

## **Career Coaching: Membangun Sikap dan Perilaku Positif di Dunia Kerja Sejak Dini**

### **Career Coaching: Developing a Constructive Mindset and Ethical Conduct in the Realm of Employment from a Young Age**

Dewi Anggraini<sup>1\*)</sup>, Marisya Pratiwi<sup>1)</sup>, Rachmawati<sup>1)</sup>, Amalia Juniary<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia

\*Corresponding author: Dewi Anggraini; [anggraini.psi@fk.unsri.ac.id](mailto:anggraini.psi@fk.unsri.ac.id)

Received April 2024, Accepted June 2024

**ABSTRAK.** Saat ini dunia kerja memasuki era 4.0, dimana perusahaan dituntut memiliki kesiapan untuk semakin berkompetisi sehingga membutuhkan sumber daya manusia yang mendukung hal tersebut yaitu kinerja karyawan yang baik akan berdampak pada peningkatan kinerja Perusahaan. Hal ini tentu saja akan berhubungan dengan sikap dan perilaku positif pada karyawan, dimana karyawan akan terlibat dengan pekerjaan dan otomatis akan memiliki motivasi dan kepuasan kerja. Sikap dan perilaku positif ini perlu sejak dini dibangun dalam diri individu dan mahasiswa merupakan sumber daya manusia yang disiapkan untuk memasuki dunia kerja sehingga perlu disiapkan skill dan karakter yang sesuai dengan kebutuhan perusahaan. Maka, melalui kegiatan pengabdian career coaching ini diharapkan mahasiswa mendapatkan wawasan, pengetahuan dan membangun sikap dan perilaku positif di dunia kerja sejak dini dengan mulai diterapkan di lingkungan kampus. Adapun jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah 63 mahasiswa semester 1 Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Kegiatan pengabdian ini terintegrasi dengan mata kuliah psikologi industri dan organisasi yang akan dijalani peserta pada semester 3 nanti. Hasil dari kegiatan ini dapat diketahui berdasarkan pre dan post evaluation, dimana sebesar 95,3% peserta mendapatkan pemahaman yang baik dari kegiatan career coaching ini.

**Kata kunci:** Career coaching; sikap; perilaku positif; dunia kerja; era 4.0

**ABSTRACT.** *The current era in which the world of work is evolving into 4.0 requires businesses to be more competitive; therefore, human resources are essential to this end. Effective employee performance positively influences the company's overall performance. This pertains to the correlation between good attitudes and behaviours in employees, leading to increased engagement in work, heightened motivation, and job satisfaction. Developing a positive attitude and behaviour in individuals from a young age is crucial. Students, as future human resources entering the workforce, should be equipped with abilities and character that align with the company's requirements. Through this career coaching programme, students are expected to develop insight, knowledge, and positive attitudes and behaviours related to the workplace from an early age by implementing them in an educational environment. 63 persons from the 1st-semester students of the Psychology Study Programme at Sriwijaya University participated in this activity. This service activity is aligned with the industrial and organisational psychology courses that participants will complete in semester 3. The outcomes of this activity may be determined through pre and post-evaluation, revealing that 95.3% of participants grasp the career coaching activity effectively.*

**Keywords:** Career coaching; attitude; positive behavior; world of work; era 4.0

---

## **PENDAHULUAN**

Dunia kerja saat ini sangat identik dengan istilah 4.0, dimana dalam pergerakannya dunia kerja akan sangat berhubungan dengan penggunaan teknologi. Revolusi industri 4.0 merupakan tahapan yang ke empat dari proses perkembangan revolusi industri. Pada tahap

revolusi industri 4.0 ini teknologi digital semakin mengalami perkembangan. Juwita dan Kardinal (2021) menjelaskan bahwa industri 4.0 adalah sebuah istilah yang diciptakan oleh Hannover pada tahun 2011 di Jerman, dimana terjadi revolusi industri yang merubah tatanan organisasi secara global. Situasi perubahan yang terjadi di industri 4.0 akan membawa dampak pada proses produktivitas organisasi industri, dimana dalam perkembangannya industri dunia bisnis akan sangat kompetitif, menuntut organisasi untuk segera mempersiapkan strateginya. Margaretha (2012) mengungkapkan perusahaan yang memiliki kesiapan untuk berkompetisi harus memiliki manajemen yang efektif, sehingga manajemen yang efektif tentu saja membutuhkan sumber daya manusia mendukung. Hal ini menjadi aset perusahaan dalam mencapai kinerja karyawan yang lebih baik. Kinerja karyawan yang baik akan berdampak pada peningkatan kinerja perusahaan, dan sebaliknya jika kinerja karyawan menurun, tentu saja akan berdampak pada penurunan kinerja perusahaan.

