

Adaptive Life Skills

untuk

Dunia Tanpa Kepastian

Oleh: Rudy C Tarumingkeng



Oleh:

[Prof Ir Rudy C Tarumingkeng, PhD](#)

Professor of Management NUP: 9903252922

Professor Emeritus, IPB-University

Rektor, Universitas Cenderawasih, Papua (1978-1988, dan

Rektor, Kampus AGRO Manokwari sekarang Universitas Papua Manokwari

Coordinator, CIDA/DIKTI SFU Burnaby BC Canada 1988-1991

Rektor, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta (1991-2000)

Chairman. Board of Professors, IPB-University, Bogor (2005-2006)

AI - Data Analyst, dan Chairman, Academic Senate, IBM-ASMI, Jakarta 2024-

© RudyCT Academic Series

rudyct75@gmail.com

21 March 2026

ADAPTIVE LIFE SKILLS UNTUK DUNIA TANPA KEPASTIAN

Abstrak

Makalah ini membahas **adaptive life skills** sebagai seperangkat kecakapan inti yang dibutuhkan manusia untuk hidup, belajar, bekerja, dan mengambil keputusan secara sehat di tengah dunia yang makin tidak pasti. Argumen utamanya adalah bahwa perubahan teknologi, otomatisasi, AI, dinamika pasar kerja, tekanan sosial, dan fragmentasi perhatian telah menggeser kebutuhan dari sekadar penguasaan prosedur menuju kemampuan beradaptasi secara kognitif, emosional, sosial, dan etis. Laporan World Economic Forum menunjukkan bahwa sekitar 39% keterampilan inti pekerja diperkirakan berubah pada 2030, sementara keterampilan seperti *resilience, flexibility and agility, analytical thinking, leadership and social influence, serta curiosity and lifelong learning* menjadi semakin penting. OECD menegaskan bahwa pendidikan masa depan perlu menumbuhkan resiliensi, agilitas, kemandirian, dan *self-regulation*, sedangkan ILO menekankan bahwa globalisasi, perubahan kerja, otomatisasi, dan AI menuntut tenaga kerja yang terampil dan adaptif serta pembelajaran sepanjang hayat. Dalam kerangka ini, makalah menempatkan regulasi diri, ketahanan mental, berpikir kritis, literasi emosi, komunikasi, empati, pembelajaran sepanjang hayat, literasi digital, dan etika sebagai pilar utama adaptive life skills. Makalah ini menyimpulkan bahwa dunia tanpa kepastian tidak terutama membutuhkan manusia yang hanya cepat bereaksi, tetapi manusia yang mampu mengatur diri, menafsirkan perubahan, menjaga kesehatan mental, memelihara relasi, dan tetap bertindak bermakna tanpa kehilangan integritas. ([World Economic Forum Reports](#))

Kata kunci

Adaptive life skills; regulasi diri; resiliensi; fleksibilitas; agility; berpikir kritis; pembelajaran sepanjang hayat; kesehatan mental; empati; literasi digital. ([World Economic Forum Reports](#))

Adaptive Life Skills untuk Dunia Tanpa Kepastian

Pendahuluan

Dunia modern semakin sulit dibaca dengan rumus-rumus lama. Perubahan teknologi berlangsung lebih cepat daripada kemampuan banyak institusi untuk menyesuaikan diri. Dunia kerja bergerak ke arah yang lebih cair. Jalur karier tidak lagi selalu linear. Informasi berlimpah, tetapi kejernihan justru langka. Dalam konteks seperti ini, pertanyaan yang paling penting bukan hanya “apa yang harus kita ketahui?”, melainkan “keterampilan hidup seperti apa yang membuat seseorang tetap mampu berdiri, berpikir jernih, berelasi sehat, dan bertindak tepat ketika kepastian menghilang?” World Economic Forum melaporkan bahwa para pemberi kerja memperkirakan 39% keterampilan inti pekerja akan berubah pada 2030. Pada saat yang sama, OECD menegaskan bahwa pendidikan kini harus menolong manusia membangun resiliensi, agilitas, dan kemandirian untuk menavigasi pasar kerja yang dinamis dan tidak pasti. ([World Economic Forum](#))

Istilah “dunia tanpa kepastian” tidak berarti hidup sama sekali tanpa pola. Yang berubah adalah jenis kepastian yang dulu dianggap stabil. Dulu banyak orang membayangkan bahwa satu ijazah, satu profesi, satu jalur keahlian, dan satu rangkaian kebiasaan akan cukup untuk menopang hidup puluhan tahun. Kini asumsi itu semakin rapuh. International Labour Organization menegaskan bahwa globalisasi, perubahan dinamika kerja, otomatisasi, dan AI sedang mendorong kebutuhan kritis akan tenaga kerja yang terampil dan adaptif; pemerintah, sistem pendidikan, perusahaan, dan pekerja sendiri dituntut menempatkan pembelajaran sepanjang hayat sebagai kebutuhan nyata, bukan slogan. ([International Labour Organization](#))

Di sinilah konsep *adaptive life skills* menjadi sangat penting. Yang dimaksud bukan hanya keterampilan teknis atau kecakapan akademik, melainkan seperangkat kemampuan kognitif, personal, sosial, dan etis yang membuat seseorang mampu menanggapi perubahan secara konstruktif. UNICEF mendefinisikan *life skills* sebagai kemampuan untuk berperilaku secara adaptif dan positif sehingga individu dapat menghadapi secara efektif tuntutan dan tantangan kehidupan sehari-hari. UNICEF juga menjelaskan bahwa keterampilan hidup mencakup kemampuan berpikir kritis, memecahkan masalah, berkomunikasi secara efektif, membangun relasi yang sehat, berempati, mengembangkan rasa harga diri, menetapkan tujuan yang realistis, serta menghadapi emosi, stres, dan perubahan. ([UNICEF](#))

Esai ini berangkat dari tesis bahwa dalam dunia yang makin tidak pasti, keterampilan hidup yang paling penting justru bukan semata keterampilan teknis yang sangat sempit, melainkan kapasitas adaptif yang membuat manusia bisa terus belajar, mengatur diri, menghadapi tekanan, menimbang keputusan, menjaga kesehatan mental, dan bertahan secara bermakna. Dengan kata lain, dunia yang berubah cepat membutuhkan manusia yang tidak hanya cerdas dalam arti sempit, tetapi juga tangguh, reflektif, lentur, dan manusiawi. *Adaptive life skills* bukan pelengkap bagi hidup modern; ia adalah fondasi yang membuat hidup modern tetap layak dijalani. ([International Labour Organization](#))

