



SYSTEMATIC REVIEW : PEENTINGNYA PENGEMBANGAN LIFE SKILL BAGI MAHASISWA 2020-2024

Damaruci¹, Ina Sawitri², Pupung Purnamasari³

damaruci8@gmail.com¹, sawitri_ina@yahoo.com², pupungpurnamasari@pelitabangsa.ac.id³

Abstrak

Artikel ini merupakan *systematic review* yang mengkaji implementasi dan dampak pengembangan *life skill* selama periode 2020–2024. Artikel ini membahas pentingnya pengembangan *life skills* bagi mahasiswa, dengan merujuk pada kerangka WHO yang mengidentifikasi sepuluh *Life Skills* utama. *Life skills* ini dibagi ke dalam lima kategori besar berdasarkan empat kecerdasan manusia (IQ, EQ, SQ, AQ), yakni kesadaran diri dan empati, berpikir kritis dan kreatif, pengambilan keputusan dan pemecahan masalah, komunikasi efektif dan keterampilan interpersonal, serta mengelola stres dan emosi. Kajian ini mereview 19 artikel penelitian bahwa setelah lulus kuliah, banyak mahasiswa menghadapi berbagai tantangan yang menghambat transisi mereka ke dunia profesional yang seringkali berhubungan dengan ketidakmampuan untuk menguasai *life skills*. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi pengajaran *life skills* melalui metode berbasis pengalaman, seperti *Project-Based Learning*, dapat meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa dalam menghadapi dinamika dunia profesional dan menghadapi tantangan karir dengan percaya diri dan efektif. Beberapa rekomendasi utama dari kajian ini mencakup perluasan pembelajaran berbasis proyek dan pengalaman agar lebih aplikatif dan relevan dengan dunia nyata, serta perancangan intervensi khusus untuk pengelolaan stres dan regulasi emosi dalam mendukung transisi mahasiswa ke dunia kerja. Kolaborasi antara pendidik dan praktisi perlu diperkuat guna memastikan relevansi pengembangan *life skills* dengan kebutuhan industri dan tantangan kehidupan nyata. Selain itu, diperlukan penelitian jangka panjang untuk mengevaluasi dampak program *life skills* terhadap kesiapan karir dan kesejahteraan mahasiswa.

Kata Kunci: Pengembangan *Life Skill*, Kerangka *Life Skills* WHO, Mahasiswa Indonesia, *Systematic Review*, Kecerdasan Manusia

Abstract:

This article is a systematic review examining the implementation and impact of life skills development among Indonesian university students during the 2020–2024 period. It highlights the importance of life skills development for students, referring to the WHO framework that identifies ten core life skills. These skills are categorized into five major groups based on four types of human intelligence (IQ, EQ, SQ, AQ): self-awareness and empathy, critical and creative thinking, decision-making and problem-solving, effective communication and interpersonal skills, as well as stress and emotional management. The review of 19 research articles reveals that many graduates face challenges in transitioning to the professional world, often due to an inability to master life skills. Research indicates that integrating life skills education through experiential methods, such as Project-Based Learning, can enhance students' adaptability to the dynamics of the professional world, enabling them to face career challenges with confidence and effectiveness. Key recommendations from this review include expanding project-based and experiential learning to make it more applicable and relevant to real-world contexts, as well as designing specific interventions for stress management and emotional regulation to support students' transition into the workforce. Strengthening collaboration between educators and practitioners is essential to ensure the relevance of life skills development to industry demands and real-life challenges. Furthermore, long-term research is needed to evaluate the impact of life skills programs on students' career readiness and overall well-being.

Keywords: *Life Skills Education, Life skills WHO Framework, Indonesian university students, Systematic Review, Human Intelligence.*

(* Corresponding Author: Damaruci¹, damaruci8@gmail.com¹, 081510159696¹

INTRODUCTION

Setelah lulus kuliah, banyak mahasiswa menghadapi berbagai masalah yang dapat menghambat transisi mereka ke dunia profesional. Beberapa masalah utama termasuk kesulitan mencari pekerjaan yang sesuai dengan bidang studi mereka, tingginya tingkat persaingan di pasar kerja, serta kekurangan keterampilan praktis yang dibutuhkan oleh banyak perusahaan, seperti keterampilan komunikasi, manajemen waktu, dan kerja tim. Selain itu, banyak lulusan yang merasa tidak siap menghadapi tekanan mental dan emosional, seperti stres terkait pekerjaan dan ketidakpastian karir, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka (Anira et al., 2021). Masalah lainnya adalah ketidakmampuan dalam membuat keputusan hidup yang tepat, yang sering kali disebabkan oleh kurangnya pengalaman dan kesiapan untuk menghadapi realitas kehidupan setelah kuliah (Fidiastuti & Sari, 2022).

