

# PENGEMBANGAN KETERAMPILAN HIDUP (*LIFE SKILLS*) DI SD & IMPLIKASINYA DI PGSD

M.S. Sumantri

## Abstract

*The growing problems in human life have changed the living value. The education institutions are expected to equip the student with life skills relevant to their daily problems. This article puts forward the importance of the life skills and discusses how the life skills should be developed for elementary school student. Further, the role of Elementary School Teacher Program (PGSD) in training and preparing the elementary school teacher candidates is also discussed.*

*Keywords: life skill, lifelong guide lines, teachable moment.*

## PENDAHULUAN

Permasalahan hidup yang dihadapi setiap individu semakin banyak dan kompleks. Dengan bertambahnya usia, akan bertambah pula masalah yang dihadapi. Masalah yang dihadapi pada umumnya saling berkaitan satu sama lain yang secara langsung ataupun tidak langsung akan mempengaruhi kesehatan dalam arti luas yaitu mencakup fisik, sosial, dan mental.

Masalah yang dihadapi antara lain adalah akibat keadaan ekonomi yang sulit dan arus informasi yang demikian cepat dan bebas. Di samping itu, informasi yang diterima ada yang baik dan ada yang tidak baik, hal ini dapat mempengaruhi perilaku atau pola hidup sehat baik secara fisik; mental; maupun sosial. Secara garis besar faktor kesulitan ekonomi dan faktor kemiskinan adalah faktor-faktor yang secara cepat dan langsung mempengaruhi segala aspek kehidupan dan akibatnya akan berdampak buruk terhadap pola hidup seseorang.

Agar siswa SD dapat memelihara dan meningkatkan kualitas hidupnya dalam berbagai situasi dan kondisi yang dihadapinya, diperlukan kompetensi keterampilan hidup. Kondisi saat ini, siswa pada usia SD dihadapkan pada aneka situasi dan kondisi yang merupakan masalah yang dapat mengancam kesejahteraan mereka. Sebut saja misalnya narkoba, kekerasan baik fisik maupun nonfisik, eksploitasi seksual, berbagai masalah konflik SARA, ketimpangan gender, masalah-masalah lingkungan, dan lain sebagainya. Pada sisi lain secara umum terjadi krisis di segala aspek yang menjadi konsumsi tontonan siswa SD sehari-hari, seperti krisis moral; krisis kepercayaan; dan krisis budaya.

Dengan latar belakang kondisi tersebut, maka panduan hidup dan pendidikan keterampilan hidup yang dapat mengembangkan kompetensi psikososial

dapat menjadi salah satu solusi. Panduan tersebut diharapkan dapat membekali anak dengan kemampuan untuk menghadapi dan bertahan hidup (*survive*) terhadap tantangan yang dihadapi sehari-hari.

Untuk itu, pendidikan harus diberikan secara lengkap atau utuh mencakup pengembangan kognitif (pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan) dan pengembangan emosional serta psikososial. Pengembangan ketiga aspek tersebut tidak dapat dipisahkan karena saling melengkapi. Apabila pendidikan hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman saja, hasil pendidikan yang diharapkan tidak dapat tercapai secara optimal. Berdasarkan latar belakang tersebut dapat dikemukakan masalahnya adalah bagaimanakah penerapan *life skills* (keterampilan hidup) di SD dan implikasinya dalam penyiapan calon guru SD di PGSD?

## PEMBAHASAN

Keterampilan Hidup adalah kemampuan psikososial seseorang untuk mengatasi berbagai tuntutan dan tantangan hidup sehari-hari, kemampuan seseorang untuk mempertahankan kesejahteraan mentalnya dengan baik melalui kemampuannya untuk beradaptasi dengan orang lain, budaya, dan lingkungannya (Poernomo, 2005).

Para ahli mengemukakan bahwa terdapat sejumlah keterampilan yang merupakan keterampilan dasar (psikososial) yang penting dalam meningkatkan kualitas hidup (kesehatan dan kesejahteraan) seseorang. Keterampilan psikososial yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1. Pengambilan keputusan.
2. Pemecahan masalah.
3. Berpikir kritis.

