Terbit *online* pada laman web jurnal: http://wartaandalas.lppm.unand.ac.id/

Warta Pengabdian Andalas

Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan Ipteks

ISSN (Print) 0854-655X | ISSN (Online) 2797-1600

Building Basic Life Skills in Students of SMAN 2 Padang Panjang

Membangun Keterampilan Dasar dalam Hidup (Basic Life Skill) pada Siswa SMAN 2 Padang Panjang

Dwi Puspasari*, Nelia Afriyeni, Siska Oktari, Liliyana Sari, Rani Armalita, Tri Rahayuningsih, Helyuza Ridwan, Armen Danur

Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas, Kampus Jati, Padang, 14440. Indonesia

*Corresponding author: dwipuspasari@med.unand.ac.id

Received: September 26, 2023 Accepted: June 13, 2024 Published: September 27, 2024

Keywords:
basic skill, life skill, students

ABSTRACT

Students are one group of individuals who are in adolescent development. Adolescence is the stage of human development between childhood and adulthood. Growth and development are also felt in adolescence, including cognitive, personality, social, and physical development. Adolescence is the next generation of the nation's struggle and has a vital role in the nation's survival. Thus, various skills are needed in adolescents to face the development and challenges that lie ahead. One of the things that can be done is to provide debriefing related to essential life skills. Debriefing is done through training activities to increase students' knowledge of essential life skills. The participants of this activity were 27 students of SMAN 2 Padang Panjang. Training activities are packaged through applicative, interactive, and simple games that illustrate essential life skills—measurement of knowledge in students using an open-ended questionnaire that refers to essential life skills. After receiving training, we observed an increase in grades/scores in students, which was measured through a pre- and post-training assessment of their understanding and application of the essential life skills.

Kata Kunci:
keterampilan dasar, keterampilan hidup, siswa

ABSTRAK

Siswa merupakan salah satu kelompok individu yang berada pada masa perkembangan remaja. Remaja adalah tahap perkembangan manusia antara anak-anak dan masa dewasa. Pertumbuhan serta perkembangan juga dirasakan pada masa remaja seperti perkembangan kognitif, kepribadian, sosial, dan juga fisik. Remaja merupakan generasi penerus perjuangan bangsa dan memiliki peran penting dalam kelangsungan hidup bangsa. Dengan demikian, diperlukan berbagai keterampilan pada remaja untuk menghadapi perkembangan serta tantangan yang ada di depan. Salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pembekalan terkait dengan keterampilan dasar dalam hidup. Pembekalan dilakukan melalui kegiatan pelatihan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa terkait keterampilan dasar dalam hidup. Peserta kegiatan ini adalah siswa SMAN 2 Padang Panjang sebanyak 27 orang. Kegiatan pelatihan dikemas melalui permainan aplikatif, interaktif, dan sederhana yang menggambarkan keterampilan dasar dalam hidup. Pengukuran pengetahuan pada siswa menggunakan kuesioner terbuka yang mengacu pada keterampilan dasar dalam hidup. Setelah mendapat pelatihan, terdapat peningkatan nilai/skor pada siswa.

DOI: **https://doi.org/10.25077/jwa.31.3.528-536.2024**

PENDAHULUAN

Siswa merupakan salah satu kelompok individu yang berada pada masa perkembangan remaja. Remaja adalah tahap perkembangan manusia antara anak-anak dan masa dewasa. Perubahan, baik fisik, mental, sosial, dan emosional, sangat mungkin terjadi pada masa remaja. Sebagian orang menyatakan bahwa usia remaja merupakan kelompok usia yang dengan rasa ingin tahu yang besar. Teori perkembangan Piaget mengatakan bahwa remaja memasuki tahap operasional formal. Artinya, orang-orang muda sudah memiliki kemampuan untuk berpikir logis, abstrak, dan idealis. Remaja menggunakan metode trial-and-error untuk menyelesaikan masalah. Artinya, remaja akan berpikir tentang cara membuat solusi atau rencana untuk memecahkan masalah (Santrock, 2012).

