

**PEMBEKALAN MOTIVASI DAN PERSIAPAN MENTAL SEBELUM MEMASUKI
DUNIA KERJA DAN KULIAH**

Aqsa Nugroho 1, Nana Rahdiana 2

Program Studi Psikologi 1, Program Studi Teknik Industri 2

ps21.aqsanugroho@mhs.ubpkarawang.ac.id 1, nana.rahdiana@ubpkarawang.ac.id 2

Abstrak

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan sarana bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan pengetahuan teoretis mereka ke dalam pengabdian nyata kepada masyarakat. KKN menggabungkan aspek pendidikan, penelitian, dan pengabdian, memungkinkan mahasiswa untuk mengaktualisasikan disiplin ilmu mereka melalui pendampingan langsung di tengah masyarakat. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah di masyarakat, serta membangun hubungan yang erat dengan masyarakat, yang menjadi obyek utama setelah lulus studi. Di sisi lain, seiring perkembangan zaman, Indonesia memerlukan sumber daya manusia yang kompeten untuk bersaing di berbagai bidang, dan pendidikan memegang peran kunci dalam membentuk kualitas sumber daya manusia tersebut. SMKS Tarbiyatul Ulum, yang terletak di Dusun Liosari, Desa Mulyasejati, Kec. Ciampel, Kab. Karawang, menyadari pentingnya mempersiapkan siswa untuk memasuki dunia kerja dan pendidikan tinggi

Kata Kunci: Motivasi, Kesiapan Mental, Kuliah Kerja Nyata

Abstract

Real Work Lectures (KKN) are a means for students to apply their theoretical knowledge into real service to society. KKN combines aspects of education, research and service, allowing students to actualize their scientific disciplines through direct mentoring in the community. This

is expected to improve students' skills in facing and resolving problems in society, as well as building close relationships with society, which is the main object after graduating. On the other hand, as time goes by, Indonesia needs competent human resources to compete in various fields, and education plays a key role in shaping the quality of these human resources. Tarbiyatul Ulum Vocational School, which is located in Liosari Hamlet, Mulyasejati Village, District. Ciampel, Kab. Karawang, realizes the importance of preparing students to enter the world of work and higher education

Keywords: Motivation, Mental Readiness, Real Work Lectures

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah sebagai salah satu wahana bagi mahasiswa untuk mengaplikasikan teori-teori yang dimilikinya ke dalam sebuah wujud nyata pengabdian kepada masyarakat. KKN juga merupakan bentuk konkret dari pengalaman yang mencakup pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat . Dengan adanya KKN ini, mahasiswa diharapkan dapat mengaktualisasikan disiplin ilmu yang masih dalam tataran teoritis dengan bentuk pengabdian dan pendampingan langsung kepada masyarakat,disamping penelitian yang dilakukan sebagai usaha pengembangan ilmu yang didapat sebelumnya. Selain itu, KKN juga memiliki keterampilan dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi ditengah masyarakat sebagai media untuk belajar membangun hubungan yang integral dalam masyarakat, sebagai obbyek utama yang akan dihadapi kelak setelah menyelesaikan studi Dalam perkembangan zaman yang pesat saat ini, Indonesia membutuhkan sumber daya manusia yang kompeten untuk dapat bersaing di berbagai aspek kehidupan. Pendidikan memainkan peran penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui pendidikan, seseorang dapat meningkatkan pengetahuan, kecerdasan, serta mengembangkan pola pikir yang kreatif dan