Masalah-masalah yang dihadapi mahasiswa setelah lulus kuliah diatas sangat terkait dengan kurangnya penguasaan *life skills*. *Life skills*, seperti keterampilan komunikasi, manajemen waktu, pengelolaan emosi, serta kemampuan beradaptasi dalam situasi yang penuh tekanan, menjadi kunci untuk menavigasi tantangan tersebut. Mahasiswa yang tidak dilengkapi dengan keterampilan praktis ini cenderung kesulitan beradaptasi dengan tuntutan dunia profesional, sehingga memperburuk ketidakpastian karir dan membatasi peluang kerja mereka. Oleh karena itu, pengembangan *life skills* selama masa kuliah sangat penting untuk mempersiapkan lulusan dalam menghadapi realitas kehidupan pasca-kampus, meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi perubahan, dan membangun rasa percaya diri dalam menjalani karir dan kehidupan pribadi (Anira et al., 2021; Fidiastuti & Sari, 2022). *Life skills* sangat penting untuk mempersiapkan mahasiswa menghadapi tantangan pribadi, sosial, dan profesional. Kerangka WHO tentang *life skills* menyediakan pendekatan komprehensif untuk mengembangkan kompetensi seperti berpikir kritis, komunikasi, dan ketahanan emosional. Artikel ini menyintesis penelitian terbaru terkait pendidikan *life skills* di perguruan tinggi, dengan fokus pada desain program, metode integrasi, dan dampaknya selama periode 2020–2024.

Konsep dan Tinjauan Literatur

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan *Life Skills* sebagai "kemampuan untuk berperilaku adaptif dan positif yang memungkinkan individu menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari secara efektif." *Life Skills* adalah seperangkat kemampuan yang menyediakan dasar perilaku adaptif yang positif dan bermanfaat. Terdapat sepuluh *Life Skills* utama menurut WHO, yaitu

1. Pemecahan Masalah (*Problem-Solving*): Kemampuan untuk mengenali masalah dan mencari solusi secara efektif. Kemampuan ini membantu individu membuat keputusan yang lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari.
2. Pengambilan Keputusan (*Decision-Making*): Keterampilan dalam membuat keputusan yang sehat berdasarkan pemahaman yang baik atas konsekuensi. Kemampuan ini memungkinkan individu menyelesaikan masalah dalam kehidupan secara lebih efektif.
3. Berpikir Kreatif (*Creative Thinking*): Menghasilkan ide-ide baru dan pendekatan alternatif dalam menghadapi situasi. Kemampuan ini membantu dalam pemecahan masalah dan pengambilan keputusan.
4. Berpikir Kritis (*Critical Thinking*): Mampu menganalisis informasi dan membuat keputusan yang tepat. Pemikiran kritis adalah kemampuan untuk menganalisis informasi dan pengalaman.
5. Komunikasi Efektif (*Effective Communication*): Menyampaikan informasi, pikiran, dan perasaan secara jelas dan langsung. Kemampuan ini membantu individu mengekspresikan pendapat, keyakinan, keinginan, kebutuhan, dan emosi mereka.
6. Keterampilan Antarpribadi (*Interpersonal Relationship Skills*): Membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang positif. Keterampilan ini membantu individu menciptakan hubungan antarpribadi yang positif dan efektif.
7. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*): Mengenali emosi, nilai, dan sikap diri sendiri. Kemampuan ini mencakup kesadaran diri terhadap sifat, kekuatan, kelemahan, keinginan, ketakutan, dan kebencian.
8. Empati (*Empathy*): Memahami dan menghargai perasaan orang lain. Empati adalah kemampuan memahami kehidupan orang lain bahkan jika individu tersebut tidak berada dalam situasi yang sama. Empati membantu seseorang menerima orang lain, meskipun mereka sangat berbeda, dan menghormati mereka.
9. Mengelola Emosi (*Coping with Emotions*): Mengendalikan emosi dan bereaksi secara positif

terhadap situasi. Kemampuan ini memungkinkan individu mengenali emosi mereka sendiri dan orang lain. Dengan kemampuan ini, individu dapat memahami dampak emosi dan memberikan respons yang tepat terhadap berbagai emosi.

10. Mengatasi Stres (*Coping with Stress*): Mengelola stres secara sehat agar tidak mempengaruhi kesejahteraan diri. Kemampuan ini mencakup pengenalan terhadap stres dalam kehidupan dan dampaknya pada individu.