4. Berpikir kreatif.
5. Berkomunikasi yang efektif.
6. Membina hubungan antar pribadi.
7. Kesadaran diri.
8. Berempati.
9. Mengatasi emosi.
- 10).Mengatasi stress.

Menurut Kovalik (2006), keterampilan hidup adalah bagian dari model *Integrated Thematic Instruction* (ITI), sebuah pengembangan kurikulum dan strategi pendekatan pembelajaran yang efektif dengan berpedoman pada penelitian otak yang mutakhir mengenai bagaimana otak manusia bekerja. Pemahaman biologi otak ini akan dapat menuntun guru dalam pengambilan keputusan ketika memilih strategi pembelajaran dan pendekatan kurikulum yang paling efektif untuk pembelajaran siswa di SD.

Adapun menurut Jang (2005) program keterampilan hidup bagi anak usia SD didasarkan pada tiga asumsi pokok, yaitu sebagai berikut.

1. Usia SD merupakan usia terbaik bagi penanaman nilai-nilai, karena pendidikan pada usia SD itu paling berbekas dalam kehidupan manusia.
2. Nilai perdamaian dan nilai-nilai hidup positif lainnya yang menjadi keterampilan hidup adalah universal yang terkandung dalam semua ajaran agama dan kepercayaan yang secara resmi diakui di Indonesia.
3. Anak usia SD belajar dari kehidupan yang dijalaninya.

Kovalik (2006) menjelaskan bahwa emosi memainkan peranan penting apakah siswa belajar dan tidak belajar. Menurut Sylvester dari Universitas Oregon, seperti yang dilakukan Sange (2000), emosi memicu perhatian dan perhatian memicu pembelajaran. Oleh karena itu, interaksi antara guru-siswa dan siswa-siswa harus dirancang dengan sangat hati-hati terutama bila itu berkaitan dengan masalah-masalah kelakuan dan dasar kepribadian siswa, nilai-nilai budaya, dan sikap hidup.

Kreativitas dan interaksi antara guru dengan siswa dan antara sesama siswa juga adalah faktor yang terpenting untuk menentukan keberhasilan dan kegagalan di dalam kelas. Panduan hidup & keterampilan hidup "*life long guidelines & life skills*" adalah konsistensi dengan penelitian otak dan berdasarkan penghargaan yang rasional atau logis terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Keterampilan hidup sebenarnya adalah hasil yang dikembangkan dan diterapkan oleh Kovalik didisain untuk siswa dan guru. Keterampilan yang menyediakan batasan-batasan dan harapan umum

terhadap tingkah laku manusia. Apabila diikuti secara konsisten, prinsip-prinsip ini akan menjamin bahwa sikap dan suasana emosi siswa siap untuk belajar secara optimal (Kovalik 2006).

Pengembangan keterampilan hidup tidak hanya penting dalam dunia pendidikan, tetapi juga penting dalam mencapai hidup manusia yang produktif dan sukses dalam dunia luar sekolah dengan keluarga, teman, tetangga, pekerja, dan teman sejawat. Ini adalah aturan dasar untuk hidup di lingkungan yang saling mempercayai, dimana setiap orang mempunyai kesempatan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan diri sebagai individu dan sebagai anggota masyarakat yang lebih besar yang ikut andil dalam bermasyarakat.

Panduan hidup dan keterampilan hidup (*lifelong guidelines & life skills*) adalah seperangkat standar tingkah laku dari siswa, guru, pegawai sekolah, dan orang tua. Mereka menentukan harapan dan kualitas untuk semua interaksi yang terjadi setiap hari antara orang dewasa dengan orang dewasa, siswa dengan orang dewasa, dan siswa dengan siswa. Panduan hidup dan keterampilan hidup menyediakan sebuah aturan umum tentang kesopanan, kepemilikan, dan etika untuk semua orang.

Langkah-langkah perencanaan yang perlu dipertimbangkan sebelum memperkenalkan panduan hidup dan keterampilan hidup adalah sebagai berikut.

1. Sediakan waktu untuk berpikir, melakukan penilaian terhadap diri sendiri.
2. Tentukan apakah guru/sekolah akan melaksanakan program panduan sepanjang hidup dan keterampilan hidup sebagai bagian dari tim/masyarakat sekolah atau hanya oleh diri sendiri dalam kelas saja.
3. Mulailah dengan panduan sepanjang hidup pada hari pertama di sekolah.
4. Buatlah jadwal untuk lima minggu pertama, tentukan apa yang akan guru ingin lakukan setiap hari.
5. Gunakan kejadian-kejadian nyata untuk mendapatkan "*teachable moment*".