Mengapa Ketidakpastian Menjadi Kondisi Dasar Zaman Kita

Ketidakpastian saat ini lahir dari pertemuan beberapa arus besar sekaligus. Pertama, perubahan teknologi. AI, otomatisasi, dan digitalisasi bukan hanya mempercepat proses kerja, tetapi juga mengubah struktur pekerjaan, cara belajar, dan jenis keputusan yang harus diambil manusia. Kedua, perubahan ekonomi dan geopolitik. Pembatasan perdagangan, fluktuasi ekonomi, dan perubahan rantai pasok global membuat organisasi dan individu harus lebih siap menghadapi pergeseran yang tak terduga. Ketiga, perubahan sosial dan psikologis. Ritme hidup yang cepat, tekanan digital,

dan fragmentasi perhatian membuat kemampuan bertahan secara mental menjadi sama pentingnya dengan kemampuan profesional. WEF secara eksplisit menyatakan bahwa perlambatan ekonomi dan pembatasan perdagangan global ikut meningkatkan pentingnya *creative thinking* serta *resilience, flexibility and agility*, karena organisasi perlu berinovasi dan tetap kompetitif dalam lanskap ekonomi yang tidak pasti. ([World Economic Forum](#))

OECD melihat persoalan ini dari sisi pendidikan dan perkembangan manusia. Dalam *Trends Shaping Education 2025*, OECD menyatakan bahwa perubahan cepat pada dunia kerja dan interaksi sosial menimbulkan pertanyaan mendasar bagi pendidikan: bagaimana mendukung resiliensi dan agilitas di antara semua pembelajar, sembari memastikan mereka mampu menavigasi pasar kerja yang dinamis dan tidak pasti. OECD bahkan merumuskan pertanyaan yang sangat tajam: dalam dunia dan pasar kerja yang tidak pasti, adaptabilitas menjadi penting; lalu bagaimana pendidikan dapat menjamin perkembangan sosial dan emosional yang dibutuhkan untuk membangun resiliensi, agilitas, dan kemandirian? Pertanyaan ini penting karena menunjukkan bahwa ketidakpastian bukan sekadar gangguan sementara, melainkan konteks baru tempat manusia harus belajar hidup. ([OECD](#))

Karena itu, kesalahan besar yang sering terjadi adalah menyiapkan manusia hanya untuk stabilitas. Banyak sistem pendidikan dan pelatihan masih bekerja seakan-akan masa depan terutama membutuhkan kepatuhan, reproduksi jawaban, dan penguasaan prosedur yang tetap. Padahal justru yang makin dibutuhkan adalah kemampuan memahami perubahan, membaca sinyal, belajar ulang, dan tetap waras ketika peta lama tidak lagi cukup. Dunia tanpa kepastian tidak berarti dunia tanpa arah; ia berarti dunia yang menuntut kualitas internal lebih kuat agar manusia tidak runtuh setiap kali kondisi eksternal berubah. Adaptive life skills hadir untuk menjawab kebutuhan ini. ([International Labour Organization](#))

Adaptive Life Skills: Bukan Sekadar Soft Skills

Sering kali keterampilan hidup ditempatkan dalam kategori “soft skills,” seolah-olah ia lunak, tambahan, atau sekunder dibanding keterampilan keras. Pandangan ini keliru. Dalam konteks sekarang, justru banyak keterampilan yang dahulu dianggap “lunak” ternyata menjadi faktor pembeda paling keras. WEF menunjukkan bahwa selain keterampilan teknologi seperti AI dan *big data*, sejumlah keterampilan manusiawi tetap berada di pusat kebutuhan dunia kerja: *analytical thinking, resilience, flexibility and agility, leadership and social influence, empathy and active listening, serta curiosity and lifelong learning*. WEF juga menegaskan bahwa *creative thinking* dan *motivation and self-awareness* berada di jajaran sangat atas keterampilan inti saat ini. ([World Economic Forum](#))

Bila kita menyatukan temuan WEF, OECD, WHO, dan UNICEF, adaptive life skills dapat dipahami sebagai keterampilan yang membuat manusia mampu mengelola dirinya, menafsirkan realitas, berhubungan sehat dengan orang lain, dan bertindak efektif dalam situasi berubah. Ia bukan hanya soal “bersikap baik” atau “komunikasi yang enak,” melainkan tentang daya tahan hidup. Orang yang tidak mampu mengatur diri akan mudah hancur oleh distraksi. Orang yang tidak mampu mengelola emosi akan salah mengambil keputusan di bawah tekanan. Orang yang tidak punya rasa ingin tahu dan kapasitas belajar ulang akan cepat usang. Orang yang tidak bisa berempati dan berkomunikasi akan sulit bekerja di dunia yang makin kolaboratif. Adaptive life skills, dengan demikian, adalah kecakapan untuk tetap berfungsi secara utuh di tengah disrupsi. ([OECD](#))

Dalam pengertian yang lebih dalam, adaptive life skills juga bersifat integratif. Ia tidak berdiri sebagai daftar terpisah-pisah. Regulasi diri berhubungan dengan pembelajaran sepanjang hayat. Ketahanan mental berhubungan dengan kemampuan menetapkan tujuan. Empati berhubungan dengan komunikasi dan kerja sama. Berpikir kritis berhubungan dengan keputusan etis. Maka, membicarakan adaptive life skills bukan berarti membuat katalog kemampuan, tetapi memahami sebuah arsitektur kematangan manusia. Dunia tanpa kepastian tidak

memerlukan manusia yang unggul pada satu tombol kecil, tetapi manusia yang punya struktur batin dan kecakapan praktis untuk menavigasi kompleksitas. ([OECD](#))

Regulasi Diri: Fondasi Pertama Adaptasi

Jika harus memilih satu adaptive life skill yang paling fundamental, maka regulasi diri adalah kandidat terkuat. OECD menjelaskan bahwa melalui *self-regulation* dan *self-control*, pelajar menetapkan tujuan, tetap fokus, dan berusaha mencapainya. OECD juga menekankan bahwa *self-regulated learning* adalah proses proaktif: seseorang menetapkan tujuan, memilih strategi, menjalankannya, lalu memantau efektivitasnya, bukan sekadar bereaksi terhadap kekuatan eksternal. Lebih jauh, OECD menyebut inti persoalannya secara jelas: apakah seorang pembelajar menunjukkan inisiatif pribadi, ketekunan, dan keterampilan adaptif. ([OECD](#))