inovatif. Sistem pendidikan di Indonesia terdiri dari beberapa tahapan, mulai dari pendidikan dasar (SD, SMP, dan yang setara) hingga pendidikan menengah (SMA, SMK, dan yang setara). Kesiapan kerja lulusan SMK dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal (Datadiwa & Widodo, 2015). Faktor internal mencakup kematangan fisik dan mental, minat, bakat, kecerdasan, serta motivasi. Sedangkan faktor eksternal melibatkan peran keluarga, masyarakat, fasilitas sekolah, informasi kerja, dan pengalaman kerja. Minat siswa untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi dipengaruhi oleh motivasi, prestasi akademik, status sosial ekonomi, dan lingkungan pergaulan (Kharisma & Latifah, 2015). Sering kali, siswa mengalami kendala dalam merencanakan masa depan mereka, yang dapat mengakibatkan pengangguran (Husda et al., 2019) akibat kurangnya pengetahuan mengenai dunia kerja dan pendidikan tinggi. SMKS Tarbiyatul Ulum, yang berlokasi di Dusun Liosari, Desa Mulyasejati, Kec. Ciampel, Kab. Karawang, memahami pentingnya mempersiapkan siswa untuk dunia kerja dan pendidikan tinggi. Oleh karena itu, panduan yang lebih komprehensif sangat diperlukan untuk membantu siswa dalam persiapan ini. Meskipun Kurikulum 2013 telah mencakup materi tentang pembuatan surat lamaran kerja, hal ini masih belum cukup mengingat kompleksitas dunia kerja yang mencakup pemilihan perusahaan, pencarian lowongan pekerjaan, dan menghadapi wawancara (Chatamsi dalam Khoiroh & Prajanti, 2018). Penelitian oleh Husda et al. (2019) menunjukkan bahwa siswa membutuhkan informasi yang lebih rinci dalam memilih perguruan tinggi dan jurusan, terutama bagi siswa dengan keterbatasan ekonomi, termasuk cara memperoleh beasiswa. Salah satu solusi untuk mengatasi kurangnya pengetahuan siswa adalah dengan menyediakan informasi yang lengkap dan valid mengenai dunia kerja dan perkuliahan. Arahan tentang strategi memasuki dunia kerja dan perguruan tinggi sangat dibutuhkan. Dalam kegiatan pengabdian ini, narasumber yang ahli akan memberikan informasi terkait dunia kerja dan perkuliahan kepada siswa SMKS Tarbiyatul Ulum. Diharapkan, siswa akan mampu meningkatkan pengetahuan mereka dan bersaing secara efektif dalam dunia kerja dan pendidikan tinggi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan selama 32 hari, mulai dari 15 Juli hingga 17 Agustus 2024. Sasaran utama kegiatan ini adalah SMKS Tarbiyatul Ulum, dengan menggunakan metode psikoedukatif yang bertujuan untuk melibatkan siswa secara aktif dalam program Pembekalan Motivasi dan Persiapan Mental Sebelum Memasuki Dunia Kerja dan Kuliah. Metode interaktif yang digunakan berfokus pada kesiapan siswa dalam memahami materi yang disampaikan secara lisan, menetapkan tujuan pembelajaran yang membantu dalam penerapan strategi, mempersiapkan strategi komunikasi melalui penyampaian ringkasan materi, sesi tanya jawab, serta evaluasi pemahaman sehingga tercipta interaksi aktif selama proses pembelajaran. Selain itu, media pendukung juga disiapkan untuk memperkuat interaksi aktif selama proses pembelajaran berlangsung. (Damanik & Seleky, 2022). Program kerja dilaksanakan secara melalui tiga tahap: perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, mahasiswa mengidentifikasi masalah Kesehatan Mental siswa SMKS Tarbiyatul Ulum dan menyusun materi mengidentifikasi kesiapan kesehatan mental, serta cara mengatasinya. Alat bantu seperti presentasi PowerPoint dan video edukatif juga disiapkan. Tahap pelaksanaan dilakukan pada 27 Juli 2024, melibatkan siswa SMKS Tarbiyatul Ulum. Kegiatan dimulai dengan presentasi, pemutaran video edukatif, dan diakhiri dengan diskusi interaktif serta tanya jawab untuk memastikan pemahaman siswa. Tahap evaluasi dilakukan melalui diskusi reflektif dengan siswa untuk mengevaluasi pemahaman mereka dan mendapatkan umpan balik tentang materi yang disampaikan. Hasil evaluasi ini digunakan untuk menyusun laporan akhir dan rekomendasi untuk kegiatan serupa di masa depan. Metode ini efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang Kesehatan Mental Dan Motivasi Sebelum Memasuki Dunia Kerja dan Kuliah.



