

SOSIALISASI PENINGKATAN KESIAPAN MENTAL KERJA SISWA SMK MELALUI WORKSHOP MANAJEMEN STRES DAN MOTIVASI DIRI DI SMK NURUL HUDA BAROS

Tri Suseno Aji^{1*}, Syaechurodji²

^{1,2} Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan bisnis, Universitas Pamulang

*E-mail: dosen03409@unpam.ac.id

ABSTRAK

Kesiapan mental kerja merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dalam memasuki dunia kerja yang kompetitif dan penuh tekanan. Namun, kenyataannya masih banyak siswa SMK yang memiliki keterampilan teknis memadai tetapi belum diimbangi dengan kesiapan mental kerja yang optimal, terutama dalam aspek manajemen stres, motivasi diri, dan kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesiapan mental kerja siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan sosialisasi melalui workshop manajemen stres dan motivasi diri di SMK Nurul Huda Baros. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pretest–posttest satu kelompok. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket kesiapan mental kerja yang diberikan kepada siswa sebelum dan setelah kegiatan workshop. Metode kegiatan meliputi sosialisasi interaktif, diskusi kelompok, simulasi kasus dunia kerja, dan praktik relaksasi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kesiapan mental kerja siswa secara signifikan, ditandai dengan kenaikan skor rata-rata dari 62% pada kategori cukup menjadi 82% pada kategori baik. Peningkatan terbesar terjadi pada aspek kemampuan mengelola stres dan motivasi diri. Temuan ini menunjukkan bahwa workshop manajemen stres dan motivasi diri efektif dalam meningkatkan kesiapan mental kerja siswa SMK. Dengan demikian, kegiatan ini direkomendasikan untuk dijadikan program pendukung dalam pembelajaran vokasional guna mempersiapkan siswa menghadapi dunia kerja.

Kata kunci: kesiapan mental kerja, manajemen stres, motivasi diri, siswa SMK, workshop

ABSTRACT

Work mental readiness is a crucial factor in determining the success of Vocational High School (SMK) graduates in entering a competitive and demanding workplace. Despite possessing adequate technical skills, many vocational students still lack sufficient mental readiness, particularly in stress management, self-motivation, and self-confidence. This study aims to examine the level of students' work mental readiness before and after the implementation of a socialization program through a stress management and self-motivation workshop at Nurul Huda Baros Vocational High School. The research employed a quantitative approach using a one-group pretest–posttest design. Data were collected through a work mental readiness questionnaire administered to students before and after the workshop. The program was conducted using interactive socialization, group discussions, real workplace case simulations, and simple relaxation practices. The results indicated a significant improvement in students' work mental readiness, as evidenced by an increase in the average score from 62% (moderate category) to 82% (good category). The most notable improvements were observed in stress management and self-motivation aspects. These findings demonstrate that stress management and self-motivation workshops are effective in enhancing vocational students' work mental readiness. Therefore, this program is recommended as a supporting component of vocational education to better prepare students for the challenges of the workplace.

Keywords: work mental readiness, stress management, self-motivation, vocational students, workshop

PENDAHULUAN

Pendidikan menengah kejuruan di Indonesia memiliki peran yang sangat strategis dalam menyiapkan generasi muda agar mampu bersaing di era globalisasi yang penuh dengan tantangan. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dirancang sebagai salah satu lembaga pendidikan formal yang berorientasi pada keterampilan praktis dan keahlian spesifik. Tujuannya adalah menghasilkan lulusan yang siap terjun ke dunia kerja sekaligus memiliki peluang untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Dalam kerangka pembangunan sumber daya manusia (SDM), SMK Nurul Huda Baros memegang posisi penting karena menjadi jembatan antara dunia pendidikan dengan dunia industri dan dunia usaha. Lulusan SMK diharapkan tidak hanya memiliki kemampuan teknis (hard skills) sesuai bidang keahlian, tetapi juga memiliki kesiapan mental, emosional, dan motivasi diri (soft skills) yang memadai.