Dari 10 *life skills* menurut WHO diatas, dapat dikelompokkan menjadi 5 dengan menggunakan kerangka 4 (empat) kecerdasan manusia (IQ, EQ, SQ, AQ), seperti ini:

1. Kesadaran Diri dan Empati (*Self-Awareness & Empathy*); Kesadaran diri dan empati dapat disatukan karena keduanya melibatkan pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri dan kemampuan untuk merasakan serta memahami perasaan orang lain, yang merupakan aspek kunci dalam membangun hubungan yang sehat. Dua kecerdasan yang paling kuat mendasarinya adalah EQ (*Emotional Quotient*), yang mencakup pengelolaan emosi diri dan kemampuan untuk merasakan emosi orang lain, serta SQ (*Spiritual Quotient*), yang membantu individu mengembangkan kesadaran diri yang lebih mendalam dan empati terhadap orang lain. Daniel Goleman (1995) menekankan bahwa EQ adalah dasar untuk empati, sementara SQ juga mempengaruhi pemahaman yang lebih luas tentang diri dan orang lain.
2. Berpikir Kritis dan Kreatif (*Critical & Creative Thinking*); Berpikir kritis dan berpikir kreatif dapat disatukan karena keduanya saling mendukung dalam proses pemecahan masalah: berpikir kritis membantu menganalisis dan mengevaluasi informasi, sementara berpikir kreatif memungkinkan penemuan solusi baru dan inovatif. Kedua kecerdasan yang paling kuat mendasarinya adalah IQ (*Intelligence Quotient*), yang mendukung kemampuan analitis dan logika dalam berpikir kritis, dan AQ (*Adversity Quotient*), yang mendukung kemampuan untuk berpikir kreatif di tengah tantangan dan kesulitan. Menurut Paul dan Elder (2014), berpikir kritis dan kreatif adalah dua komponen utama dalam pengambilan keputusan yang efektif, yang mengandalkan kemampuan untuk berpikir jernih dan menemukan solusi baru.
3. Pengambilan Keputusan dan Pemecahan Masalah (*Decision-Making & Problem-Solving*) Pengambilan keputusan dan pemecahan masalah dapat disatukan karena keduanya melibatkan proses identifikasi, analisis, dan evaluasi informasi untuk mencapai solusi terbaik. Kecerdasan IQ (*Intelligence Quotient*) mendasari kemampuan analitis yang diperlukan dalam membuat keputusan yang rasional, sementara AQ (*Adversity Quotient*) berperan dalam membantu seseorang bertahan dan berpikir kreatif dalam menghadapi tantangan atau hambatan. Stoltz (1997) menyatakan bahwa AQ memungkinkan individu untuk lebih efektif mengatasi masalah dan membuat keputusan di tengah tekanan dan ketidakpastian.
4. Komunikasi Efektif dan Keterampilan Interpersonal (*Effective Communication & Interpersonal Relationship Skills*) Pengambilan keputusan dan pemecahan masalah dapat disatukan karena keduanya melibatkan proses identifikasi, analisis, dan evaluasi informasi untuk mencapai solusi terbaik. Kecerdasan IQ (*Intelligence Quotient*) mendasari kemampuan analitis yang diperlukan dalam membuat keputusan yang rasional, sementara AQ (*Adversity Quotient*) berperan dalam membantu seseorang bertahan dan berpikir kreatif dalam menghadapi tantangan atau hambatan. Stoltz (1997) menyatakan bahwa AQ memungkinkan individu untuk lebih efektif mengatasi masalah dan membuat keputusan di tengah tekanan dan ketidakpastian.
5. Mengelola Stres dan Emosi (*Coping with Stress & Emotions*) Kemampuan mengelola stres dan emosi dapat disatukan karena keduanya melibatkan pengenalan dan pengendalian reaksi internal terhadap situasi yang penuh tekanan atau emosional, yang membutuhkan regulasi diri dan ketahanan mental. Kecerdasan yang paling kuat mendasari hal ini adalah EQ (*Emotional Quotient*), yang mendukung pengelolaan emosi secara efektif, dan AQ (*Adversity Quotient*), yang memperkuat daya tahan terhadap tekanan. Daniel Goleman (1995) menekankan pentingnya EQ dalam pengaturan emosi, sementara Paul Stoltz (1997) menjelaskan AQ sebagai kunci untuk menghadapi stres dan kesulitan dengan resiliensi.

Tabel pemetaan 1. kelompok life skills dalam 4 dimensi kecerdasan

No	Life Skills	IQ	EQ	SQ	AQ
1	Kesadaran Diri dan Empati (<i>Self-Awareness & Empathy</i>)		V	V	

2	Berpikir Kritis dan Kreatif (<i>Critical & Creative Thinking</i>)	V		V
3	Pengambilan Keputusan dan Pemecahan Masalah (<i>Decision-Making & Problem-Solving</i>)	V		V
4	Komunikasi Efektif dan Keterampilan Interpersonal (<i>Effective Communication & Interpersonal Relationship Skills</i>)	V		V
5	Mengelola Stres dan Emosi (<i>Coping with Stress & Emotions</i>)		V	V

METODE

- Strategi Pencarian: Artikel yang diterbitkan pada periode 2020 hingga 2024 yang diidentifikasi menggunakan kata kunci "life skills" dan "mahasiswa" menggunakan basis data Google Scholar, PubMed, dan Scopus.
- Kriteria Inklusi: Artikel membahas minimal satu dari 10 life skills menurut WHO. Populasi penelitian adalah mahasiswa perguruan tinggi. Artikel diterbitkan dalam jurnal terakreditasi selama 2020–2024.
- Ekstraksi Data: Data yang diambil mencakup tujuan penelitian, metode, intervensi, life skills yang dibahas, dan hasil penelitian.