Gambar 1. Pemaparan Materi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program KKN dilakukan tanggal 15 Juli 2024 sd 17 Agustus 2024 secara offline dan fokus utama peneliti ditunjukan pada SMKS Tarbiyatul Ulum. Kesehatan mental adalah suatu keadaan kejiwaan atau keadaan psikologis yang menunjukan kemampuan seseorang untuk mengadakan penyesuaian diri atau pemecahan masalah terhadap masalah-masalah yang ada dalam diri sendiri (internal) dan masalah-masalah yang ada di lingkungan luar dirinya (eksternal). Kesehatan mental mengacu pada cara berfikir, berperasaan dan bertindak individu yang efisien dan efektif dalam menghadapi tantangan hidup dan stres hidup. (Hanurawan,Fattah, 2012) Kesehatan mental yang baik dalam diri seseorang menunjukan pada bekerjanya fungsi-fungsi

mental dalam diri seseorang secara optimum. bekerjanya fungsi-fungsi mental dalam diri seseorang secara optimum pada kesempatan berikutnya akan menyebabkan orang tersebut:

1. Mampu melakukan aktivitas-aktivitas yang produktif dalam wilayah hidupnya;
2. Mampu untuk melakukan hubungan interpersonal yang efektif dan efisien dengan orang lain;
3. Mampu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan hidup yang dialami, baik perubahan hidup yang berskala kecil, menengah maupun tinggi;
4. Mampu mensiasati kegagalan-kegagalan hidup yang dialami untuk bangkit beraktivitas kembali Sosialisasi pembekalan, motivasi, dan persiapan mental ini berfokus pada pemberian dukungan psikologis dan motivasional kepada siswa agar mereka siap secara mental menghadapi tantangan yang ada dalam dunia kerja dan perkuliahan. Menurut Clough (2012), Kekuatan mental adalah kapasitas seseorang dalam menangani tekanan, tantangan, dan stres serta menampilkan kemampuannya yang terbaik dalam segala kondisi. Clough, dkk. (2002) mengajukan dimensi-dimensi mental toughness yang disebut sebagai 4C atau empat komponen mental toughness yang terdiri dari control (kontrol), challenge (tantangan), commitment (komitmen), dan confidence (kepercayaan diri). Sejalan dengan Clough, Loehr (1986) menyatakan bahwa mental toughness atau ketangguhan mental merupakan kapasitas individu untuk melakukan yang terbaik dari kemampuan yang dimiliki bagaimanapun kondisinya dan merupakan salah satu karakteristik yang dimiliki seorang atlet Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (Adversity) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya (Reivich & Shatte dalam Kirana, 2016) Motivasi merupakan suatu dorongan yang membuat orang bertindak atau berperilaku dengan cara-cara motivasi yang mengacu pada sebab munculnya sebuah perilaku, seperti faktor-faktor yang mendorong seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Motivasi dapat diartikan sebagai kehendak untuk mencapai status, kekuasaan dan pengakuan yang lebih tinggi bagi setiap

individu. Motivasi justru dapat dilihat sebagai basis untuk mencapai sukses pada berbagai segi kehidupan melalui peningkatan kemampuan dan kemauan. Menurut Wardan (2020:109) “Motivasi adalah usaha atau kegiatan manajer untuk dapat menimbulkan atau meningkatkan semangat dan kegairahan kerja dari para pekerja-pekerja atau karyawan-karyawannya”. Mohtar (2019:20) “Motivasi adalah dorongan kerja yang timbul pada diri seseorang untuk berperilaku dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan”.