### **Strategi Pembelajaran *Life Skill* yang Diperlukan Setiap Hari**

Kepribadian, nilai-nilai budaya dan sikap hidup serta tingkah laku adalah akar dari *habit of mind* (kebiasaan pikiran). Untuk menambah, merubah, dan memadamkannya perlu praktik setiap hari dan harus dilakukan berulang-ulang. Untuk menyediakan kesempatan seperti itu guru perlu menempatkan "*teachable moment*" yang terjadi setiap hari sebagai tambahan dalam menyampaikan rencana

pembelajaran. Dan menurut Kovalik (2006) terdapat beberapa alat atau strategi pembelajaran yang dapat menunjukkan saat yang kondusif untuk pembelajaran (*teachable moment*).

Alat atau strategi pembelajaran tersebut harus dipakai setiap hari. Tidak perlu pelatihan untuk itu, yang diperlukan hanya praktik setiap hari. Guru sebenarnya sudah dapat atau sudah mempergunakan strategi dan alat tersebut secara intuisi. Strategi yang berpengaruh yang berlangsung setiap saat untuk mendapatkan saat yang kondusif untuk pembelajaran *teachable moment* adalah sebagai berikut.

1. Memperagakan/memodelkan.
2. Target talk.
3. Memproses proses pembelajaran *processing the process*.
4. Literatur.
5. Lagu-lagu.
6. Menulis jurnal.
7. Prosedur tertulis.
8. Kriteria yang jelas untuk menjelaskan harapan-harapan yang akan dicapai.
9. Persiapkan untuk menguasai setiap strategi pembelajaran ini sehingga siap untuk dipakai pada saat diperlukan.

#### 1. Strategi memperkenalkan dan menguatkan

Beberapa strategi yang khususnya potensial untuk memperkenalkan dan membelajarkan kembali panduan hidup dan keterampilan hidup adalah sebagai berikut.

- a. Video clip.
- b. Literatur.
- c. T-Chart.
- d. Diskusi
- e. Simulasi.
- f. Kegiatan sosial.
- g. Perayaan (*celebration*).

Menurut Kovalik (2006) terdapat 5 panduan hidup yang utama untuk dibelajarkan kepada siswa SD yaitu sebagai berikut.

- a. Amanah *Trustworthiness*.  
bertingkah laku sehingga semua orang di sekitar dapat mempercayai perkataannya dan perbuatannya.
- b. Berkata jujur *Truthfulness*.  
berkata jujur adalah tanggung jawab mental masing-masing.
- c. Mendengarkan dengan penuh perhatian *Active Listening*.  
mendengarkan dengan mata, telinga dan dengan sepenuh hati.
- d. Tidak meremehkan orang lain *No put-down*.

meremehkan orang lain contohnya berkata "saya lebih baik, saya lebih kaya, saya lebih pintar dan saya lebih punya pilihan dari pada kamu"

- e. Mengerjakan sesuatu dengan sebaik mungkin sesuai dengan kemampuan masing-masing *Personal Best*.

bukan guru saja yang menentukan keberhasilan, tetapi siswa diberi rambu-rambu untuk mengevaluasi dirinya sendiri berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan oleh guru, atau guru dan siswa.

Bayangkan saja alangkah lebih baik dunia ini apabila setiap orang mempraktikan dan hidup dengan panduan tersebut di atas. Akan lebih mudah jika manusia bisa seperti "Jacks in the Beanstalk" dan memberi setiap anak lima pil ajaib setiap hari-satu untuk setiap paduan-lalu melihat kepribadian individu tumbuh. Tetapi sayang, tidak ada ramuan ajaib disini, hanya konsistensi dan ketekunan yang diperlukan.

