

Penyuluhan Keterampilan Adaptasi Dalam Menghadapi PKL Di Kalangan Siswa SMK Al-Hidayah

¹⁾Jesica Zulhafrila*, ²⁾Shabilla Dwi Purwandari

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta
Email Korespondensi: ¹2410701124@mahasiswa.upnvj.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Adaptasi kesehatan mental penyuluhan praktik kerja lapangan stress	Artikel ini membahas upaya pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pemberian penyuluhan dan pelatihan keterampilan adaptasi bagi siswa SMK Al-Hidayah dalam menghadapi Praktik Kerja Lapangan (PKL). Kegiatan ini sangat penting dilakukan karena siswa SMK akan segera memasuki dunia kerja setelah lulus, sehingga diperlukan persiapan yang matang agar mereka dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan kerja yang baru. Untuk itu tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk mempersiapkan siswa menghadapi berbagai tantangan yang mungkin muncul selama menjalani PKL, seperti beradaptasi dengan lingkungan baru, berinteraksi dengan masyarakat di tempat PKL, serta menerapkan ilmu yang telah dipelajari di sekolah. Metode yang digunakan meliputi edukasi dan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperdalam pemahaman mereka. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang bagaimana keterampilan adaptasi di tempat kerja, serta peningkatan keterampilan dasar yang mendukung adaptasi tersebut. Diharapkan, setelah mengikuti kegiatan ini, para siswa akan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, kemampuan beradaptasi yang lebih baik, serta keterampilan sosial yang terasah. Dengan demikian, mereka tidak hanya siap secara akademis, tetapi juga memiliki kesiapan mental dan emosional untuk menjalani pengalaman PKL yang berharga.
Keywords: Adaptation Counseling Fieldwork Practice Mental health Practice stress	ABSTRACT This article discusses community service efforts that focus on providing counseling and training on adaptation skills for SMK Al-Hidayah students in facing Field Work Practices (PKL). This activity is very important because SMK students will soon enter the world of work after graduation, so careful preparation is needed so that they can adapt well to the new work environment. For this reason, the main objective of this activity is to prepare students to face various challenges that may arise during their PKL, such as adapting to a new environment, interacting with the community at the PKL site, and applying the knowledge they have learned at school. The methods used include education and question and answer sessions to provide opportunities for students to deepen their understanding. The results of this activity showed an increase in students' understanding of how adaptation skills in the workplace, as well as an increase in basic skills that support such adaptation. It is hoped that after participating in this activity, the students will have higher self-confidence, better adaptability, and honed social skills. Thus, they are not only academically prepared, but also have the mental and emotional readiness to undergo a valuable PKL experience. Keywords: Adaptation, mental health, counseling, field work practice, stress.
This is an open access article under the CC-BY-SA license.	
	

I. PENDAHULUAN

Sehubungan dengan pilar pertama Pembangunan Indonesia emas 2045 kelompok kami mengambil pilar “Pembangunan Manusia dan Penguasaan IPTEK” dengan sub pilar “Reformasi Ketenagakerjaan” serta tema kegiatan “Siap Kerja, Siap Mental: Membangun Generasi Tangguh di Dunia Kerja.” yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih baik dan lebih adaptif, sehingga generasi muda dapat mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi tantangan dalam dunia kerja.



Menurut (Ariyansah et al., 2024)Praktik Kerja Lapangan (PKL) adalah kegiatan belajar mengajar di luar sekolah yang bertujuan untuk memberikan pengalaman kerja nyata kepada siswa atau mahasiswa sesuai dengan bidang keahlian atau program studi yang diambil, sehingga mereka dapat mengaplikasikan teori ke dalam praktik langsung di lapangan.

Siswa sering kali mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan kerja baru. (menurut Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran Universitas sebelas maret) Faktor internal seperti kecemasan, rasa tidak percaya diri, dan pesimisme juga menjadi tantangan utama. Kecemasan sering muncul karena lingkungan baru, tugas yang belum dipahami, dan tekanan dari ekspektasi yang tinggi. Kurangnya efikasi diri juga dapat mempengaruhi kesiapan kerja siswa. Keterampilan adaptasi yang kurang dapat menghambat kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan budaya dan dinamika di tempat kerja.

Keterampilan adaptasi menjadi kunci utama dalam menjalani PKL dengan sukses. Namun, keterampilan ini tidak selalu dapat diperoleh siswa secara langsung melalui pembelajaran di kelas.

Dalam pandangan agama islam, menurut al Quran surat **Al-Insyirah, Ayat 5-6** "Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." Ayat ini mengingatkan kita bahwa setelah menghadapi kesulitan atau tantangan, akan ada kemudahan yang datang. Ini memotivasi kita untuk bersabar dan berusaha beradaptasi karena pada akhirnya akan ada jalan keluar atau kemudahan dari Allah.