Berikut 19 penelitian yang terkait dengan *life skills* mahasiswa yang berhasil di kumpulkan yang direview:

Tabel 2. Penelitian *Life skills*

No	Peneliti (tahun)	Judul Artikel	Jurnal Penerbit
1	Anira, A., Syarifatunnisa, S., Ma'mun, A., & Rahayu, N. I. (2021)	<i>Integrating Life Skills through Physical Activities Programs.</i>	Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 6(1), 68–74.
2	Fidiastuti, H. R., & Sari, N. K. (2022)	<i>Building Life Skill and Entrepreneurship Educational Skill Through Project Based Learning in Urban Farming Courses.</i>	Jurnal Biologi Tropis, 22(4), 1414–1419.
3	Jelita, D., Hasan Ahmad Addary, A., & Artikel, S. (2023)	Peningkatan Life Skills Education Mahasiswa Melalui Pengembangan Bahan Ajar Micro Teaching Berbasis Multimodal Literacy	Wahana Didaktika
4	Kusdinar, Y., Ma, A., & Gaffar Abdullah, A. (2023)	<i>Life Skill Development Through Volleyball Sports in The Positive Youth Development Framework</i>	ASEAN Journal of Sport for Development and Peace, 2(2)
5	Lestari, D., Ilato, R., Ardiansyah, Hafid, R., Mahmud, M., & Alwi, N. M. (2023)	Pengaruh Kecakapan Hidup (life skill) Dan Gaya Hidup (life style) Terhadap Pola Hidup Konsumtif Mahasiswa	Jurnal Oikos-Nomos, 16(1)
6	Luciandika, A., Andajani, K., Ariani, D., & Mamah, M. (2021)	Pengembangan Website "Sunting Pintar" sebagai Inovasi Pembelajaran Penyuntingan bagi Mahasiswa Berbasis Life Skill dan Entrepreneurship	Edukasi: Jurnal Pendidikan, 19(2), 260
7	Margareta, E., Siahaan, M., Kristiani Sianturi, F., Ekonomi, P., & Keguruan Dan, F. (2023)	Pengaruh Minat Berwirausaha, Life Skill, Dan Literasi Digital Terhadap Kesiapan Berwirausaha Mahasiswa.	DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal), 4(3)
8	Ngatijo, N., Bemis, R., & Puspitasari, R. D. (2022)	Penggunaan PjBL Terintegrasi Steam Dan Life Skill Mahasiswa Dalam Pembelajaran Kimia Anorganik	Journal of The Indonesian Society of Integrated Chemistry, 14(1), 57–67

9	Ningrum, S. W., Sari, P., Lestari, S., & Septiana, N. (2023)	Pelatihan Kewirausahaan pada Rumah Anggrek Arsyila sebagai Upaya Peningkatan Life Skill Mahasiswa	Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia, 3(4), 1199–1204
10	Nuraini, S., & Saragih, M. Y. (2022)	Urgentitas CRN TV Dalam Pengembangan Life Skill Jurnalistik Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN SU	Journal of Social Community, 7(2)
11	Nuri, N., & Bijanto, B. (2021)	Analisis Peningkatan Life skill Mahasiswa dalam Pembelajaran Metoda PJBL Pada Mata Kuliah Fisika Pada Prodi Teknik Elektro	Unnes Physics Education Journal Terakreditasi SINTA, 10(2)
12	Risma, Amung Ma'mun, Berliana, N. (2021)	Life Skills Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Galuh	JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan), 6(1)
13	Setiawan, R., Aprillia, A., Gunawan, I., Setyawan, S., Ida, I., Tjiptodjojo, K. I., Abednego, F., & Tan, R. (2022)	<i>Life skill program in business and entrepreneurship</i>	Community Empowerment, 7(3), 602–612
14	Susilawati, Rizky, R., Mira Yunita, A., Hakim, Z., Heri Wibowo, A., Gilar Pratama, A., Sugiarto, A., Setyowati, S., Nuraflian Susanti, E., Nailul Wardah, N., & Sujai, L. (2023)	Program Peningkatan Kecakapan Hidup Berbasis Vocational Skill Untuk Membangun Jawa Wirausaha Mahasiswa Semester Akhir Mahasiswa Universitas Mathla'ul Anwar Banten	Jurnal Dharmabakti Nagri, 1(3), 133–139
15	Wahyu, R., Martianto, U., Yusuf, R., Hatimatunnisani, H., & Sudrajat, A. (2022)	Efektivitas Komunikasi Asertif Dalam Meningkatkan Keterampilan Pengelolaan Keuangan Mahasiswa Melalui Pelatihan Financial Life Skill	Junal Pendidikan, Humaniora, Linguistik Dan Sosial; Jurnal Jagaddhita
16	Wardhani, J. D., & Katoningsih, S. (2022)	Persepsi Mahasiswa Program Studi PGPAUD terhadap Implementasi Life Skills dalam Program MBKM	Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(5), 5318–5330
17	Wijayanti, A., & Ernawati, T. (2021)	Bagaimana Menerapkan Life Skills dan Ngeri, Ngrasa, Nglakoni Pada Worksheet Digital Berbasis Integrated-Science	Jurnal Pijar Mipa, 16(1), 1–7
18	Wistiawati, A. T., Putro, S. C., & Irianto, W. S. G. (2020)	Hubungan Sosial Kognitif dan Life Skills Education terhadap Kemampuan Adaptasi Calon Guru pada Era Revolusi Industri 4.0 Mahasiswa S1 PTE Jurusan Teknik Elektro Universitas Negeri Malang	Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran, 4(2), 88
19	Yunus, M., & Syahriza, M. (2023)	Literasi Keuangan Syariah sebagai Essential Life Skills bagi Mahasiswa di STAI Jamiatut Tarbiyah Lhoksukon	Ameena Journal, 1(4), 387