#### 2. Keterampilan hidup

Keterampilan hidup di bawah ini melukiskan mengerjakan sesuatu dengan sebaik mungkin sesuai dengan kemampuan masing-masing (*personal best*) berdasarkan panduan sepanjang hidup. Mereka tidak berdiri sendiri. Menurut Kovalik (2006), tujuan dari keterampilan sepanjang hidup adalah untuk menuntun siswa-siswa secara individu dan dalam kelompok, pada pemahaman tentang "*personal best*" dan tingkah laku sosial yang akan memungkinkan mereka untuk mengerjakan sesuatu dengan sebaik mungkin sesuai dengan kemampuannya masing-masing (*"personal best"*nya). Dengan demikian kesempatan/ kemungkinan mereka akan sukses dalam mencapai cita-citanya dapat meningkat. Kovalik mengemukakan delapan belas (18) keterampilan hidup yang mendasar perlu dikembangkan di SD, sebagai berikut.

- a. Persahabatan "*Friendship*", yaitu mencari dan mempertahankan persahabatan melalui hubungan saling mempercayai dan saling memperdulikan.
- b. Pemecahan masalah "*Problem solving*" yaitu mencari pemecahan masalah dalam situasi yang sulit dan masalah hidup sehari-hari.
- c. Keingintahuan "*Curiosity*" yaitu semangat untuk mencari pengertian tentang dunia sekitar.
- d. Usaha "*Effort*" yaitu mengerjakan segala pekerjaan sebaik mungkin sesuai dengan kemampuan masing-masing.
- e. Pengaturan & perencanaan "*Organization*" yaitu merencanakan & mempersiapkan segala

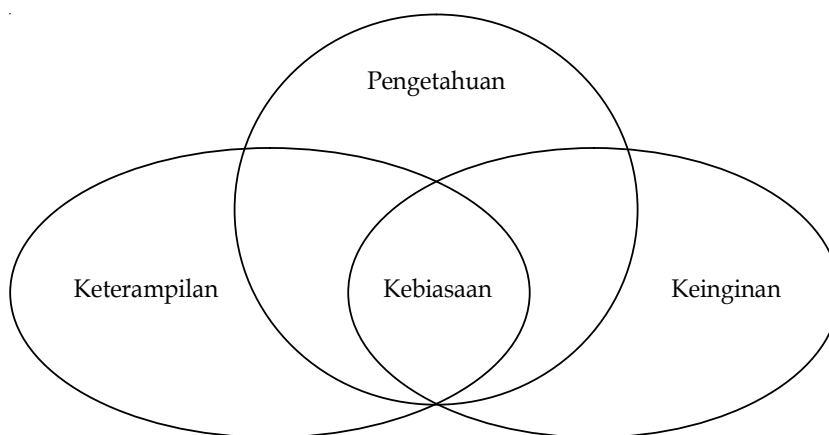
- sesuatu yang diperlukan dengan rapi dan siap pakai.
- f. Kerjasama "*Cooperation*" yaitu bekerja sama untuk mencapai tujuan yang sama.
  - g. Kepedulian "*Caring*" yaitu merasakan dan menunjukkan kepedulian terhadap sesama dan alam sekitar.
  - h. Keberanian "*Courage*" yaitu bertindak menurut keyakinan masing-masing.
  - i. Kesabaran "*Patience*" yaitu menunggu giliran atau menunggu seseorang dengan tenang.
  - j. Mempergunakan penilaian yang masuk akal "*Common Sense*" yaitu menerapkan penilaian praktis yang diperoleh dari pengalaman hidup.
  - k. Kebanggaan "*Pride*" yaitu kepuasan tersendiri yang diperoleh dari hasil kerja yang maksimal.
  - l. Kesanggupan menyesuaikan diri "*Flexibility*" yaitu rela merubah rencana bila diperlukan.
  - m. Integritas "*Integrity*" yaitu dapat membedakan dan bertindak sesuai dengan apa yang benar dan yang salah.
  - n. Tangung Jawab "*Responsible*" yaitu bertanggung jawab atas perbuatan sendiri.
  - o. Penuh dengan ide "*Resourcefulness*" yaitu menghadapi tantangan dengan kreatif.

- p. Inisiatif "*Initiative*" yaitu mengerjakan pekerjaan yang memang seharusnya dikerjakan.
- q. Pantang menyerah "*Perseverance*" yaitu pantang menyerah walaupun tantangannya sulit.
- r. Rasa Humor "*Sense of Humor*" yaitu suka melucu tanpa merugikan dan menyakiti peran orang lain.