Namun, dalam praktiknya, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak sedikit lulusan SMK yang menghadapi berbagai hambatan ketika memasuki dunia kerja. Hambatan tersebut bukan hanya karena keterbatasan penguasaan kompetensi teknis, melainkan juga karena lemahnya kesiapan mental. Dunia kerja memiliki karakteristik yang berbeda dengan dunia pendidikan. Dalam lingkungan kerja, seorang tenaga kerja dituntut memiliki ketahanan mental terhadap tekanan, kemampuan mengelola stres, sikap adaptif, serta daya juang yang tinggi. Sayangnya, banyak siswa SMK yang belum memiliki kesiapan tersebut. Fenomena seperti rasa cemas, tertekan, kehilangan motivasi, hingga kesulitan beradaptasi dengan ritme dan budaya kerja sering kali terjadi pada lulusan SMK yang baru memasuki dunia kerja.

Kondisi tersebut semakin diperparah dengan rendahnya kesadaran akan pentingnya pengelolaan diri. Tekanan kerja yang tinggi, target yang ketat, serta dinamika hubungan interpersonal dalam lingkungan kerja memerlukan mental yang matang. Tanpa adanya pembekalan yang memadai, siswa SMK berisiko mengalami masalah seperti burnout, stres berlebihan, penurunan produktivitas, bahkan kehilangan arah dalam perencanaan karier. Dengan kata lain, keberhasilan siswa SMK dalam menghadapi dunia kerja tidak hanya ditentukan oleh seberapa besar keterampilan teknis yang dimiliki, tetapi juga sejauh mana mereka mampu menjaga kesehatan mental, mengelola emosi, serta memotivasi diri untuk terus berkembang. Robbins dan Judge (2020), Mental kerja merupakan aspek psikologis yang menentukan bagaimana seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak dalam lingkungan kerja. Ini mencakup motivasi, manajemen stres, kepercayaan diri, dan penyesuaian diri. Ivancevich dan Matteson (2022), Workshop manajemen stres merupakan pelatihan terstruktur yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu dalam mengenali penyebab stres, mengelola tekanan, serta menerapkan strategi coping adaptif. Maslow (2021), Motivasi diri terbentuk ketika kebutuhan mendasar seperti rasa aman dan penghargaan diri terpenuhi, sehingga individu ter dorong mencapai aktualisasi diri.

Selain manajemen stres, motivasi diri juga memegang peran sentral dalam menumbuhkan kesiapan kerja. Motivasi diri adalah dorongan internal yang membuat individu tetap semangat dalam mencapai tujuan, meskipun menghadapi hambatan atau kegagalan. Siswa SMK yang memiliki motivasi diri kuat akan lebih mampu melihat peluang, mengembangkan potensi diri, dan memiliki orientasi ke masa depan. Mereka tidak mudah menyerah, lebih disiplin, dan memiliki komitmen tinggi terhadap tujuan yang ingin dicapai. Sebaliknya, siswa yang kurang termotivasi cenderung pasif, mudah putus asa, dan kurang memiliki inisiatif. Hal ini tentu menjadi tantangan tersendiri dalam menyiapkan generasi muda yang berkualitas.

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman di lapangan, terlihat bahwa siswa masih memerlukan intervensi khusus untuk meningkatkan kesiapan mental kerja. Intervensi ini tidak bisa hanya mengandalkan kegiatan belajar mengajar rutin, melainkan perlu melalui program tambahan berupa pelatihan atau workshop yang terstruktur. Workshop manajemen stres dan motivasi diri menjadi salah satu solusi yang relevan dan efektif untuk menjawab tantangan tersebut. Program ini bertujuan memberikan bekal praktis kepada siswa agar mampu menghadapi tekanan, mengelola emosi, serta menumbuhkan motivasi diri dalam mengejar tujuan hidup.



