

HUBUNGAN SOFTSKILLS DENGAN PENURUNAN STRES PADA MAHASISWA

Sri Wiworo Retno Indah Handayani
Rachmawati

Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang
wor indah68@gmail.com
Sijelita_rach@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara softskills dengan penurunan stres. Stres adalah kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses pikiran, dan kondisi seseorang, serta merupakan hasil penafsiran seseorang mengenai keterlibatannya dalam lingkungannya, baik secara fisik maupun psikososialnya, softskills adalah ketrampilan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain dan ketrampilan dalam mengatur dirinya sendiri. Obyek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi semester II Universitas Wisnuwardhana Malang yang berjumlah 40 orang. Data untuk penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan skala softskills dan skala penurunan stres. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan program SPSS 18 dengan teknik analisis regresi. Hasil uji regresi disimpulkan bahwa dalam penelitian ini ada korelasi sangat signifikan antara softskills dengan penurunan stres artinya softskills mempengaruhi penurunan stres, sehingga hipotesa yang menyatakan adanya korelasi antara softskills dengan penurunan stres pada mahasiswa, diterima.

Keyword: softskills, penurunan stres

Abstract

This study aimed to determine the correlation between soft skills to decrease tension stress. Stress is a condition that affects the emotions, thought processes, and the person's condition, and is the result of the interpretation of a person's involvement in the environment, both physical and psychosocial, softskills is someone's skill in touch with others and self-regulation skills. The research object is the second semester students of the Faculty of Psychology of the University of Wisnuwardhana Malang which numbered 40 people. Data for this study were collected using softskills scale and the scale of stress reduction. Data were analyzed using SPSS 18 with regression analysis techniques. Conclusion of regression test results in this study, there was a significant correlation between the softskills and stress reduction, it means that softskills influence decrease stress affects, thus hypothesized the existence of a correlation between soft skills to decrease stress on the students, accepted.

Keyword: softskills, lowering stress

Sejalan dengan tujuan pendidikan nasional yaitu meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, berkepribadian, berdisiplin, bekerja keras, tangguh, bertanggung jawab, mandiri, cerdas dan terampil serta sehat jasmani dan rohani, juga harus mampu menumbuhkan dan memperdalam rasa cinta terhadap tanah air juga mempertebal semangat kebangsaan dan rasa kesetiakawanan sosial. Dengan demikian pendidikan nasional

diharapkan mampu mewujudkan manusia-manusia pembangunan dan membangun dirinya sendiri serta bertanggung jawab atas pembangunan bangsa. Depdikbud (1999).

Untuk mewujudkan tujuan tersebut maka pemerintah tidak hanya memperhatikan pembangunan fisik tapi juga membangun non fisik, seperti pepatah mengatakan "Di dalam jiwa yang sehat terdapat badan yang sehat", artinya pemerintah melalui bidang pendidikan hendaknya membangun softskills antara lain karakter peserta

didik agar nantinya mereka bisa menjadi pelaksana pembangunan diberbagai bidang dengan hasil yang memuaskan dan tepat sasaran.

Persoalannya, untuk menjadi SDM yang memiliki bekal performa yang diminati oleh dunia kerja adalah tidak mudah. Faktor kebiasaan menjadi hal yang sangat menentukan bagi performa seseorang. Karena bagaimanapun kebiasaan (*habit*) merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia. Bahkan, kesuksesan atau kegagalan suatu usaha sangat ditentukan oleh kebiasaan yang dilakukan sebelumnya. Hal ini disebabkan kebiasaan adalah perilaku yang konsisten, sering tidak disadari, dilaksanakan sehari-hari, serta menjadi karakter. Aristoteles menyatakan bahwa kita adalah apa yang biasa kita lakukan. Artinya, setiap hasil usaha kita apakah dalam hal belajar, pekerjaan, sosial, maupun pengembangan pribadi sangat ditentukan oleh perilaku yang biasa kita jalankan dalam hidup sehari-hari. Apabila kebiasaan kita dalam melakukan sesuatu bersifat positif maka hasilnya cenderung positif, demikian pula sebaliknya (Yusita, 2009).

Namun demikian, dalam pelaksanaan proses pembelajaran seringkali ditemui beberapa masalah yang berasal dari mahasiswa itu sendiri. Keberagaman kultur budaya, agama, dan kemampuan kognitif mahasiswa tidak jarang menjadi kendala tersendiri bagi pendidik. Akibat dari kondisi tersebut adalah lambannya penerimaan materi oleh mahasiswa bahkan seringkali standart kompetensi yang sudah ditentukan tidak bisa tercapai dengan baik.

Pembelajaran soft skills sangatlah penting untuk diberikan kepada siswa sebagai bekal mereka terjun ke dunia kerja dan industri, khususnya bagi sekolah kejuruan yang mencetak lulusannya siap pakai di dunia kerja karena tuntutan dunia kerja lebih menekankan pada kemampuan *soft skills*.

Penelitian di Harvard University membuktikan bahwa *soft skills* menyumbang 80% atas kesuksesan seseorang. Sayangnya sumbangan yang besar atas kesuksesan seseorang ini sering terlupakan, pendidikan kita justru mengejar kecerdasan intelektual yang sejatinya hanya berperan 20% dalam menentukan keberhasilan seseorang (Saptomo,

2011).

Dengan pemberian *softskills* diharapkan dapat menurunkan stres, konsekuensi stres terhadap pekerjaan menurut Robbins (2003) ditunjukkan melalui gejala-gejala antara lain, gejala fisiologis, sakit kepala, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, gejala Psikologis, kecemasan, murung, berkurangnya kepuasan kerja, gejala perilaku produktivitas, kemangkiran, tingkat keluarnya karyawan.

