran pesimis. Demikian juga, studi lain menunjukkan kekuatan ekspektasi positif, orang-orang yang memiliki *self efficacy* yang baik atau keyakinan bahwa dirinya memiliki kapabilitas untuk melakukannya, cenderung akan bisa menjalankan sebuah tindakan dengan sukses.

6. *Professional Manner*

Life skills yang keenam ini adalah *professional mannerism* atau kecakapan untuk menunjukkan tata cara dan etika kerja secara profesional atau bagaimana kita menampilkan diri secara profesional saat berinteraksi dengan orang lain atau saat kita bekerja. Ada beragam daftar tata cara atau etika yang mesti bisa kita tampilkan secara profesional saat kita menjalani pekerjaan yang sedang kita tekuni. Hal-hal ini dianggap sebagai hal yang remeh dan kecil, meskipun sebenarnya bukan. Misalnya, etika datang ke sebuah *meeting* dengan tepat waktu.

Ketepatan waktu datang saat *meeting* mungkin dianggap sebagian orang sebagai hal yang remeh. Seharusnya tidak, sebab ini merupakan salah satu indikator kunci untuk menunjukkan apakah budaya kerja di perusahaan atau kantor sudah unggul atau belum unggul.

Jika kita pernah bekerja atau pernah berinteraksi dengan perusahaan asal Jepang yang beroperasi di Indonesia, maka hampir semua *meeting*-nya dilakukan dengan tepat waktu. Sebaliknya, jika kita perhatikan kultur *meeting* di sejumlah perusahaan swasta lainnya, atau misal di berbagai instansi pemerintahan dan kementerian. Hampir semua orang *meeting* dilakukan dengan tidak tepat waktu.

Hal-hal yang tampaknya remeh seperti datang *meeting* tepat waktu, sejatinya merupakan salah satu sinyal apakah bangsamu adalah bangsa maju atau belum. Sebab jika kita perhatikan budaya kerja di semua negara maju seperti Jepang, Korea, Amerika, dan negara-negara Eropa yang maju, semuanya memiliki penghargaan yang tinggi terhadap ketepatan waktu *meeting*.

Dengan kata lain, di negara maju seperti Jepang datang *meeting* dengan tepat waktu adalah etika kerja profesional yang dihormati dengan penuh konsistensi. Sebab etika ini mau menunjukkan bahwa bangsa mereka adalah bangsa yang penuh disiplin dan amat menghargai waktu.

7. *Digital Literacy Skills*

Life skills ini intinya adalah kecakapan kita dalam memanfaatkan teknologi digital untuk membantu kita untuk meraih sukses (baik dalam dunia kerja atau dunia bisnis), dan sekaligus memberikan manfaat bagi sesama. Ada sebuah *tweet* di lini masa Twitter mengatakan “yang berbahaya dari menurunnya minat baca adalah meningkatnya minat berkomentar”. *Tweet* pendek itu mungkin bisa menginterpretasikan dengan sangat baik salah satu kecemasan tentang rendahnya *digital literacy* di tanah air. Di berbagai media sosial dengan mudah melihat ribuan komentar yang muncul baik di Twitter, Instagram, Youtube ataupun Facebook.

Namun karena tidak disertai dengan meningkatnya minat baca yang tangguh, maka meningkatnya minat menulis komentar itu acapkali menghasilkan komentar yang bermutu dangkal, tidak berbasis data dan tak jarang mengabaikan logika berpikir. Inilah salah satu ironi kehidupan digital yang muram di tanah air. Sebab kecakapan kita untuk menulis (termasuk menulis komentar) dengan runtut dan baik itu hanya akan muncul saat tekun seperti membaca buku-buku yang berkualitas. Saat minat untuk menuliskan komentar meningkat drastis, tapi tanpa disertai dengan meningkatnya kultur membaca buku, maka hasilnya bisa kelam (kualitas komentar yang muncul di beragam media sosial menjadi makin buruk). Hal tersebut hanya sebuah contoh kasus tentang *digital literacy*. Ada banyak kasus muram lainnya yang menyangkut level *digital literacy*, anak muda Indonesia mulai dari cara menulis email lamaran pekerjaan atau email permintaan lainnya dengan tata kalimat yang tidak benar, terlalu mudah *share* informasi yang tidak valid, hingga menuliskan kata-kata yang jauh dari etika kesopanan.