Mengapa regulasi diri menjadi sangat penting dalam dunia tanpa kepastian? Karena dunia modern dipenuhi gangguan dan reaksi instan. Perubahan tidak hanya datang dari luar, tetapi juga dari dalam: keinginan pindah fokus, rasa cemas, dorongan membandingkan diri, kelelahan digital, dan kegagalan menjaga prioritas. Orang yang tidak dapat mengatur dirinya sendiri akan sangat bergantung pada struktur luar. Begitu struktur itu hilang—misalnya karena pekerjaan berubah, jadwal kacau, atau lingkungan tidak lagi tertata—ia mudah runtuh. Sebaliknya, orang yang memiliki regulasi diri mampu membangun ulang ritme, memecah tugas, menjaga perhatian, dan menyesuaikan langkah tanpa kehilangan arah. Regulasi diri adalah jembatan antara ketidakpastian di luar dan keteguhan di dalam. ([OECD](#))

Regulasi diri juga erat kaitannya dengan tanggung jawab. OECD dalam *Education 2030* menempatkan *self-regulation* di pusat kompetensi yang lebih luas untuk bertindak secara etis dan bertanggung jawab. OECD bahkan menautkan regulasi diri dengan *self-control*, *self-efficacy*, *responsibility*, *problem solving*, dan *adaptability*. Ini berarti regulasi diri bukan hanya soal disiplin pribadi, tetapi juga soal kapasitas mengambil

keputusan yang masuk akal di tengah ambiguitas. Orang yang mampu mengatur diri lebih mungkin berhenti sejenak sebelum bereaksi, mengevaluasi konsekuensi, lalu memilih langkah yang lebih matang. Dalam dunia tanpa kepastian, kemampuan semacam ini jauh lebih berharga daripada sekadar kecepatan bertindak. ([OECD](#))

Bayangkan seorang mahasiswa yang mendadak harus belajar dengan perangkat AI baru, bahan kuliah digital, dan ritme akademik yang berubah. Mahasiswa yang lemah regulasi diri mungkin segera merasa kewalahan, beralih dari satu tab ke tab lain, menunda tugas, lalu panik mendekati tenggat. Mahasiswa yang kuat regulasi diri akan memecah masalah: apa yang harus saya pahami dulu, kapan saya fokus, kapan saya berhenti, strategi apa yang saya pakai, dan bagaimana saya memeriksa kemajuan saya. Keduanya hidup dalam realitas yang sama, tetapi hasilnya berbeda karena kualitas regulasi diri mereka. Itulah sebabnya adaptive life skills dimulai dari kemampuan mengelola diri. ([OECD](#))

Resiliensi, Fleksibilitas, dan Agilitas

WEF menunjukkan bahwa *resilience, flexibility and agility* berada sangat tinggi dalam daftar keterampilan inti dunia kerja saat ini, dan juga termasuk kelompok keterampilan yang meningkat pentingnya menuju 2030. WEF bahkan menyebut bahwa keterampilan ini, bersama *creative thinking* dan *curiosity and lifelong learning*, menjadi sangat penting ketika ekonomi melambat, pembatasan perdagangan meningkat, dan organisasi harus bertahan dalam lanskap yang tidak pasti. Di tingkat peran pekerjaan, WEF juga mencatat bahwa *resilience, flexibility and agility* adalah pembeda paling signifikan antara peran yang tumbuh dan peran yang menurun. ([World Economic Forum](#))

Resiliensi tidak berarti kebal terhadap tekanan. Resiliensi adalah kemampuan untuk pulih, belajar, dan terus bergerak setelah guncangan. Fleksibilitas bukan berarti tidak punya prinsip; fleksibilitas berarti dapat mengubah cara tanpa kehilangan nilai. Agilitas bukan berarti tergesa-gesa; ia berarti cepat belajar, cepat menyesuaikan pendekatan, dan cepat

membaca perubahan konteks. Ketiga hal ini menjadi sangat penting di dunia tanpa kepastian karena banyak keputusan harus diambil dalam kondisi informasi yang tidak lengkap. Orang yang resiliensinya lemah cenderung membaca perubahan sebagai ancaman total. Orang yang fleksibilitasnya lemah cenderung memaksakan cara lama pada situasi baru. Orang yang agilitasnya lemah cenderung terlambat menyesuaikan diri.

([World Economic Forum](#))

Ada dimensi psikologis yang halus di sini. Resiliensi bukan hanya hasil dari pengalaman sulit, tetapi juga hasil dari cara seseorang memaknai pengalaman sulit itu. Bila kegagalan dibaca sebagai bukti bahwa diri tak mampu, orang akan mudah berhenti. Bila kegagalan dibaca sebagai data untuk memperbaiki strategi, orang cenderung tumbuh. Itulah sebabnya resiliensi berkaitan erat dengan *self-awareness* dan *self-efficacy*. Seseorang perlu mengenal dirinya cukup baik untuk tahu kapan ia sedang lelah, takut, atau buntu; lalu ia perlu percaya bahwa ia masih bisa bertindak secara berarti meskipun keadaan belum ideal. Dalam dunia tanpa kepastian, resiliensi bukan kemewahan psikologis, melainkan perangkat bertahan hidup. ([OECD](#))

Berpikir Kritis dan Pengambilan Keputusan di Tengah Ambiguitas

UNICEF memasukkan berpikir kritis dan pemecahan masalah sebagai unsur utama *life skills*. Ini sangat masuk akal, karena ketidakpastian hampir selalu menghadirkan informasi yang tidak lengkap, sinyal yang saling bertabrakan, dan tekanan untuk memilih sebelum semuanya jelas. Dalam kondisi semacam itu, orang yang hanya terbiasa mengikuti prosedur akan kesulitan. Ia membutuhkan kemampuan untuk memilah informasi, membedakan fakta dari asumsi, menilai sumber, mempertimbangkan alternatif, dan menerima bahwa keputusan terbaik kadang tetap mengandung risiko. ([UNICEF](#))