Penurunan Stres

1. Pengertian Stres

Stres merupakan gejala yang alami pada diri manusia. Setiap orang berpotensi mengalami stres pada tiap tiap bagian kehidupan yang dijalannya, seperti di keluarga, sekolah, lingkungan sosial, dan di tempat kerja. Jadi, dalam perjalanan hidupnya manusia selalu menghadapi masalah dan kesulitan. Kegiatan memecahkan kesulitan merupakan kegiatan yang dilakukan berulang-ulang sepanjang hayat. Hidup sendiri adalah masalah pelik yang harus dipecahkan individu, sementara pengetahuan, intelegensi, dan pengalaman hidup tidak dapat dijadikan senjata untuk memecahkan kesulitan. Seseorang yang hendak memecahkan permasalahan hidup dan ingin mencapai tujuan, namun pelaksanaannya terhalang, dikatakan bahwa ia mengalami frustrasi. Frustrasi yang terus menerus dapat menimbulkan stress/ tekanan/ ketegangan emosi, yaitu respon darurat dari tubuh dalam menghadapi frustrasi yang terus menerus (Anoraga, 1998).

Powell (dalam Kertia, 2002) menyebutkan stress adalah setiap peristiwa yang mengganggu keseimbangan fisik, emosional yang dapat menyebabkan suatu reaksi yang tidak menyenangkan. Reaksi yang tidak menyenangkan dapat berupa kekecewaan atau tubuh merasa terganggu. Sedangkan Huber dan Runyon (1984) menyatakan bahwa stres adalah tekanan-tekanan, konflik-konflik atau kondisi sulit lainnya di dalam kehidupan seseorang.

2. Faktor-faktor Penyebab Stres

Stres terjadi saat seseorang menilai satu atau beberapa stimulus yang diterimanya dari kehidupan sehari-hari sebagai bahaya ancaman, atau

tantangan. Stimulus-stimulus yang dapat menyebabkan stres tersebut, baik yang bersifat eksternal maupun internal, disebut *stressor*. Hampir semua peristiwa dapat menjadi *stressor*, namun beberapa diantaranya lebih mempercepat timbulnya stres dibandingkan dengan yang lain, seperti tindakan yang dapat menyebabkan seseorang mengalami trauma (perkosaan, kebakaran, pertaruhan mati-matian, dan lain-lain) lebih mempercepat timbulnya stres yang berat daripada bencana alam (Atwater, 1987).

Berdasarkan ulasan tersebut, tampak bahwa *stressor* adalah stimulus-stimulus, baik yang bersifat eksternal maupun internal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stres. Hampir semua peristiwa dalam hidup ini dapat menjadi *stressor*, namun masing-masing individu memiliki *stressor* yang berbeda. Sebuah peristiwa dapat dianggap *stressor* oleh seorang individu, akan tetapi individu lain menganggap peristiwa tersebut bukan *stressor*. Bahkan sebuah peristiwa yang semula dianggap *stressor* oleh seorang individu, pada saat yang berbeda dapat dianggap bukan *stressor* lagi.

3. Gejala-gejala Stres

Manifestasi stres dan kecemasan pada individu ditunjukkan dalam perilaku yang relative sama. Hawari (1996) pada kondisi stres individu akan berkeringat, dadanya berdebar-debar, otaknya menegang, tangannya gemetar atau telapak kaki dingin. Timbulnya stres yang disebabkan oleh suatu yang menyenangkan atau tidak menyenangkan akan memberikan akibat tertentu bagi individu. Apabila individu tidak dapat mengatasi tuntutan dan permasalahan, maka dapat timbul gejala yang berupa keluhan-keluhan pada salah satu atau lebih organ tubuh, ataupun berupa kecemasan dan depresi.

Keluhan-keluhan fisik tersebut seringkali tidak dapat dikenali, karena terselubung oleh keluhan fisik lainnya, padahal sebenarnya sumber keluhan tersebut berasal dari faktor kejiwaan. Hal ini timbul, ketika individu mengalami stres, tubuh akan bereaksi dengan cara menghasilkan hormon adrenalin dan kortisol. Kedua hormon ini memiliki efek meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, laju pernafasan, dan membuat otot tegang. Lemak-

lemak dan faktor penggumpalan darah meningkat dan pencernaan berhenti bekerja ketika individu mengalami stres (Wijayakusuma, 2001).

Cooper dan Strew (1995) mengatakan bahwa gejala stres dapat dilihat dari tiga sisi yaitu: a) gejala fisik, gejala fisik standar dengan adanya nafas memburu, mulut dan kerongkongan kering, tangan lembab, merasa panas, otot-otot tegang, gangguan pencernaan, diare, sembelit letih yang tidak beralasan, sakit kepala dan sakit urat; b) gejala tingkah laku (secara umum), gejala tingkah laku ditandai oleh adanya tingkah laku yang didasari perasaan: bingung, cemas, dan gelisah, jengkel, sering salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa apa, merasa gagal, kehilangan semangat dan gelisah. Kesulitan dalam berkonsentrasi, berfikir jernih, dan membuat keputusan serta hilangnya kreativitas dan hilangnya gairah dalam penampilan; c) gejala di tempat kerja, gejala di tempat kerja ditandai dengan adanya kepuasan kerja rendah, kinerja, kinerja yang menurun semangat dan energi menurun, komunikasi tidak lancar, pengambilan keputusan yang jelek, kreativitas dan inovasi berkurang, dan adanya kecenderungan untuk bergulat pada tugas-tugas yang tidak produktif.

Softskills

Softskill adalah keterampilan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain (*interpersonal skills*) dan keterampilan dalam mengatur dirinya sendiri (*intrapersonal skills*) yang mampu mengembangkan unjuk kerja secara maksimal (Dennis E. Coates, 2006 dalam Illah Sailah, 2008)

Menurut Berthal dalam Illah Sailah (2008), *softskill* dapat diartikan sebagai "*Personal and interpersonal behaviour that develop and maximize human performance (eg. Coaching, team building, decision making initiative). Softskill don't include technical skill, such as financial, computer or assembly skill*".