8. *Money Management Skills*

Money management skills adalah kecakapan untuk mendapatkan, mengelola, menginvestasikan, dan membelanjakan uang secara cerdas, bijak dan produktif. Ada 3 pilar utama di dalam *money management skills* ini yaitu pilar pertama, bagaimana cara mendapatkan uang secara cerdas, bijak dan berkah, atau cara meningkatkan *earning power*. Sebab bagaimana cara seseorang bisa mengatur strategi investasi dan pengelolaan uang, ketika uangnya belum ada atau jika penghasilan kita memang terbatas, dan tidak ada sisa untuk dikelola dan diinvestasikan, maka diskusi tentang cara investasi akan menjadi semacam fantasi.

Pilar kedua, yaitu strategi membelanjakan uang secara bijak, cerdas dan produktif. Dalam pilar kedua ini kita mesti menguasai aspek psikologi keuangan. Secara spesifik, kita akan menjelajah beragam unsur psikologis yang amat mempengaruhi pola cara berbelanja. Misalnya beragam studi tentang *cosument behavior* menunjukkan, jika terlalu sering membeli barang berdasarkan alasan emosional maka akan di anggap demi gengsi untuk memenuhi gaya hidup.

Pilar ketiga, yaitu tentang investasi atau tentang kecakapan untuk mengelola dan menumbuhkan aset kekayaan yang sudah kita miliki agar terus berkembang secara produktif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kecakapan hidup (*life skills*) adalah berbagai keterampilan atau kemampuan untuk dapat beradaptasi dan berperilaku positif, yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam hidupnya sehari-hari secara efektif. Life skills ini terbagi menjadi 8 yaitu :

1. *Self learning skills*
2. *Grit and resiliency skills*
3. *Creative problem solving skills*
4. *Personal productivity skills*
5. *Mind management skills*
6. *Professional manner*
7. *Digital literacy skills*
8. *Money management skills*

Saran

Saran bagi lembaga pendidikan dalam pelaksanaan pendidikan keterampilan hidup adalah dengan memberikan pendidikan yang dapat membantu siswa siap menghadapi masa depan. Berikut beberapa saran bagi sekolah dalam pendidikan keterampilan hidup:

1. Mengajarkan keterampilan komunikasi, seperti mendengarkan, berbicara dengan sopan, dan mengekspresikan pendapat dengan hormat.
2. Mengajarkan kecakapan hidup sejak dini agar anak-anak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan berperilaku positif.
3. Mengajarkan kecakapan intelektual dan kecakapan vokasional untuk bekerja atau usaha mandiri.
4. Menciptakan kelas keterampilan hidup untuk siswa yang memiliki perkembangan, intelektual, dan akademis yang lambat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala berkah, rahmat, dan karunia-Nya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, kekuatan, kesabaran, dan kesempatan kepada peneliti sehingga mampu menyelesaikan jurnal ini. Akan tetapi sesungguhnya penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka penyusunan jurnal ini tidak dapat berjalan dengan baik. Hingga selesainya penulisan jurnal ini telah banyak menerima bantuan waktu, tenaga dan pikiran dari banyak pihak. Sehubungan dengan itu, maka pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Garut Dr. Ir. H. Abdusy Syakur Amin, M.Eng., IPU beserta jajarannya.
2. Direktur Program Pascasarjana Universitas Garut Dr. Gugun Geusan Akbar, M.Si beserta jajarannya.
3. Ketua Program Studi Magister Pendidikan Islam Program Pascasarjana Universitas Garut Prof. Dr. H. Endang Soetari, Ad., M.S.
4. Para Dosen dan Mahasiswa Program Studi Magister Pendidikan Islam Program Pascasarjana Universitas Garut.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Antariksa, Y. (2020). *Life Skills 8 Kecakapan Hidup Demi Masa Depan Yang Epik. Nusantara Gemilang*.
- [2] Foster, D. W., Neighbors, C., & Young, C. M. (2014). Drink refusal self-efficacy and implicit drinking identity: An evaluation of moderators of the relationship between self-awareness and drinking behavior. *Addictive behaviors, 39*(1), 196-204.
- [3] Goleman, D. (2002). Kecerdasan emosional untuk mencapai puncak prestasi. *Alih bahasa: Alex Tri Kantjono Widodo. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka*.
- [4] Gross, R., *Psychology: The Science of Mind and Behaviour*. Edisi Keenam. Alih Bahasa: Helly Prajitno Soetjipto, dan Siti Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- [5] Larasati, R. A., Wasliman, I., Hanafiah, H., & Warta, W. (2021). Vocational Proficiency Education In Boarding Schools. *Journal of Social Science*, 2(4), 444-463.
- [6] Larasati, R. A., SE, M., & Ningrum, H. F. (2021). *Pendidikan Kecakapan Vokasional di Pesantren*. Media Sains Indonesia.
- [7] Nasution, N. B., Nasrun, N., & Violina, E. I. (2022). *Buku Referensi Pengembangan Life Skills*.