RESULTS & DISCUSSION

Results

Berikut adalah temuan dan pembahasannya yang menggunakan kerangka 10 *life skills* menurut WHO yang telah dikelompokkan menjadi 5 *life skills* dalam kerangka 4 (empat) kecerdasan manusia (IQ, EQ, SQ & AQ):

1. Kesadaran Diri dan Empati

Penelitian oleh Wistiawati et al. (2020) dan Wardhani & Katoningsih (2022) menekankan bahwa integrasi kesadaran diri melalui pembelajaran berbasis pengalaman terbukti secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan adaptasi dan empati mahasiswa. Pembelajaran di era Revolusi Industri 4.0, mahasiswa dihadapkan pada kebutuhan untuk memahami dirinya sendiri dan bagaimana dirinya berinteraksi dengan orang lain, terutama dalam lingkungan kerja yang dinamis. Penelitian ini mendukung kerangka WHO yang menggarisbawahi pentingnya refleksi diri dan pemahaman terhadap perspektif orang lain sebagai langkah awal dalam membangun Life Skills untuk menghadapi tantangan interpersonal maupun profesional.

Pengembangan kesadaran diri ini tidak hanya berfokus pada aspek introspektif, tetapi juga melibatkan keterampilan komunikasi dan resolusi konflik. Misalnya, pendekatan *Project-Based Learning* (PjBL) yang diintegrasikan dengan kesadaran diri, seperti yang dicontohkan oleh Ngatijo et al. (2022), terbukti mampu memfasilitasi mahasiswa untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka sambil bekerja secara kolaboratif dengan orang lain. Mahasiswa belajar untuk lebih memahami perspektif orang lain dan meningkatkan empati mereka, sebuah keterampilan yang penting untuk membangun hubungan yang sehat dan profesional di masa depan.

Pembelajaran berbasis pengalaman mampu mendukung mahasiswa untuk mengembangkan kesadaran terhadap keberagaman dan kebutuhan sosial. Menurut Wardhani & Katoningsih (2022) bahwa program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) berhasil mengintegrasikan life skills, termasuk empati, melalui pengalaman langsung dengan komunitasnya. Dengan mengombinasikan refleksi diri, pemahaman orang lain, dan keterlibatan aktif, mahasiswa tidak hanya lebih siap menghadapi tantangan interpersonal tetapi juga lebih mampu berkontribusi secara positif dalam lingkup profesional dan sosial mereka.

2. Pengambilan Keputusan dan Pemecahan Masalah

Pengambilan keputusan dan pemecahan masalah merupakan keterampilan esensial yang dapat ditingkatkan melalui pendekatan pembelajaran berbasis proyek (*Project-Based Learning*/PjBL). Luciandika et al. (2021) menggarisbawahi bahwa metode ini memungkinkan mahasiswa mengintegrasikan teori dan praktik, terutama dalam bidang kewirausahaan. Pembelajaran berbasis life skill, mahasiswa tidak hanya belajar aspek teknis tetapi juga mengembangkan kemampuan mengambil keputusan strategis yang relevan dengan dunia kerja. Hal ini penting untuk membangun pola pikir kritis yang diperlukan dalam menyelesaikan permasalahan kompleks.

Ngatijo et al. (2022) menekankan efektivitas PjBL yang terintegrasi dengan konsep STEAM (*Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics*) dalam meningkatkan kemampuan pemecahan masalah teknis. Melalui proyek nyata seperti eksperimen kimia anorganik, mahasiswa diajak untuk menganalisis masalah, merumuskan solusi, dan mengambil keputusan berdasarkan data yang diperoleh. Pendekatan ini tidak hanya memberikan wawasan teoritis tetapi juga pengalaman praktis yang membantu mereka memahami dinamika proses pengambilan keputusan.