Softskill adalah istilah sosiologis yang berkaitan dengan seseorang "EQ" (Emotional Intelligence Quotient), kumpulan karakter kepribadian, rahmat sosial, komunikasi, bahasa, kebiasaan pribadi, keramahan, dan optimisme yang menjadi ciri hubungan dengan orang lain. Softskills melengkapi *hardskill* (bagian dari IQ seseorang),

yang merupakan persyaratan teknis pekerjaan dan banyak kegiatan lainnya (Widyawati, 2010)

Softskills adalah keterampilan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain (*interpersonal skills*) dan keterampilan dalam mengatur dirinya sendiri (*intrapersonal skills*) yang mampu mengembangkan unjuk kerja secara maksimal.

Menurut Ramdhani (2008) *Softskill* sering juga disebut keterampilan lunak adalah keterampilan yang digunakan dalam berhubungan dan bekerjasama dengan orang lain. Secara garis besar keterampilan ini dapat dikelompokkan ke dalam:

1. *Process Skills*
2. *Social Skills*
3. *Generic Skills*

Contoh lain dari keterampilan-keterampilan yang dimasukkan dalam kategori *soft skills* adalah integritas, inisiatif, motivasi, etika, kerja sama dalam tim, kepemimpinan, kemauan belajar, komitmen, mendengarkan, tangguh, fleksibel, komunikasi lisan, jujur, berargumentasi logis, dan lainnya. Keterampilan-keterampilan tersebut umumnya berkembang dalam kehidupan bermasyarakat.

Soft skills didefinisikan sebagai "Personal and interpersonal behaviors that develop and maximize human performance (e.g. coaching, team building, initiative, decision making etc.) *Soft skills* does not include technical skills such as financial, computing and assembly skills ". (Berthal). *Soft skills* adalah ketrampilan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain (termasuk dengan dirinya sendiri). Atribut *soft skills*, dengan demikian meliputi nilai yang dianut, motivasi, perilaku, kebiasaan, karakter dan sikap. Atribut *soft skills* ini dimiliki oleh setiap orang dengan kadar yang berbeda-beda, dipengaruhi oleh kebiasaan berfikir, berkata, bertindak dan bersikap. Namun, atribut ini dapat berubah jika yang bersangkutan mau merubahnya dengan cara berlatih membiasakan diri dengan hal-hal yang baru.

Penulis buku-buku serial manajemen diri, Aribowo (2005), membagi *soft skills* atau *people skills* menjadi dua bagian, yaitu *intrapersonal skills* dan *interpersonal skills*. *Intrapersonal skills* adalah keterampilan seseorang dalam "Mengatur" diri sendiri. *Intrapersonal skills* sebaiknya dibenahi terlebih dahulu sebelum seseorang mulai berhubungan dengan orang lain. Adapun *Inter-*

personal skills adalah keterampilan seseorang yang diperlukan dalam berhubungan dengan orang lain.

Hard skill adalah kemampuan yang dapat menghasilkan sesuatu sifatnya *visible* dan *immediate*. *Soft skill* sendiri diartikan sebagai kemampuan diluar kemampuan teknis dan akademis, yang lebih mengutamakan kemampuan intra dan interpersonal.

Contoh *soft skill* antara lain: kemampuan beradaptasi, komunikasi, kepemimpinan, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, *conflict resolution*, dan lain sebagainya.

Hard skill dapat dinilai dari *technical test* atau *practical test*. *soft skill* dapat dinilai dengan menggunakan teknik wawancara yang mendalam dan menyeluruh dengan pendekatan behavioral interview. Dengan *behavioral interview*, diharapkan kandidat-kandidat tidak hanya memiliki *hard skill* namun juga didukung oleh *soft skill* yang baik.

Modal sukses di lapangan pekerjaan:

- Kompetensi akademik (teknis , hard skills) 20%
- Kompetensi non akademik (soft skills) 80% macam-macam softskill :

1) Inisiatif

Inisiatif adalah satu tema pernyataan yang saat ini sedang saya alamatkan kepada diri sendiri. Inisiatif dekat hubungannya dengan kepeloporan. Para pelopor adalah pribadi-pribadi yang memiliki kekuatan inisiatif kerja yang menembus ruang-ruang waktu. Inisiator seringkali mengawali kerjanya dari kritik terhadap realitas. Terlebih ketika mereka melihat adanya jarak yang menjeda antara cita-cita dengan karakter zaman.

2) Kemauan

Kemauan adalah kata kunci dari segala sukses. Punya bakat dan ilmu tidak akan membuat kita sukses. Keinginan harus disertai dengan tindakan untuk mewujudkannya. Bukan hanya sekedar ingin tetapi harus mau dan berusaha memperjuangkannya.

3) Komitmen

Sesuatu yang melampaui segala bentuk perbedaan, perselisihan dan pertengkaran. Ia tidak dapat dihancurkan oleh kekurangan, kelemahan maupun keterbatasan lahiriah, karena ketika kita berani mengikatkan diri

dalam sebuah komitmen, kita telah 'mati' terhadap kepentingan diri sendiri.

4) Motivasi

Sebuah alasan atau dorongan seseorang untuk bertindak. Alasan atau dorongan itu bisa datang dari luar maupun dari dalam diri. Sebenarnya pada dasarnya semua motivasi itu datang dari dalam diri, faktor luar hanyalah pemicu munculnya motivasi tersebut.

5) Kreativitas

Proses mental yang melibatkan pemunculan gagasan atau konsep baru, atau hubungan baru antara gagasan dan konsep yang sudah ada. Dari sudut pandang keilmuan, hasil dari pemikiran kreatif (kadang disebut pemikiran *divergen*) biasanya dianggap memiliki keaslian dan kepantasan, tindakan membuat sesuatu yang baru.