Menurut firman Tuhan dalam al-kitab Roma 12:2 yang berbunyi “Dan janganlah kamu menjadi serupa dengan dunia ini, tetapi berubahlah oleh pembaharuan budimu, sehingga kamu dapat membedakan manakah kehendak Allah: apa yang baik, yang berkenan kepada Allah dan yang sempurna.” Dalam firma tersebut menjelaskan bahwa kita harus beradaptasi, menyesuaikan diri, dan berubah. Kita diperintahkan untuk diubah dan ditransformasikan menjadi serupa dan segambar dengan Kristus.(Wau, 2024)

Kegiatan penyuluhan ini juga mencerminkan nilai-nilai Pancasila, yang menekankan pentingnya gotong royong, dan semangat persatuan. siswa akan dihadapkan pada situasi yang menuntut kerja sama dan rasa saling menghargai. mereka akan belajar tentang pentingnyaerjasama, saling menghormati dalam menghadapi perbedaan di tempat kerja.

Dalam Pendidikan Kewarganegaraan, penyuluhan ini membantu siswa memahami hak dan kewajiban mereka sebagai warga negara yang baik dan taat hukum, yang juga berlaku di dunia kerja. Siswa dibimbing untuk memahami pentingnya etika profesional dan tata tertib kerja, serta bagaimana mereka harus mematuhi peraturan yang ada di tempat PKL(Hermansyah et al., 2023).

Dalam perspektif mata pelajaran Bahasa Indonesia, kegiatan ini berperan penting dalam melatih keterampilan komunikasi siswa, baik secara lisan maupun tertulis. Dengan komunikasi yang efektif, siswa diharapkan mampu menyampaikan ide serta menerima instruksi dengan jelas, dan hal ini turut membantu mereka dalam membangun hubungan kerja yang positif dan profesional selama menjalani PKL.

Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membekali siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dengan keterampilan adaptasi yang lebih baik sebelum mereka menjalani PKL. Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah dengan mengadakan penyuluhan untuk mengembangkan *soft skills* adaptasi(Elti & others, 2023), seperti komunikasi, manajemen *stres*, pemecahan masalah, dan kerja sama tim. Pendekatan ini diharapkan dapat mempersiapkan siswa SMK secara lebih matang menghadapi tantangan di dunia kerja saat menjalani PKL.

II. METODE

Untuk mengatasi masalah ini, kelompok kami menawarkan solusi berupa penyuluhan keterampilan adaptasi melalui pendekatan edukasi yang praktis dan edukatif kepada siswa SMK Al-Hidayah Cinere. Dalam penyuluhan ini para siswa mendapatkan materi penjelasan dari pengertian PKL, faktor penyebab kurangnya kesiapan siswa terhadap PKL, dan cara mengatasi kurangnya kesiapan adaptasi untuk mematangkan persiapan mereka terhadap dunia kerja kedepannya(Krisna & Arsawati, 2022).

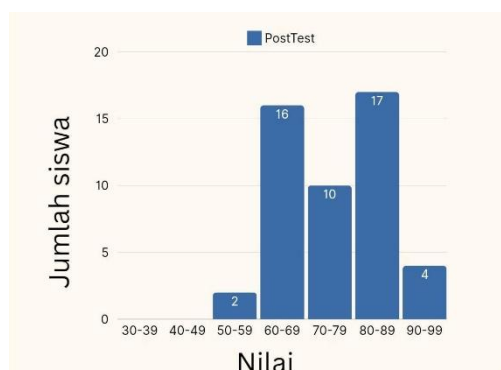
Kegiatan penyuluhan ini menggunakan ruang aula SMK Al-Hidayah Cinere. Dengan peralatan yaitu laptop yang disediakan oleh kelompok kami serta *proyektor*, *sound system* dan *mic* yang disediakan oleh pihak SMK Al-Hidayah Cinere. Dana operasional diperoleh dari hibah yang dikumpulkan oleh kelompok kami.

Penyuluhan dimulai dengan *pre-test*, pemberian materi mengenai keterampilan adaptasi, komunikasi, dan manajemen stres, serta sesi tanya jawab interaktif untuk memastikan pemahaman siswa. Ice breaking dan kuis berhadiah juga diselenggarakan untuk menjaga antusiasme siswa selama acara(Jhon & Wahyuningsih, 2023).

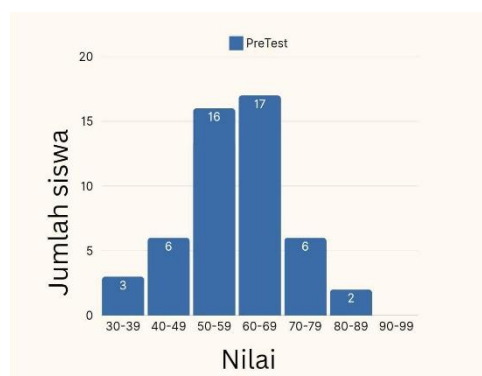
III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Indikator keberhasilan program ini adalah meningkatnya pemahaman siswa kelas 11 SMK Al-Hidayah Cinere terhadap kemampuan beradaptasi di dunia kerja saat PKL nanti yang akan diukur melalui *pre-test* dan *post-test* yang sudah kelompok siapkan (Dhenggo & Wahyuningsih, 2023).