Kombinasi PjBL dengan berbagai disiplin ilmu, seperti kewirausahaan dan STEAM, memberikan mahasiswa kesempatan untuk terlibat dalam simulasi dunia nyata. Mereka diajak berpikir kritis, mengevaluasi risiko, dan mengambil keputusan yang berdampak langsung pada hasil proyek. Keterampilan pengambilan keputusan dan pemecahan masalah dapat diasah secara efektif, mempersiapkan mahasiswa untuk menjadi individu yang kompeten dalam menghadapi tantangan global.

3. Berpikir Kritis dan Kreatif

Fidiastuti dan Sari (2022) menekankan pentingnya pendekatan berbasis proyek dalam kursus *urban farming* untuk mendorong pengembangan *Life Skills* yang relevan, seperti kreativitas dan kemampuan berpikir kritis. Dengan mengintegrasikan praktik berkelanjutan dalam pembelajaran,

mahasiswa diajak untuk mengatasi tantangan dunia nyata secara langsung, yang tidak hanya memperkuat kompetensi teknis mereka tetapi juga mengasah kemampuan *problem-solving*. Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa secara sosial dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan hidup.

Lebih lanjut, Wijayanti dan Ernawati (2021) menemukan bahwa penggunaan lembar kerja digital berbasis sains terintegrasi dapat memperluas wawasan mahasiswa, mendorong pola pikir inovatif, dan menghubungkan berbagai disiplin ilmu. Mahasiswa tidak hanya belajar untuk memahami konsep-konsep ilmiah secara mendalam tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk melihat hubungan antar bidang studi. Hal ini menciptakan generasi pembelajar yang adaptif di era yang membutuhkan kolaborasi lintas sektor dan pemikiran multidimensional.

Kedua penelitian ini mempertegas bahwa integrasi teknologi dan pendekatan berbasis proyek dapat menjadi solusi efektif dalam pendidikan *life skills*. Program-program seperti urban farming dan penggunaan lembar kerja digital tidak hanya memberikan landasan teknis tetapi juga membentuk pola pikir mahasiswa untuk menjadi inovatif dan berorientasi pada solusi. Dengan demikian, pembelajaran menjadi lebih bermakna dan relevan dengan kebutuhan masa depan.

4. Komunikasi Efektif dan Keterampilan Interpersonal

Pengembangan keterampilan interpersonal dan manajemen keuangan telah menjadi fokus utama dalam meningkatkan *Life Skills* mahasiswa. Wahyu et al. (2022) menemukan bahwa pelatihan komunikasi asertif secara signifikan meningkatkan keterampilan pengelolaan keuangan mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan komunikasi bukan hanya meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyampaikan gagasan, tetapi juga pada kemampuan mereka mengelola aspek praktis kehidupan sehari-hari, seperti keuangan pribadi.

Kemampuan interpersonal yang lebih luas juga menjadi perhatian dalam pendidikan kecakapan hidup. Menurut Jelita et al. (2023) bahwa pelatihan keterampilan hubungan interpersonal dapat membantu mahasiswa memahami dinamika kelompok serta membangun hubungan profesional. Ini relevan bagi mahasiswa yang akan memasuki dunia kerja, di mana kolaborasi dan komunikasi yang efektif merupakan kunci keberhasilan. Dengan pelatihan seperti ini membantu mahasiswa menghadapi tantangan sosial dengan lebih percaya diri dan tangguh.

Integrasi pelatihan komunikasi asertif dan keterampilan interpersonal dalam program pendidikan *Life Skills* menegaskan pentingnya pendekatan holistik. Keterampilan ini tidak hanya mendukung keberhasilan akademik, tetapi juga mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi tuntutan kehidupan yang lebih kompleks. Penelitian Wahyu et al. (2022) dan Jelita et al. (2023) mendukung lembaga pendidikan dapat merancang program pelatihan yang lebih efektif dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa.

5. Mengelola Stres dan Emosi

Penelitian Lestari et al. (2023) menunjukkan bahwa regulasi emosional memiliki dampak signifikan terhadap pola hidup konsumtif mahasiswa. Kemampuan mengelola stres dan emosi menjadi krusial untuk membentuk gaya hidup yang lebih sehat dan produktif. Program pengembangan yang mengintegrasikan teknik manajemen stres, seperti *mindfulness* dan pembentukan ketahanan emosional, mampu membantu mahasiswa memahami dan mengontrol emosi mereka dengan lebih baik. Hal ini berimplikasi pada kemampuan mereka untuk mengambil keputusan yang lebih bijaksana dalam mengelola keuangan maupun menjalani aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, regulasi emosional menjadi fondasi penting dalam pendidikan *Life Skills* yang holistik.

Program berbasis aktivitas fisik, oleh Kusdinar et al. (2023) dinyatakan efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres dan emosi. Melalui olahraga, mahasiswa tidak hanya belajar keterampilan teknis tetapi juga mengembangkan disiplin, ketahanan mental, dan kemampuan kerja sama, yang secara langsung meningkatkan pengendalian emosional. Penelitian ini mendukung gagasan bahwa pengelolaan emosi dapat diperkuat melalui aktivitas yang mendorong pemikiran positif dan interaksi sosial yang sehat. Selain itu, Wahyu et al. (2022) menyoroti efektivitas komunikasi asertif dalam pelatihan pengelolaan keuangan, menunjukkan bahwa keterampilan ini membantu mahasiswa menghadapi tekanan dengan cara yang lebih konstruktif.