Pembahasan mengenai kinerja akan berhubungan dengan sikap dan perilaku positif pada karyawan. Riggio (2013) menjelaskan kinerja akan berhubungan dengan bagaimana sikap dan perilaku positif pada karyawan, hal ini akan membuat karyawan terlibat dengan pekerjaannya, organisasinya dan karirnya. Topik kinerja dengan sikap dan perilaku positif ini akan mengarah pada motivasi karyawan. Karyawan yang terlibat dengan pekerjaannya otomatis akan memiliki kepuasan kerja, komitmen terhadap organisasi dan memiliki sikap dan perilaku positif. Lebih lanjut, tentu saja ini akan berdampak pada organisasi yang menjadi lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan pada karyawan. Oleh karena itu, sangat penting bagi perusahaan untuk mendapatkan dukungan sumber daya manusia yang memiliki sikap dan perilaku positif di era 4.0 yang semakin ketat dalam persaingan saat ini.

Sikap dan perilaku positif yang diharapkan di dunia kerja, perlu sejak dini dibangun dalam diri individu. Mahasiswa merupakan sumber daya manusia yang akan memasuki dunia kerja sehingga dituntut untuk memiliki skill dan karakter kepribadian yang dibutuhkan organisasi industri atau perusahaan. Kadiyono dan Sulistiobudi (2018) menjelaskan Sebagian besar mahasiswa sudah merasa ijazah dan transkrip sudah dapat menjadi modal untuk memasuki dunia kerja. Namun, Sebagian besar mahasiswa juga merasa belum siap dengan modal tersebut, mereka merasa belum memiliki keterampilan khusus dalam menghadapi dunia kerja. Pada era 4.0 yang terjadi saat ini dengan perkembangan teknologi dan tantangan pasar tenaga kerja yang semakin ketat dalam bersaing, maka dibutuhkan profil lulusan yang lebih fleksibel, kreatif, berwawasan dan mampu beradaptasi dengan tuntutan kerja yang selalu berubah. Salah satu cara agar lulusan mampu beradaptasi adalah dengan membangun sikap dan perilaku positif sejak dini. Sikap merupakan dasar pembentukan kepribadian dan karakter individu sehingga hal ini perlu dibangun sejak dini, perlahan-lahan, sedikit demi sedikit. Jamiah (2012) mengatakan sikap positif ini dibentuk melalui perbuatan dan kebiasaan. Maka, harapannya jika mahasiswa sejak dini mampu membangun sikap dan perilaku positif terutama dalam lingkungan kampus akan berpengaruh pada karirnya nanti di dunia kerja.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa era industri 4.0 saat ini menuntut para karyawan untuk mampu bersaing, beradaptasi dengan perubahan yang selalu terjadi begitu cepat, sehingga individu di dunia kerja dituntut untuk memiliki karakter kepribadian yang baik agar mampu beradaptasi. Salah satu yang perlu dibangun sejak dini adalah sikap dan perilaku positif di dunia kerja karena ini akan berkaitan dengan kinerja perusahaan, keterlibatan karyawan, komitmen terhadap organisasi dan kepuasan kerja nantinya.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah 1) memberikan informasi bagaimana kondisi dunia kerja di era 4.0, 2) memberikan wawasan bagaimana tuntutan karakter kepribadian di era 4.0, 3) memberikan pengetahuan sikap dan perilaku positif di dunia kerja yang perlu dibangun sejak dini, dan 4) membangun kebiasaan bersikap dan berperilaku positif di lingkungan kampus. Manfaat dari kegiatan ini adalah memberikan wawasan dan membangun sikap dan perilaku positif sejak dini bagi mahasiswa psikologi FK UNSRI dan diharapkan akan bermanfaat ketika nanti mereka bersaing di dunia kerja.

## **METODE**

### **Tempat dan Waktu Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam satu hari, dengan jumlah peserta 63 orang yang terdiri dari mahasiswa semester 1 Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran

Universitas Sriwijaya. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan secara *offline*. Kegiatan dilaksanakan pada hari senin tanggal 2 oktober 2023 di Program Studi Psikologi FK Unsri Indralaya.

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian berupa *coaching clinic* ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan daring dan luring dengan beberapa jenis kegiatan dalam setiap sesinya yaitu:

#### 1. *Brainstorming*

Pada kegiatan ini akan dilakukan *brainstorming* untuk mendapatkan ide-ide, pendapat dan penilaian dari peserta mengenai kondisi dunia kerja di era saat ini.

