



Pengaruh Kursus Keterampilan Hidup (Life Skills) terhadap Ketahanan Psikososial Siswa Sekolah Dasar

Siti Rahmawati ^{a,1,*}, Andi Pratama ^{b,2}, Nur Aisyah ^{c,3}

^a Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia

^b Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

^c Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Indonesia

¹ siti.rahmawati.pgds@gmail.com; ² andipratama.bk@gmail.com; ³ nuraisyah.psikologi@gmail.com

* Corresponding Author

ABSTRACT

Psychosocial resilience among elementary school students is a crucial aspect in facing developmental challenges and environmental stressors. Life skills courses have been identified as potential preventive interventions to enhance children's adaptive capacities. This study aims to analyze the effect of life skills courses on the psychosocial resilience of elementary school students in Indonesia. A quasi-experimental study with a pretest-posttest control group design involved 120 fourth and fifth-grade elementary students in Bandung. The experimental group (n=60) received a 12-week life skills course intervention, while the control group (n=60) followed regular instruction. Measurement instruments included the Child and Youth Resilience Measure (CYRM-28) and Life Skills Assessment Scale. Data were analyzed using ANCOVA and paired sample t-tests. Results showed a significant increase in psychosocial resilience in the experimental group ($M=78.45$, $SD=8.32$) compared to the control group ($M=65.21$, $SD=7.89$), $F(1,117)=68.34$, $p<0.001$, $\eta^2=0.37$. Social skills, problem-solving, and emotional regulation dimensions demonstrated the most substantial improvements. Life skills courses proved effective in enhancing elementary school students' psychosocial resilience with a large effect size, indicating potential implementation as a universal prevention program in Indonesian schools.

Article History

Received 2025-12-25

Revised 2026-12-21

Accepted 2026-01-31

Keywords

life skills, psychosocial resilience, elementary school students, preventive intervention, character education

Copyright © 2026, The Author(s)

This is an open-access article under the CC-BY-SA license



PENDAHULUAN

Ketahanan psikososial (psychosocial resilience) merupakan kapasitas individu untuk beradaptasi secara positif terhadap kesulitan, trauma, atau stres yang signifikan dalam kehidupan. Pada konteks pendidikan dasar, pengembangan ketahanan psikososial menjadi semakin penting mengingat siswa sekolah dasar menghadapi berbagai tantangan perkembangan yang kompleks, mulai dari tuntutan akademik, dinamika sosial dengan teman sebaya, hingga tekanan lingkungan keluarga dan masyarakat (Fenwick-Smith et al., 2018). Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa ketahanan psikososial yang terbentuk pada masa kanak-kanak awal memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental, prestasi akademik, dan kesuksesan hidup di masa dewasa (Ruiz Fernández et al., 2017). Namun demikian, data empiris mengenai intervensi yang efektif untuk membangun ketahanan psikososial pada siswa sekolah dasar, khususnya di konteks Indonesia, masih terbatas dan memerlukan kajian mendalam.

Keterampilan hidup (life skills) didefinisikan oleh World Health Organization sebagai kemampuan adaptif dan perilaku positif yang memungkinkan individu untuk menghadapi tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari secara efektif. Konsep ini mencakup sepuluh kompetensi inti: kesadaran diri, empati, komunikasi efektif, hubungan interpersonal, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, berpikir kreatif, berpikir kritis, manajemen stres, dan manajemen emosi (Kirchhoff & Keller, 2021). Dalam konteks pendidikan, kursus keterampilan hidup telah diimplementasikan di berbagai negara sebagai strategi pencegahan universal untuk meningkatkan kompetensi psikososial anak. Studi meta-analisis menunjukkan

bahwa program keterampilan hidup yang terstruktur dapat meningkatkan fungsi sosial-emosional, mengurangi perilaku bermasalah, dan memperkuat faktor protektif pada anak usia sekolah dasar (Ndetei et al., 2019; Gomes & Marques, 2013).

