
Meningkatkan Regulasi Diri Untuk Kesiapan Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Zuraida¹, Edi Susilo², Dwi Hermawati³

Universitas Ratu Samban¹²³

Jalan Sudirman No. 87 Gn. Alam Kec. Arga Makmur, Kab. Bengkulu Utara

Email: zuraidazura1988@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir harus mempersiapkan pengetahuan dan keterampilan yang sesuai dengan bidangnya ketika memasuki dunia kerja. Dalam memasuki dunia kerja diperlukan kesiapan kerja salah satunya adalah meningkatkan regulasi diri dimana mahasiswa tingkat akhir harus memiliki kemampuan dalam merencanakan dan mengarahkan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan kegiatan ini untuk meningkatkan regulasi diri untuk kesiapan kerja pada mahasiswa tingkat akhir dengan metode ceramah dan pelatihan regulasi diri. Alat ukur yang digunakan adalah skala regulasi diri. Hasil dari kegiatan ini adanya peningkatan regulasi diri untuk kesiapan kerja pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Kesiapan Kerja, Mahasiswa Tingkat Akhir

ABSTRACT

Final year students must prepare knowledge and skills appropriate to their field when entering the world of work. In entering the world of work, work readiness is needed, one of which is increasing self-regulation where final year students must have the ability to plan and direct behavior to achieve certain goals. The purpose of this activity is to increase self-regulation for work readiness in final year students with lecture methods and regulation training self. Measuring tool used is the self-regulation scale. The result of this activity is an increase in self-regulation for work readiness in final year students.

Keywords: *Self-Regulation, Job Readiness, Final Year Students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir harus menghadapi berbagai macam rintangan ketika memasuki dunia kerja nantinya. Mahasiswa harus mempunyai kemampuan sesuai dengan bidang akademiknya yang merupakan modal untuk memasuki dunia kerja. Didalam perguruan tinggi mahasiswa dapat dibekali pengetahuan, keterampilan untuk kesiapan memasuki dunia kerja.

Sebagaimana diketahui bahwa mahasiswa yang duduk diperkuliahan mendapatkan capaian akademik berupa pengetahuan tetapi belum tentu bisa merefleksikan kesiapan mereka untuk bekerja. Maka dari itu mahasiswa diperlukan adanya keterampilan atau sikap untuk menyiapkan diri ketika memasuki dunia kerja (Latif Yusuf & Mawardi, 2017).

