

PENINGKATAN KEMAMPUAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI KECEMASAN KARIER AKIBAT PANDEMI COVID-19

Abdul Hadi¹, Dhanang Suwidagho², Ruly Ningsih³

^{1,2,3}Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

hadi@mercubuana-yogya.ac.id¹, dhanang@mercubuana-yogya.ac.id², rulyningsih@gmail.com³

ABSTRAK

Abstrak: Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu guru Bimbingan dan Konseling mengembangkan kemampuan dalam mengatasi kecemasan karier akibat pandemi covid-19. Mitra dalam pengabdian ini adalah guru Bimbingan dan Konseling yang tergabung dalam musyawarah guru bimbingan dan konseling (MGBK) SMK Jawa Tengah sejumlah 158 Guru. Pelaksanaan kegiatan bersifat daring yang dilakukan selama 2 hari. Hari pertama kegiatan menghadirkan pemateri sedangkan hari kedua pengerjaan tes dan pembahasan oleh fasilitator. Hasil kegiatan adalah terdapat peningkatan berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* sebesar 14.9%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dan pemahaman dalam mengatasi kecemasan karier setelah mengikuti webinar.

Kata Kunci: kecemasan karier; perencanaan karier; Covid-19.

Abstract: *This community service aims to help Guidance and Counseling teachers develop skills in overcoming career anxiety due to the COVID-19 pandemic. Partners in this service are Guidance and Counseling teachers who are members of the Guidance and Counseling Teacher Consultation (MGBK) of Central Java Vocational High School with a total of 158 teachers. The implementation of online activities carried out for 2 days. The first day of the activity brought presenters, while the second day of testing and discussion by the facilitator. The result of the activity is that there is an increase based on the results of the pretest and posttest of 14.9%. This indicates an increase in ability and understanding in overcoming career anxiety after attending the webinar.*

Keywords: *career anxiety; career planning; Covid-19*



Article History:

Received: 15-11-2021
Revised : 27-12-2021
Accepted: 01-01-2022
Online : 14-02-2022



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Pandemi Covid-19 telah menyebabkan terjadinya kekacauan dalam sistem dunia, terparah sepanjang sejarah umat manusia. Tercatat mencapai 2.146.667 orang terkena dampak pandemic ini (Kemnaker, 2020). Angka-angka tersebut bisa jadi merupakan bagian dari fenomena gunung es, dimana masih banyak pekerja terdampak yang belum terdata dari hari ke hari. Pekerja yang terdampak tersebut mulai dari, penurunan pendapatan (Ngadi et al., 2020), dirumahkan tanpa gaji hingga PHK (Ozili & Arun, 2020) yang berasal dari berbagai sektor, baik pekerja formal maupun informal. Selain itu, pekerja yang masih bekerja harus menyesuaikan untuk menjaga jarak dengan bekerja dari rumah (Bick et al., 2020; Monitor, 2020).

Dunia pendidikan juga tidak luput dari dampak pandemi Covid-19. Seperti yang telah diketahui dan dialami di Indonesia, terjadi pergeseran signifikan dari aktivitas belajar tatap muka menjadi serba online. Hal itu merupakan dampak dikarenakan banyaknya sekolah yang ditutup guna menghindari penyebaran pandemi Covid-19, dimana UNSDG memperkirakan setidaknya 94% peserta didik terdampak dan ruang-ruang belajar ditutup akibat pandemi (UNSDG, 2020). Kondisi yang akhir-akhir ini menjadi perhatian pemerintah dikarenakan kekhawatiran akan adanya *learning loss* akibat pandemi Covid-19 yang menjadi gangguan terbesar dalam dunia pendidikan pada abad ini (Engzell et al., 2021; Yarrow et al., 2020).