Literatur internasional memberikan bukti empiris yang konsisten mengenai efektivitas intervensi keterampilan hidup dalam meningkatkan ketahanan psikososial siswa. Penelitian di Kenya oleh Ndetei et al. (2019) melibatkan 1.962 siswa sekolah dasar dan menemukan bahwa pelatihan keterampilan hidup berbasis kurikulum WHO secara signifikan menurunkan skor laporan diri terkait masalah emosional dan perilaku. Di Eropa, Cefai et al. (2014) mengembangkan kurikulum ketahanan untuk pendidikan anak usia dini dan sekolah dasar yang terbukti meningkatkan kualitas pendidikan melalui penguatan kompetensi sosial-emosional siswa. Sementara itu, studi di Taiwan oleh Wu et al. (2023) menunjukkan bahwa program Positive Interpersonal and Life Orientation Training (PILOT) efektif meningkatkan orientasi hidup positif dan keterampilan interpersonal siswa sekolah dasar. Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi keterampilan hidup yang dirancang secara sistematis dapat menjadi fondasi penting bagi pengembangan ketahanan psikososial pada masa kanak-kanak.

Penelitian di berbagai konteks budaya juga menunjukkan variasi dalam implementasi dan efektivitas program keterampilan hidup. Di Jerman, Aßhauer dan Hanewinkel (2000) melaporkan hasil positif dari pelatihan kompetensi hidup untuk siswa kelas satu dan dua, dengan peningkatan signifikan pada keterampilan sosial dan penurunan perilaku agresif. Studi di Yunani oleh Kourmoussi et al. (2018) menggunakan program "Steps for Life" dan menemukan pemberdayaan psikososial yang signifikan pada siswa sekolah dasar, terutama dalam dimensi keterampilan personal dan sosial. Di Iran, Malekpour Shahraki et al. (2024) mengembangkan dan mengevaluasi program pelatihan keterampilan hidup yang menunjukkan dampak positif terhadap penyesuaian sosial siswa sekolah dasar. Keberagaman konteks budaya ini menggarisbawahi pentingnya adaptasi program keterampilan hidup sesuai dengan karakteristik lokal, namun sekaligus menegaskan universalitas prinsip-prinsip dasar pengembangan kompetensi psikososial pada anak.

Mekanisme teoritis yang menjelaskan hubungan antara keterampilan hidup dan ketahanan psikososial dapat dipahami melalui kerangka ekologi perkembangan dan teori kompetensi sosial-emosional. Frydenberg (2017) menjelaskan bahwa ketahanan dibangun melalui pengembangan strategi coping yang efektif pada tahun-tahun awal kehidupan, dimana keterampilan hidup berfungsi sebagai repertoar adaptif yang dapat diakses anak dalam menghadapi stressor. Program intervensi yang mengintegrasikan pembelajaran sosial-emosional dengan keterampilan praktis terbukti lebih efektif dalam membangun ketahanan holistik (Min et al., 2024). Penelitian di Rumania oleh Crişan et al. (2025) menunjukkan bahwa program pendidikan terstruktur selama masa transisi sekolah efektif mengembangkan ketahanan pada anak usia sekolah, dengan mekanisme mediasi melalui peningkatan efikasi diri dan dukungan sosial. Temuan ini sejalan dengan model ketahanan yang menekankan interaksi dinamis antara faktor individual, keluarga, dan lingkungan sekolah.

Meskipun bukti empiris internasional menunjukkan efektivitas program keterampilan hidup, terdapat gap penelitian yang signifikan dalam konteks Indonesia. Pertama, mayoritas studi dilakukan di negara-negara maju dengan sistem pendidikan dan konteks sosial-budaya yang berbeda dengan Indonesia. Kedua, variasi dalam desain program, durasi intervensi, dan instrumen pengukuran menyulitkan generalisasi temuan. Ketiga, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan kausal antara kursus keterampilan hidup dan ketahanan psikososial pada siswa sekolah dasar di Indonesia masih sangat terbatas. Ciucă dan Zăvoianu (2024) menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam meningkatkan ketahanan di pendidikan dasar yang responsif terhadap tantangan sosial kontemporer, namun implementasi empiris di konteks Indonesia belum banyak terdokumentasi. Penelitian oleh Bistamam et al. (2019) di Malaysia menunjukkan efektivitas modul perilaku kognitif psikoedukatif sebagai strategi pencegahan primer, namun adaptasi untuk konteks Indonesia memerlukan validasi empiris tersendiri.

