

## JURNAL CITRA RANAH MEDIKA CRM

Available Online <http://ejournal.stikes-ranahminang.ac.id>

### Peningkatan *Social emotional competence* Melalui Metode *Self reflection* pada Mahasiswa STIKES Ranah Minang Kota Padang

Helda<sup>1</sup>; Sri Marlia<sup>2</sup>; Ayuro Cumayunaro<sup>3</sup>  
[ayuk\\_jambi@yahoo.co.id](mailto:ayuk_jambi@yahoo.co.id)

#### ABSTRAK

Banyak Pembelajaran Perguruan Tinggi di Indonesia, menekankan pada dimensi *hard skills*. Sementara dunia kerja selaku pengguna jasa, menginginkan tenaga kerja yang dihasilkan sudah dibekali *hard skills* maupun *soft skills* yang seimbang. Kajian yang dilakukan Depdiknas RI pada tahun 2009 menyatakan bahwa kesuksesan seseorang dalam pendidikan, 85% ditentukan oleh *Soft Skills*. Buku *Lessons From The Top* yang ditulis oleh Thomas J. Neff dan James M. Citrin (1999), mengatakan bahwa kunci sukses seseorang ditentukan oleh 90% *soft skills* dan hanya 10% saja yang ditentukan oleh *hard skills* (Muhmin, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *social emotional competence* pada mahasiswa sebagai langkah awal dalam upaya meningkatkan *soft skills* mahasiswa agar mampu bersaing di dunia kerja. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi dan latihan praktik melalui metode *self reflection* untuk meningkatkan *social emotional competence*. Didapatkan hasil kategorisasi SEC peserta sebelum mendapatkan workshop sebanyak 58 peserta (63,73%) berada pada kategori rendah, 27 peserta (29,68%) berada pada kategori sedang dan 6 peserta (6,59%) berada pada kategori tinggi. Setelah mendapatkan workshop tidak ada peserta yang berada pada kategori rendah, 32 peserta (35,17%) berada pada kategori sedang dan 59 peserta (64,83%) berada pada kategori tinggi. Peningkatan *social emotional competence* mahasiswa STIKes Ranah Minang, diharapkan mahasiswa mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya.

**Keywords/Kata Kunci :** *hard skills, soft skills, SEC, Mahasiswa, Dunia Kerja*

#### ABSTRACT

Many higher education institutions in Indonesia emphasize the dimension of hard skills. However, the workforce, as the service user, desires individuals equipped with a balanced combination of both hard and soft skills. A study conducted by the Indonesian Ministry of Education and Culture in 2009 stated that an individual's success in education is determined by 85% soft skills. The book "Lessons From The Top" by Thomas J. Neff and James M. Citrin (1999) asserts that 90% of an individual's success is determined by soft skills, with only 10% attributed to hard skills (Muhmin, 2018). This research aims to enhance social-emotional competence in students as an initial step in improving their soft skills to compete in the job market. The method employed includes psychoeducation and practical exercises through self-reflection to enhance social-emotional competence. The categorization of participants' social-emotional competence before the workshop

showed that 58 participants (63.73%) were in the low category, 27 participants (29.68%) were in the moderate category, and 6 participants (6.59%) were in the high category. After the workshop, no participants were in the low category, with 32 participants (35.17%) in the moderate category and 59 participants (64.83%) in the high category. The improvement in social-emotional competence at STIKes Ranah Minang is expected to enable students to effectively handle events and situations, diligently complete tasks, have confidence in their abilities, view challenges as opportunities rather than threats, enjoy seeking new situations, set challenging goals, and enhance strong commitment to themselves.

**Keywords :** *Hard skills, Soft skills, SEC, Students, World of Work*

## PENDAHULUAN

Pada abad ke-21, dunia pendidikan Indonesia pada umumnya dan Perguruan Tinggi pada khususnya disisi produsen atau penyedia tenaga kerja, menghadapi dua tantangan besar. Pertama, sebagai akibat dari krisis ekonomi dunia pendidikan dituntut untuk dapat mempertahankan hasil-hasil pembangunan pendidikan yang telah dicapai. Kedua, untuk mengantisipasi era globalisasi, dunia pendidikan dituntut untuk mempersiapkan sumber daya manusia yang kompeten agar mampu bersaing dalam pasar kerja global. Sebagai mitra utama pemerintah dalam menyediakan sumber daya manusia, Perguruan Tinggi dituntut berperan aktif untuk dapat menghasilkan kelulusan yang memiliki keunggulan kompetitif dalam kancah persaingan di dunia.