Secara keseluruhan, pendidikan *life skills* yang mencakup pengelolaan stres dan emosi memberikan manfaat luas, termasuk dalam meningkatkan ketahanan terhadap tekanan hidup modern.

Susilawati et al. (2023) menegaskan bahwa pengembangan *life skills* berbasis vocational juga dapat membangun kecakapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan dunia kerja. Dengan mengintegrasikan berbagai pendekatan—seperti *mindfulness*, aktivitas fisik, dan pelatihan berbasis praktik—institusi pendidikan dapat menciptakan program komprehensif yang tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga membantu mahasiswa menjadi individu yang lebih tangguh secara emosional dan mental.

CONCLUSION

Kajian ini menyoroti berbagai pendekatan dalam mengintegrasikan pendidikan *life skills* di perguruan tinggi, yang bertujuan untuk mempersiapkan mahasiswa menghadapi tantangan kehidupan pribadi dan profesional. Integrasi *life skills* melalui berbagai pendekatan, seperti pembelajaran berbasis proyek, pengembangan kewirausahaan, serta pengelolaan stres dan regulasi emosi, terbukti memberikan kontribusi besar terhadap kesiapan karir mahasiswa. Penelitian juga menunjukkan bahwa *Life Skills* ini tidak hanya penting untuk mengelola tantangan akademik, tetapi juga vital dalam mempersiapkan mahasiswa untuk dunia kerja yang semakin kompleks. Oleh karena itu, integrasi *life skills* harus diperkuat dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu dan mengembangkan program yang berfokus pada aplikasi langsung di kehidupan sehari-hari.

Referensi dari penelitian menunjukkan bahwa program-program pendidikan *life skills* yang berbasis pengalaman praktis, seperti program urban farming atau pembelajaran berbasis proyek (Fidiastuti & Sari, 2022), serta yang fokus pada pengembangan keterampilan kewirausahaan dan pengelolaan keuangan (Wahyu et al., 2022; Setiawan et al., 2022), memberikan dampak positif bagi pengembangan karir mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk terus melakukan inovasi dan adaptasi terhadap metode pembelajaran yang bisa mencakup berbagai aspek kehidupan yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa masa kini dan masa depan.

Kajian ini menyoroti berbagai pendekatan dalam mengintegrasikan pendidikan *life skills* di perguruan tinggi, yang bertujuan untuk mempersiapkan mahasiswa menghadapi tantangan kehidupan pribadi dan profesional. Beberapa rekomendasi utama yang dapat diambil dari kajian ini adalah:

- Memperluas peluang pembelajaran berbasis proyek dan pengalaman, agar mahasiswa dapat lebih terlibat dalam pembelajaran yang aplikatif dan relevan dengan dunia nyata.
- Merancang intervensi khusus untuk pengelolaan stres dan regulasi emosi, yang sangat penting mengingat tekanan yang dihadapi mahasiswa selama proses pembelajaran dan transisi ke dunia kerja.
- Memperkuat kolaborasi antara pendidik dan praktisi, untuk memastikan bahwa pengembangan *life skills* relevan dengan kebutuhan industri dan tantangan kehidupan nyata.
- Penelitian selanjutnya perlu mengkaji dampak jangka panjang pendidikan *life skills* terhadap kesiapan karir dan kesejahteraan pribadi, untuk menilai seberapa efektif program-program ini dalam mempersiapkan mahasiswa untuk beradaptasi di dunia kerja dan kehidupan sosial.

REFERENCES

- Anira, A., Syarifatunnisa, S., Ma'mun, A., & Rahayu, N. I. (2021). Integrating Life Skills through Physical Activities Programs. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 68–74. <https://doi.org/10.17509/jppo.v6i1.26621>
- Fidiastuti, H. R., & Sari, N. K. (2022). Building Life Skill and Entrepreneurship Educational Skill Through Project Based Learning in Urban Farming Courses. *Jurnal Biologi Tropis*, 22(4), 1414–1419. <https://doi.org/10.29303/jbt.v22i4.4301>
- Jelita, D., Hasan Ahmad Addary, A., & Artikel, S. (2023). Peningkatan Life Skills Education Mahasiswa Melalui Pengembangan Bahan Ajar Micro Teaching Berbasis Multimodal Literacy. *Wahana Didaktika*.
- Kusdinar, Y., Ma, A., & Gaffar Abdullah, A. (2023). Life Skill Development Through Volleyball Sports in The Positive Youth Development Framework. *ASEAN Journal of Sport for Development and Peace*, 2(2). <https://ejournal.upi.edu/index.php/ajsdp/>
- Lestari, D., Ilato, R., Ardiansyah, Hafid, R., Mahmud, M., & Alwi, N. M. (2023). Pengaruh Kecakapan Hidup (*life skill*) Dan Gaya Hidup (*life style*) Terhadap Pola Hidup Konsumtif Mahasiswa. *Jurnal*