Titik berat pembelajaran keterampilan hidup baik di SD maupun di PGSD tidak cukup hanya diberikan pada kegiatan kurikuler tertentu yang relevan saja, karena keterampilan hidup pada dasarnya memerlukan suatu proses yang menuntut pelatihan, pembiasaan, dan keteladanan.

Untuk memperoleh kondisi pembiasaan secara efektif baik di SD maupun di PGSD sesuai dengan prinsip dan pola perilaku yang dihayati dalam menumbuhkan kebiasaan yang efektif pada manusia maka dalam hal menumbuhkan kebiasaan efektif terdapat tiga komponen yang saling terkait, sebagai berikut.

1. Pengetahuan, yaitu mengerti apa yang harus dilakukan.
2. Keinginan, yaitu mau melakukan kebiasaan positif.
3. Keterampilan, yaitu memiliki keterampilan untuk melakukan kebiasaan yang efektif.



Gambar Kebiasaan yang efektif  
Prinsip dan pola perilaku yang dihayati  
(Sumber: Stepen R Covey, 1997)

### 3. Pelaksanaan pengembangan *life skills* Di Lembaga Pendidikan Guru Sekolah Dasar.

Guru SD adalah jabatan profesional yang memiliki tugas pokok yang amat menentukan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Uraian tugas pokok tersebut mencakup keseluruhan unsur yang terlibat dan berperan dalam proses pembelajaran. Tugas pokok itu hanya dapat dilaksanakan secara profesional bila persyaratan profesional yang ditetapkan terpenuhi. Beberapa

syarat profesional tersebut adalah memiliki kepribadian sebagai seorang pendidik, memiliki komitmen untuk ikut membantu pertumbuhan peserta didik secara utuh dan sempurna, jujur, adil, bijaksana, penolong, sabar, menjunjung hak-hak manusia, berakhlak mulia, dan menjadi contoh teladan baik bagi peserta didik maupun masyarakat. Sedangkan salah satu kompetensi utama seorang guru SD menuntut terpenuhinya pemahaman dan menguasai proses pendidikan nilai.

Pendidikan nilai tersebut dapat berupa keterampilan hidup yang diintegrasikan dalam semua mata kuliah atau diprogramkan dalam kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler (Rusnak, 1998), misalnya pada mata kuliah berikut.

- a. Mata kuliah Pembelajaran Terpadu.
- b. Mata kuliah Agama.
- c. Mata kuliah PPKN
- d. Mata kuliah Pendidikan Jasmani.
- e. Mata kuliah *Outdoor Education* (Pembelajaran Luar Kelas).
- f. Kegiatan Outbond mahasiswa PGSD.
- g. Kegiatan Pramuka mahasiswa PGSD.
- h. Program harian Asrama mahasiswa PGSD.

Pengembangan *life skill* dapat efektif dengan menciptakan kondisi di lingkungan kampus PGSD. Kondisi itu dilakukan dengan bentuk pelatihan, pembiasaan dan keteladanan. Prinsip pendidikan yang dicetuskan oleh Ki Hajar Dewantara selalu relevan untuk dijadikan pegangan dalam mengembangkan pembelajaran *life skill* di PGSD sebagai berikut.

- a. *Ing ngarso sung tulodo* (di depan, memberi teladan).
  - b. *Ing madyo mangun karso* (di tengah, mereka bekerjasama membangun motivasi).
  - c. *Tut wuri handayani* (dari belakang, mendorong semangat, dan rasa percaya dirinya).
4. Contoh pengembangan *life skill* di SD  
Nama Kegiatan "Lingkaran Kompak"
- a. kompetensi Pembelajaran  
Siswa mampu menghayati pentingnya bekerjasama dan saling mematuhi terhadap satu sama lain di dalam sebuah kelompok untuk mencapai tujuan tertentu dengan tepat.
  - b. waktu  
30 Menit
  - c. metode  
Permainan
  - d. media  
Tape, Papan tulis, Flip chart.
  - e. kegiatan pembelajaran  
dalam permainan "lingkaran kompak" ini siswa diajak untuk menghayati suatu proses kerjasama dalam kelompok yang memerlukan pengertian, penghargaan, dan saling mematuhi terhadap satu sama lain.  
Putarkan sebuah lagu, seluruh siswa dalam posisi berdiri dan membentuk lingkaran. Siswa menghadap keluar lingkaran, perintahkan dalam posisi itu untuk saling bergandengan/bertaut erat pada siku masing-

masing. Perintahkan mereka untuk duduk, kemudian berdiri kembali sesuai irama lagu yang diputarkan, tanpa boleh terlepas dan berdiri-duduk dalam waktu yang bersamaan. Proses ini terus berlangsung hingga selesai lagu.