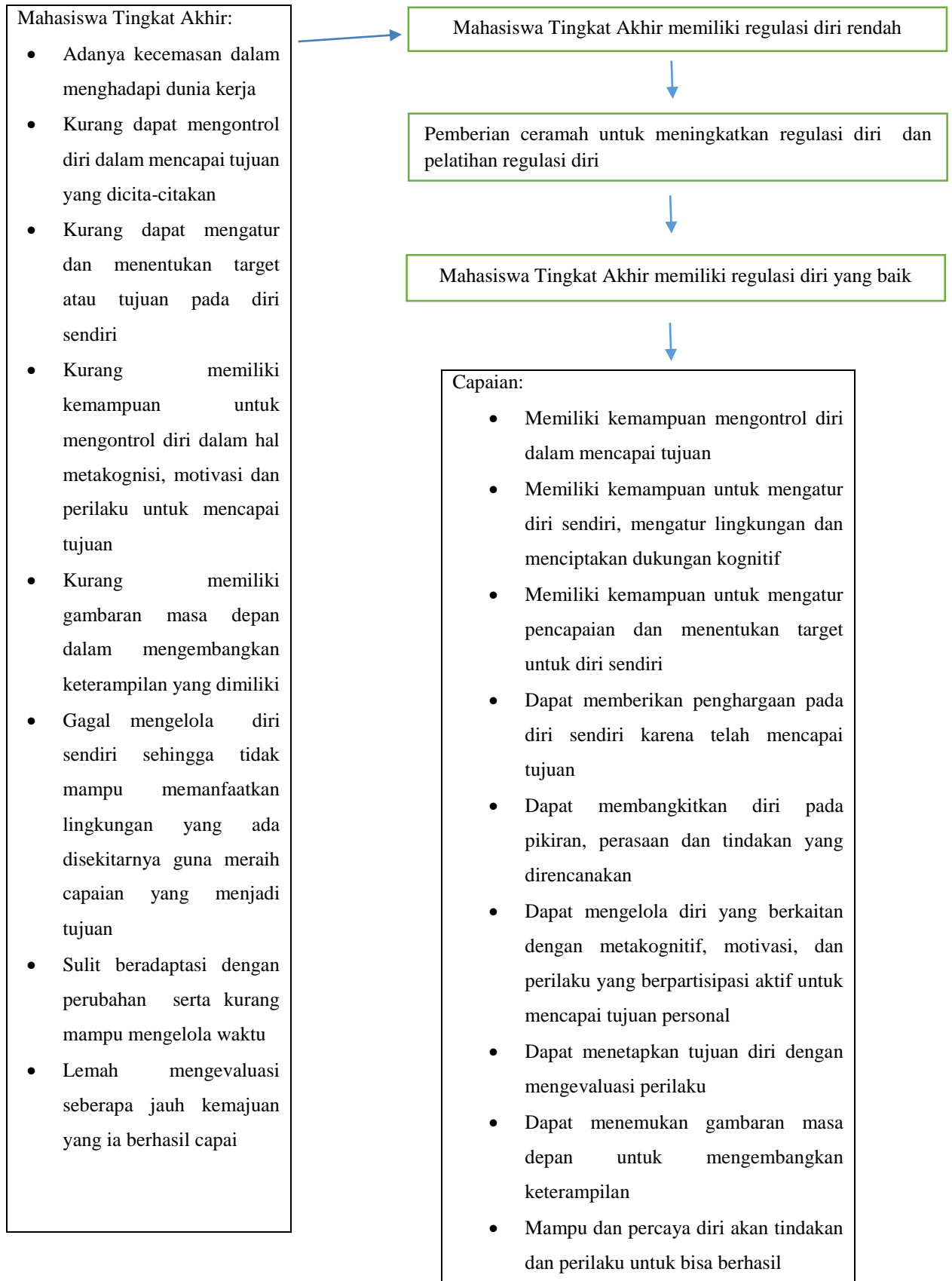
Stevani (2015) mendefinisikan bahwa kesiapan kerja merupakan kondisi individu yang meliputi fisik, mental, pengalaman serta adanya kemauan dan kemampuan dalam melaksanakan pekerjaan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan kerja adalah regulasi diri (Tentama dan Riskiyana, 2020). Regulasi diri terdiri dari perilaku, kognitif, sosial dan emosional yang dimiliki individu agar dapat memulai suatu tindakan, fokus, adanya pemikiran dan emosi, dan dapat memantau hasil yang berhasil mereka raih untuk mencapai tujuan tertentu. Regulasi diri berperan untuk meningkatkan kesiapan kerja. Seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik yaitu memiliki kemampuan untuk mengelola karir, melaksanakan apa yang direncanakan, dapat menetapkan tujuan, mampu dan percaya diri terhadap tindakan dan perilaku yang mereka lakukan untuk bisa berhasil, lebih mudah mengatasi tantangan dalam berkarir, lebih inovatif, proaktif dan termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. Sebaliknya seseorang yang memiliki regulasi rendah tidak dapat memanfaatkan lingkungan untuk meraih apa yang menjadi tujuannya, sulit beradaptasi dengan perubahan, kurang mampu mengelola waktu dan tidak bisa mengevaluasi terhadap apa yang sudah dicapai.