6) Komunikasi

Suatu proses penyampaian informasi (pesan, ide, gagasan) dari satu pihak kepada pihak lain agar terjadi saling mempengaruhi diantara keduanya.

7) Berfikir kritis

Suatu aktifitas kognitif yang berkaitan dengan penggunaan nalar. Belajar untuk berpikir kritis berarti menggunakan proses-proses mental, seperti memperhatikan, meng-kategorikan, seleksi, dan menilai/memutuskan.

8) Mandiri

Melakukan perencanaan hidup dengan baik, bertanggung jawab, dengan sadar akan resiko setiap melakukan sesuatu, dan tanpa campur tangan orang lain. Mandiri juga berarti mengetahui dan memahami mana yang benar dan yang salah, jadi bisa menentukan sikap dengan berlandaskan pemikiran dan pengetahuan sendiri, tanpa "dibumbui atau dipe-ngaruhi" orang lain. Mandiri itu pada intinya tidak mudah minta belas kasihan pada orang lain.

9) Integritas diri

Suatu pemahaman tentang terwujudnya perkembangan yang seimbang dan sinergis atas berbagai dimensi diri. Terwujudnya perkembangan diri pribadi secara utuh, tanpa satu pun aspek atau dimensi yang terabaikan. Adanya perhatian yang seimbang, tepat dan propor-

sional terhadap semua dimensi diri.

10) Disiplin

Kepatuhan untuk menghormati dan melaksanakan suatu sistem yang mengharuskan orang untuk tunduk kepada keputusan, perintah dan peraturan yang berlaku. Dengan kata lain, disiplin adalah sikap menaati peraturan dan ketentuan yang telah ditetapkan tanpa pamrih. Ada beberapa karakter yang dapat dibentuk berkat Disiplin:

- 1) Lebih bertanggung jawab,
- 2) Lebih tegas dalam menghadapi segala situasi kondisi
- 3) Lebih menghargai orang lain dan waktu.
- 4) Tidak mudah berputus asa (menyerah)
- 5) Melatih kejujuran

Manfaat *soft skill*:

- 1) Sebagai atribut kualitas jasa
- 2) Dapat bersifat mandiri
- 3) *Soft skill* dapat membangun karakter
- 4) Membangun kepribadian yang berkualitas
- 5) Menumbuhkan rasa percaya diri
- 6) Dapat bersosialisasi dalam team
- 7) Menumbuhkan kepekaan wawasan pemikiran dan kepribadian kita
- 8) Dapat membentuk jiwa yang kritis di dalam diri kita

Sailah (2008) mengemukakan bahwa *Soft skills* adalah ketrampilan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain (termasuk dengan dirinya sendiri). Dengan demikian atribut *soft skills*, meliputi nilai yang dianut, motivasi, perilaku, kebiasaan, karakter dan sikap. Atribut *soft skills* ini dimiliki oleh setiap orang dengan kadar yang berbeda-beda, dipengaruhi oleh kebiasaan berfikir, berkata, bertindak dan bersikap. Namun, atribut ini dapat berubah jika yang bersangkutan mau merubahnya dengan cara berlatih membiasakan diri dengan hal-hal yang baru. Kebiasaan baru ini paling tidak dilakukan selama 90 hari berturut-turut (Aribowo, 2005).

Bila ada pertanyaan mengapa melatih soft skill itu sangat penting. Jawabannya adalah karena manusia itu adalah makhluk yang subyektif. Disadari atau tidak setiap keputusan yang kita ambil sedikit banyak entah berapa persen pasti

dipengaruhi oleh faktor emosional yang ada dalam diri kita. Manusia bukanlah robot yang hanya mengenal fungsi Y untuk Yes dan N untuk No.

Bila *hard skill* bisa dengan mudah kita dapatkan dengan cara belajar dan berlatih mengerjakan soal-soal. Lalu, *soft skill*? bagaimana cara meraih *soft skill* yang baik? Pertanyaan tersebut sama dengan pertanyaan “bagaimana cara meraih IPK tertinggi?” dan jawabannya adalah dengan terus belajar dan berlatih. Semakin banyak berlatih seseorang akan semakin ahli dalam memainkan emosi yang ada dalam dirinya sehingga ia bisa me-manage emosi jenis apa yang harus dikeluarkan di setiap situasi dan kondisi yang berbeda.

Pernahkah saat kita belajar atau mengerjakan sesuatu kita merasa tidak konsen bahkan terganggu karena suatu hal? mungkin memikirkan sesuatu yang penting yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan yang sedang kita tekuni. Ya, mungkin kita sering berada dalam kondisi tersebut. Saat itulah sebenarnya *soft skill* kita sedang mempengaruhi *hard skill*. Dikatakan sebelumnya bahwa kesuksesan seseorang 80% disebabkan karena *soft skill* dan selebihnya *hard skill*. Hal tersebut berarti *soft skill* bisa mempengaruhi *hard skill*. Bisa jadi kita tidak konsen untuk menekuni tugas yang sedang kita kerjakan karena pikiran kita tidak bisa mengendalikan emosi kita. Begitu pula sebaliknya, saat emosi kita berada dalam kondisi baik, maka tugas seberapapun banyaknya bisa kita kerjakan dengan baik (Syarif Basyir 2011)

Hal tersebut menunjukkan bahwa manusia adalah makhluk yang tidak pernah lepas dari faktor subyektivitas, diakui atau tidak.

Meskipun *soft skills* hanya pelengkap bagi *hard skills* namun sangat berperan dalam kesuksesan seseorang. Penelitian di Harvard University membuktikan bahwa *soft skills* menyumbang 80% atas kesuksesan seseorang. Sayangnya sumbangan yang besar atas kesuksesan seseorang ini sering terlupakan, pendidikan kita justru mengejar kecerdasan intelektual yang sejatinya hanya berperan 20% dalam menentukan keberhasilan seseorang (Saptomo, 2011).