Faktanya, pembelajaran di Perguruan Tinggi di Indonesia, lebih menekankan pada dimensi *hard skills* dari pada *soft skills*.

Sementara dunia kerja (perusahaan-perusahaan, instansi pemerintah atau organisasi-organisasi lain yang membutuhkan tenaga kerja) selaku konsumen atau pengguna jasa, menginginkan tenaga kerja yang dihasilkan sudah dibekali *hard skills* maupun *soft skills* yang seimbang. Bahkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harvard University, Carnegie Foundation dan Stanford Research Center, Amerika Serikat menyebutkan bahwa *soft skill* bertanggung jawab sebesar 85% bagi kesuksesan karir seseorang, sementara hanya 15% disematkan kepada *hard skill*. Hal ini dikuatkan oleh kajian yang dilakukan Depdiknas RI pada tahun 2009, yang menyatakan bahwa kesuksesan seseorang dalam pendidikan, 85% ditentukan oleh *Soft Skills*. Bahkan buku *Lessons From The Top* yang ditulis oleh Thomas J. Neff dan James M. Citrin (1999), mengatakan bahwa kunci sukses seseorang ditentukan oleh 90% *soft*

skills dan hanya 10% saja yang ditentukan oleh hard skills (Muhmin, 2018)

Sebenarnya pihak Perguruan Tinggi menyadari betul permasalahan tersebut. Hal ini terbukti dengan adanya beberapa Perguruan Tinggi negeri maupun swasta yang sangat konsen akan hal tersebut, namun tidak sedikit pula Perguruan Tinggi yang terlihat setengah hati dalam mengimplementasi pendidikan ataupun pelatihan *soft skills* di kampusnya. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Ranah Minang merupakan salah satu Perguruan Tinggi yang memperhatikan dan peduli dengan permasalahan serta tantangan yang dihadapi mahasiswa lulusannya di dunia kerja, salah satunya dengan mengadakan workshop untuk meningkatkan *social emotional competence* pada mahasiswa kesehatan dengan metode *self reflection*.

*Social emotional competence* memainkan peranan penting dalam upaya menghadapi tuntutan tersebut secara positif dan konstruktif. *Social emotional competence* merupakan kapasitas seorang individu untuk dapat beradaptasi dengan orang lain serta sangat penting untuk mendukung situasi emosi, sosial, dan perkembangan kognitif (Carman & Chapparo, 2012). *Social emotional*

*competence* juga termasuk kemampuan untuk beradaptasi dan mengorganisasi perilaku yang dibutuhkan dalam tuntutan hubungan interpersonal dalam konteks sosial (Bierman, 2004). *Social emotional competence* mencakup seperangkat keterampilan termasuk mengenali dan mengelola emosi, mengembangkan perhatian dan kepedulian terhadap orang lain, membangun hubungan yang positif, membuat keputusan yang bertanggung jawab, dan menangani situasi yang menantang secara konstruktif dan etis. Pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk mendemonstrasikan *social emotional competence* ini memerlukan integrasi lintas sistem afektif, kognitif, dan perilaku (Beauchamp & Anderson, 2010; Greenberg et al., 2003). Dengan kata lain, *social emotional competence* ini merupakan kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