#### 2. *Pre dan Post Evaluation*

*Pre evaluation* dilakukan untuk mengetahui pemahaman dan wawasan peserta mengenai sikap dan perilaku positif dalam dunia kerja. Kegiatan ini dilaksanakan sebelum *career coaching*, kemudian dari *post evaluation* akan diketahui seberapa besar pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan ini.

#### 3. *Microteaching*

Pada kegiatan *microteaching* peserta akan diberikan pemahaman materi mengenai bagaimana sikap dan perilaku positif yang dibutuhkan di dunia kerja, dan bagaimana penerapannya sejak dini.

#### 4. Diskusi & Praktik

Diskusi dilakukan agar dapat *sharing* pengalaman dan pengetahuan antar sesama peserta dan narasumber. Kegiatan praktik dilakukan, agar peserta tidak hanya memahami materi, namun juga membiasakan mahasiswa untuk membangun sikap dan perilaku positif sejak dini, di lingkungan kampus, maupun tempat tinggal.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat skema terintegrasi ini mengambil tema besar yaitu “membangun sikap dan perilaku positif di dunia kerja sejak dini”. Peserta menerima materi dari kedua narasumber yaitu Dewi Anggraini, S.Psi, MA dan Amalia Juniarty, S.Psi, MA, Psikolog. Kegiatan pengabdian ini perlu dilaksanakan saat ini kepada mahasiswa untuk mempersiapkan mereka menghadapi dunia kerja yang selalu berubah, sehingga dengan sikap dan perilaku positif yang dibangun sejak dini oleh mahasiswa diharapkan mereka mampu beradaptasi dengan dunia kerja nantinya.

Selain menerima materi dari narasumber, peserta juga diminta untuk *sharing* pengetahuan yang mereka miliki mengenai kondisi dunia kerja saat ini, kemudian tantangannya apa saja, dan apa yang sudah mereka persiapkan untuk menghadapinya. Setelah menerima materi peserta juga diberikan tugas sebagai praktik untuk membuat video yang berisi nilai-nilai sikap yang harus dibangun sejak dini. Hasil video diberikan *feedback* oleh narasumber.

Berdasarkan hasil *pre dan post evaluation* kegiatan ini cukup bermanfaat bagi mahasiswa. Mereka mendapatkan pemahaman mengenai sikap dan perilaku kerja yang harus dibangun sejak dini. Hal ini dapat dilihat dari 95% peserta mendapatkan pemahaman yang baik dari *career coaching* ini.

#### ***Brainstorming***

Peserta yang mengikuti kegiatan ini diawali dengan betukar pikiran tentang tema yang diusung yaitu Membangun Sikap dan Perilaku Positif di Dunia Kerja Sejak Dini yang terdapat pada Gambar 1. *Point of view* tentang hal tersebut ditanyakan diawal kegiatan agar terjadi interaksi antara narasumber dan peserta.

#### ***Pre Evaluation***

Pelaksanaan kedua adalah mengenal pemahaman awal peserta tentang sikap dan perilaku positif di dunia kerja melalui penyebaran angket dengan *google form* (Gambar 2). Terdapat 10 pertanyaan umum yang dijawab peserta dengan pilihan ganda. Peserta mengisi *pre test* melalui link <https://forms.gle/9Xwu7pxsdngHh2YU6>.



**Gambar 1.** Penyampaian awal untuk bertukar pikiran tentang materi dan pendapat peserta tentang pemahaman judul kegiatan (Sumber: dokumentasi pribadi).