Berbagai permasalahan terjadi dalam dunia Pendidikan sehubungan dengan Covid-19 ini seperti keharusan untuk beradaptasi dengan pola belajar baru, kesulitan sinyal, kuota yang terbatas, tidak dapat bertemu teman-teman, proses pembelajaran online yang mulai dirasa membosankan, dan tugas yang lebih banyak (Cholilah et al., 2020). Selain persoalan tersebut, problem kesehatan mental juga menjadi tantangan tersendiri dalam dunia Pendidikan (Essadek & Rabeyron, 2020; Grubic et al., 2020; Wu et al., 2020). Hal ini tentu saja menjadi tantangan tersendiri bagi guru untuk tetap menjalankan tugas dan fungsinya untuk membantu peserta didik dengan melakukan pencegahan, perbaikan, dan penyembuhan, untuk mencapai tujuan akhir yaitu memandirikan peserta didik (Suwidagdhho et al., 2021).

Bimbingan dan konseling karier, sebagai salah satu dari 4 bidang BK, meliputi berbagai aktivitas yang diselenggarakan oleh para profesional dibidang bimbingan dan konseling untuk membantu individu mengatasi permasalahan-permasalahan yang terkait karier (Savickas, 2019). Melalui bimbingan karier, individu akan diberikan pemdampingan secara intensif dari tenaga profesional seperti konselor dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling, yang mana layanan tersebut sesuai dengan konteks masa kini, utamanya kurikulum pendidikan yang berbasis kecakapan hidup (*life skill*) yang telah menjadi persoalan mendasar remaja

(Lestari, 2017). Bahkan tidak jarang, konselor akan menjabarkan tentang pekerjaan-pekerjaan yang tidak dibayar (*volunteer/unpaid job*) sebagai sarana untuk memperoleh pengalaman kerja (Kapur, 2018).

Berdasarkan hasil FGD (*focus group discussion*) dengan ketua MGBK SMK Jawa Tengah beserta jajarannya pada 9 Oktober 2021 secara daring, ditemukan terdapat beberapa permasalahan atau kecemasan yang dihadapi oleh Guru BK dimasa pandemi, yakni: (1) guru BK belum mampu mengatasi kecemasan PHK pada masa pandemi; (2) guru BK belum mampu mengatasi kecemasan kehilangan karier dimasa pandemi; (3) guru BK belum mampu mengatasi kecemasan penurunan pendapatan di masa pandemi dan (4) guru BK belum mampu mengatasi kecemasan dalam diri peserta didik guna menentukan pekerjaan setelah lulus di masa pandemi. Permasalahan tersebut menjadi perhatian tim pengabdian, dimana dikhawatirkan pelayanan yang dilakukan oleh guru BK menjadi kurang optimal jika kecemasan karier dalam diri guru BK belum teratasi dengan baik.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka solusi yang ditawarkan yaitu webinar mengatasi kecemasan dan peluang karier selama pandemi pada Guru MGBK SMK Jawa Tengah. Melalui webinar ini, tim pengabdian yang bekerja sama dengan Dr. Affero Ismail dari UTHM, Malaysia, akan memberikan sosialisasi, monitoring, dan evaluasi penguatan aspek karier dalam menghadapi pandemi Covid-19. Tujuan kegiatan ini memfasilitasi guru untuk dapat mengakuisisi keterampilan menghadapi kecemasan, sehingga guru dapat berdamai dengan diri sendiri, membuka peluang-peluang baru serta beradaptasi dengan adanya pandemi. Hal ini penting agar guru BK dapat memberikan layanan secara optimal kepada siswa.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berada dalam selingkung *joint community service*, antara Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan Universiti Tun Hussein Onn Malaysia diselenggarakan dalam bentuk webinar menggunakan Zoom. Mitra yang menjadi pengabdian ini adalah Guru BK yang tergabung dalam MGBK SMK di Provinsi Jawa Tengah sejumlah 158 Guru. Pada webinar ini terdapat 3 pembicara inti yang melakukan sosialisasi dengan memaparkan materi, seperti terlihat pada Tabel 1.