*Social emotional competence* tidak dapat terjadi begitu saja namun memerlukan proses untuk mewujudkannya, yang dapat dimulai dari pembentukan sosial emosional di lingkungan, termasuk lingkungan kampus. Individu yang terlatih secara emosional akan semakin terampil dalam memecahkan permasalahan dirinya sendiri, mengendalikan gagasan-gagasan yang negatif dalam

berbagai kondisi dan juga dapat menerima apa yang diinginkan oleh orang lain.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *social emotional competence* pada mahasiswa kesehatan di Stikes Ranah Minang Kota Padang sebagai langkah awal dalam upaya meningkatkan soft skills mahasiswa agar mampu bersaing di dunia kerja.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah psikoedukasi dan latihan praktik melalui metode *self reflection* untuk meningkatkan *social emotional competence*. Psikoedukasi disampaikan dengan metode ceramah. Adapun rangkaian kegiatan ini dibagi dalam 3 sesi yaitu, pertama adalah pengenalan serta penjelasan tentang tujuan kegiatan psikoedukasi agar kegiatan lebih terarah. Sesi kedua yaitu pemberian materi terkait *social emotional competence* dan *self reflection*. Sesi ketiga yaitu latihan dan praktik melalui metode *self reflection*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan psikoedukasi Mengintegrasikan pendekatan akademik dan eksperiensial (pembentukan pemahaman lewat pengalaman) sehingga menghasilkan pembelajaran yang memiliki pengetahuan

tentang psikologi itu sendiri sekaligus menguasai keterampilan pribadi-sosial (Supratiknya, 2011).

Berikut akan dipaparkan kategorisasi hasil Pretest peserta sebelum mendapatkan workshop berupa psikoedukasi dan latihan praktik. Pada hasil uji deskriptif ini, variabel *social emotional competence* dikategorisasikan menjadi tiga, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pengkategorisasian tersebut bertujuan untuk melihat penyebaran skor pada setiap butir instrumen sehingga mampu memberikan makna skor bagi setiap subjek penelitian.

Tabel 1. Norma Kategorisasi Variabel

Kategorisasi	Norma
Rendah	$X < \mu - 1.0\sigma$
Sedang	$\mu - 1.0\sigma \leq X < \mu + 1.0\sigma$
Tinggi	$X \geq \mu + 1.0\sigma$

Berdasarkan norma kategorisasi diatas, maka didapatkan skor total variabel *social emotional competence* yaitu sebagai berikut :

Tabel 2. Kategori SEC Peserta Sebelum Workshop

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	58	63,73
Sedang	27	29,68
Tinggi	6	6,59
Total	91	100

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil kategorisasi SEC peserta sebelum mendapatkan workshop terdapat sebanyak 58 peserta (63,73%) berada pada kategori rendah, 27 peserta (29,68%) berada pada kategori sedang dan 6 peserta (6,59%) berada pada kategori tinggi.

Setelah diberikan psikoedukasi dan latihan praktik, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali terhadap SEC peserta. Berikut akan disajikan hasil pengukurannya.

Tabel 3. Kategori SEC peserta setelah workshop

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	0	0
Sedang	32	35,17
Tinggi	59	64,83
Total	91	100

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil kategorisasi SEC peserta setelah mendapatkan workshop tidak terdapat peserta yang berada pada kategori rendah, 32 peserta (35,17%) berada pada kategori sedang dan 59 peserta (64,83%) berada pada kategori tinggi.

Tabel 2. Beberapa komentar peserta terkait materi dan kegiatan workshop

No	Komentar peserta
1	Cukup senang dan mengembangkan cara memotivasi dan muhasabah diri
2	Sangat bagus
3	Menambah banyak wawasan
4	Bagus
5	Menyenangkan dan banyak pembelajaran yang didapat
6	Sangat bermanfaat dan membuat peluang diri menjadi lebih baik dan terbuka.
7	Seru dapat menambah wawasan dan pengalaman
8	Sangat memuaskan dan bermanfaat
9	Bermanfaat
10	Sangat baik
11	Sangat membangun dan membantu
12	Menilai dengan baik dan sangat bermanfaat dalam mengenali diri saya untuk menjadi lebih baik kedepannya
13	Berjalan dengan lancar
14	Kegiatan ini sangat menyenangkan
15	Kegiatan ini sangat menarik dan bermanfaat untuk menambah wawasan tentang ilmu yang di berikan
16	Bermanfaat
17	Menarik dan juga tidak membosankan
18	Asik
19	Bagus dan seru
20	Sangat seru dan menyenangkan
21	Sempurna dan bermanfaat
22	Sangat bagus
23	Setuju
24	Kegiatan yang sangat bermanfaat
25	Sangat positif sekali