Remaja merupakan individu-individu yang sedang menghadapi masa transisi atau Sebagian orang menyebut sebagai masa peralihan dari masa kanak ke masa dewasa. Pertumbuhan serta perkembangan juga dirasakan pada masa remaja seperti perkembangan kognitif, kepribadian, sosial, dan juga fisik. Remaja merupakan generasi penerus perjuangan bangsa dan tidak sedikit orang percaya bahwa remaja memiliki peran penting dalam kelangsungan hidup bangsa. Remaja adalah bagian dari kehidupan manusia yang mencari jalan dan cara hidup di masa depan, sementara beberapa orang tidak dapat melakukannya karena berbagai kesulitan dan kelemahan.

Dengan demikian, diperlukan upaya preventif pada remaja untuk menghadapi perkembangan serta tantangan yang ada di depan. Remaja perlu dibekali beberapa hal atau keterampilan dasar untuk membantu remaja dalam melewati masa transisi yang dilalui serta membantu dalam mencapai perkembangan jiwa yang sehat dan dapat mencapai kedewasaan tanpa masalah. Salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pembekalan terkait dengan keterampilan hidup. Banyak ahli mendefinisikan tentang keterampilan hidup. Salah satunya adalah Anwar (2012) yang menyebutkan bahwa kecakapan hidup (*life skill*) merupakan keterampilan atau kemampuan yang memungkinkan seseorang untuk mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam kehidupannya sehari-hari secara efektif dengan beradaptasi dan berperilaku positif. Beberapa ahli mengemukakan bahwa ada sejumlah keterampilan yang merupakan keterampilan dasar dan memberikan peran penting dalam meningkatkan kesehatan, serta kesejahteraan anak dan remaja.

Menurut WHO, Keterampilan Hidup (*life skill*) merupakan kemampuan/kecakapan untuk beradaptasi dan memperlihatkan perilaku positif yang akhirnya memberikan kemampuan individu untuk menghadapi/survive terhadap tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari secara efektif. Definisi kecakapan hidup WHO telah disetujui oleh Departemen Pendidikan Nasional pada tahun 2002 dan sejak itu diikuti. Menurut Depdiknas, mengajarkan kecakapan hidup merupakan landasan untuk membantu remaja termasuk siswa, melindungi diri dari berbagai ancaman, hidup selama mungkin dan mencapai apa yang diinginkan.

Dengan memiliki keterampilan hidup, dapat membantu siswa dalam berbagai hal. Yang pertama adalah kemudahan dalam menemukan solusi. Keterampilan hidup memungkinkan seseorang untuk mudah menemukan solusi atas masalah yang diadapi dengan harapan masalah dapat diselesaikan dengan tepat. Ini bermanfaat karena keinginan seseorang untuk menyelesaikan masalah secepat mungkin agar mereka dapat menjalani kehidupan yang tenang, yang dapat membuat mereka lebih fokus pada apa yang mereka lakukan. Keterampilan yang kedua adalah kemampuan berpikir kritis serta kreatif. Kemampuan berpikir kritis serta kreatif merupakan manfaat lain dari keterampilan hidup yang bisa dirasakan. Menjadi hal yang penting dalam menggunakan pola berpikir kritis ketika menilai dan juga menelaah suatu masalah agar kita tidak mudah tertipu karena akan memverifikasi kebenaran informasi yang kita terima. Untuk menghasilkan karya yang

disukai oleh banyak orang, sangat penting untuk berpikir kreatif. Manfaat yang berikutnya adalah mampu mengendalikan emosi. Setiap orang sekarang tahu bahwa mengendalikan emosi sangat membantu menjalani kehidupan sehari-hari. Ketika emosi seseorang dapat dikendalikan dengan baik, mereka tidak akan mudah marah ketika menghadapi masalah dan cenderung lebih tenang. Ini adalah ketenangan yang membuatnya lebih mudah untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