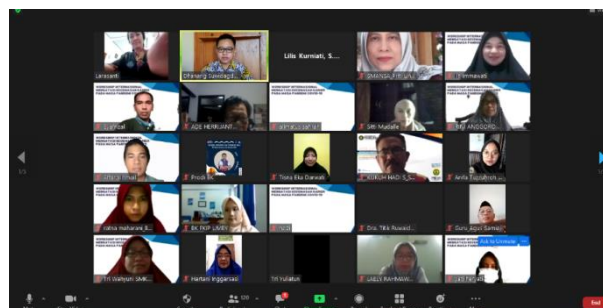
Tabel 1. Pemateri dan Materi Webinar

No	Pemateri	Materi
1	Abdul Hadi, M.Pd.	Strategi perencanaan karier dan adaptasi Guru BK dalam masa pandemi
2	Dra. Windaniati, M.Pd.	Problem kecemasan karier pada peserta didik SMK dan strategi penanganan
3	Ts. Dr. Affero bin Ismail	Problem karier akibat pandemi Covid-19 di Malaysia dan peningkatan softskill yang dapat dilakukan oleh guru BK

Monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan instrumen yang diberikan sebelum pelaksanaan webinar (*pretest*) dan setelah webinar (*posttest*) sejumlah 23 pertanyaan. Dhanang Suwidagdho, M.Pd, dan Ruly Ningsih, M.Pd. bertanggung jawab dalam melakukan monitoring dan evaluasi terhadap guru yang telah mengikuti webinar. Selain itu, para guru juga diberikan penugasan guna melakukan analisa SWOT terhadap kondisi layanan bimbingan dan konseling disekolah masing-masing utamanya dalam aspek karier. Metode pelatihan ini dipandang cara yang terbaik yang bisa dilakukan untuk memfasilitasi akuisisi keterampilan (Sutanti, N., 2021).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap perizinan dan kerjasama dilakukan oleh tim dengan pembagian tugas yakni: (1) Abdul Hadi, M.Pd: berkoordinasi dengan pihak mitra dalam negeri, (2) Dhanang Suwidagdho, M.Pd: berkoordinasi dengan mitra Malaysia, (3) Ruly Ningsih, M.Pd: berkoordinasi dengan mitra dalam negeri dan pengurusan perizinan. Pada tanggal 26 Juni 2021 diselenggarakan webinar dengan tema “Mengatasi Kecemasan Karier pada Masa Pandemi Covid-19”. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sosialisasi materi dari 3 pembicara. Tangkapan layar Zoom pada kegiatan webinar seperti terlihat pada Gambar 1.

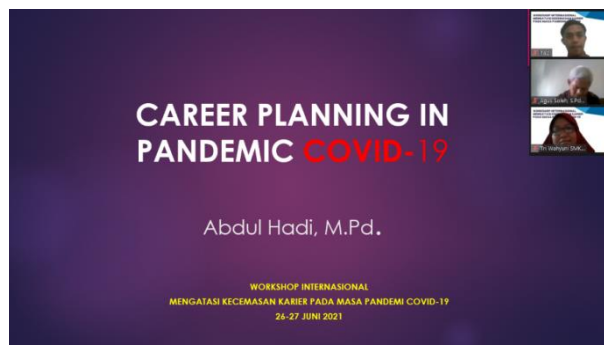


Gambar 1. Tangkapan Layar Kegiatan Webinar

1. Sosialisasi Penyampaian Materi

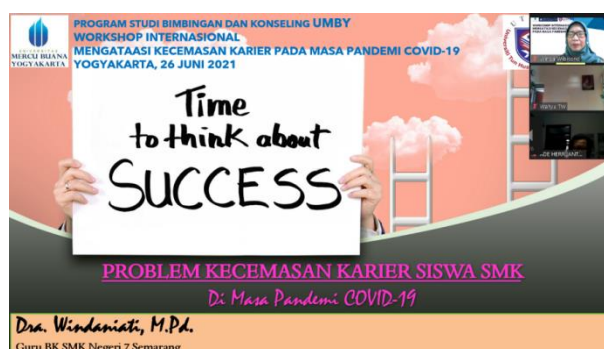
- a. Materi pertama disampaikan oleh Abdul Hadi, M.Pd yang membahas tentang dampak pandemi Covid-19 terhadap seluruh aspek

kehidupan manusia. Selain itu, dibahas pula konsep-konsep dalam bimbingan dan konseling karier, dampak pandemi dalam bidang karier secara keseluruhan termasuk problem kecemasan karier, dan strategi-strategi dalam mengatasinya. Adapun pemaparan materinya dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pemaparan Materi 1

