

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap individu seringkali dihadapkan pada kesulitan-kesulitan dan tantangan-tantangan dalam menjalani kehidupannya. Tantangan tersebut akan dihadapi pada setiap aspek kehidupan individu. Untuk menghadapinya diperlukan suatu keterampilan yang dapat mewujudkan kehidupan yang efektif (Darden & Ginter, 1996) sehingga manusia akan mampu berperilaku secara efektif dan adaptif serta mampu menghadapi tuntutan dan tantangan hidupnya (WHO, 1997). Adapun keterampilan tersebut disebut dengan *life skill* (Brooks dalam Ginter 1999; Gazda & Brooks dalam Picklesimer, 1991; WHO, 1997).

Life skill merupakan semua keterampilan dan pengetahuan yang dibutuhkan untuk mendapatkan kehidupan yang efektif sehingga penting dikembangkan di samping kemampuan akademik yang dimiliki oleh individu (Gazda, Childers, & Brooks dalam Darden, Ginter, & Gazda, 1996). Selaras dengan pernyataan tersebut, Brooks (dalam Ginter, 1999) menyatakan bahwa *life skill* merupakan bentuk perilaku yang dipelajari dan sangat berguna untuk mencapai kehidupan efektif termasuk pengetahuan dan kondisi yang dibutuhkan untuk mengembangkan atau meningkatkan perilaku tersebut.

Berdasarkan teori dan penelitian yang dilakukan oleh Brooks (1984) *life skill* dapat diukur dalam bentuk perilaku yang diwakili oleh 4 dimensi (dalam Ginter, 1999). Dimensi *life skill* yang pertama, yaitu dimensi *interpersonal communication/ human relation* meliputi empati, konfrontasi, kehangatan kebaikan, mengatur kedekatan interpersonal, dan menjelaskan ekspresi. Dimensi

kedua yaitu, *problem solving/ decision making* yang mencakup kemampuan identifikasi masalah, penetapan tujuan, mencari informasi, mengatur waktu, dan penyelesaian masalah. Selanjutnya, dimensi ketiga *physical fitness/ health maintenance* meliputi kemampuan dalam mengatur permasalahan gizi, manajemen stres, koordinasi, aspek fisiologis seksual dan pemanfaatan waktu luang. Dimensi keempat, yaitu *identity development/ purpose in life*, di mana dimensi ini mencakup keseluruhan dimensi sebelumnya yang meliputi *self-esteem, moral choices, self-monitoring, sex role development, emotional expression, career directing* dan lain sebagainya (Mofrad, 2013).

Life skill penting dimiliki oleh setiap individu (Darden & Ginter, 1996). Memiliki *life skill* membuat seseorang mampu mengubah pengetahuan, sikap, dan nilai menjadi kemampuan aktual (WHO, 1997). Hal ini berarti dalam kondisi tertentu individu tahu apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya untuk mengatasi dan melewati kondisi tersebut. Selain itu, WHO juga menyatakan bahwa *life skill* dapat membuat seseorang dapat berperilaku secara sehat dan mencegah timbulnya masalah kesehatan. Seterusnya, penelitian Hadjam dan Widiarso (2011) membuktikan bahwa *life skill* berperan dalam meningkatkan kesehatan mental individu. Hasil tersebut didasarkan pada adanya konstruk psikologis yaitu dimensi *life skill* yang dapat menjadi penangkal munculnya simptom psikologis sehingga kesehatan mental individu tetap optimal.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *life skill* berguna untuk mengatasi masalah di kehidupan sehari-hari. Artinya, mengaplikasikan *life skill* dapat membuat seseorang menjadi terlatih dalam menjalani kehidupannya guna mengatasi permasalahan-permasalahan serta tantangan dalam hidup. Asumsi

ini terbukti melalui penelitian Haji, Hahtami dan Mohammadkhani (2011) di mana *life skill* terbukti dapat meningkatkan kebahagiaan, kualitas hidup, dan regulasi emosi.

Hasil pertemuan Inter-Agensi PBB di Genewa pada tahun 1990 menyatakan bahwa kecakapan hidup berguna untuk mempersiapkan individu yang masih muda untuk menghadapi perubahan keadaan sosial juga untuk meningkatkan kesehatan mental individu (WHO, 1997). Kemampuan-kemampuan seperti komunikasi yang efektif, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah memberi dampak dalam pilihan hidup yang dibuat, yaitu pilihan pribadi dan karir, termasuk rencana-rencana ke depan lainnya yang membantu individu untuk mendapatkan kehidupan yang efektif (Darden & Gazda, 1996). Oleh sebab itu, *life skill* sangat diperlukan dalam transisi dari masa remaja ke masa dewasa.