- Oikos-Nomos, 16(1), 2023.
- Luciandika, A., Andajani, K., Ariani, D., & Mamah, M. (2021). Pengembangan Website “Sunting Pintar” sebagai Inovasi Pembelajaran Penyuntingan bagi Mahasiswa Berbasis Life Skill dan Entrepreneurship. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 19(2), 260. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v19i2.2927>
- Margareta, E., Siahaan, M., Kristiani Sianturi, F., Ekonomi, P., & Keguruan Dan, F. (2023). Pengaruh Minat Berwirausaha, Life Skill, Dan Literasi Digital Terhadap Kesiapan Berwirausaha Mahasiswa. *DE JOURNAL (Dharmas Education Journal)*, 4(3), 2023. http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/de_journal
- Ngatijo, N., Bemis, R., & Puspitasari, R. D. (2022). Penggunaan PjBL Terintegrasi Steam Dan Life Skill Mahasiswa Dalam Pembelajaran Kimia Anorganik. *Journal of The Indonesian Society of Integrated Chemistry*, 14(1), 57–67. <https://doi.org/10.22437/jisic.v14i1.16615>
- Ningrum, S. W., Sari, P., Lestari, S., & Septiana, N. (2023). Pelatihan Kewirausahaan pada Rumah Anggrek Arsyila sebagai Upaya Peningkatan Life Skill Mahasiswa. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(4), 1199–1204. <https://doi.org/10.54082/jamsi.838>
- Nuraini, S., & Saragih, M. Y. (2022). Urgensitas CRN TV Dalam Pengembangan Life Skill Jurnalistik Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN SU. *Journal of Social Community*, 7(2).
- Nuri, N., & Bijanto, B. (2021). Analisis Peningkatan Life skill Mahasiswa dalam Pembelajaran Metoda PJBL Pada Mata Kuliah Fisika Pada Prodi Teknik Elektro. *Unnes Physics Education Journal Terakreditasi SINTA*, 10(2). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/upej>
- Risma, Ma'mun, A., Berliana, & Nuryadi. (2021). Life Skills Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Galuh. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 6(1). <https://doi.org/10.17509/jtikor.v6i1.41905>
- Setiawan, R., Aprillia, A., Gunawan, I., Setyawan, S., Ida, I., Tjiptodjojo, K. I., Abednego, F., & Tan, R. (2022). Life skill program in business and entrepreneurship. *Community Empowerment*, 7(3), 602–612. <https://doi.org/10.31603/ce.6291>
- Susilawati, Rizky, R., Mira Yunita, A., Hakim, Z., Heri Wibowo, A., Gilar Pratama, A., Sugiarto, A., Setyowati, S., Nuraflian Susanti, E., Nailul Wardah, N., & Sujai, L. (2023). Program Peningkatan Kecakapan Hidup Berbasis Vocational Skill Untuk Membangun Jawa Wirausaha Mahasiswa Semester Akhir Mahasiswa Universitas Mathla'ul Anwar Banten. *Jurnal Dharmabakti Nagri*, 1(3), 133–139.
- Wahyu, R., Martianto, U., Yusuf, R., Hatimatunnisani, H., & Sudrajat, A. (2022). Efektivitas Komunikasi Asertif Dalam Meningkatkan Keterampilan Pengelolaan Keuangan Mahasiswa Melalui Pelatihan Financial Life Skill. *Jurnal Pendidikan, Humaniora, Linguistik Dan Sosial; JURNAL JAGADDHITA*.
- Wardhani, J. D., & Katoningsih, S. (2022). Persepsi Mahasiswa Program Studi PGPAUD terhadap Implementasi Life Skills dalam Program MBKM. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 5318–5330. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2353>
- Wijayanti, A., & Ernawati, T. (2021). Bagaimana Menerapkan Life Skills dan Ngerti, Ngrasa, Nglakoni Pada Worksheet Digital Berbasis Integrated-Science. *Jurnal Pijar Mipa*, 16(1), 1–7. <https://doi.org/10.29303/jpm.v16i1.1686>
- Wistiawati, A. T., Putro, S. C., & Irianto, W. S. G. (2020). Hubungan Sosial Kognitif dan Life Skills Education terhadap Kemampuan Adaptasi Calon Guru pada Era Revolusi Industri 4.0 Mahasiswa S1 PTE Jurusan Teknik Elektro Universitas Negeri Malang. *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*, 4(2), 88. <https://doi.org/10.26858/pembelajar.v4i2.14291>
- Yunus, M., & Syahriza, M. (2023). Literasi Keuangan Syariah sebagai Essential Life Skills bagi Mahasiswa di STAI Jamiatut Tarbiyah Lhoksukon. *AMEENA JOURNAL*, 1(4), 387.