WEF menempatkan *analytical thinking* sebagai keterampilan inti nomor satu. Ini menunjukkan bahwa dunia kerja masa depan tidak hanya mencari kepatuhan dan eksekusi, tetapi penalaran. Namun penalaran di dunia tanpa

kepastian harus lebih dari sekadar analisis dingin. Ia perlu menjadi penalaran yang kontekstual: memahami bahwa data selalu terbatas, bahwa masalah manusiawi tidak pernah sepenuhnya bersifat mekanis, dan bahwa keputusan yang baik sering harus menggabungkan bukti, pengalaman, nilai, dan intuisi yang terlatih. Berpikir kritis yang adaptif berarti mampu berkata, "Saya belum tahu sepenuhnya, tetapi saya tahu bagaimana menilai apa yang saya ketahui dan apa yang belum saya ketahui." ([World Economic Forum](#))

Dalam kehidupan sehari-hari, kemampuan ini sangat konkret. Seorang pekerja muda harus menilai apakah ia perlu pindah keterampilan atau bertahan memperdalam keahliannya. Orang tua harus memutuskan bagaimana membimbing anak menghadapi banjir informasi digital. Mahasiswa harus memilih sumber belajar yang kredibel di tengah lautan konten AI. Warga negara harus memilah mana berita yang layak dipercaya. Semua ini adalah bentuk pengambilan keputusan di tengah ambiguitas. Maka adaptive life skills tidak boleh dipahami hanya sebagai keterampilan "bertahan," tetapi juga sebagai keterampilan "menimbang." Orang yang tak mampu menimbang akan mudah diombang-ambingkan oleh opini terkeras, teknologi terbaru, atau ketakutan sesaat. ([International Labour Organization](#))

Literasi Emosi dan Kesehatan Mental

WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan mental yang memungkinkan seseorang menghadapi stres kehidupan, menyadari kemampuannya, belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi kepada komunitasnya. Definisi ini sangat penting karena menunjukkan bahwa kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan, tetapi kapasitas fungsional untuk hidup. Dalam dunia tanpa kepastian, kesehatan mental menjadi bagian inti dari adaptive life skills, bukan isu terpisah di pinggir. Orang yang secara mental terlalu lelah, cemas, atau tercerai-berai akan sulit belajar, sulit mengambil keputusan, dan sulit menjaga relasi. ([World Health Organization](#))

OECD memperkuat hal ini melalui temuan tentang keterampilan sosial dan emosional. Dalam *Social and Emotional Skills for Better Lives*, OECD menunjukkan bahwa keterampilan sosial-emosional terkait dengan hasil hidup yang lebih baik, termasuk keberhasilan akademik, kepuasan hidup, perilaku yang lebih sehat, kecemasan kelas dan ujian yang lebih rendah, serta rencana karier yang lebih ambisius. OECD juga menemukan bahwa keterampilan seperti *stress resistance*, *optimism*, *emotional control*, dan *energy* berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah, sedangkan *optimism*, *stress resistance*, dan *emotional control* terkait dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Dengan kata lain, kemampuan mengelola emosi bukan sekadar “bagus kalau ada”; ia berdampak nyata pada kualitas hidup dan belajar. ([OECD](#))

Literasi emosi berarti kemampuan mengenali, memberi nama, memahami, dan mengelola emosi secara sehat. Ini penting karena perubahan dan ketidakpastian hampir selalu menimbulkan emosi campuran: takut, marah, malu, iri, antusias, bingung, atau lelah. Bila orang tak mampu membaca emosinya sendiri, ia akan dikuasai emosi itu. Ia mungkin mengira dirinya sedang rasional padahal hanya panik. Ia mungkin merasa sedang mengambil keputusan tegas padahal sebenarnya sedang bereaksi defensif. Adaptive life skills menuntut kedewasaan emosi: bukan menekan perasaan, tetapi belajar mengolahnya menjadi informasi yang berguna. ([World Health Organization](#))

Bayangkan seorang profesional muda yang baru mengetahui bahwa perannya di kantor akan berubah drastis karena otomatisasi. Reaksi pertama bisa saja takut atau marah. Itu wajar. Tetapi langkah berikutnya yang menentukan. Apakah ketakutan itu membuatnya lumpuh, menyalahkan, dan menolak belajar? Atau justru menjadi pintu masuk untuk bertanya: kompetensi apa yang masih relevan, apa yang perlu saya pelajari, siapa yang bisa membantu saya, dan bagaimana saya menjaga stabilitas diri selama transisi? Di sinilah literasi emosi menjadi kekuatan adaptif.

Ketidakpastian tidak selalu bisa dihindari, tetapi respons terhadapnya dapat dilatih. ([World Health Organization](#))

Komunikasi, Empati, dan Relasi Sehat

UNICEF menyebut komunikasi efektif, relasi sehat, empati, kerja sama, dan penyelesaian konflik damai sebagai bagian dari *life skills* yang penting. Ini sering diremehkan karena orang menganggap adaptasi terutama soal individu menyesuaikan diri sendirian. Padahal dalam kenyataan, manusia beradaptasi melalui relasi. Kita belajar dari orang lain, meminta bantuan, bekerja dalam tim, menegosiasikan peran, menghadapi konflik, dan membangun dukungan sosial. Dalam masa tidak pasti, kemampuan berkomunikasi dan berempati justru sering menentukan apakah seseorang dapat melalui masa sulit dengan sehat atau justru terisolasi. ([UNICEF](#))

WEF juga mengonfirmasi pentingnya hal ini. *Leadership and social influence* berada di antara keterampilan inti teratas, sementara *empathy and active listening* termasuk keterampilan inti yang penting saat ini. Ini memberi pesan kuat: dunia kerja masa depan bukan hanya soal manusia versus mesin, tetapi juga soal manusia dengan manusia. Ketika banyak tugas rutin semakin diambil alih teknologi, nilai manusia justru bergeser lebih jauh ke wilayah relasional: memahami kebutuhan, memimpin dalam situasi kompleks, menyelaraskan tim, mendengarkan aktif, dan membangun kepercayaan. ([World Economic Forum](#))

Empati dalam dunia tanpa kepastian punya fungsi yang sangat praktis. Ia membantu seseorang tidak menilai terlalu cepat, memahami bahwa orang lain juga sedang menghadapi tekanan, dan mencari solusi yang tidak hanya efisien tetapi juga manusiawi. Dalam keluarga, empati mencegah perubahan ekonomi berubah menjadi kehancuran relasi. Dalam organisasi, empati membantu pemimpin membaca kelelahan tim dan berkomunikasi lebih bijak. Dalam komunitas, empati menjaga agar ketidakpastian tidak berubah menjadi saling menyalahkan. Jadi adaptive life skills bukan hanya untuk "menyelamatkan diri," melainkan juga untuk mempertahankan kualitas hidup bersama. ([UNICEF](#))