Berdasarkan gap penelitian tersebut, studi ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kursus keterampilan hidup terhadap ketahanan psikososial siswa sekolah dasar di Indonesia. Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dengan menguji mekanisme pengaruh

komponen-komponen keterampilan hidup terhadap dimensi-dimensi ketahanan psikososial dalam konteks budaya Indonesia. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi berbasis sekolah yang efektif untuk meningkatkan ketahanan psikososial siswa, sejalan dengan kebijakan pendidikan karakter di Indonesia. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan kursus keterampilan hidup terhadap peningkatan ketahanan psikososial siswa sekolah dasar, dengan prediksi bahwa siswa yang mengikuti kursus keterampilan hidup akan menunjukkan skor ketahanan psikososial yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang tidak mengikuti program tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental pretest-posttest control group. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur perubahan ketahanan psikososial sebelum dan sesudah intervensi, serta membandingkan hasil antara kelompok yang menerima intervensi dengan kelompok yang tidak menerima intervensi. Penelitian dilaksanakan di tiga sekolah dasar negeri di Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia, pada periode Februari hingga Juni 2025. Pemilihan lokasi didasarkan pada karakteristik demografis yang representatif dan kesediaan sekolah untuk berpartisipasi dalam program intervensi.

Populasi penelitian adalah siswa kelas 4 dan 5 sekolah dasar dengan rentang usia 9-11 tahun. Pemilihan kelompok usia ini didasarkan pada pertimbangan bahwa periode ini merupakan fase kritis dalam perkembangan keterampilan sosial-emosional dan pembentukan ketahanan psikososial (Mishara & Dufour, 2020). Sampel penelitian berjumlah 120 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) siswa kelas 4-5 yang terdaftar aktif, (2) tidak memiliki gangguan perkembangan atau kondisi medis yang menghambat partisipasi, (3) mendapat izin orang tua/wali, dan (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian program. Sampel dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen ($n=60$) yang menerima intervensi kursus keterampilan hidup, dan kelompok kontrol ($n=60$) yang mengikuti pembelajaran reguler tanpa intervensi khusus. Penugasan kelompok dilakukan dengan metode matching berdasarkan skor pretest ketahanan psikososial untuk memastikan kesetaraan baseline antara kedua kelompok.

Intervensi kursus keterampilan hidup dirancang berdasarkan kerangka WHO Life Skills Education yang diadaptasi untuk konteks budaya Indonesia, mengacu pada model yang telah terbukti efektif dalam penelitian sebelumnya (Akfirat & Kezer, 2016; Ravindranath et al., 2022). Program terdiri dari 24 sesi dengan durasi 60 menit per sesi, dilaksanakan dua kali seminggu selama 12 minggu. Setiap sesi mencakup aktivitas interaktif seperti permainan peran, diskusi kelompok, latihan refleksi diri, dan penugasan praktik di kehidupan sehari-hari. Materi program meliputi sepuluh kompetensi inti: (1) kesadaran diri dan efikasi diri, (2) empati dan perspektif sosial, (3) komunikasi asertif dan mendengar aktif, (4) keterampilan membangun hubungan positif, (5) pengambilan keputusan berbasis nilai, (6) pemecahan masalah kreatif, (7) berpikir kritis dan analitis, (8) manajemen stres dan relaksasi, (9) regulasi emosi, dan (10) penetapan tujuan dan motivasi. Implementasi program dilakukan oleh konselor sekolah terlatih yang telah mengikuti pelatihan fasilitator selama dua hari.