Gambar 1. Kegiatan PKM di SMK Nurul Huda Baros. Serang

Dalam workshop ini, siswa akan diperkenalkan pada berbagai konsep dasar mengenai stres, mulai dari pengertian, penyebab, hingga dampak yang ditimbulkannya. Lebih dari itu, siswa juga akan mempelajari berbagai teknik praktis untuk mengatasi stres, seperti teknik pernapasan, relaksasi otot, berpikir positif, serta keterampilan mengatur waktu. Dengan demikian, siswa tidak hanya memahami teori, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan strategi mengelola stres.

Program sosialisasi dan workshop manajemen stres serta motivasi diri ini juga sejalan dengan visi pendidikan nasional yang menekankan pada pembentukan manusia Indonesia yang unggul, mandiri, dan berdaya saing. Pendidikan tidak hanya bertujuan mencetak lulusan yang kompeten secara teknis, tetapi juga membentuk individu yang memiliki ketahanan mental, mampu berpikir kritis, serta berkarakter kuat. Lulusan SMK yang dibekali dengan kesiapan mental kerja akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan tuntutan dunia kerja yang dinamis, serta mampu bersaing di tingkat nasional maupun global.

Dengan demikian, pendahuluan ini menegaskan bahwa pentingnya program workshop manajemen stres dan motivasi diri bukan hanya sebagai solusi jangka pendek untuk mengatasi permasalahan siswa, tetapi juga sebagai investasi jangka panjang dalam membentuk generasi muda yang tangguh, berkarakter, dan siap menghadapi persaingan global. Oleh karena itu, kegiatan ini layak dilaksanakan dan dikembangkan secara berkelanjutan demi tercapainya tujuan pendidikan nasional yang lebih komprehensif.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat kondisi kesiapan mental kerja siswa SMK setelah mengikuti workshop manajemen stres dan motivasi diri. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data berupa angka yang kemudian dianalisis secara statistik guna mengetahui tingkat kesiapan mental kerja siswa serta perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan workshop.

Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran objektif mengenai kondisi psikologis siswa, khususnya terkait kemampuan mengelola stres dan motivasi diri dalam menghadapi dunia kerja.

Menurut Sari dan Hidayat (2021), motivasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kesiapan kerja siswa SMK. Siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih disiplin, memiliki orientasi masa depan yang jelas, serta mampu memanfaatkan peluang untuk mengembangkan kompetensi diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di SMK Nurul Huda Baros, yang berlokasi di Jl. Raya Pandeglang KM 14, Kp, Sawah, RT. 03 RW 02, Kel. Sukamanah, Kec. Baros, Serang. Khalayak sasaran adalah peserta didik Siswa Siswi kelas XII, sebanyak 30 siswa.

Sebelum pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, Tim pengabdi menyiapkan semua persyaratan yang harus dipenuhi antara lain: [1] Pengajuan permohonan pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ke khalayak sasaran' [2] Pengajuan permohonan kontrak kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pamulang; [3] Pengajuan permohonan Surat

Tugas PKM dosen kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Pamulang; [4] Pengajuan permohonan Surat Tugas PKM mahasiswa kepada Ketua Program Studi; [5] Pengajuan Proposal Kegiatan; [6] Pembuatan materi PKM; [7] Pembuatan Banner dan Plakat; [8] Persiapan perlengkapan lain seperti laptop, *projector*, dan alat penunjang lainnya.



Gambar 2. Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat di SMK Nurul Huda Baros

Tahap Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan selama 2 (Dua) hari yaitu tanggal 01 Oktober 2025 s.d 02 Oktober 2025 dimulai Pkl. 08.00 sampai dengan 15.00 WIB. [1] Hari pertama (Rabu, 01 Oktober 2025), penyuluhan dan edukasi dengan materi Manajemen Sumber Daya Manusia termasuk di dalamnya pelatihan kesiapan mental kerja, Manajemen Stras dan Motivasi diri.

kesiapan mental kerja; Siswa yang memiliki kesiapan mental yang baik cenderung lebih siap menghadapi tekanan, mampu menyesuaikan diri dengan budaya kerja, serta memiliki daya juang yang tinggi.