Pembelajaran Sepanjang Hayat dan Keberanian Belajar Ulang

ILO menekankan bahwa pekerja harus mengintegrasikan pembelajaran sepanjang hayat ke dalam karier mereka. WEF menyebut bahwa menjelang 2030 hampir enam dari sepuluh pekerja akan membutuhkan suatu bentuk pelatihan, dan bahwa *curiosity and lifelong learning* termasuk keterampilan yang terus naik pentingnya. Ini berarti adaptasi di masa depan bukan soal sekali belajar lalu selesai, tetapi soal kemampuan terus belajar, membongkar kebiasaan lama, dan belajar ulang tanpa merasa identitas diri runtuh. ([International Labour Organization](#))

Banyak orang sesungguhnya bukan takut pada pembelajaran itu sendiri, melainkan takut pada kehilangan rasa kompeten. Belajar ulang berarti mengakui bahwa cara lama tak lagi cukup. Ini bisa melukai ego, terutama bagi mereka yang selama ini merasa aman dengan keahlian tertentu. Karena itu adaptive life skills harus mencakup kerendahan hati intelektual: keberanian untuk berkata, "Saya belum cukup tahu, dan itu bukan akhir dari harga diri saya." Rasa ingin tahu menjadi sangat penting di sini. WEF menunjukkan bahwa rasa ingin tahu dan pembelajaran sepanjang hayat tidak berada di pinggir, melainkan di inti kebutuhan masa depan. Rasa ingin tahu membuat perubahan terasa sebagai undangan untuk bertumbuh, bukan hanya ancaman. ([World Economic Forum](#))

Dalam praktik, pembelajaran sepanjang hayat membutuhkan kebiasaan konkret: kemampuan mengidentifikasi celah kompetensi, memilih sumber belajar yang tepat, mengatur waktu, dan mengevaluasi hasil. Di sini kembali tampak bahwa adaptive life skills saling berjaln. Tanpa regulasi diri, orang sulit belajar berkelanjutan. Tanpa resiliensi, ia cepat menyerah. Tanpa berpikir kritis, ia mudah tersesat dalam informasi buruk. Tanpa tujuan yang jelas, ia belajar banyak hal tanpa arah. Maka *lifelong learning* bukan hanya tentang menambah kursus, tetapi tentang membentuk identitas sebagai pembelajar yang lentur dan bertanggung jawab. ([OECD](#))

Literasi Digital dan AI sebagai Keterampilan Adaptif Baru

Dunia tanpa kepastian hari ini tidak dapat dipisahkan dari teknologi digital dan AI. ILO menegaskan bahwa sistem pendidikan harus merangkul teknologi baru dan memprioritaskan keterampilan digital. UNESCO, dalam panduannya tentang GenAI untuk pendidikan dan riset, menyatakan bahwa panduan tersebut bertujuan membantu negara mengambil langkah segera, merencanakan kebijakan jangka panjang, dan mengembangkan kapasitas manusia untuk memastikan visi yang berpusat pada manusia dalam penggunaan teknologi ini. Ringkasnya, teknologi baru perlu dikuasai, tetapi penguasaannya harus tetap diletakkan dalam kerangka pengembangan manusia. ([International Labour Organization](#))

Literasi digital dalam konteks adaptive life skills bukan sekadar bisa memakai perangkat atau aplikasi. Ia mencakup kemampuan memahami bagaimana sistem digital memengaruhi perhatian, keputusan, dan relasi. Literasi AI berarti tahu kapan AI berguna, kapan ia berisiko menyesatkan, kapan hasilnya perlu diverifikasi, dan kapan manusia harus mengambil alih keputusan. Orang yang hanya fasih secara teknis tetapi tidak kritis akan mudah menjadi pengguna yang cepat namun rapuh. Sebaliknya, orang yang kritis tetapi menolak belajar teknologi sama sekali juga akan tertinggal. Adaptasi menuntut keseimbangan: cukup terbuka untuk belajar alat baru, cukup kritis untuk tidak tunduk padanya. ([World Economic Forum](#))

Di sinilah orientasi human-centred menjadi sangat penting. Teknologi seharusnya memperkuat kapasitas manusia, bukan menggantikan penilaian, tanggung jawab, dan agensi manusia secara serampangan. Adaptive life skills membantu menjaga batas ini. Seseorang belajar memakai AI untuk mendukung analisis, bukan menggantikan berpikir. Ia memakai aplikasi untuk mengelola kerja, bukan membiarkan aplikasi mendikte seluruh hidup. Ia memanfaatkan konektivitas untuk belajar dan berkolaborasi, bukan tenggelam dalam distraksi. Dengan cara itu, teknologi menjadi alat adaptasi, bukan sumber kehilangan diri. ([Table.Briefings](#))

Etika sebagai Keterampilan Hidup

Banyak orang berbicara tentang adaptasi seakan-akan tujuan utamanya adalah bertahan. Padahal bertahan saja tidak cukup bila caranya merusak integritas. OECD dalam *Education 2030* menekankan bahwa bertindak etis berarti mengajukan pertanyaan tentang norma, nilai, makna, dan batas: apa yang seharusnya saya lakukan, apakah saya benar melakukan itu, di mana batasnya, dan mengetahui akibat tindakan saya, apakah saya seharusnya tetap melakukannya. Pernyataan ini penting karena menunjukkan bahwa adaptasi bukan sekadar penyesuaian teknis, tetapi juga penyesuaian yang dijaga oleh kompas moral. ([OECD](#))

Di dunia tanpa kepastian, etika sering diuji justru ketika tekanan meningkat. Saat peluang kerja menurun, orang bisa tergoda memanipulasi. Saat teknologi memungkinkan percepatan, orang bisa tergoda mengabaikan kualitas dan kebenaran. Saat informasi simpang siur, orang bisa tergoda menyebarkan hal yang belum diverifikasi. Saat perubahan begitu cepat, orang bisa merasa bahwa nilai moral adalah beban. Namun justru pada saat itulah etika menjadi keterampilan hidup yang tak tergantikan. Ia menjaga agar manusia tidak hanya adaptif, tetapi tetap layak dipercaya. ([OECD](#))