Beberapa kesulitan yang akan dialami oleh remaja karena tidak memiliki *life skill* di antaranya, tidak mampu membuat keputusan yang tepat, tersisihkan dari lingkungan sosial, dan sebagainya (WHO, 1997; Mofrad, 2013). Selain itu, masa remaja juga dianggap sebagai masa yang penuh dengan tantangan berat dan menekan yang mungkin dapat mengubah jalan hidup mereka (Packer, 2006). Oleh karena itu, dengan memiliki *life skill* remaja akan dapat menghadapi tantangan-tantangan tersebut.

Salah satu kelompok yang termasuk dalam tahapan remaja adalah mahasiswa. Di mana rentang usia remaja menurut Hall (dalam Sarwono 2015) adalah 12 hingga 25 tahun. Mahasiswa sebagai peserta didik pada perguruan tinggi diharapkan dapat berkembang menjadi individu yang berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten, dan berbudaya serta beriman kepada Tuhan

Yang Maha Esa (UU Pendidikan No. 12 Tahun 2012) serta mampu berpikir kritis dan mampu mengambil keputusan yang tepat akan jalan hidup yang dipilihnya (Ahmadi & Sholeh, 2005). Mahasiswa merupakan individu yang memiliki intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan memiliki rencana dalam setiap tindakannya (Siswoyo, 2007). Selaras dengan itu, Takwin (2008) juga menyebutkan bahwa mahasiswa merupakan individu yang mandiri dan memiliki rencana hidup yang baik dalam hal karir maupun hubungan dengan lawan jenis. Di samping itu, masa perkuliahan merupakan waktu yang tepat untuk mempelajari hal baru seperti bahasa dan peran sosial serta merupakan waktu vital untuk membentuk *life skill* mereka (Mofrad, 2013).

Sim (2015) menyatakan bahwa *life skill* dapat memotivasi mahasiswa untuk memahami diri dan potensinya sendiri dalam kehidupan sehingga mereka mampu menyusun tujuan-tujuan hidup dan mampu menghadapi permasalahan yang mereka hadapi. Selaras dengan pernyataan tersebut Arnetts, 2000; Pascarella dan Terenzi, 2005 (dalam Kohlstedt, 2011) menyatakan bahwa perguruan tinggi merupakan waktu mahasiswa untuk mengeksplorasi dan mengembangkan kekuatan psikososial seperti *self awareness*, *interpersonal skill*, moralitas, dan kesehatan umum serta *well being*. Pernyataan serupa juga dinyatakan oleh WHO (1997) bahwa kepandaian dalam kemampuan akademik tidak menjamin seseorang dalam bertahan hidup kecuali dia memiliki keterampilan lain yang penting dalam hidup seperti komunikasi efektif, pengambilan keputusan, *self-awareness*, pemecahan masalah, keterampilan lainnya.

Akan tetapi, dalam kenyataannya mahasiswa seringkali menghadapi tantangan dan kesulitan dalam menjalani perannya sebagai mahasiswa. Kanner,

dkk. (dalam Santrock, 2007) menyebutkan bahwa kerumitan sehari-hari yang paling sering ditemui oleh mahasiswa adalah menyia-nyiakan waktu, merasa kesepian, dan kekhawatiran tidak mampu memenuhi standar prestasi yang tinggi. Contoh lainnya adalah masalah terkait pendidikan dan pekerjaan di masa datang, di mana menurut Santrock (2007) ketakutan untuk gagal dalam dunia yang berorientasi pada keberhasilan seringkali berperan terhadap timbulnya depresi pada mahasiswa.

Mooney dan Gordon (1978) menyebutkan bahwa umumnya mahasiswa memiliki masalah yang di antaranya berkaitan dengan kesehatan dan perkembangan fisik, hubungan sosial-psikologis, hubungan psikologis personal, seks dan pernikahan, rumah dan keluarga, moral dan agama, penyesuaian diri dengan dunia perkuliahan, pendidikan dan pekerjaan di masa datang, serta kurikulum dan proses pengajaran. Oleh karena itu, mahasiswa harus memiliki *life skill* yang tepat untuk beradaptasi dan menghadapi kehidupan. Mahasiswa harus mampu memecahkan masalah-masalah yang ada, seperti penggunaan alkohol, penyalahgunaan narkoba, *self-management*, dan *general social skill* (Mofrad, 2013).