Selain manfaat yang sudah diuraikan diatas, dengan keterampilan hidup, memungkinkan individu untuk bisa mengendalikan stress. Mengendalikan stres adalah hal yang sama pentingnya dengan mengendalikan emosi agar kehidupan tidak menjadi beban. Jika stres tidak dapat dikendalikan, seseorang akan mudah terserang penyakit yang menyebabkan kesehatannya menurun. Oleh karena itu, menjadi hal yang penting juga untuk belajar bagaimana mengendalikan stres sehingga hidup kita menjadi lebih menyenangkan. Selanjutnya, manfaat yang dapat diambil adalah tangkas mengambil keputusan, dalam hal ini cepat dan tepat. Dengan adanya perkembangan zaman dan kemajuan teknologi saat ini, segala sesuatu harus diselesaikan dengan cepat. Dengan demikian, individu harus melatih diri agar terbiasa melakukan berbagai macam hal dengan cekatan, termasuk dalam mengambil keputusan; keputusan ini harus dibuat dengan mempertimbangkan segala aspek agar kita dapat menemukan jalan keluar yang menguntungkan semua pihak. Dengan kecakapan dalam hidup, akan membiasakan diri kita untuk mengambil keputusan dengan cepat dan mempertimbangkan dengan cermat.

Manfaat lain dari keterampilan hidup adalah kemampuan untuk berkomunikasi dengan mudah. Komunikasi sosial sangat penting karena memungkinkan seseorang untuk menjalin hubungan pertemanan dan bekerja sama dalam membuat sesuatu. Oleh karena itu, sudah seharusnya jika seseorang memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan mudah sehingga mereka dapat banyak berkoneksi.

Mempertimbangkan banyaknya manfaat dari keterampilan hidup yang dapat diambil oleh remaja terutama siswa, maka tim pengabdian kepada masyarakat memfokuskan kegiatan pada pemberian pelatihan *basic life skill* pada siswa SMAN Padang Panjang, Sumatera Barat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul membangun keterampilan dasar dalam hidup (basic life skill) pada siswa SMAN 2 Padang Panjang melalui kegiatan pelatihan dilaksanakan pada hari Kamis, tanggal 15 Juni 2023. Metode yang digunakan adalah praktek keterampilan dasar dalam hidup (basic life skill) melalui games, pemberian materi tentang life skill pada siswa serta tanya jawab atau diskusi. Diawal pelatihan, tim memberikan pre-test untuk mengetahui pengetahuan siswa terkait dengan basic life skill dan untuk melihat adanya peningkatan pengetahuan siswa terkait basic life skill, di akhir pelatihan juga diberikan post-test dengan pertanyaan yang sama. Umpan balik dari peserta terkait dengan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, diberikan lembar evaluasi. Kegiatan pelatihan ini diikuti oleh 27 siswa yang keselurhannya adalah siswa perempuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 15 Juni 2023 di SMAN 2 Padang Panjang, Sumatera Barat dan diikuti oleh 27 siswa. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan dari tim pengabdian kepada masyarakat Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

Setelah pembukaan, peserta diminta untuk mengisi pre-test yang berisi soal tentang materi yang diangkat dan peserta diarahkan untuk masuk ke dalam kelompok, terdapat 5 kelompok dengan anggota masing-masing kelompok antara 5 hingga 6 orang. Setelah peserta masuk dalam kelompok, mereka diminta untuk membuat nama kelompok dan yel-yel kelompok supaya lebih bersemangat. Kegiatan dilanjutkan dengan penjelasan kegiatan, tujuan serta kontrak kegiatan. Setelah itu masuk kedalam praktek masing-masing keterampilan. Setelah selesai peserta mempraktekkan 1 keterampilan, tim akan memberikan penjelasan tentang keterampilan yang dimaksud pada kegiatan tersebut dan demikian seterusnya hingga keterampilan yang terakhir. Dan di tahap akhir adalah pemberian Kembali soal tentang materi serta form evluasi dan penutupan kegiatan. Berikut merupakan uraian kegiatan serta materi yang diberikan:

1) Kegiatan 1
   Kegiatan 1 diberi nama pesan berantai. Pada kegiatan ini, masing-masing kelompok diperlihatkan suatu kalimat pada orang pertama. Tugas orang pertama adalah membisikkan sekali kalimat tersebut dan orang kedua akan meneruskan kalimat tersebut pada orang ketiga dan seterusnya. Meneruskan kalimat dengan cara membisikkan dan orang terakhir akan menuliskan kalimat yang ia dengar dari orang sebelumnya. Kegiatan tersebut dilakukan untuk memperkenalkan keterampilan komunikasi khusunya komunikasi verbal. Komunikasi merupakan proses pengiriman dan penerimaan pesan untuk membuat pesan yang dimaksud tersebut bisa tersampaikan dan dipahami (KBBI). Dalam komunikasi selalu ada pihak yang menyampaikan informasi dan pihak yang menerima informasi.