Berdasarkan latarbelakang tersebut, penulis tertarik untuk memberikan ceramah dan pelatihan “Meningkatkan Regulasi Diri untuk Memasuki Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

METODE

Metode Pengabdian Kepada Masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan pelatihan regulasi diri. Alat ukur yang digunakan untuk menilai regulasi diri pada mahasiswa tingkat akhir di Bengkulu Utara tersebut yaitu menggunakan skala regulasi diri (*pre-test* dan *post-test*). Adapun kerangka pikiran kegiatan PKM ini yaitu:



Gambar 1. Kerangka Pikiran Pengabdian Kepada Masyarakat

Alat yang digunakan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi: (1) alat ukur regulasi diri (2) Presentasi menggunakan *Microsoft Power Point*, (3) Alat tulis seperti pulpen dan kertas.

Tahapan pelaksanaan terdiri atas 4 (empat) tahap, yaitu: (1) Tahap awal, pelaksanaan yaitu *pre-test* (instrument skala regulasi diri); (2) Tahapan kedua, pemberian materi dan pelatihan regulasi diri; (3) Tahapan ketiga, *post-test, dan*; (4) Tahapan keempat, yaitu analisis data dan pelaporan.

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dibagi menjadi 3 (tiga) periode, yaitu: (1) Periode *survey* dan persiapan; (2) Periode pelaksanaan ceramah dan pelatihan, (3) Periode pembuatan laporan dan artikel jurnal pengabdian kepada masyarakat.

Adapun alokasi waktu untuk masing-masing periode kegiatan tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1: Alokasi Waktu dan Kegiatan PKM

No.	Nama	Jumlah
1.	Survey dan Persiapan	9 Jam
2.	Ceramah dan Pelatihan	8 Jam
3.	Pembuatan Laporan	24 Jam
4.	Penulisan Artikel PKM	18 Jam
	TOTAL	59 Jam

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan oleh 3 (tiga) orang dosen yang terdiri dari satu orang ketua dan dua orang anggota. Pada pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat, terdiri dari 13 orang mahasiswa tingkat akhir di Bengkulu Utara.

HASIL, PEMBAHASAN DAN DAMPAK

Bagian hasil dan pembahasan menampilkan pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilengkapi dengan dokumentasi kegiatan.

Kegiatan 1 : Persiapan Kegiatan PKM

Pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu mensurvey mahasiswa tingkat akhir mengambil sampel mahasiswa tingkat akhir yang ada di Bengkulu Utara (02

Januari 2023), kemudian meminta surat tugas ke bagian Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Ratu Samban (04 Januari 2023). Setelah itu menyiapkan materi dan perlengkapan pelatihan untuk persiapan kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan 2 Pelaksanaan Kegiatan PKM

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) terdiri dari tiga tahap, yaitu: (1) Mahasiswa tingkat akhir mengisi kuesioner skala regulasi diri (*pre-test*); (2) Dosen memberikan materi dan pelatihan regulasi diri, (3) mahasiswa tingkat akhir mengisi kuesioner skala regulasi diri (*post-test*).





Kegiatan 3 Evaluasi Pelaksanaan Kegiatan PKM

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengevaluasi kegiatan PKM, apakah sudah sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Selanjutnya membuat laporan ke Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Ratu Samban. Hasil pengabdian kepada masyarakat dipublikasi di jurnal ilmiah pengabdian kepada masyarakat (PKM).

Pembahasan Kegiatan PKM

Pada awal kegiatan PKM dilakukan asesmen dengan menyebarkan kuesioner dengan skala regulasi diri kepada 13 mahasiswa tingkat akhir. Kemudian memberikan materi “meningkatkan regulasi diri untuk memasuki dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir” dan pelatihan regulasi diri. Kegiatan ini berlangsung selama 8 jam.