Pembelajaran *Soft skills*

Hasil penelitian Purnaningtyas (2011),

menunjukkan bahwa keberhasilan suatu proses belajar mengajar tergantung dari seluruh aspek yaitu mahasiswa, dosen dan penyelenggara pendidikan. Perlu adanya dukungan dari dosen dan penyelenggara pendidikan agar motivasi mahasiswa bisa ditingkatkan sehingga prestasi belajar mahasiswa bisa lebih meningkat. Kesuksesan seseorang tidak hanya tergantung dari prestasi akademik saja tetapi juga perlu adanya kemampuan *soft skills*. Sehingga pembelajaran *soft skill* bagi mahasiswa sangat dibutuhkan, baik yang terintegrasi dalam setiap matakuliah maupun pembelajaran secara tersendiri.

Saat menentukan metode pembelajaran, yang utama adalah menentukan kemampuan apa yang akan diubah dari mahasiswa setelah menjalani pembelajaran tersebut baik dari sisi *hard skills* maupun *soft skills*. Sebagai teladan, jika mata kuliah tersebut mengharapkan peningkatan atribut *soft skills* komunikasi, kerjasama kelompok, dan berfikir analitis dan kritis, maka diskusi kelompok diikuti dengan penyajian lisan akan menjadi pilihan untuk diterapkan. Dengan demikian pendekatan pembelajaran SCL belum tentu cocok antara satu mata kuliah dengan mata kuliah lainnya (Sailah, 2008)

Setidaknya ada tiga cara penuliran *soft skills* dalam pembelajaran, yaitu melalui:

- 1) *Lecturer role model* (memberikan tauladan)
- 2) *Message of the week* (memberikan pesan-pesan setiap kali tatap muka)
- 3) *Hidden curriculum* (terintegrasi dalam proses pembelajaran)

Pengembangan *soft skills* hanya efektif jika melalui penuliran. Salah satunya dengan menjadikan dosen *role model* bagi mahasiswanya. Misalnya jika akan menegakkan disiplin mahasiswa, maka contoh baik dapat didemonstrasikan kepada mahasiswa oleh dosennya. Apabila dosen menginginkan mahasiswa datang tepat waktu, maka dosen harus duluan datang ke kelas. Apabila mahasiswa diminta untuk selalu menjaga kebersihan kelas, maka dosen harus mampu menghapus papan tulis setelah selesai kuliah. Apabila dosen berjanji akan mengembalikan tugas dalam tiga minggu, maka jangan sampai mengembalikan 5 minggu kemudian. Role model dosen dapat diperlihatkan dengan saling edifikasi dengan teman

sejawat di depan mahasiswa. Edifikasi berasal dari kata *to edify* yaitu memberikan penghargaan sekaligus proposi bagi teman sejawat (Sailah, 2008).

Jika kurikulum dikatakan sebagai seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu, maka cara menumbuhkan *soft skills* dalam proses pembelajaran adalah dengan memasukkan muatan *soft skills* ke dalam kurikulum pembelajaran. Karena telah dijelaskan kurikulum itu sebagai rencana pembelajaran yang berisi mengenai tujuan, isi, bahan serta cara yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk mencapai tujuan tertentu, jika muatan *soft skills* sudah dimasukkan ke dalam kurikulum akan memudahkan guru dalam merancang kegiatan pembelajaran. Dalam mengintegrasikan *soft skills* dalam kurikulum tentunya bukanlah hal yang mudah dilakukan. Namun dengan usaha sedikit demi sedikit untuk menyunnya dan tentunya dengan lebih mempraktikkan atau menjadi contoh bagi siswa daripada hanya memberikan teori saja, *soft skills* lambat laun akan menjadi sesuatu yang wajib diberikan dan dikembangkan dalam setiap proses pembelajaran. Elfindri dkk (2011), menyebutkan “Sudah saatnya proses pendidikan dari nilai-nilai universal di sekolah melalui integrasi aspek *soft skills* ke dalam sebagian besar mata kuliah yang diberikan”.

Hubungan *soft skills* dengan Penurunan stres

Keberhasilan suatu proses belajar mengajar tergantung dari seluruh aspek yaitu mahasiswa, dosen dan penyelenggara pendidikan. Perlu adanya dukungan dari dosen dan penyelenggara pendidikan agar motivasi mahasiswa bisa ditingkatkan sehingga prestasi belajar mahasiswa bisa lebih meningkat. Kesuksesan seseorang tidak hanya tergantung dari prestasi akademik saja tetapi juga perlu adanya kemampuan *soft skills*. Sehingga pembelajaran *soft skills* bagi mahasiswa sangat dibutuhkan, baik yang terintegrasi dalam setiap matakuliah maupun pembelajaran secara tersendiri (Purnaningtyas, 2011)

Kemampuan *soft skills* membuat seseorang mampu mengatasi masalah manusia di dalam kehidupannya, termasuk stres.

Stresor yang terlalu banyak (*overloaded*) akan menyebabkan kelelahan (*fatigue*) sehingga dapat menurunkan kinerja seseorang (Taylor, 1995 ; Friedberg, 1996).

Stres menjadi salah satu penyebab penundaan. Sebagaimana pendapat Burka dan Yuen (1983) bahwa penundaan dapat semakin meningkatkan stres, dan stres dapat meningkatkan penundaan. Siklus ini sulit untuk istirahat, dan dapat menyebabkan kerusakan pada tubuh dan kemampuan untuk bekerja efektif. Mengakibatkan perasaan gugup dan tertekan. Sebaliknya, belajar mengelola stres lebih efektif dapat membantu membuat kemajuan (Yusita, 2009).