Gambar 2. Foto Bersama Siswa Siswi SMKS Tarbiyatul Ulum

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMKS Tarbiyatul Ulum, berhasil memenuhi tujuannya dengan meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental serta mempersiapkan mereka untuk memasuki dunia kerja dan pendidikan tinggi. Metode interaktif edukatif yang diterapkan, meliputi presentasi, video edukatif, dan diskusi interaktif, terbukti efektif dalam melibatkan siswa secara aktif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa mendapatkan wawasan yang lebih baik mengenai topik yang dibahas dan merasa lebih siap menghadapi tantangan di masa depan. Materi yang disajikan relevan dan berguna, didukung oleh media edukatif yang menarik minat siswa. Evaluasi melalui diskusi reflektif memberikan umpan balik positif yang membantu dalam penyusunan laporan akhir dan rekomendasi untuk kegiatan serupa di masa mendatang. Secara keseluruhan, program ini sukses dalam meningkatkan kesiapan siswa untuk memasuki dunia kerja dan pendidikan tinggi.

REKOMENDASI

1. Peningkatan Materi: Perluasan materi dianjurkan untuk mencakup lebih banyak aspek praktis, seperti keterampilan soft skills tambahan, perencanaan karier, dan tips untuk wawancara kerja, sehingga siswa mendapatkan pengetahuan yang lebih komprehensif tentang dunia kerja dan pendidikan tinggi.
2. Interaksi yang Lebih Intensif: Menambahkan sesi praktik dan simulasi intensif akan memberikan pengalaman langsung dalam menghadapi situasi nyata, seperti wawancara kerja dan presentasi akademik, yang membantu siswa lebih siap menghadapi tantangan yang sebenarnya.
3. Pengembangan Media Edukatif: Pengembangan alat bantu seperti video edukatif dan modul interaktif yang lebih variatif diharapkan dapat menarik perhatian siswa dan mempermudah pemahaman materi. Media ini perlu dirancang agar lebih menarik dan sesuai dengan kebutuhan

siswa.

4. Evaluasi Berkala: Melakukan evaluasi secara berkala selama kegiatan untuk memastikan materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan siswa, serta menggunakan umpan balik untuk perbaikan dan penyesuaian materi secara real-time.

5. Tindak Lanjut: Menyediakan sesi bimbingan lanjutan atau konsultasi setelah kegiatan untuk membantu siswa yang memerlukan bantuan tambahan dalam merencanakan karier atau memilih perguruan tinggi. Ini akan memberikan dukungan berkelanjutan bagi siswa.

6. Kolaborasi dengan Pihak Eksternal: Mengundang lebih banyak pihak eksternal, seperti praktisi industri atau alumni, untuk berbagi pengalaman mereka akan memberikan perspektif yang lebih luas dan relevan tentang dunia kerja dan pendidikan tinggi kepada siswa.

Dengan melaksanakan rekomendasi ini, diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat lebih efektif dalam mempersiapkan siswa SMKS Tarbiyatul Ulum menghadapi tantangan di masa depan dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi pengembangan diri mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Amacon. Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*. New York: Broadway Books..
- Clough, Peter. Earle, Keith dan Crush, Lee. (2002). The design and development of the MTQ48. Journal The Sport Psychologist, 22, (1) 1-20
- Clough, P. &. (2012). *Developing Mental: Improving Performance, Wellbeing, and Positive Behavior in others*. London: Kogan page.
- Datadiwa, D., & Widodo, J. (2015). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Kerja Siswa SMK Negeri 1 Warureja Tahun 2014. *Economic Education Analysis Journal*, 4(1).

Kurniawati, M. W., & Ulma, Z. (2023). Sosialisasi Pentingnya Persiapan Studi Lanjut Atau Bekerja Sebelum Kelulusan Bagi Siswa Smk (Smkn 2 Yogyakarta). *NUSANTARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 221-227.