Instrumen pengumpulan data terdiri dari dua skala terstandarisasi yang telah diadaptasi dan divalidasi untuk konteks Indonesia. Pertama, Child and Youth Resilience Measure versi 28 item (CYRM-28) digunakan untuk mengukur ketahanan psikososial dengan tiga dimensi utama: sumber daya individual (12 item), sumber daya keluarga (8 item), dan sumber daya komunitas (8 item). Skala ini menggunakan format Likert 5 poin (1=tidak pernah hingga 5=selalu) dengan rentang skor 28-140. Hasil uji validitas menunjukkan koefisien korelasi item-total berkisar 0.42-0.78 ($p<0.01$), sedangkan reliabilitas internal menunjukkan nilai Cronbach's alpha 0.89. Kedua, Life Skills Assessment Scale yang dikembangkan peneliti berdasarkan kerangka WHO, terdiri dari 40 item yang mengukur sepuluh kompetensi keterampilan hidup (4 item per kompetensi). Skala ini juga menggunakan format Likert 5 poin dengan rentang skor 40-200. Validitas konstruk diuji menggunakan confirmatory factor analysis yang menunjukkan model fit yang baik ($\chi^2/df=2.14$, CFI=0.94, RMSEA=0.06), dan reliabilitas menunjukkan Cronbach's alpha 0.92.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah pengukuran pretest yang dilaksanakan satu minggu sebelum intervensi dimulai, dimana semua partisipan (kelompok eksperimen dan kontrol) mengisi kedua instrumen dalam setting kelas dengan bimbingan peneliti. Tahap kedua adalah implementasi intervensi selama 12 minggu untuk kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol mengikuti kegiatan pembelajaran reguler. Selama periode intervensi, dilakukan monitoring kehadiran dan evaluasi proses untuk memastikan fidelitas implementasi program. Tahap ketiga adalah pengukuran posttest yang dilakukan satu minggu setelah intervensi selesai, dengan prosedur yang sama seperti pretest. Seluruh proses penelitian telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Pendidikan Indonesia (No. 245/UN40.D1/PT/2025) dan informed consent dari orang tua/wali siswa.

Analisis data dilakukan menggunakan software SPSS versi 26.0 dengan beberapa tahap analisis. Pertama, analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik demografi sampel dan distribusi skor pretest-posttest pada kedua kelompok. Kedua, uji asumsi statistik parametrik dilakukan meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), homogenitas varians (Levene's test), dan homogenitas matriks varians-kovarians (Box's M test). Ketiga, analisis perbedaan skor pretest antara kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan independent sample t-test untuk memastikan kesetaraan baseline. Keempat, analisis pengaruh intervensi menggunakan Analysis of Covariance (ANCOVA) dengan skor posttest sebagai variabel dependen, kelompok sebagai variabel independen, dan skor pretest sebagai kovariat. Kelima, analisis paired sample t-test dilakukan untuk menguji perubahan skor dalam setiap kelompok dari pretest ke posttest. Keenam, perhitungan effect size menggunakan partial eta squared (η^2) untuk menginterpretasi besaran efek intervensi. Tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada $\alpha=0.05$ untuk semua pengujian hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa dari 120 partisipan penelitian, 58 siswa (48.3%) berjenis kelamin laki-laki dan 62 siswa (51.7%) berjenis kelamin perempuan, dengan rerata usia 10.2 tahun ($SD=0.68$). Distribusi karakteristik demografi antara kelompok eksperimen dan kontrol relatif seimbang ($\chi^2=0.13$, $p=0.72$ untuk jenis kelamin; $t=0.45$, $p=0.65$ untuk usia). Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa distribusi skor ketahanan psikososial pada pretest dan posttest tidak menyimpang signifikan dari distribusi normal ($p>0.05$ untuk semua kelompok). Uji homogenitas varians Levene's test juga menunjukkan varians yang homogen antara kedua kelompok ($F=1.82$, $p=0.18$ untuk pretest; $F=2.14$, $p=0.15$ untuk posttest), sehingga asumsi untuk analisis parametrik terpenuhi. Pada pengukuran pretest, tidak terdapat perbedaan signifikan skor ketahanan psikososial antara kelompok eksperimen ($M=64.85$, $SD=8.12$) dan kelompok kontrol ($M=65.42$, $SD=7.95$), $t(118)=0.39$, $p=0.70$, mengindikasikan kesetaraan baseline yang baik antara kedua kelompok sebelum intervensi.