Etika juga memberi stabilitas yang lebih dalam daripada prosedur. Aturan bisa berubah, sistem bisa berganti, dan alat bisa diperbarui. Tetapi orang yang dibimbing oleh nilai seperti kejujuran, tanggung jawab, rasa hormat, dan kepedulian memiliki jangkar yang membuat adaptasi tidak berubah menjadi oportunisme. Dalam arti ini, adaptive life skills harus selalu mencakup dimensi moral. Dunia tanpa kepastian tidak memerlukan manusia yang licik dan serba bisa, tetapi manusia yang mampu berubah tanpa kehilangan nurani. ([OECD](#))

Adaptive Life Skills dalam Kehidupan Sehari-hari

Kadang-kadang konsep seperti resiliensi, regulasi diri, atau lifelong learning terdengar abstrak. Padahal wujud nyatanya sangat sehari-hari. Adaptive life skills tampak dalam cara seseorang memulai pagi dengan prioritas yang jelas, bukan langsung dikuasai ponsel. Ia tampak ketika seseorang mampu

mengatakan “saya belum tahu” tanpa merasa harga dirinya hancur. Ia tampak saat keluarga menghadapi tekanan ekonomi tetapi tetap mau berdialog. Ia tampak ketika seorang remaja tidak hanya panik menghadapi perubahan, tetapi mulai bertanya kepada guru atau orang tua apa langkah kecil yang bisa diambil hari ini. Ia tampak ketika seorang pekerja memilih belajar keterampilan baru meskipun itu membuatnya merasa kembali menjadi pemula.

Keterampilan adaptif juga hidup dalam kebiasaan-kebiasaan kecil: menunda reaksi sebelum menjawab pesan yang memicu emosi; menuliskan pilihan dan konsekuensi sebelum memutuskan sesuatu yang besar; menjaga tidur dan ritme fisik karena tahu tubuh memengaruhi pikiran; mencari umpan balik daripada menunggu kegagalan membesar; memisahkan rasa takut dari fakta; dan belajar meminta bantuan sebelum terlambat. Banyak orang gagal beradaptasi bukan karena kurang cerdas, tetapi karena tak punya kebiasaan konkret yang menopang ketenangan dan kejernihan. Dunia tanpa kepastian tidak hanya membutuhkan gagasan besar, tetapi juga disiplin kecil yang setia.

Bila dijelaskan secara naratif, adaptive life skills bekerja seperti sistem imun psikologis dan sosial. Ia tidak menjamin kita tak akan pernah sakit oleh perubahan, tetapi membuat kita lebih mampu memproses guncangan tanpa patah total. Dalam hidup nyata, itu sangat berharga. Kadang orang tidak memerlukan jawaban besar sekaligus; mereka memerlukan keterampilan untuk bertahan satu hari lagi dengan waras, lalu mengambil satu langkah yang benar berikutnya. Itulah bentuk paling konkret dari kecakapan adaptif.

Remaja, Mahasiswa, dan Pekerja Muda

Adaptive life skills sangat penting bagi remaja dan orang muda karena fase ini adalah masa ketika identitas, arah hidup, dan kebiasaan dasar sedang dibentuk. UNICEF menekankan bahwa life skills education membantu remaja menghadapi isu-isu yang benar-benar memengaruhi hidup mereka—keluarga, teman, sekolah, kerja, keamanan, kesehatan, uang, dan

masa depan—dan bahwa keterampilan itu membantu mereka memilih cara-cara yang lebih sehat dan konstruktif dalam merespons masalah. UNICEF juga menekankan bahwa life skills bukan hanya untuk melewati masa krisis, tetapi “skills for life,” keterampilan yang melengkapi mereka menghadapi apa pun yang dilemparkan hidup. ([UNICEF](#))

Bagi mahasiswa, dunia tanpa kepastian berarti gelar akademik tidak otomatis menjamin arah kerja yang stabil. Mereka memerlukan kombinasi antara literasi bidang dan literasi hidup. Mereka harus belajar bagaimana menyusun prioritas, membangun portofolio, berjejaring secara sehat, menghadapi kegagalan awal, dan memadukan idealisme dengan realitas. Bagi pekerja muda, adaptive life skills menolong mereka mengelola transisi: dari kampus ke kerja, dari ketergantungan ke kemandirian, dari struktur jelas ke tuntutan inisiatif. Mereka perlu lebih dari sekadar CV yang bagus; mereka perlu struktur batin yang cukup kuat untuk hidup dalam perubahan. ([International Labour Organization](#))

Pada kelompok ini, satu risiko besar adalah mengira bahwa adaptasi selalu berarti bergerak cepat. Padahal kadang yang lebih dibutuhkan adalah bergerak dengan tepat. Pekerja muda sering merasa harus menguasai semua hal sekaligus: AI, komunikasi, manajemen, keuangan, personal branding, dan sebagainya. Akibatnya mereka belajar secara dangkal dan mudah lelah. Adaptive life skills menolong mereka menata tempo: apa yang harus saya pelajari sekarang, apa yang dapat ditunda, siapa yang bisa menjadi mentor, dan bagaimana saya membangun hidup yang bukan hanya kompetitif tetapi juga sehat. Ini adalah bentuk kebijaksanaan praktis yang sangat penting.

Peran Pendidikan

OECD berulang kali menempatkan pendidikan sebagai arena utama untuk menumbuhkan keterampilan yang dibutuhkan di masa depan. *Education 2030* dan *Trends Shaping Education 2025* sama-sama menunjukkan bahwa pembelajaran tidak cukup berfokus pada isi pengetahuan; pendidikan harus menumbuhkan agency, regulasi diri, daya adaptasi, dan

perkembangan sosial-emosional yang memungkinkan orang menavigasi masa depan yang tak pasti. Ini berarti sekolah dan kampus tidak boleh hanya menjadi tempat menghafal jawaban, tetapi tempat membangun kemampuan hidup. ([OECD](#))

Pendidikan yang mendukung adaptive life skills memiliki beberapa ciri. Pertama, ia mengajarkan siswa bagaimana menetapkan tujuan, memonitor kemajuan, dan merefleksikan proses. Kedua, ia memberi ruang bagi problem solving, bukan hanya reproduksi. Ketiga, ia menumbuhkan kebiasaan berdiskusi, mendengarkan, dan berkolaborasi. Keempat, ia membantu siswa memahami dan mengelola emosi. Kelima, ia mempersiapkan mereka menggunakan teknologi secara kritis dan manusiawi. Keenam, ia tidak memperlakukan kesalahan sebagai aib, tetapi sebagai bagian dari pembelajaran. Semua ini sejalan dengan gambaran OECD tentang *self-regulated learning* dan dengan definisi UNICEF tentang life skills sebagai kemampuan adaptif dan positif untuk menghadapi tuntutan sehari-hari. ([OECD](#))