No	Komentar peserta
26	Sangat baik
27	Sangat baik
28	Kegiatan ini berjalan baik. Karena materi yg diberikan terkait dengan kepentingan kami sebagai mahasiswa
29	Bagus
30	Baik
31	Kegiatan ini sangat menarik untuk menambah pengalaman saya
32	Kegiatan ini sangat baik
33	Baik
34	Sangat banyak menambah wawasan dan pengetahuan
35	Baik
36	Sangat baik
37	Sangat baik dan membantu
38	Jelas Pembahasnya
39	Baik sekali
40	Kegiatan nya bermanfaat karna dapat mengubah diri kita menjadi lebih baik lagi
41	Sangat baik karena dapat pembelajaran baru
42	Sangat bermotifasi dalam kehidupan saya, contoh nya saya sekarang udah merasa percaya diri untuk tampil kedepan
43	Kegiatan ini sangat bagus untuk dijadikan sebagai bahan tambahan pelajaran, kegiatan ini juga mengajarkan kepada saya istilah-istilah kata-kata baru.

## SIMPULAN

Penelitian ini merupakan bentuk psikoedukasi dan latihan praktik melalui metode *self reflection* untuk meningkatkan *social emotional competence*. Didapatkan hasil kategorisasi SEC peserta sebelum mendapatkan

workshop terdapat sebanyak 58 peserta (63,73%) berada pada kategori rendah, 27 peserta (29,68%) berada pada kategori sedang dan 6 peserta (6,59%) berada pada kategori tinggi. Setelah mendapatkan workshop tidak terdapat peserta yang berada pada kategori rendah, 32 peserta (35,17%) berada pada kategori sedang dan 59 peserta (64,83%) berada pada kategori tinggi.

Workshop ini merupakan salah satu sarana untuk membantu mahasiswa kesehatan dalam mengenali dan mengelola emosi, mengembangkan perhatian dan kepedulian terhadap orang lain, membangun hubungan yang positif, membuat keputusan yang bertanggung jawab, dan menangani situasi yang menantang secara konstruktif dan etis. Selain itu, dari kegiatan ini, mahasiswa kesehatan sebagai peserta mendapatkan pengetahuan terkait metode *self reflection* yang dapat digunakan sebagai salah satu metode guna meningkatkan *social emotional competence*. Hasil dari workshop ini yaitu peningkatan *social emotional competence* mahasiswa di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Ranah Minang, bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki,

memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan

komitmen yang kuat terhadap dirinya. Dari kegiatan yang dilakukan tersebut, rencana kedepan akan dilakukan *follow up* terkait dengan *social emotional competence* dalam bentuk diskusi kelompok sehingga para peserta dapat saling *sharing* mengenai kendala apa yang dihadapi ketika menerapkan strategi-strategi untuk meningkatkan aspek *social emotional competence* serta efektivitasnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Beauchamp, Miriam & Anderson, Vicki. (2010). *SOCIAL: An Integrative Framework for the Development of Social Skills*. Psychological bulletin. 136. 39-64. 10.1037/a0017768.
- Bierman, K. L. (2004). *Peer rejection: Developmental processes and intervention*. New York: Guilford Press
- Carman, S. N., & Chapparo, C. J. (2012). *Children who experience difficulties with learning: Mother and child perceptions of social competence*. Australian Occupational Therapy Journal, 59, 339–346.
- Bierman, K. L. (2004). *Peer rejection: Developmental processes and intervention*. New York: Guilford Press.
- Carman, S. N., & Chapparo, C. J. (2012). *Children who experience difficulties with learning: Mother and child perceptions of social competence*. Australian Occupational Therapy Journal, 59, 339–346.
- Hidayat. A. 2012. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika
- Muhmin, A. H. (2018). Pentingnya Pengembangan Soft Skills Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Forum Ilmiah Indonusa*, 15(2), 330–338. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Forumil/article/view/2368>
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang program dan modul psikoedukasi* (Ed. Revisi). Universitas Sanata Dharma.