Dengan adanya *soft skills* membuat individu lebih kreatif dalam menghadapi permasalahan-permasalahan dan mampu meminimalisir munculnya stres.

METODE PENELITIAN

Populasi

Populasi yang hendak diteliti adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UNIDHA Malang yang berjumlah 320 Orang.

Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *random sampling*, yaitu proses pengambilan sampel secara acak sehingga semua sub kelompok pada populasi diwakili pada sampel dengan perbandingan sesuai dengan jumlah yang ada dalam populasi (Sumanto, 1995).

Variabel Penelitian dan Pengukurannya

Variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini meliputi Penurunan stres (sebagai variabel terikat) serta *Soft skills* (sebagai variabel bebas)

Definisi Operasional Penurunan stres

Menurunnya kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses pikiran, dan kondisi seseorang, dan merupakan hasil penafsiran seseorang mengenai keterlibatannya dalam lingkungannya, baik secara fisik maupun psikososialnya yang ditandai dengan gejala-gejala sebagai berikut :

- 1) Gejala fisik yang meliputi : sakit kepala, susah tidur, sakit punggung terutama bagian bawah, tekanan darah tinggi atau serangan

jantung, keringat yang berlebihan, nafsu makan berkurang atau sebaliknya berlebihan.

- 2) Gejala emosional yang meliputi : rasa cemas atau gelisah, sedih depresi, mudah menungis, mudah marah, gugup, terlalu peka, mudah tersinggung, rasa harga diri menurun, merasa tidak aman, mudah menyerang orang lain dan bersikap bermusuhan.
- 3) Gejala intelektual yang meliputi : daya ingat menurun, susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, melamun secara berlebihan.
- 4) Gejala interpersonal meliputi : Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan dan mengingkari janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain dan semburan kata-kata (Harjdana, 1994).

Pengembangan Alat Ukur Variabel

Skala stres yang di gunakan dalam penelitian ini adalah skala Sri Wiworo RIH (2014) Yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skala ini berjumlah 63 aitem. Penyusunan skala dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* yang sudah dimodifikasi dimana hanya terdapat empat alternatif jawaban atau tanggapan atas pertanyaan-pertanyaan yang ada yaitu ; SS (sangat setuju), S (Setuju), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju). Dilakukan modifikasi skala *likert* dengan tujuan untuk mengantisipasi keengganan subyek dalam berpikir sehingga cenderung memilih alternatif jawaban entah E (entahlah).

Validitas dan Reabilitas Alat Ukur Variabel

Dalam skala yang di berikan terdapat 63 aitem yang harus dijawab oleh responden Teknik uji validitas menggunakan *Product moment* dari Karl pearson, kemudian penyelesaiannya dihitug dengan komputer program SPSS 18.

Definisi operasional softskills

Soft skill adalah keterampilan seseorang dalam berhubungan dengan orang lain (*interpersonal skills*) dan keterampilan dalam mengatur dirinya sendiri (*intrapersonal skills*) yang mampu me-

ngembangkan unjuk kerja secara maksimal , yang meliputi :

- 1) kemampuan beradaptasi, yaitu bagaimana seseorang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya
- 2) komunikasi, yaitu bagaimana kemampuan seseorang di dalam berinteraksi di lingkungannya
- 3) pengambilan keputusan, yaitu bagaimana seseorang mengambil keputusan yang matang dalam waktu yang tepat
- 4) pemecahan masalah, yaitu bagaimana seseorang mampu menyelesaikan persoalan yang dialami.

Pengembangan Alat Ukur Variabel

Penyusunan skala *soft skills* berdasarkan teori yang dikemukakan Ari wibowo (2005). Skala *soft skills* yang di gunakan dalam penelitian ini adalah skala yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skala ini berjumlah 32 aitem. Penyusunan skala dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* yang sudah dimodifikasi dimana hanya terdapat empat alternatif jawaban atau tanggapan atas pertanyaan-pertanyaan yang ada yaitu ; SS (sangat setuju), S (Setuju), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju). Dilakukan modifikasi skala *likert* dengan tujuan untuk mengantisipasi keengganan subyek dalam berpikir sehingga cenderung memilih alternatif jawaban entah E (entahlah).

Validitas dan Reabilitas Alat Ukur Variabel

Dalam skala yang di berikan terdapat 32 aitem yang harus dijawab oleh responden Teknik uji validitas menggunakan *Product moment* dari Karl pearson, kemudian penyelesaiannya dihitug dengan komputer program SPSS 18.

Teknik Analisis Data

Alat analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi momen tangkar lebih dikenal dengan nama Korelasi *Product Moment* dari Pearson. Statistik ini disediakan untuk menguji korelasi antara dua variabel sinambung (interval atau rasio) dengan asumsi bahwa korelasi itu bersifat linier. Program ini memerlukan hanya dua masukan utama, yaitu

nomor-nomor rekaman dari variabel-variabel yang akan dicari korelasinya. Jika variabel yang satu disebut variabel bebas X dan satunya variabel terikat Y, masukan yang diperlukan adalah nomor rekaman variabel Y.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan ada korelasi signifikan *soft skills* dengan penurunan stres pada mahasiswa Universitas Wisnuwardhana Malang. Hal ini dapat diketahui dari tabel ANOVA pada SPSS 18 diperoleh nilai $F = 8,196$ sedangkan $F_{tabel} = 4,03$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) pada $p = 0,006$. baik pada taraf 5% maupun 1% maka disimpulkan bahwa dalam penelitian ini ada korelasi signifikan antara *soft skills* dengan penurunan stres artinya *soft skills* mempengaruhi penurunan stres. Hasil uji regresi pada tabel bahwa konstanta = 69,709 dan koefisien regresi = 0,168 sehingga persamaan garis regresinya adalah $Y = 69,709 + 0,168X$, persamaan garis regresi ini signifikan $p < 0,01$ ($p = 0,006$) baik pada 5% maupun 1% (atau $F_{hitung} > F_{tabel}$), dengan demikian persamaan regresi ini signifikan untuk digunakan meramalkan pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Berarti ada korelasi yang signifikan antara *soft skills* dengan penurunan stres, sehingga hipotesa yang menyatakan adanya hubungan antara softskills dengan penurunan stres pada mahasiswa Universitas Wisnuwardhana Malang diterima.