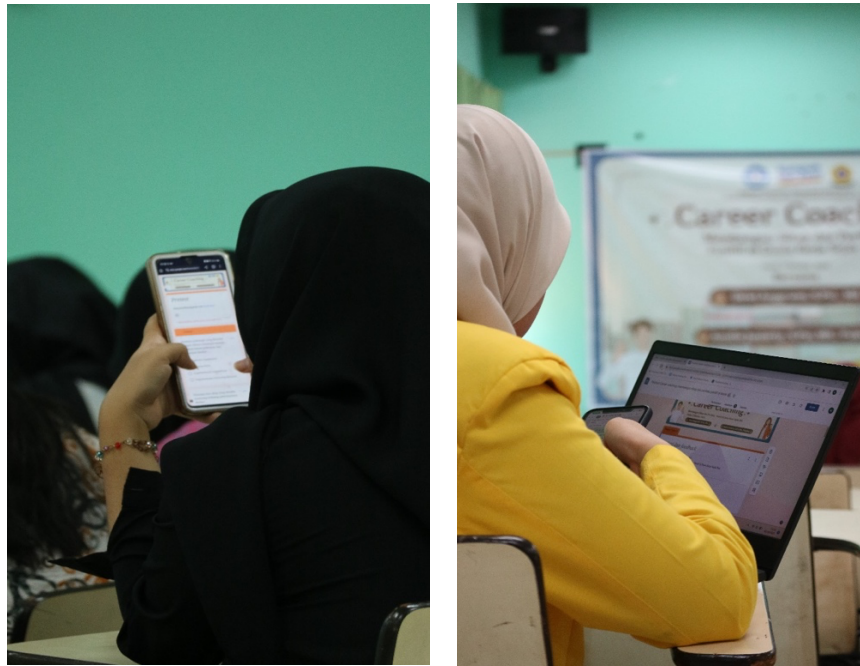
### ***Microteaching***

Pada kegiatan ini peserta menerima materi dari dua narasumber (Gambar 3). Penyampaian materi dan tanya jawab disampaikan oleh Dewi Anggraini, S.Psi, MA. Mengenai mengenai sikap dan perilaku positif di dunia kerja dan materi kedua disampaikan oleh Amalia Juniarty, S.Psi, MA, Psikolog mengenai nilai sikap dan perilaku positif di lingkungan kampus.

### ***Diskusi dan Praktik***

Sesi selanjutnya adalah diskusi dan praktik (gambar 4). Peserta secara kelompok mendiskusikan dan mempersiapkan konten pembuatan video tentang tentang sikap dan perilaku positif di dunia kerja. Setelah kegiatan berakhir peserta akan mengumpulkan tugas tersebut ke penyelenggara.





**Gambar 2.** Pengisian angket pre-test oleh peserta (Sumber: dokumentasi pribadi).



**Gambar 3.** Penyampaian materi dari narasumber (Sumber : dokumentasi pribadi).

### **Post Evaluation**

Pada kegiatan ini juga dilakukan pre dan post evaluasi untuk mengetahui seberapa besar pemahaman peserta selama mengikuti kegiatan career coaching ini. Hasilnya dari 63 peserta yang mengikuti kegiatan ini, sebesar 95,3% peserta mendapatkan pemahaman yang baik dari kegiatan career coaching ini. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil Pre dan *Post Test* pada Gambar 5, dimana hanya 3 peserta yang tidak mengalami kenaikan skor dari pre test ke post test. Angket post-test disajikan pada link berikut ini: <https://forms.gle/EkrjAGXpdtadbnS7>. Peningkatan pemahaman peserta mengalami peningkatan pada awal pelaksanaan dan akhir pelaksanaan. Sebanyak 40 peserta mendapatkan skor 1-5 saat pre-test. Sebaliknya pada post-test sebanyak 60 peserta mendapatkan skor 7-10.