Penelitian terdahulu menemukan bahwa mahasiswa Universitas Andalas (Unand) juga tidak luput dari masalah-masalah yang mengindikasikan mahasiswa Unand masih mengalami beberapa masalah terkait keterampilan dan kompetensi *life skill*. Jika ditinjau berdasarkan indikator *sex role development* dalam dimensi *life skill* yang telah dijelaskan sebelumnya, yaitu dimensi *identity development/ purpose in life*, mahasiswa Unand terindikasi belum menunjukkan pemahaman yang baik mengenai moral seksualitas. Asumsi ini didukung oleh hasil penelitian

Kadar (2010) bahwa sebanyak 99 dari 143 mahasiswa Unand yang tinggal di kos pernah melakukan hubungan seksual pranikah, meliputi perilaku *necking*, dan sebanyak 18 mahasiswa pernah melakukan hubungan hingga tahap penetrasi.

Permasalahan pada mahasiswa Unand juga ditemukan dalam indikator lain pada dimensi *life skill* yang keempat, yaitu indikator pilihan moral. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadhony (2015) diketahui sebagian mahasiswa masih melakukan *academic cheating* (mencontek) yang berpengaruh terhadap tingkat *self-confidence* mahasiswa Unand. Sejalan dengan penelitian tersebut, juga ditemukan bahwa sebagian mahasiswa Unand melakukan *academic dishonesty* yang berdampak pada tingkat *self-regulation* yang dimiliki oleh mahasiswa (Akmalia, 2015). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Husna (2015) di mana *academic dishonesty* yang dilakukan oleh mahasiswa Unand berhubungan dengan *goal orientation* mahasiswa. *Academic dishonesty* mahasiswa akan meningkat jika tujuan mahasiswa adalah untuk mendapatkan *performance* yang bagus, dan *academic dishonesty* dapat dikurangi jika mahasiswa memiliki tujuan yang mengarah ke *learning orientation*.

Jika ditinjau lebih lanjut melalui dimensi *life skill* yang lain, yaitu dimensi *problem solving* dan *decision making*, dapat dikatakan bahwa sebagian mahasiswa Unand masih mengalami kesulitan dalam menguasai dimensi tersebut. Hal ini tergambar dari penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2015) bahwa dari 378 orang mahasiswa hanya terdapat 52 orang mahasiswa yang memiliki kematangan karir yang bagus. Selain itu, Kanner, dkk (dalam Santrock, 2007) menyebutkan bahwa kurangnya kemampuan *problem solving* mahasiswa juga mengakibatkan lemahnya pengaturan waktu yang dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi.

Terkait dengan permasalahan ini ditemukan dalam penelitian Maska (2014), yaitu dari 44 mahasiswa jurusan Teknik Mesin Unand terdapat 26 orang mahasiswa yang melakukan prokrastinasi saat pengerjaan skripsi.

Permasalahan pada mahasiswa Unand juga ditemukan pada dimensi *life skill* yang lain, yaitu dimensi *physical fitness/ health maintenance*. Di mana menurut hasil penelitian Sari (2013) sebagian mahasiswa Program Studi Psikologi Unand mengalami stres saat menyelesaikan skripsi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diperoleh bahwa sebanyak 22% responden penelitian mengalami kategori stres yang tinggi. Adapun kondisi stres tersebut memicu timbulnya reaksi fisiologis, berupa mahasiswa mengalami susah tidur di malam hari, menurunnya daya tahan tubuh, mengalami gangguan pola makan karena sibuk mengerjakan skripsi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dilihat permasalahan-permasalahan yang timbul jika mahasiswa tidak memiliki *life skill*. Karena, jika *life skill* mahasiswa tidak dilatih dan berkembang dengan baik maka akan timbul hambatan-hambatan yang muncul dalam bentuk perilaku yang tidak seharusnya dilakukan oleh mahasiswa atau bahkan munculnya perilaku menyimpang dan dapat menjadi sumber timbulnya dampak negatif bagi mahasiswa itu sendiri. Pendapat tersebut terbukti melalui hasil penelitian Gharamaleki dan Rajabi (2010) bahwa memiliki *life skill* mampu menurunkan gejala *mental disorder* pada mahasiswa berisiko terutama simtom kecemasan, depresi, dan stres.

Hasil penelitian Yadav dan Iqbal (2010) juga menunjukkan hal serupa di mana dapat dilihat bahwa terdapat perubahan positif pada sikap, pemikiran, perilaku remaja terhadap lingkungan ketika remaja tersebut memiliki *life skill*.