Pada penelitian ini juga diperoleh nilai $R^2 = 0,141$ artinya variabel *soft skills* memberikan sumbangan efektif sebesar 14,1 % terhadap variabel prokrastinasi, sedangkan sisanya 85,9% disebabkan variabel lain.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan stres dipengaruhi secara signifikan oleh *soft skills* artinya *soft skills* bisa mempengaruhi terjadinya penurunan stres pada mahasiswa Universitas Wisnuwardhana Malang, Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa *Soft skill* sendiri diartikan sebagai kemampuan diluar kemampuan teknis dan akademis, yang lebih mengutamakan kemampuan intra dan interpersonal.

Contoh *soft skill* antara lain: kemampuan

beradaptasi, komunikasi, kepemimpinan, pengambilan keputusan, pemecahan masalah, *conflict resolution*, dan lain sebagainya, (Aribowo 2005). Kemampuan *soft skills* membuat seseorang mampu mengatasi masalah manusia di dalam kehidupannya termasuk stres.

Soft skills mempengaruhi *hard skills*, saat kita tidak bisa menyelesaikan permasalahan kita akan mengalami stres, dampaknya banyak tugas atau pekerjaan tidak bisa kita selesaikan tepat waktu, hal ini sesuai dengan pendapat yang mengatakan bahwa kesuksesan seseorang 80% disebabkan karena *soft skill* dan selebihnya *hard skill*. Hal tersebut berarti *soft skill* bisa mempengaruhi *hard skill*. Bisa jadi kita tidak konsen untuk menekuni tugas yang sedang kita kerjakan karena pikiran kita tidak bisa mengendalikan emosi kita. Begitu pula sebaliknya, saat emosi kita berada dalam kondisi baik, maka tugas sebarangpun banyaknya bisa kita kerjakan dengan baik (Syarif Basyir 2011)

Keberhasilan suatu proses belajar mengajar tergantung dari seluruh aspek yaitu mahasiswa, dosen dan penyelenggara pendidikan. Perlu adanya dukungan dari dosen dan penyelenggara pendidikan agar motivasi mahasiswa bisa ditingkatkan sehingga prestasi belajar mahasiswa bisa lebih meningkat. Kesuksesan seseorang tidak hanya tergantung dari prestasi akademik saja tetapi juga perlu adanya kemampuan *soft skills*. Sehingga pembelajaran softskills bagi mahasiswa sangat dibutuhkan, baik yang terintegrasi dalam setiap matakuliah maupun pembelajaran secara tersendiri (Purnaningtyas,2011)

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa softskills terbukti berhubungan dengan penurunan stres di Universitas Wisnuwardhana Malang. Artinya penurunan stres disebabkan oleh kemampuan softskills walaupun ada faktor-faktor lain yang juga menjadi penyebab penurunan stres yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Frankenhaeuser (1997) menyatakan bahwa terkadang individu dapat menyesuaikan dengan stresor yang bersifat moderat dan dapat diprediksi kemunculannya, sehingga individu tersebut akan menjadi tenang. Barbara Dowrenwend menyatakan bahwa stres tidak selalu berakibat pada gangguan fisik atau psikologis, sebab masih ada beberapa

faktor seperti finansial, dukungan sosial, waktu luang dan strategi coping yang dapat meminimalisir efek stresor (Nietzel, 1998). Sebagian mahasiswa yang menjadi subyek penelitian adalah mereka yang tidak lagi terlalu disibukkan dengan kegiatan perkuliahan di kelas saja, bahkan ada yang sudah bebas teori. Kondisi tersebut memberikan waktu luang yang lebih banyak, mereka memiliki banyak waktu untuk menyesuaikan dengan stresor yang diterimanya, sehingga efek stresor dapat diminimalisir dengan demikian tidak sampai menyebabkan terganggunya fungsi dan peran individu. Persepsi seseorang terhadap stresor sangat berpengaruh terhadap individu. Stresor yang mengakibatkan kecemasan akan memiliki kemungkinan untuk mendorong ke arah prokrastinasi akademik (Ferrari,dkk,1995). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa banyak stresor yang ditangkap oleh individu di “counter” dengan adanya dukungan sosial, sehingga tidak mengakibatkan gangguan afek (misal: kecemasan/*anxiety* atau *fatigue syndrom*), sampai menyebabkan gangguan kinerja. Hal itu dikarenakan individu merasa stresor yang ada tidak dianggap berbahaya karena tidak mengganggu tujuan yang akan dicapainya (Schabracq, 1996). Stres masih dapat ditolerir oleh subyek. Toleransi ini dilakukan dengan meningkatkan level ketahanan (*resistance*). Peningkatan level ketahanan ini secara otomatis mengubah persepsi subyek terhadap stresor dari yang dianggap berbahaya menjadi dianggap tidak berbahaya. (Rumiani, 2006).

Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa *soft skills* memang memiliki sumbangan terhadap variabel penurunan stres, tetapi ada pula faktor lain. Faktor lain tersebut seperti lingkungan (keluarga, kelompok, teman, dosen dll.), pola asuh orang tua, gangguan fisik, depresi dll. Hipotesa penelitian ini diterima sehingga bisa dinyatakan bahwa *soft skills* berpengaruh terhadap penurunan stres maka hal ini dapat dijadikan dasar rekomendasi bagi pihak universitas dan segenap civitas akademik untuk melakukan perbaikan aspek individu mahasiswa yang sifatnya intrinsik maupun ekstrinsik sebagai upaya untuk terus memperbaiki kualitas mahasiswa.