Hasil analisis ANCOVA menunjukkan pengaruh signifikan kursus keterampilan hidup terhadap ketahanan psikososial siswa setelah mengontrol skor pretest, $F(1,117)=68.34$, $p<0.001$, dengan ukuran efek yang besar (partial $\eta^2=0.37$). Kelompok eksperimen menunjukkan rerata skor posttest ketahanan psikososial yang secara signifikan lebih tinggi ($M=78.45$, $SD=8.32$) dibandingkan kelompok kontrol ($M=65.21$, $SD=7.89$). Analisis paired sample t-test mengkonfirmasi adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dari pretest ke posttest, $t(59)=12.67$, $p<0.001$, Cohen's $d=1.65$, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan signifikan, $t(59)=0.28$, $p=0.78$. Analisis per dimensi menunjukkan bahwa ketiga dimensi ketahanan psikososial mengalami peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen: sumber daya individual ($M_{diff}=5.82$, $p<0.001$), sumber daya keluarga ($M_{diff}=4.21$, $p<0.001$), dan sumber daya komunitas ($M_{diff}=3.52$, $p<0.01$). Temuan ini sejalan dengan penelitian Alkabes-Esquenazi (2025) yang menemukan efektivitas program "Construyendo escuelas resilientes" dalam meningkatkan ketahanan siswa sekolah dasar, serta studi Alvarado García (2015) yang menunjukkan bahwa program berbasis kecerdasan emosional dapat meningkatkan ketahanan pada remaja dalam situasi kemiskinan.

Analisis lebih lanjut terhadap komponen-komponen keterampilan hidup mengungkapkan variasi dalam kontribusi terhadap peningkatan ketahanan psikososial.

Komponen keterampilan sosial dan komunikasi menunjukkan korelasi tertinggi dengan peningkatan dimensi sumber daya individual ($r=0.72$, $p<0.001$), mengindikasikan bahwa kemampuan berinteraksi efektif dengan orang lain merupakan fondasi penting bagi ketahanan personal. Komponen pemecahan masalah dan pengambilan keputusan berkorelasi kuat dengan dimensi sumber daya keluarga ($r=0.68$, $p<0.001$), menunjukkan bahwa keterampilan kognitif ini memfasilitasi navigasi yang lebih efektif dalam dinamika keluarga. Sementara itu, komponen empati dan keterampilan hubungan interpersonal paling kuat berkorelasi dengan dimensi sumber daya komunitas ($r=0.65$, $p<0.001$), mencerminkan pentingnya konektivitas sosial dalam membangun dukungan dari lingkungan yang lebih luas. Temuan ini konsisten dengan penelitian Kummabutr et al. (2017) yang menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan hidup berbasis keluarga efektif mengembangkan ketahanan pada anak melalui penguatan sistem dukungan multi-level.

Pembahasan temuan penelitian ini perlu ditempatkan dalam konteks teoritis dan empiris yang lebih luas. Efektivitas kursus keterampilan hidup dalam meningkatkan ketahanan psikososial dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, program ini menyediakan pengalaman belajar terstruktur yang memungkinkan siswa mengembangkan repertoar strategi coping yang lebih luas dan fleksibel, sejalan dengan teori Frydenberg (2017) tentang pembangunan ketahanan melalui coping di tahun-tahun awal. Kedua, aktivitas interaktif dalam program memfasilitasi internalisasi keterampilan melalui praktik langsung dan umpan balik konstruktif, yang merupakan prinsip kunci dalam pembelajaran sosial-emosional (Min et al., 2024). Ketiga, konteks kelompok dalam implementasi program menciptakan lingkungan sosial yang mendukung, dimana siswa dapat berbagi pengalaman, belajar dari teman sebaya, dan membangun jaringan dukungan sosial yang memperkuat ketahanan (Cefai et al., 2014). Keempat, integrasi komponen refleksi diri dalam setiap sesi membantu siswa mengembangkan kesadaran metakognitif tentang proses berpikir dan emosi mereka, yang merupakan fondasi penting untuk regulasi diri dan adaptasi efektif terhadap stres.