2) Kegiatan 2
   Kegiatan 2 diberi nama mendadak artis. Pada kegiatan ini, masing-masing menunjuk 1 perwakilan yang nantinya akan menjadi ‘artis’. Kemudian pada setiap kelompok ditunjukkan beberapa kartu yang berisi 1 kata yang merupakan ekspresi emosi. Tugas artis tersebut adalah memperagakan apa yang ada dalam kartu tanpa mengeluarkan suara dan anggota kelompok yang lain menebak apa yang diperagakan artis tersebut. Selain komunikasi verbal, juga terdapat bentuk komunikasi yang lain, yaitu komunikasi nonverbal. Komunikasi nonverbal seringkali dilakukan dengan tanpa sadar, biasanya lewat ekspresi wajah dan gerakan.

3) Kegiatan 3
   Kegiatan 3 diberi nama korek api. Pada kegiatan ini, setiap kelompok diminta untuk membangun menara dari korek api batangan. Cara membangunnya adalah, setaip anggota kelompok diminta untuk menambahkan 1 batang korek api keatas. Semakin cepat, tinggi, dan rapi adalah kelompok pemenang. Pada kegiatan 3, keterampilan yang dibutuhkan adalah Kerjasama tim. Kerjasama merupakan keinginan untuk bekerja secara bersama-sama dengan individu lain secara keseluruhan dan menjadi bagian dari kelompok dalam mencapai kepentingan bersama.

4) Kegiatan 4
   Kegiatan 4 diberi nama harus apa ya? Pada kegiatan ini, masing-masing kelompok diberi situasi yang harus diselesaikan bersama. Pada kegiatan 5, keterampilan yang dipelajari adalah manajemen stres. Stres merupakan respon fisiologis tubuh terhadap situasi atau kondisi yang menekan. Dampak stress pada individu akan berbeda-beda dan beragam. Penyebab stress ada beragam (tuntutan akademik, harapan orangtua, masalah relasi, dll). Cara mengatasi stress ada 2 secara umum yakni problem focus coping (create to do list, seek out information, dll) dan emotional focus coping (meditasi, yoga, relaksasi, dll). Dengan manajemen stres yang efektif, dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

5) Kegiatan 5

Kegiatan 5 diberi nama tali masalah. Pada kegiatan ini, setiap kelompok diberikan tali dalam keadaan kusut dan masing-masing anggota memegang ujung tali tersebut. Tugas kelompok adalah membuat tali yang kusut tersebut menjadi tali utuh yang tidak kusut tanpa melapas ujung talinya. Pada kegiatan 5, keterampilan yang dipelajari adalah problem solving. Menurut buku The Executive Guide to Improvement and Change, pengertian problem solving adalah kemampuan mendefinisikan masalah, menentukan sumbernya, membuat skala prioritas, menyusun alternatif-alternatif solusi, dan mengimplementasikannya sesuai kebutuhan. Singkatnya, problem solving adalah kemampuan menemukan masalah dan memecahkannya dengan baik.

Secara ringkas, kegiatan tersebut dapat dijelaskan pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Kegiatan pengabdian yang dilakukan di SMAN 2 Padang Panjang, Sumatera Barat

No.	Kegiatan	Keterangan
1	Pembukaan, pengenalan	Kegiatan dibuka oleh tim pengabdian kepada masyarakat
2	Pemberian *pre-test*	Berisi soal tentang *life skill*
3	Kegiatan 1	Nama *game*: pesan berantai Keterampilan yang dipelajari: komunikasi verbal
4	Kegiatan 2	Nama *game*: mendadak artis Keterampilan yang dipelajari: komunikasi nonverbal
5	Kegiatan 3	Nama *game*: korek api Keterampilan yang dipelajari: Kerjasama tim
6	Kegiatan 4	Nama *game*: harus apa ya? Keterampilan yang dipelajari: manajemen stress
7	Kegiatan 5	Nama *game*: tali masalah Keterampilan yang dipelajari: *problem solving*
8	Pemberian *post-test* dan lembar evaluasi kegiatan	Berisi soal tentang *life skill* (bentuk soal sama dengan *pre-test*)
9	Penutupan	Kegiatan ditutup oleh tim pengabdian kepada masyarakat