Manajemen Stras; Manajemen stres yang baik memungkinkan individu tetap fokus, tenang, dan produktif meskipun berada dalam situasi kerja yang penuh tekanan. Bagi siswa SMK, kemampuan ini sangat dibutuhkan sebagai bekal menghadapi dunia kerja yang kompetitif dan dinamis.

Motivasi Diri; motivasi diri berperan penting dalam membentuk sikap kerja positif, ketekunan, dan orientasi masa depan. Siswa SMK yang memiliki motivasi diri tinggi cenderung lebih disiplin, memiliki inisiatif, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan.

Penutupan, Pada kegiatan hari ke dua ini lebih banyak digunakan untuk diskusi terkait materi yang sudah disampaikan, share pengalaman baik dari tim

pengabdi, guru, maupun dari peserta didik. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian plakat, foto bersama dan ramah tamah.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini mendapatkan sambutan yang baik dari khalayak sasaran, karena dengan terselenggaranya kegiatan pengabdian, disamping terjalinnya silaturahmi dan kerja sama, juga adanya berbagi ilmu, wawasan dan pengalaman dari kalangan akademisi ke SMK Nurul Huda Baros.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan skema Program Kemitraan Masyarakat menggunakan metoda pendekatan Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Wawancara dan studi kasus. Metode Deskriptif Kualitatif.

Pelaksanaan kegiatan PKM berjalan lancar, selama 2 (dua) hari waktu yang dialokasikan dapat terlaksana dengan baik. Peserta terlihat antusias dan bersemangat, hal ini dapat dilihat dari terjadinya interaksi dua arah, terjadi tanya jawab, diskusi dan berbagi pengalaman dan menjadi wadah penyampaian masalah yang mereka hadapi dalam kegiatan belajar di sekolah.

Berdasarkan kesimpulan yang dijelaskan terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian di atas, tim memberikan saran-saran sebagai berikut: [1] Bagi Sekolah, setelah mendapatkan penyuluhan workshop, pelatihan, dan motivasi, sebaiknya pengurus melakukan evaluasi terhadap peserta didik apakah mereka mengalami perkembangan keterampilan Kesiapan Mental Kerja dan manajemen Stress yang baik atau sama seperti sebelumnya sehingga menjadikan acuan Siswa Siswi dalam mencari pekerjaan dengan kejuruan; [2] Bagi Tim Pengabdi, untuk pelaksanaan pengabdian selanjutnya perlu persiapan yang lebih baik seperti koordinasi tim dan kesiapan serta kelengkapan media pembelajaran untuk memberikan workshop terhadap khalayak sasaran, agar penyampaian materi dan pelaksanaan praktik/simulasi lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, R., & Rasto. (2021). Kesiapan kerja siswa SMK ditinjau dari motivasi belajar dan pengalaman praktik kerja industri. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 6(1), 90–101.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (2022). Stress management and its implications for work readiness. *International Journal of Organizational Studies*, 9(1), 33–47.
- Maslow, A. H. (2021). Motivation and personality (revisited edition). *Journal of Humanistic Psychology*, 61(4), 519–533.

- Ningsih, S., & Wibowo, M. E. (2020). Manajemen stres akademik siswa SMK dan implikasinya terhadap kesiapan kerja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 5(2), 85–92.
- Pratiwi, D. A., & Lestari, S. (2023). Workshop manajemen stres sebagai upaya peningkatan kesiapan mental kerja siswa SMK. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 256–263.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2020). *Organizational behavior* (18th ed.). Pearson Education.
- Sari, M., & Hidayat, R. (2021). Motivasi diri dan kesiapan kerja siswa SMK menghadapi dunia industri. *Jurnal Kependidikan*, 7(2), 134–143.
- Sugiyanto, S., & Kurniawan, A. (2024). Peran kesiapan mental dalam meningkatkan daya saing lulusan SMK. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 9(1), 22–31.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Yuliana, E., & Saputra, D. (2022). Pengaruh pelatihan soft skills terhadap kesiapan kerja siswa sekolah kejuruan. *Jurnal Pendidikan Vokasi Indonesia*, 10(1), 55–64.