Seterusnya, Khalatbari (2011) menyatakan bahwa individu yang tidak memiliki *life skill* cenderung lebih mudah mengalami masalah psikologis pada perilaku dan sosial. Pernyataan serupa juga dikemukakan oleh Ginter (dalam Darden, Gazda, & Ginter, 1996) bahwa rendahnya kemampuan *life skill* dapat menyebabkan gangguan fungsional pada seseorang.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seberapa bagusnya kompetensi *life skill* seseorang di antaranya adalah kepribadian, lingkungan sosial, latar belakang budaya, dan gender (WHO, 1997; Hadjam, 2010). Faktor tersebut akan menentukan bagus atau tidaknya penguasaan *life skill* individu secara keseluruhan maupun masing-masing dimensi *life skill*. Contohnya, kepribadian sebagai variabel pembeda individu menandakan sejauhmana mahasiswa mampu menghadapi keadaan yang menekan (Ahmadi & Sholeh, 2005) yang tergambar melalui dimensi *problem solving/ decision making*. Faktor lainnya, yaitu lingkungan sebagai tempat berkembangnya individu akan menentukan *life skill* yang terbentuk pada individu tersebut (WHO, 1997). Interaksi individu dengan lingkungannya baik sosial maupun fisik akan melatih keterampilan *life skill* untuk bereaksi pada kondisi serupa meskipun pada lingkungan yang berbeda. Selain itu, jika dilihat dari faktor budaya dan gender, keterampilan *life skill* seseorang akan mencerminkan latar budaya yang dipakai oleh individu tersebut (WHO, 1997). Akan tetapi, juga harus diperhatikan faktor individual yang terdapat dalam kepribadian individu tersebut.

Faktor-faktor tersebut mempengaruhi perkembangan mahasiswa terutama perkembangan psikososial mereka. Hal itu didasarkan pada asumsi bahwa individu mahasiswa itu sendiri yang berasal dari berbagai latar belakang sosial

dan budaya yang berbeda serta gender yang berbeda. Perkembangan psikososial sendiri, dapat dilatih dengan melatih kemampuan *coping* individu, serta melatih kompetensi personal dan sosial yang bisa didapatkan dengan melatih *life skill* individu (WHO, 1997).

Melalui penjelasan di atas dapat dilihat bahwa *life skill* merupakan salah satu keterampilan pokok yang harus dimiliki oleh remaja. Sebagai remaja, mahasiswa Universitas Andalas juga seharusnya memiliki keterampilan ini. Akan tetapi, berdasarkan data-data dari penelitian sebelumnya masih terdapat sebagian mahasiswa yang terindikasi mengalami beberapa permasalahan terkait dengan keterampilan *life skill* yang seharusnya telah dimiliki oleh mahasiswa. Selain itu, penelitian dengan topik *life skill* belum pernah dilakukan terhadap mahasiswa Universitas Andalas. Oleh karena itu, berdasarkan uraian permasalahan yang peneliti uraikan tersebut, peneliti bermaksud untuk meneliti bagaimana gambaran *life skill* mahasiswa Universitas Andalas.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran *life skill* yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Andalas?”

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *life skill* yang dimiliki oleh mahasiswa Universitas Andalas.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan secara teoritis dan

praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah sumber kepustakaan dalam ilmu psikologi khususnya dalam psikologi pendidikan dan perkembangan terutama kajian mengenai *life skill*.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi manfaat dan masukan bagi:

- a. Memberikan gambaran *life skill* mahasiswa sehingga mahasiswa dapat menyadari manfaat *life skill* dalam kehidupan
- b. Memberikan informasi mengenai gambaran *life skill* mahasiswa Unand agar nantinya pihak universitas dapat lebih memahami langkah-langkah yang bisa diambil untuk meningkatkan performa mahasiswa maupun universitas sesuai dengan visi misi universitas
- c. Memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai *life skill*.

1.5. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan diterapkan untuk menyajikan gambaran singkat mengenai permasalahan yang akan dibahas dalam penulisan ini sehingga akan memperoleh gambaran yang jelas mengenai isi dari penulisan. Adapun penulisan ini terdiri dari tiga bab, yaitu:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan mengenai uraian tentang latar belakang permasalahan yang mendasari pentingnya diadakan penelitian, identifikasi permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan

sistematika penulisan.

BAB II : LANDASAN TEORI

Bab ini berisikan tinjauan teori yang mendeskripsikan mengenai variabel yang diteliti, yaitu *life skill* dan subjek yang diteliti yaitu mahasiswa Universitas Andalas, serta hal-hal yang berkaitan dengan variabel dan kerangka pemikiran.

BAB III : METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan desain atau rancangan penelitian, lokasi penelitian, populasi, sampel dan teknik sampling, variabel penelitian, definisi operasional, pengumpulan data dan teknik analisis data.

BAB IV : ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisikan hasil penelitian yang meliputi deskripsi analisis dan interpretasi data yang berisikan mengenai gambaran penelitian, hasil utama penelitian, dan hasil tambahan penelitian

BAB V : PENUTUP

Bab ini berisikan uraian mengenai pokok-pokok kesimpulan dan saran-saran yang perlu disampaikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan dengan hasil penelitian.