Dari 4 soal pada *pre-test* yang diberikan, sebanyak 4 orang menjawab 3 pertanyaan dengan tepat, sebanyak 17 orang menjawab 2 soal secara tepat, sebanyak 5 orang menjawab 1 pertanyaan secara tepat dan 1 peserta tidak menjawab soal sama sekali. Sedangkan untuk hasil post-test, terdapat 15 orang peserta yang menjawab 4 soal secara tepat, 10 orang peserta menjawab 3 pertanyaan secara tepat dan 2 orang menjawab 2 pertanyaan secara tepat. Gambaran hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada Tabel 2. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta kegiatan terkait dengan *basic life skill.*

Tabel 2. Hasil *pre-test* dan *post-test* peserta

Jumlah pertanyaan yang dijawab secara tepat	Jumlah peserta pada hasil *pre-test*	Jumlah peserta pada hasil *post-test*
0	1 orang	-
1	5 orang	-
2	17 orang	2 orang
3	4 orang	10 orang
4	-	15 orang

Setelah serangkaian kegiatan, di akhir tahapan, peserta diberikan lembar evaluasi kegiatan yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil evaluasi kegiatan

Kesan terhadap kegiatan	Pesan/saran untuk kegiatan
Bermanfaat	Semoga lebih banyak seminar serupa yang diberikan
Mudah dalam memahami materi	*Games*-nya bisa dibarengi dengan pemberian *music*
Menyenangkan	Perbanyak lagi *games*-nya
Seru, asik, santai	Waktu kegiatan ditambah
Penyampaian materi terkesan tidak satu arah	Bisa dilakukan di tempat terbuka sehingga lebih seru
Tidak membosankan	Kegiatan diadakan berlanjut

Dokumentasi dapat terlihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Foto bersama tim, peserta, dan perwakilan pihak sekolah



Gambar 2. Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat



Gambar 3. Pembukaan kegiatan



Gambar 4. Pengenalan kegiatan oleh tim



Gambar 5. Pengisian *pre-test*



Gambar 6. Pelaksanaan kegiatan (keterampilan hidup: kerjasama)

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu sarana untuk membantu siswa dalam mengenali keterampilan dasar dalam hidup. Terdapat berbagai macam keterampilan hidup yang perlu dimiliki siswa SMA. Dari kegiatan yang sudah dilakukan, peserta kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan terkait dengan basic life skill. Dan dari form evaluasi yang diberikan, peserta merasa puas dan menginginkan adanya kegiatan secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan terlaksananya kegiatan dengan tema membangun keterampilan dasar dalam hidup pada siswa SMAN 2 Padang Panjang, tim pengabdian kepada masyarakat, mengucapkan terima kasih atas partisipasi dan kerjasama berbagai pihak, LPPM Universitas Andalas, para guru SMAN 2 Padang Panjang, Sensei SMAN 2 Padang Panjang dan siswa SMAN 2 Padang Panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar. (2012). *Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skill Education).* Bandung: Alfabeta.

Chhadva, D. (2013). Effectiveness of life skill education on adolescents. *International Journal of Research in Education Methodology, 3*(1). https://www.academia.edu/17251528/EFFECTIVENESS_OF_LIFE_SKILL_EDUCATION_ON_ADOLESCENTS

Dhingra, R., & Chauhan, K. S. (2017). Assessment of life-skills of adolescents in relation to selected variables. *International Journal of Scientific & Technology Research, 7*(8). https://www.researchgate.net/publication/324441433_Assessment_of_lifeskills_of_adolescents_in_relation_to_selected_variables

Giri, D., & Sharma, J. (2016). Promotion of life skill education for adolescents. In *International Conference: Science of Human Learning, 2*. https://www.researchgate.net/publication/292078617_Promotion_of_Life_Skill_Education_for_Adolescents

Kumar, J. (2014). Life skill education for adolescents: Coping with challenges. *Scholarly Research Journal for Humanity Science & English Language, 1*(2), 181–190. http://oaji.net/articles/2015/1201-1422516605.pdf

Santrock, J. W. (2012). *Life span development* (Edisi ke-13). Jakarta: Erlangga.

@2024 Puspasari *et al*.
This is an open access article licensed under the terms of a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0).