- f. evaluasi  
guru melakukan evaluasi proses kerjasama yang dilakukan siswa dengan mempertanyakan kesan mereka terhadap proses kegiatan bermain.
  - 1) Bagaimana perasaanmu ketika gagal (lingkaran terputus) atau berhasil mempertahankan lingkaran?
  - 2) Siapa saja yang patuh dan tidak patuh?
  - 3) Apakah kekuatan dan kelemahan kelompokmu?
  - 4) Mengapa kita harus bekerjasama dan patuh terhadap satu sama lain di dalam kelompok?
  - 5) Apakah kalian saling mempercayai satu sama lain?

## KESIMPULAN

Dalam menyelenggarakan pendidikan *life skill* di sekolah dasar perlu diperhatikan beberapa hal sebagai berikut.

1. Tekankan bahwa proses lebih penting dari pada hasil.
2. Kerjasama kelompok sama pentingnya dengan kerja individual.
3. Berkomunikasi kepada siswa setiap hasil suatu kegiatan.
4. Upayakan selalu membina emosi yang positif.
5. Suasana belajar yang nyaman dan aman.
6. Hubungan antara siswa dan guru dalam proses pembelajaran harus diwarnai dengan rasa saling menghargai, percaya, dan kasih sayang.
7. Belajar sebagai upaya kelompok dan individual dimana kedua proses ini saling bertautan.
8. Proses belajar terjadi pada dua belah pihak yaitu guru belajar banyak dari siswa, demikian pula siswa belajar banyak dari guru dan teman-temannya.
9. Proses belajar tidak terlepas dari akar budaya setempat.
10. Proses belajar penuh dengan optimisme.

Penerapan *life skill* di lembaga PGSD menjadi bagian penting dalam hubungannya dengan pendidikan *life skill* di SD. Program didisain secara terencana, *integrated*, sistemik agar mahasiswa calon

guru SD kompeten dalam *life skill*. Kompetensi ini diperoleh melalui proses pengalaman dalam bentuk pelatihan, pembiasaan dan keteladanan seluruh civitas akademika/ masyarakat kampus PGSD, sehingga pada gilirannya diharapkan panduan hidup dan keterampilan hidup terinternalisasi pada diri calon guru.

Nasional Indonesia untuk UNESCO, Depdiknas.

Sange, P. (2000). *Schools that learn*. New York :A Currency Book.

Rusnak, T. (1998). *An integrated approach to character education*. California: Corwin Press Inc.

Widaninggar, dkk. (2005). *Pedoman penyelenggaraan pendidikan kecakapan hidup sehat*. Depdiknas.

## DAFTAR PUSTAKA

Covey, S. R. (1997). *7 Kebiasaan manusia yang sangat efektif*. Jakarta: Binarupa Aksara

Mutalib, J. A. dkk. (2005). *Anak Indonesia membangun budaya damai*. Jakarta: Yayasan Amal Bhakti Ibu.

Kovalik, S., Aeni, P., & Subakti, H. (2006). *Tools for citizenship & life using the ITI: Lifelong guidelines & lifeskills in your clasroom*. Jakarta: Komisi

## KETERANGAN PENULIS

**Dr. Mohamad Syarif Sumantri, M.Pd.**, dilahirkan di Bandung, Juni 1961. Pendidikan terakhir adalah doktor di program pasca sarjana UNJ. Penulis aktif sebagai pembantu dekan III FIP pada tahun 2007-2011. Dan memiliki pengalaman kerja sebagai sekretaris jurusan PA pada tahun 2001-2004. Penulis telah membuat buku dengan judul Pengembangan Motorik Anak Usia Dini pada tahun 2001.