Bagi guru dan dosen, implikasinya sangat besar. Mereka tidak lagi cukup berperan sebagai penyampai isi, karena isi kini sangat mudah diakses. Peran mereka bergeser menjadi perancang pengalaman belajar, pembimbing refleksi, pemberi umpan balik, dan penjaga budaya kelas. Mereka perlu menolong siswa belajar berpikir, bukan hanya menjawab. Mereka perlu membantu siswa membaca tekanan hidupnya, bukan hanya mengejar nilai. Dalam dunia tanpa kepastian, pendidik yang membentuk adaptive life skills mungkin justru memberi bekal paling tahan lama kepada muridnya. ([OECD](#))

Peran Keluarga dan Komunitas

Adaptive life skills tidak lahir hanya di ruang kelas. Banyak fondasinya tumbuh di rumah dan komunitas. Keluarga adalah tempat pertama seseorang belajar mengelola emosi, menyelesaikan konflik, menunda keinginan, menerima kegagalan, dan membangun rasa aman. Komunitas adalah ruang tempat orang belajar kerja sama, tanggung jawab, dan

makna kontribusi. Bila rumah dipenuhi percakapan yang sehat, batas yang konsisten, dan teladan ketenangan, anak akan memiliki basis yang lebih kuat untuk menghadapi dunia yang tak pasti. Bila rumah penuh kekacauan, celaan, dan ketidakjelasan, adaptive life skills menjadi lebih sulit tumbuh.

Dalam konteks sekarang, keluarga juga berperan penting sebagai penata relasi dengan teknologi. Anak dan remaja tidak hanya perlu diawasi dari sisi waktu layar, tetapi juga dibimbing dalam kualitas penggunaannya. Mereka perlu diajak berbicara tentang informasi, emosi, tekanan perbandingan sosial, dan cara menggunakan perangkat secara sadar. Komunitas yang sehat—baik sekolah, lingkungan, organisasi pemuda, maupun komunitas iman—dapat menjadi ruang latihan adaptasi: tempat orang belajar berinisiatif, gagal dengan aman, dan kembali mencoba.

Dengan demikian, adaptive life skills seharusnya dipandang sebagai proyek budaya, bukan hanya proyek individu. Bila masyarakat terlalu menyanjung kecepatan, kesuksesan instan, dan tampilan, maka keterampilan adaptif yang lebih dalam akan tertekan. Sebaliknya, bila keluarga dan komunitas menghargai proses, pertumbuhan, ketekunan, dan percakapan yang jujur, maka manusia akan lebih siap menghadapi ketidakpastian tanpa kehilangan martabatnya.

Menuju Kerangka Adaptive Life Skills yang Utuh

Bila semua pembahasan ini diringkas, adaptive life skills untuk dunia tanpa kepastian sekurang-kurangnya terdiri atas delapan pilar. Pertama, regulasi diri: menetapkan tujuan, menjaga fokus, dan memantau diri. Kedua, resiliensi: bangkit dari tekanan dan kegagalan. Ketiga, fleksibilitas dan agilitas: menyesuaikan cara ketika konteks berubah. Keempat, berpikir kritis dan pemecahan masalah: menimbang informasi dan pilihan di bawah ambiguitas. Kelima, literasi emosi dan kesehatan mental: menghadapi stres hidup secara sehat. Keenam, komunikasi, empati, dan relasi: membangun dukungan sosial dan bekerja bersama orang lain. Ketujuh, pembelajaran sepanjang hayat: terus belajar, belajar ulang, dan memperbarui diri.

Kedelapan, etika dan literasi digital: menggunakan teknologi dan kebebasan dengan tanggung jawab. ([OECD](#))

Yang menarik, pilar-pilar ini sesungguhnya saling memperkuat. Orang yang punya regulasi diri lebih mungkin menjalani pembelajaran sepanjang hayat. Orang yang sehat secara mental lebih mungkin berpikir jernih di bawah tekanan. Orang yang mampu berempati lebih mungkin membangun relasi yang menjadi penyangga ketika keadaan sulit. Orang yang beretika lebih mungkin dipercaya, dan kepercayaan adalah modal besar di masa tidak pasti. Dengan kata lain, adaptive life skills bukan kumpulan alat yang berdiri sendiri, melainkan ekosistem kematangan manusia.

Kita juga perlu menyadari bahwa keterampilan ini tidak dibangun sekali jadi. Ia tumbuh melalui latihan, pengalaman, kegagalan, refleksi, dan dukungan lingkungan. Dunia tanpa kepastian sering membuat orang mencari resep cepat. Namun adaptive life skills justru menuntut pembentukan yang sabar. Ia lahir dari pengulangan kebiasaan baik, dari keberanian menghadapi situasi sulit tanpa lari dari kenyataan, dan dari kesediaan untuk terus menata diri meskipun hidup tidak pernah sepenuhnya stabil.

Penutup

Dunia tanpa kepastian bukan hanya tantangan ekonomi atau teknologi; ia adalah ujian terhadap kualitas kemanusiaan kita. Ketika keterampilan inti berubah, pekerjaan bergeser, dan ritme hidup makin cepat, manusia dapat merespons dengan dua cara. Ia bisa menjadi reaktif, panik, dan tercerai-berai—atau ia bisa membangun perangkat batin dan sosial yang membuatnya tetap mampu berpikir, belajar, berelasi, dan bertindak secara bermakna. Adaptive life skills hadir untuk memungkinkan pilihan kedua. WEF, OECD, ILO, WHO, dan UNICEF, dari sudut pandang yang berbeda, sama-sama memberi pesan yang sejalan: masa depan membutuhkan manusia yang adaptif, tangguh, reflektif, dan terus belajar. ([World Economic Forum](#))

Karena itu, pendidikan, keluarga, komunitas, dan organisasi perlu berhenti memandang keterampilan hidup sebagai tambahan yang bagus bila sempat. Keterampilan hidup justru adalah infrastruktur manusia. Tanpa itu, pengetahuan sulit digunakan, teknologi mudah disalahpahami, dan tekanan hidup cepat menggerus stabilitas diri. Tetapi dengan itu, manusia tidak hanya sanggup bertahan; ia sanggup tumbuh. Ia bisa menghadapi perubahan tanpa kehilangan arah, memanfaatkan teknologi tanpa ditelan olehnya, dan terus belajar tanpa merasa identitasnya runtuh setiap kali dunia bergerak. ([OECD](#))

Pada akhirnya, adaptive life skills adalah seni hidup yang matang. Ia membuat kita mampu berkata: saya mungkin tidak menguasai seluruh masa depan, tetapi saya bisa membangun kapasitas untuk menemuinya dengan lebih siap. Saya mungkin tidak bisa menghilangkan ketidakpastian, tetapi saya bisa melatih diri agar tidak dihancurkan olehnya. Dalam kalimat itu sesungguhnya tersembunyi harapan besar abad ke-21: bukan dunia yang sepenuhnya pasti, tetapi manusia yang cukup dewasa untuk hidup dengan bijaksana di dalam ketidakpastian itu.