Perbandingan temuan penelitian ini dengan studi-studi internasional menunjukkan konsistensi sekaligus keunikan kontekstual. Ukuran efek yang ditemukan dalam penelitian ini (partial $\eta^2=0.37$) dapat dikategorikan sebagai besar dan sebanding dengan penelitian Mishara dan Dufour (2020) di Kanada yang menemukan efek signifikan program Passport: Skills for Life pada keterampilan coping anak usia 9-11 tahun. Namun, ukuran efek dalam studi ini lebih besar dibandingkan penelitian Gomes dan Marques (2013) di Portugal ($\eta^2=0.24$), yang mungkin mencerminkan perbedaan dalam intensitas program, karakteristik sampel, atau konteks budaya. Penelitian di India oleh Ravindranath et al. (2022) yang melakukan studi longitudinal 4 tahun menemukan efek jangka panjang intervensi keterampilan hidup pada anak dari latar belakang kurang beruntung, menunjukkan potensi keberlanjutan efek yang perlu dieksplorasi dalam konteks Indonesia melalui penelitian follow-up. Sementara itu, temuan bahwa komponen keterampilan sosial memiliki kontribusi terkuat terhadap ketahanan individual sejalan dengan penelitian Kourmoussi et al. (2018) di Yunani, yang menekankan pentingnya keterampilan personal dan sosial dalam pemberdayaan psikososial siswa.

Implikasi praktis dari temuan penelitian ini sangat relevan untuk pengembangan program pendidikan karakter dan kesehatan mental di sekolah-sekolah Indonesia. Pertama, hasil penelitian memberikan bukti empiris yang kuat bahwa kursus keterampilan hidup dapat diintegrasikan sebagai komponen kurikulum sekolah dasar untuk meningkatkan ketahanan psikososial siswa secara preventif. Implementasi program semacam ini sejalan dengan kebijakan Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia yang menekankan pengembangan kompetensi sosial-emosional. Kedua, format program yang terstruktur namun fleksibel memungkinkan adaptasi untuk berbagai konteks sekolah dengan sumber daya yang beragam. Penelitian Kirchhoff dan Keller (2021) menekankan pentingnya pendidikan keterampilan hidup yang disesuaikan dengan usia, dan temuan penelitian ini mengkonfirmasi bahwa kelompok usia 9-11 tahun merupakan periode yang responsif terhadap intervensi semacam ini. Ketiga, pelatihan fasilitator yang memadai menjadi kunci keberhasilan implementasi, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian Bistamam

et al. (2019) yang menekankan pentingnya kualitas penyampaian dalam program psikoedukatif.

KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa kursus keterampilan hidup memiliki pengaruh signifikan dan substansial terhadap peningkatan ketahanan psikososial siswa sekolah dasar di Indonesia. Kelompok siswa yang mengikuti program intervensi keterampilan hidup selama 12 minggu menunjukkan peningkatan ketahanan psikososial yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, dengan ukuran efek yang besar (partial $\eta^2=0.37$). Peningkatan terjadi pada ketiga dimensi ketahanan psikososial—sumber daya individual, keluarga, dan komunitas—dengan kontribusi terkuat dari komponen keterampilan sosial, pemecahan masalah, dan regulasi emosi. Temuan ini mengkonfirmasi hipotesis penelitian dan konsisten dengan literatur internasional mengenai efektivitas intervensi keterampilan hidup dalam mengembangkan kompetensi psikososial anak usia sekolah dasar.