Pada sesi pertama, menggunakan metode ceramah dengan meningkatkan regulasi diri. Tujuan dari kegiatan ini untuk memberikan pengetahuan mengenai regulasi diri untuk memasuki dunia kerja. Sesi kedua, melaksanakan pelatihan regulasi diri, menggunakan metode penetapan tujuan, manajemen waktu, manajemen lingkungan fisik, manajemen lingkungan sosial dan manajemen emosi. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi diri dalam memasuki dunia kerja.

Setelah diberikan metode ceramah dan pelatihan regulasi diri, subjek PKM mengisi kuesioner dengan skala regulasi diri (*post-test*). Selanjutnya menganalisis data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang diolah menggunakan program *SPSS for windows version 20*. Uji asumsi yang dilakukan menggunakan uji-t-test untuk mengukut perbedaan (*pre-test dan post-test*).

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dilakukan uji analisis kuantitatif terhadap 13 mahasiswa tingkat akhir. Pemilihan subjek menggunakan metode *purposive sampling* yaitu mahasiswa tingkat akhir di Bengkulu Utara. Berdasarkan analisis data, bahwa adanya perbedaan pada skor regulasi diri pada saat sebelum dan sesudah memberikan materi dan pelatihan regulasi diri. Adanya peningkatan skor setelah diberikan materi dan pelatihan regulasi diri untuk memasuki dunia kerja.

Dampak Kegiatan PKM

Adapun dampak kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu meningkatnya regulasi diri untuk memasuki dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dilaksanakan dengan memberikan materi dan pelatihan regulasi diri. Kegiatan ini berdampak positif bagi para peserta, yaitu menambah pengetahuan dan wawasan bagi mahasiswa tingkat akhir untuk memasuki dunia kerja. Sehingga tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini tercapai dengan meningkatnya regulasi diri mahasiswa tingkat akhir untuk memasuki dunia kerja.

Adapun manfaat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu meningkatnya regulasi diri untuk memasuki dunia kerja seperti memiliki kemampuan mengontrol diri dalam mencapai tujuan, memiliki kemampuan untuk mengatur diri sendiri, mengatur lingkungan dan menciptakan dukungan kognitif, memiliki kemampuan untuk mengatur pencapaian dan menentukan target untuk diri sendiri, dapat memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah mencapai tujuan, dapat membangkitkan diri pada pikiran, perasaan dan tindakan yang direncanakan, dapat mengelola diri yang berkaitan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal, mampu dan percaya diri akan tindakan dan perilaku untuk bisa berhasil, dapat menetapkan tujuan diri dengan mengevaluasi perilaku dan dapat menemukan gambaran masa depan untuk mengembangkan keterampilan yang dimiliki.

SIMPULAN

Pelaksanaan ceramah dan pelatihan regulasi diri untuk memasuki dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di Bengkulu Utara dapat meningkatkan regulasi diri sehingga dapat menetapkan tujuan yang dicita-citakan, dengan mengelola waktu, mengelola emosi dan mengelola lingkungan fisik.

Perlu adanya pelatihan lain dalam hal persiapan memasuki dunia kerja sehingga dapat mengembangkan potensi dan keterampilan yang dimiliki yaitu pelatihan *hard skill* maupun *soft skill*.

DAFTAR PUSTAKA

- Latif, A. Yusuf, M. & Mawardi, Z (2017). Hubungan Perencanaan Karir dan Efikasi Diri dengan Kesiapan Kerja Mahasiswa. *Jurnal Konselor*. Hal. 29.38
- Stevani. (2015). Pengaruh Praktek Kerja Industri (Prakerin) Dan Keterampilan Siswa Terhadap Kesiapan Memasuki Dunia Kerja Siswa Administrasi Perkantoran SMK N 3 Padang. *Economica*, 3(2), 185–195.
- Tentama, F., & Riskiyana, E. R. (2020). The role of social support and self-regulation on work readiness among students in vocational high school. *International Journal of Evaluation and Research In Education*, 9(4), 826–832. <https://doi.org/10.11591/ijere.v9i4.20578>