- b. Materi kedua disampaikan oleh Dra. Windaniati, M.Pd. yang membahas mengenai permasalahan-permasalahan dalam bidang karier serta data-data mengenai problem perencanaan karier kedepan yang dialami oleh peserta didik akibat pandemi Covid-19. Selain itu, dibahas juga tentang gambaran kecemasan karier peserta didik SMK yang dialami serta strategi yang telah dilakukan di SMKN 7 Semarang guna membantu peserta didik melakukan perencanaan karier yang efektif selama pandemi Covid-19 berlangsung. Pemaparan materi kedua dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Pemaparan Materi 2

- c. Materi kedua disampaikan oleh Ts. Dr. Affero bin Ismail dari Malaysia yang membahas tentang kondisi terkini akibat pandemi Covid-19 di dunia dan di Malaysia terutama pada lulusan sekolah. Beliau menekankan agar para peserta didik memilih pekerjaan yang memiliki prospek besar selama masa pandemi dan menghindari pekerjaan yang cenderung beresiko terkena PHK akibat pandemi. Beliau juga membahas mengenai strategi yang dapat dilakukan oleh para peserta didik guna meningkatkan softskill sebagai nilai tambah

dalam mencari pekerjaan. Serta dibahas juga strategi yang dapat dilakukan oleh guru BK guna membantu mengatasi problem yang dialami peserta didik disekolah. Pemaparan materi ke tiga dapat dilihat dalam Gambar 4.



Gambar 4. Pemaparan Materi e

2. Monitoring dan Evaluasi

Sebelum pelaksanaan webinar, tim JCS memberikan *pretest* untuk mengukur kondisi awal guru. Kemudian setelah pemberian 3 materi, tim JCS juga melakukan *posttest* guna melihat kondisi akhir dan dampak dari pemberian kegiatan pada guru BK. Total sampel data yang masuk dan valid sejumlah 158 Guru. Data yang telah didapat kemudian dianalisa menggunakan *t-test* dan menunjukkan hasil $p < 0,05$ yang berarti ada perbedaan signifikan antar sebelum dan sesudah perlakuan. Setelah dilakukan webinar, terdapat peningkatan pemahaman peserta sebesar 14,9% dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Pemateri dan Materi Webinar

No	Aspek	Hasil Nilai Rata-Rata		Persentase Peningkatan
		Sebelum	Sesudah	
1	Kecemasan Karier	12,36	14,54	14,9%

Selain secara internalisasi pengetahuan, ditemukan adanya perbedaan antara sebelum dengan sesudah, dilihat dari hasil kerja penugasan, guru BK juga mampu melakukan analisa SWOT dan menyusun rencana tindakan untuk mengatasi kecemasan karier dan strategi dalam membantu perencanaan karier peserta didik SMK. Analisis SWOT ini digunakan untuk mengidentifikasi peluang layanan yang bisa dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi layanan bimbingan karir di sekolah. Hasil dari analisis SWOT kemudian menjadi dasar dalam penyusunan rencana tindakan/rencana layanan yang akan diberikan oleh guru bimbingan dan konseling.

Secara keseluruhan pelaksanaan webinar dapat berjalan dengan lancar. Meskipun terdapat kendala dalam beberapa bidang, hal tersebut tidak mengurangi esensi dari pelaksanaan webinar ini. Problem yang dihadapi