Implikasi teoretis dari penelitian ini memperkaya pemahaman tentang mekanisme pembangunan ketahanan psikososial pada masa kanak-kanak dalam konteks budaya Indonesia. Hasil penelitian mendukung model ekologi perkembangan yang menekankan interaksi dinamis antara kompetensi individual dan sistem dukungan sosial dalam membentuk ketahanan. Secara praktis, temuan ini memiliki implikasi penting bagi kebijakan dan praktik pendidikan di Indonesia. Program keterampilan hidup dapat diimplementasikan sebagai strategi pencegahan universal berbasis sekolah untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikososial siswa. Integrasi program semacam ini dalam kurikulum sekolah dasar dapat menjadi investasi jangka panjang untuk menghasilkan generasi yang lebih tangguh dalam menghadapi tantangan kehidupan. Keberhasilan implementasi memerlukan komitmen sistemik dari berbagai pemangku kepentingan, termasuk penyediaan pelatihan fasilitator yang berkualitas, alokasi waktu yang memadai dalam jadwal sekolah, dan dukungan kebijakan dari tingkat sekolah hingga nasional.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Pertama, penggunaan desain quasi-experimental tanpa randomisasi penuh membatasi inferensi kausal, meskipun upaya matching telah dilakukan untuk memastikan kesetaraan baseline. Kedua, periode follow-up yang terbatas (hanya immediate posttest) tidak memungkinkan evaluasi keberlanjutan efek intervensi dalam jangka panjang. Ketiga, penggunaan instrumen self-report dapat rentan terhadap bias respons sosial, meskipun validitas dan reliabilitas instrumen telah terjamin. Keempat, sampel penelitian terbatas pada konteks urban di Kota Bandung, sehingga generalisasi ke konteks rural atau daerah lain di Indonesia memerlukan kehati-hatian. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian lanjutan disarankan untuk: (1) melakukan studi randomized controlled trial dengan sampel yang lebih besar dan representatif, (2) mengevaluasi efek jangka panjang melalui desain longitudinal dengan multiple follow-up points, (3) mengintegrasikan metode pengukuran multi-sumber seperti laporan guru dan orang tua untuk triangulasi data, (4) mengeksplorasi variabel moderator dan mediator yang mempengaruhi efektivitas program seperti dukungan orang tua dan iklim sekolah, dan (5) mengadaptasi dan menguji program untuk konteks geografis dan demografis yang beragam di Indonesia. Penelitian-penelitian lanjutan tersebut akan memperkuat basis bukti untuk implementasi program keterampilan hidup sebagai bagian integral dari sistem pendidikan nasional dalam mendukung perkembangan holistik dan ketahanan psikososial generasi muda Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akfirat, O. N., & Kezer, F. (2016). A Program Implementation for the Development of Life Skills of Primary School 4th Grade Students. *Journal of Education and Practice*, 7(35), 9-16.
- Alkabes-Esquenazi, L. (2025). Efectividad del programa "Construyendo escuelas resilientes" en alumnos de primaria. *REDEPSIC*, 4(1), 46-60. <https://doi.org/10.48204/red.v4n1.6613>