**Gambar 4.** Kegiatan Diskusi (atas) dan praktik peserta pengabdian masyarakat (bawah) (Sumber: dokumentasi pribadi).

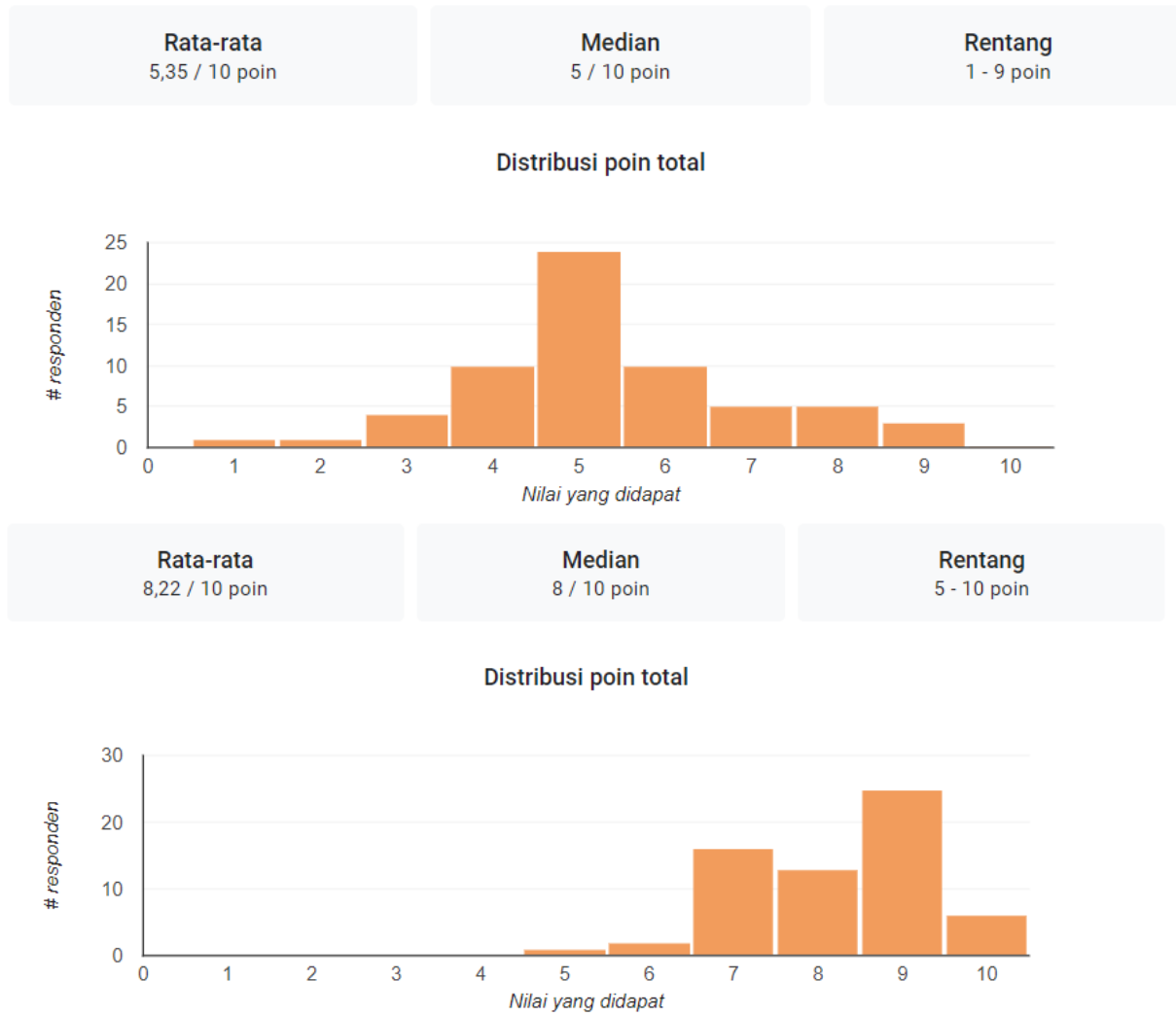
#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Peserta memiliki pemahaman yang baik setelah mengikuti kegiatan *career coaching* ini. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi Pre dan Post tes yang dilaksanakan. Pada Pre Test nilai rata-rata peserta adalah 5,35 sedangkan pada Post test nilai rata-rata peserta adalah 8,22. Artinya ada kenaikan pemahaman mengenai materi yang diberikan. Disarankan yang akan datang waktunya untuk dapat ditambahkan.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada Universitas Sriwijaya (UNSRI) khususnya Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UNSRI yang telah mendanai kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada peserta yang telah antusias mengikuti kegiatan ini hingga akhir.





**Gambar 5.** Hasil skor pre-test (bagian atas) dan post-test (bagian bawah) yang diisi oleh peserta (Sumber : hasil olah data google form).

#### DAFTAR REFERENSI

- Jamiah, Y. (2012). Pembiasaan sikap positif dalam membangun karakter mahasiswa melalui pembelajaran matematika. *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika*. ISBN : 978-979-16353-8-7.
- Juwita, R., Kardinal. 2021. Pekerja vs dunia kerja. *Jurnal Ilmiah STIE MDP*. Vol. 10, No. 2.
- Kadiyono, A, L., Sulistiobudi, R, A. (2018). Peningkatan graduate employability melalui career development training pada mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol 2. No. 12.
- Macey, W, H., Scheineder, B. (2008). The meaning of employee engagement. *Industrial and Organizational Psychology*, 1(1), 3-30.
- Margaretha, M. 2012. Pengaruh sikap kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. Duta Marga Silima di Jakarta. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*. Vol. 2. No. 2.
- Porter, L, W., Steers, R, M., Mowday, T. T dan Boulian, P, V. (1974). Organizational commitment, job satisfaction, and turnover among psychiatric technicians. *Journal of Applied Psychology*, 59, 603-609.
- Riggio, R, E. (2013). *Introduction to Industrial/Organizational Psychology*. New York : Pearson. Sixth Edition.