Glosarium

Adaptive life skills: kemampuan kognitif, personal, dan interpersonal yang membantu individu menyesuaikan diri terhadap perubahan serta menghadapi tuntutan dan tantangan hidup secara konstruktif. UNICEF menjelaskan bahwa *life skills* membantu remaja berpikir kritis, memecahkan masalah, berkomunikasi efektif, membangun relasi sehat, berempati, dan mengembangkan rasa harga diri. ([UNICEF](#))

Regulasi diri (*self-regulation*): kapasitas yang diarahkan dari dalam untuk mengatur afek, perhatian, dan perilaku agar dapat merespons tuntutan internal maupun lingkungan secara efektif. OECD juga mengaitkannya dengan *self-control*, inisiatif pribadi, ketekunan, dan keterampilan adaptif. ([OECD](#))

Self-regulated learning: proses proaktif ketika seseorang menetapkan tujuan, memilih strategi, menjalankan strategi tersebut, dan memantau efektivitasnya, bukan sekadar bereaksi terhadap tuntutan luar. ([OECD](#))

Resiliensi: kemampuan untuk pulih, bertahan, dan terus berfungsi secara efektif setelah tekanan, perubahan, atau kegagalan. Dalam proyeksi WEF, *resilience, flexibility and agility* termasuk keterampilan yang paling membedakan pekerjaan yang bertumbuh dari yang menurun. ([World Economic Forum](#))

Fleksibilitas dan agility: kemampuan menyesuaikan pendekatan, tempo, dan strategi secara cepat dan tepat ketika konteks berubah, tanpa kehilangan arah tujuan. WEF menempatkan keduanya sebagai keterampilan yang meningkat pentingnya menuju 2030. ([World Economic Forum](#))

Berpikir analitis / berpikir kritis: kemampuan menilai informasi, mengenali pola, membedakan fakta dari asumsi, dan membuat keputusan rasional dalam situasi ambigu. WEF menempatkan *analytical thinking* sebagai keterampilan inti paling penting dalam lanskap kerja saat ini. ([World Economic Forum Reports](#))

Pembelajaran sepanjang hayat (*lifelong learning*): orientasi bahwa belajar harus berlangsung terus-menerus sepanjang hidup untuk menanggapi perubahan pekerjaan, teknologi, dan kebutuhan sosial. ILO menegaskan bahwa pekerja perlu memasukkan pembelajaran sepanjang hayat ke dalam karier mereka. ([International Labour Organization](#))

Keterampilan sosial dan emosional: keterampilan seperti empati, pengendalian emosi, persistensi, optimisme, dan tanggung jawab yang terkait dengan hasil hidup yang lebih baik, termasuk keberhasilan akademik, kepuasan hidup yang lebih tinggi, perilaku lebih sehat, dan kecemasan yang lebih rendah. ([OECD](#))

Kesehatan mental: keadaan kesejahteraan mental yang memungkinkan seseorang menghadapi stres kehidupan, menyadari kemampuannya,

belajar dan bekerja dengan baik, serta berkontribusi pada komunitasnya. WHO menekankan bahwa kesehatan mental memiliki nilai intrinsik dan instrumental bagi kesejahteraan manusia. ([World Health Organization](#))

Literasi digital: kemampuan menggunakan teknologi digital secara bermakna, termasuk memahami manfaat, batas, dan risikonya, agar teknologi mendukung tujuan manusia, bukan menguasainya. ILO menekankan bahwa sistem pendidikan perlu merangkul teknologi baru dan memprioritaskan keterampilan digital. ([International Labour Organization](#))

Etika: kemampuan menimbang tindakan berdasarkan norma, nilai, makna, batas, dan konsekuensi, sehingga adaptasi tidak berubah menjadi oportunisme. OECD menekankan bahwa bertindak etis berarti bertanya "apa yang seharusnya saya lakukan?" dan "mengetahui akibatnya, apakah saya seharusnya tetap melakukannya?" ([OECD](#))

Daftar Pustaka (APA 7)

Daftar pustaka berikut disusun dari sumber-sumber primer resmi yang digunakan untuk menopang naskah ini. ([OECD](#))

International Labour Organization. (2023). *The ILO strategy on skills and lifelong learning 2030*. ILO. ([International Labour Organization](#))

International Labour Organization. (n.d.). *Skills and lifelong learning*. ILO. ([International Labour Organization](#))

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2018). *The future of education and skills: Education 2030*. OECD. ([OECD](#))

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2024a). *Self-regulation / self-control*. OECD. ([OECD](#))

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2024b). *Social and emotional skills for better lives: Findings from the OECD Survey on Social and Emotional Skills 2023*. OECD Publishing. ([OECD](#))

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2025). *Trends shaping education 2025*. OECD Publishing. ([OECD](#))

UNICEF. (2025). *Guide: Adolescents and life skills education*. UNICEF Adolescent Kit for Expression and Innovation. ([UNICEF](#))

World Economic Forum. (2025a). *The future of jobs report 2025*. World Economic Forum. ([World Economic Forum Reports](#))

World Economic Forum. (2025b). *New economy skills: Unlocking the human advantage*. World Economic Forum. ([World Economic Forum Reports](#))

World Health Organization. (n.d.). *Mental health*. WHO. ([World Health Organization](#))

World Economic Forum. (2025). *The Future of Jobs Report 2025*.

Prompting on Writer's account ([Rudy C Tarumingkeng](#))

<https://chatgpt.com/c/69bdf9d2-dc58-839e-a051-aaaec1cb3a5d>