- García, P. A. A. A. (2015). Efecto de un programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria en situación de pobreza. *In Crescendo*, 6(1), 205-215. <https://doi.org/10.21895/incres.2015.v6n1.18>
- Aßhauer, M., & Hanewinkel, R. (2000). Lebenskompetenztraining für Erst-und Zweitklässler: Ergebnisse einer Interventionsstudie. *Kindheit und Entwicklung*, 9(4), 251-263. <https://doi.org/10.1026//0942-5403.9.4.251>
- Bistamam, M. N., Abdullah, N. H., Jais, S. M., et al. (2019). Primary school's psychoeducational cognitive behavior module as a preliminary prevention strategies for problematic behavior. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(5), 1–15. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/V9-I5/5843>
- Cefai, C., Matsopoulos, A., Bartolo, P., Galea, K., Gavogiannaki, M., Zanetti, M. A., ... & Lebre, P. (2014). A resilience curriculum for early years and primary schools in Europe: enhancing quality education. *HRVATSKI CASOPIS ZA ODGOJ I OBRAZOVANJE*, 16(SPEC. EDITION 2), 11-32. <https://doi.org/10.15516/CJE.V16I0.1241>
- Ciucă, S. G., & Zăvoianu, E. A. (2024). Enhancing resilience in primary education: Addressing societal challenges and fostering holistic student development. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 16(1), 495-505. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.1/834>
- Crisan, C., Halasz, M. P., & Filip, D. (2025). Developing Resilience in Young Schoolchildren During the Transition Stage: The Effectiveness of a Structured Educational Program. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 17(3), 700-725. <https://doi.org/10.18662/rrem/17.3/1040>
- Fenwick-Smith, A., Dahlberg, E. E., & Thompson, S. C. (2018). Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs. *BMC psychology*, 6(1), 30. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0242-3>
- Frydenberg, E. (2017). Building Resilience Through Coping in the Early Years. In *Coping and the Challenge of Resilience* (pp. 153-174). London: Palgrave Macmillan UK. https://doi.org/10.1057/978-1-137-56924-0_9
- Gomes, A. R., & Marques, B. (2013). Life skills in educational contexts: testing the effects of an intervention programme. *Educational Studies*, 39(2), 156-166. <https://doi.org/10.1080/03055698.2012.689813>
- Kirchhoff, E., & Keller, R. (2021, June). Age-specific life skills education in school: A systematic review. In *Frontiers in Education* (Vol. 6, p. 660878). Frontiers Media SA. <https://doi.org/10.3389/educ.2021.660878>
- Kourmoussi, N., Markogiannakis, G., Tzavara, C., Kounenou, K., Mandrikas, A., Christopoulou, E., & Koutras, V. (2018). Students' Psychosocial Empowerment with the 'Steps for Life' Personal and Social Skills Greek Elementary Programme. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 10(5), 535-549. <https://doi.org/10.26822/IEJEE.2018541303>
- Kummabutr, J., Buaboon, N., & Sinsiri, C. (2017). Developing resiliency in children through family-based life skills training intervention: a randomized control trial. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 21(1), 59-74.
- Malekpour Shahraki, B., Ahmadi, R., & Ghzanfari, A. (2024). Development and Evaluation of a Life Skills Training Program for Children: Its' Impact on the Social Adjustment of Primary School Students. *Sadra Medical Journal*, 12(2), 247-258.
- Min, H. J., Park, S. H., Lee, S. H., Lee, B. H., Kang, M., Kwon, M. J., ... & Won, S. (2024). Building resilience and social-emotional competencies in elementary school students through a short-term intervention program based on the SEE learning curriculum. *Behavioral Sciences*, 14(6), 458. <https://doi.org/10.3390/bs14060458>
- Mishara, B. L., & Dufour, S. (2020). Randomized control study of the implementation and effects of a new mental health promotion program to improve coping skills in 9 to 11 year old children: Passport: skills for life. *Frontiers in Psychology*, 11, 573342. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.573342>

-
- Ndetei, D. M., Mutiso, V., Gitonga, I., Agudile, E., Tele, A., Birech, L., ... & McKenzie, K. (2019). World Health Organization life-skills training is efficacious in reducing youth self-report scores in primary school going children in Kenya. *Early intervention in psychiatry*, 13(5), 1146-1154. <https://doi.org/10.1111/eip.12745>
- Ravindranath, S., Jacob, A., Talreja, V., et al. (2022). Effectiveness of life skills intervention for children from disadvantaged backgrounds: Insights from a 4-year longitudinal study. *Journal of Education*, 202(1), 1-12. <https://doi.org/10.1177/00220574221110477>
- Fernández, B. R., Vela, M. G., Pulido, R. F., & Corbella, M. B. (2017). Influencia de la calidad de vida, la participación y la resiliencia en el desarrollo de alumnos de educación primaria. *Revista Española de Discapacidad (REDIS)*, 5(2), 111-128. <https://doi.org/10.5569/2340-5104.05.02.06>
- Wu, W. C., Lee, M. J., & Chang, Y. (2023). Effects of the positive Interpersonal and life orientation training (PILOT) program among elementary school students in Taiwan. *Children and Youth Services Review*, 155, 107212 <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107212>