lebih banyak pada problem teknik yang terkait koneksi jaringan Zoom, serta keterbatasan untuk melakukan *live Youtube* sehingga terdapat rekaman ulang webinar yang dapat dilihat oleh peserta dan khalayak luas. Hal tersebut menjadi bahan evaluasi dari penyelenggaraan webinar ini dan menjadi masukan dalam penyelenggaraan webinar dimasa mendatang.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan dan hasil yang telah dikemukakan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perubahan pemahaman dan konsep antara sebelum mengikuti webinar dan setelah mengikuti webinar sebesar 14.9%. Peningkatan kemampuan guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan ini harapannya berdampak pada optimalisasi pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah sehingga dapat memfasilitasi kemandirian peserta didik secara optimal. Sehubungan dengan pelaksanaan kegiatan, tim JCS merasa perlu untuk memberikan saran pada tim pengabdian yang menggunakan metode daring menggunakan Zoom agar melakukan *live Youtube* guna mencegah hal-hal yang tidak diinginkan. *Live streaming* ini juga nantinya akan bermanfaat agar materi yang telah dipaparkan dapat semakin tersebar ke khalayak luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim JCS mengucapkan terimakasih kepada Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian, Pengabdian dan Kerjasama, Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah mendanai kegiatan pengabdian yang berada dalam selingkung international joint community service ini sehingga terlaksana dengan baik. Terimakasih juga kami sampaikan pada partner kami dari Universitas Tun Hussein Onn Malaysia serta kepada Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK) SMK Jawa Tengah yang telah berkenan memfasilitasi terselenggaranya JCS ini. Semoga kerja sama ini dapat terus berlanjut dimasa mendatang.

DAFTAR RUJUKAN

- Bick, A., Blandin, A., & Mertens, K. (2020). Work from Home After the COVID-19 Outbreak. *Federal Reserve Bank of Dallas, Working Papers, 2020*(2017). <https://doi.org/10.24149/wp2017>
- Cholilah, I. R., Deyon, A. A. Z., & Nurmaidah, S. (2020). Gambaran kecemasan dan strategi coping pada mahasiswa dalam menghadapi pandemi COVID-19. *Jurnal Al-Tatwir*, 7(1), 43–64.
- Engzell, P., Frey, A., & Verhagen, M. D. (2021). Learning loss due to school closures during the COVID-19 pandemic. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(17).
- Essadek, A., & Rabeyron, T. (2020). Mental health of French students during the Covid-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 277, 392–393.
- Grubic, N., Badovinac, S., & Johri, A. M. (2020). Student mental health in the midst of the COVID-19 pandemic: A call for further research and immediate

- solutions. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 517–518.
- Kurniawan, L., Wulandari, N. Y., Ningsih, R., & Sutanti, N. (2021). Psychological First Aid (PFA) Training For Teachers in Indonesia and Malaysia. *International Journal Of Community Service (IJCS)*, 2(1), 1-8.
- Kapur, R. (2018). *Career Guidance and Student Counselling*.
- Kemnaker. (2020). *Menaker Ida: Jawa Barat, Provinsi Paling Banyak Pekerjaannya Yang Terdampak Covid-19*. <https://kemnaker.go.id/news/detail/menaker-ida-jawa-barat-provinsi-paling-banyak-pekerjanya-yang-terdampak-covid-19>
- Lestari, I. (2017). Meningkatkan kematangan karir remaja melalui bimbingan karir berbasis life skills. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1).
- Monitor, I. L. O. (2020). COVID-19 and the world of work. *Updated Estimates and Analysis*.
- Ngadi, N., Meliana, R., & Purba, Y. A. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap PHK dan pendapatan pekerja di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 43–48.
- Ozili, P. K., & Arun, T. (2020). Spillover of COVID-19: impact on the Global Economy. *Available at SSRN 3562570*.
- Savickas, M. (2019). *Career counseling*. American Psychological Association Washington, DC.
- Suwidagdho, D., Kurniawan, L., & Ningsih, R. (2021). Peningkatan Keterampilan Guru Bk dalam Mengembangkan Media Bimbingan dan Konseling Berbasis Aplikasi Online Canva. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(4), 1653–1662.
- UNSDG. (2020). *Policy Brief: Education during COVID-19 and beyond*. <https://unsdg.un.org/resources/policy-brief-education-during-covid-19-and-beyond>
- Wu, M., Xu, W., Yao, Y., Zhang, L., Guo, L., Fan, J., & Chen, J. (2020). Mental health status of students' parents during COVID-19 pandemic and its influence factors. *General Psychiatry*, 33(4).
- Yarrow, N., Masood, E., & Afkar, R. (2020). *Estimates of COVID-19 Impacts on Learning and Earning in Indonesia: How to Turn the Tide*. World Bank.