Hasil dari intervensi kegiatan kami menunjukkan adanya perubahan pada tingkat kesiapan dan kepercayaan diri siswa SMK Al-Hidayah setelah mengikuti penyuluhan dari kami. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang kami lakukan, terutama pada aspek-aspek seperti kecemasan, kesulitan beradaptasi, kemampuan komunikasi, pengelolaan stres, kesiapan menghadapi konflik, dan rasa percaya diri dalam lingkungan kerja. Grafik 1. *Pre Test*



Gambar 1. *Post Test*



Gambar 2. *PreTesst*

Sebelum penyuluhan dilakukan, siswa mengalami kecemasan dan belum memahami cara beradaptasi yang baik. Setelah penyuluhan, mereka mampu mengurangi kecemasan untuk beradaptasi di tempat PKL. Metode yang digunakan cukup efektif, dilihat dari peningkatan nilai siswa dimana (Kesehatan dan Kebidanan Nusantara Volum et al., 2024), Hasil pretest sebelum penyuluhan menunjukkan bahwa rata-rata nilai responden yaitu **60-69** dengan jumlah siswa sebanyak 17 orang. Setelah mengikuti penyuluhan dari kami, pada hasil posttest terlihat perubahan yang signifikan, di mana sebagian besar rata-rata nilai responden yaitu **80-89** dengan jumlah siswa sebanyak 17 orang. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kenaikan pemahaman responden setelah dilakukan pemaparan materi.

IV. KESIMPULAN

Penyuluhan ini memberikan dampak positif besar bagi siswa SMK Al-Hidayah dalam persiapan menghadapi PKL. kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan partisipasi siswa. Hasil perbandingan sebelum penyuluhan dan setelah adanya penyuluhan menunjukkan peningkatan pemahaman serta kepercayaan diri siswa dalam menghadapi PKL. Selain meningkatkan kesiapan mental, penyuluhan ini juga memberikan bekal keterampilan adaptasi, komunikasi, dan manajemen stres yang berguna bagi masa depan karir mereka. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan untuk mempersiapkan generasi muda yang siap menghadapi tantangan di dunia kerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMK Al- Hidayah cinere depok, yaitu Kepala Sekolah Naimun, SE.MM. Siswa kelas XI SMK Al- Hidayah yang sudah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan yang kami laksanakan. Selanjutnya Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Desmawati, SKP,. Mkep,. Sp. Mat., Ph.D, Ketua MKWK Dra. Aniek Irawatie, M. Si, Dosen Pengampu mata kuliah psikologi yaitu Dra. Rosnalisa, Cht., M.Psi, Dosen Pengampu MKWK yaitu, Ohan Burhanudin, M.Pd, Abdullah Arif, S.Fil., M.Phil, Ir. Sri Sulasminingsih, MSi, Indah Rini Wulandari, S.S., M.Si, dan Suhaidi, M.Pdl. Kemudian pada rekan - rekan kelompok 1 yang sudah berkontribusi besar pada kegiatan dan orang tua kami yang telah memberikan kami *support* .

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyansah, R., Octavianus, G., Ibrahim, D. N., Purbayani, A. P., Alfara, H., Nugraha, A., & Giovanika, M. I. (2024). Pelatihan Membaca Gambar Teknik PT. Sanden Indonesia. *ARembeN Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 2(2), 66–71.
- Dhenggo, K. F., & Wahyuningsih, W. (2023). Pengaruh bahasa daerah terhadap pembelajaran bahasa Indonesia peserta didik 3B SDN Gembira. *ARembeN Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 1(1), 19–22.
- Elti, B. P., & others. (2023). Pengaruh Keterbatasan Saran Prasarana Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas VI Di SDN Gembira Nangahale. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelita Nusantara*, 1(2), 26–31.
- Hermansyah, H., Syakdiah, J., & Fasa, R. (2023). Sosialisasi Media Tik-Tok Dalam Optimalisasi Pemasaran Kerajinan Kipas Bambu Souvernir di Desa Tanjung Tambak. *ARembeN Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 1(2), 41–47.
- Jhon, Y., & Wahyuningsih, W. (2023). Upaya Guru Dalam Mengatasi Rendahnya Minat Baca Siswa Di Perpustakaan Mts Muhammadiyah Al-Fatah Nangahale. *ARembeN Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 1(1), 13–18.
- Kesehatan dan Kebidanan Nusantara Volum, J., Nurussakinah, R., Suzana Mediani, H., Purnama, D., & Keperawatan, F. (2024). *Pentingnya Dukungan Emosional untuk Orang Tua Anak Autisme di SLB: Pembelajaran dari Pengalaman Kecemasan*.
- Krisna, N., & Arsawati, N. N. J. (2022). Pengaruh Strategi Pemasaran Dalam Meningkatkan Produktivitas Tenaga Kerja Di Disnaker Provinsi Bali. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Pelita Nusantara*, 1(1), 1–5.
- Wau, D. T. (2024). Kerja Sama Ekonomi Karbon Indonesia-Norwegia Dalam Skema Result Based Payment Dan Designing Article 6 Policy Approaches. *ARembeN Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 2(2), 52–57.