KESIMPULAN

Pembelajaran *soft skills* sangat diperlukan integrasinya di dalam proses perkuliahan, mahasiswa masih sangat membutuhkan arahan dan pembelajaran tentang *soft skills*, mereka perlu dibekali untuk menghadapi tantang–tantangan di dalam kehidupan sehari–hari. Permasalahan hidup kian kompleks dan menuntut kepiawaian manusia didalam menyikapi, meniyasati dan menyelesaikan persolan hidup supaya tidak rentan terhadap stres.

Mahasiswa adalah kaum terpelajar dinamis yang penuh dengan kreativitas. Mahasiswa juga adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat. Mahasiswa juga tak luput dari kebiasaan jam karet seperti tersebut diatas, lebih suka menghindari atau menunda tugas dan lebih mengutamakan *hedonisme* atau kesenangan jangka pendek.

Pihak Perguruan Tinggi selalu mengharapkan peningkatan kualitas mahasiswa, apabila kualitas mahasiswa meningkat, disamping pengguna lulusan meningkat, jumlah mahasiswa baru meningkat, nama perguruan tinggi juga semakin dikenal keberadaannya. Hal ini akan sangat menguntungkan bagi mahasiswa, dosen juga pihak Perguruan Tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan *hard skills* yang dibutuhkan tetapi kemampuan *soft skills* mempunyai andil yang besar dan tidak bisa diabaikan;

Banyak aspek yang mempengaruhi individu mampu menghasilkan kualitas yang baik. Akan tetapi penelitian ini hanya ingin mengungkapakan sebagian aspek yang ada pada individu yang secara umum terjadi yaitu mengenai penurunan stres. Penurunan stres ini dipengaruhi oleh *soft skills*. Secara analisis regresi dengan menggunakan program SPSS 18 ditemukan adanya korelasi yang sangat signifikan antara softskills dengan penurunan stres, hal ini dapat diketahui dari tabel ANOVA pada SPSS 18 diperoleh nilai $F = 8,196$ pada $p = 0,006$. Oleh karena $p < 0,01$ maka disimpulkan bahwa dalam penelitian ini ada korelasi signifikan antara stres dengan prokrastinasi artinya stres mempengaruhi prokrastinasi, sehingga hipotesa yang menyatakan adanya korelasi antara *soft skills* dengan penurunan stres pada Mahasiswa, diterima.

Bagi pihak Perguruan Tinggi perlu untuk melakukan peningkatan pengawasan terhadap peraturan batasan masa kuliah bagi mahasiswa, meningkatkan kualitas dosen, pengintegrasian pembelajaran *soft skills* dan fasilitas perkuliahan serta menciptakan kondisi kondusif bagi seluruh mahasiswa sehingga proses belajar dapat berlangsung dengan baik dan mahasiswa dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu serta mencetak lulusan yang berkualitas dan mampu bersaing di dunia kerja misalnya mengatur waktu dan tempat bila ada acara-acara agar tidak mengganggu proses belajar mengajar, memfasilitasi kegiatan mahasiswa, mengadakan seminar mengenai *soft skills*, *problem solving* dan sebagainya

DAFTAR RUJUKAN

- Azwar, Saifuddin, 2003. *Sikap Manusia dan Teori Pengukurannya*. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- _____, 2003. *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- Choulun, F. & Acocella, Joan Ross, 1990. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan (Edisi ketiga)*. IKIP Semarang Press. Semarang.
- Fontana, David. 1993. *Managing Stres*. British Psychological Society
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Manual Seri Program Statistik (SPS) Paket Midi*. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Hardjana. A.M. 1994. *Stres Tanpa Distres*. Kanisius. Yogyakarta.
- _____. 2003. *Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal*. Kanisius Yogyakarta.
- Hidayat, A. 2004. *Kebiasaan Memunda Belajar dan Prestasi Belajar Siswa*. Tesis Universitas Negeri Malang.
- Hidayati, Nur, 2005, Menghitung Angka Pengangguran Dan Harapan Yang Raib <http://www.Kompas.co.id/kompascetak/0502/12Fokus/1552012.htm>.
- Hurlock, Elizabeth, B. *Psikologi Perkembangan*. (Terjemahan, Istiwidyanti dan Jakarta. Kaifa. Bandung.
- <https://laillamardianti.wordpress.com/2011/02/27/soft-skill/>
- Lazarus, R.S. 1996. *Psychological Stres and Coping Process*. Mc. Graw Hill. New York.
- Lewis. A. Barbara. 2004. *Character Building, Karisma Publising Group*. Batam
- Makin, P.E dan Lindley,P.A. 1994. *Mengatasi Stres Secara Positif*. PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Mierrina. 2005. Pengaruh Pelatihan Sholat terhadap Prokrastinasi dan Stres kerja. *Tesis*.
- Mappiare,A. 1992. *Psikologi Remaja*. Rajawali Press. Jakarta
- Newsletter KAP Syarief Basir dan Rekan. Edisi : VII/Julii 2011
- Rumiani 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro. vol.3.no 2, 37-47*.Semarang.
- Sumantri, H.2006. Pengaruh Tingkah Laku Koping terhadap Stres.*Skripsi*.UNIDHA. Malang.
- Saptomo, 2011. *Dimensi-Dimensi Pendidikan Karakter*. Erlangga, Jakarta.
- Yuniwati, S.E. 2003, Hubungan Antara Self Talk dan Dukungan Sosial dengan Stres. *Tesis*. UNTAG 1945 Surabaya.
- Yusita, H. 2009, Stres, Motivasi Berprestasi Dan Prokrastinasi. *Tesis*. UNTAG 1945 Surabaya.