

RAHASIA

PSIKOGRAM



ID : SMA03108

Nama : ZALIKA ANANDITHA SYAWALI

Jenis Kelamin : Perempuan

Kelas : X3

Asal Sekolah : SMA NEGERI 3 KOTA JAMBI

Lokasi Tes : SMA NEGERI 3 KOTA JAMBI

Tanggal Tes : Senin, 25 Juli 2022

Tujuan : Psikotes Lengkap

ASPEK KOGNITIF	SANGAT RENDAH	RENDAH	SEDANG	TINGGI	SANGAT TINGGI
01 - Informasi Umum			✓		
02 - Penalaran Verbal			✓		
03 - Penalaran Kuantitatif		✓			
04 - Penalaran Abstrak			✓		
05 - Penalaran Spasial		✓			
06 - Pengertian Mekanika			✓		
07 - Ketelitian					✓
Kecerdasan Umum (IQ-konversi)	Skor: 93.25 Klasifikasi: Rata-Rata				

SIKAP TERHADAP PELAJARAN		SANGAT NEGATIF	NEGATIF	NETRAL	POSITIF	SANGAT POSITIF
ILMU UMUM	Pendidikan Agama			✓		
	Pendidikan Kewarganegaraan		✓			
	Bahasa Indonesia		✓			
	Bahasa Inggris				✓	
ILMU ALAM	Matematika		✓			
	Fisika			✓		
	Biologi			✓		
ILMU SOSIAL	Ekonomi			✓		
	Sejarah		✓			
	Geografi		✓			

REKOMENDASI JURUSAN KULIAH	
KELOMPOK ILMU SAINS DAN TEKNOLOGI	KELOMPOK ILMU SOSIAL HUMANIORA
1. TEKNIK GEODESI 2. TEKNIK GEOLOGI 3. TEKNIK ELEKTRO 4. TEKNIK ARSITEKTUR 5. ILMU KEPERAWATAN	1. SENI MUSIK 2. KRIMINOLOGI 3. PENDIDIKAN ABK 4. SASTRA ASING 5. FILSAFAT
SEKOLAH KEDINASAN : 1. STIN - Sekolah Tinggi Inteligen Negara 2. AAU/AAL/Akmil/Akpol - Akademi TNI Polri 3. STMKG - Sekolah Tinggi Meteorologi, Klimatologi, Geofisika	

MINAT JURUSAN ILMU SAINS TEKNOLOGI	
URUTAN	DESKRIPSI
1	GEODESI - Menyenangi sesuatu yang berhubungan dengan Pola Keruangan suatu Wilayah untuk dipetakan demi melakukan keperluan berikutnya baik untuk lahan pertanian, perumahan, pengembangan wilayah, maupun eksplorasi hasil bumi.
2	GEOLOGI - Menyenangi sesuatu yang berhubungan dengan Lapisan, Bebatuan Penyusun Bumi, dan Kandungan di dalamnya yang kegiatannya meliputi: mempelajari, mendiskusikan, mengikuti kegiatan lapangan (survei), dan melakukan penelitian.
3	ELEKTRO - Menyenangi sesuatu yang berhubungan dengan Teknologi Kelistrikan, tecermin pada kegiatan: membaca, mempelajari, berdiskusi maupun bereksperimen tentang hal yang berhubungan dengan energi listrik, seperti robot, aliran listrik, HP, radio, dan TV.
4	SENI DESAIN - Menyenangi sesuatu yang berhubungan Seni Perancangan Bangunan, seperti rumah, gedung, kompleks perkantoran, perumahan, jembatan, taman kota tecermin pada kegiatan: mempelajari, mendiskusikan, dan membuat desain sebuah bangunan.
5	KEPERAWATAN - Menyenagi kegiatan Perawatan Tubuh Manusia, tecermin pada: tahu cara merawat tubuh jika sakit, bisa memberikan rekomendasi jika demam, pilek, batuk, dan tahu cara menjaga kondisi tubuh agar selalu sehat dan segar.

MINAT JURUSAN ILMU SOSIAL HUMANIORA	
URUTAN	DESKRIPSI
1	SENI MUSIK - menyenangkan sesuatu yang berhubungan dengan Seni Musik, seperti menyanyi, mendengarkan lagu, membuat lagu, memainkan alat musik, mengaransemen ulang lagu, dan tampil di berbagai festival.
2	KRIMINOLOGI - Menyenangi sesuatu yang berhubungan dengan Dunia Pengungkapan Peristiwa Kriminal baik meliputi kegiatan: mempelajari, berdiskusi, terlibat pada kegiatan pencegahan-penanganan kejahatan tradisional, cyber, maupun birokrasi.
3	ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS - Menyenangi Anak Berketubuhan Khusus, seperti autis, retardasi mental, hiperaktif, downsyndrome, tunanetra baik itu meliputi berdiskusi, mempelajari, mengasuh, maupun berkampanye
4	SASTRA ASING - Menyenangi Kebudayaan Suatu Negara, tercermin pada kegiatan: menyenangkan pola hidup, pakaian, seni, benda-benda khas/tradisi negara tertentu, senang berdiskusi tentang kebudayaan suatu negara.
5	FILSAFAT - menyenangkan esensi dari manusia, kehidupan, tuhan, dan alam semesta yang tecermin pada kegiatan: mendiskusikan, mempelajari, merenungkan, menulis, mempraktikannya, dan membaca buku-buku pemikiran orang hebat.

REKOMENDASI MINAT SUASANA KERJA	
URUTAN	DESKRIPSI
1	PETUALANGAN - Menyenangi suasana kerja yang berhubungan dengan petualangan di alam terbuka untuk mengeksplorasi kekayaan sumber daya hayati serta membutuhkan kekuatan fisik yang prima dalam melakukan eksplorasi
2	KONTAK PERSONAL - Menyenangi suasana kerja yang berhubungan dengan hubungan interpersonal dengan orang lain yang tecermin dalam sikap: berdiskusi, berbicara, dan menikmati saat-saat berkenalan dengan suasana baru dalam melakukan tujuan tertentu
3	INVESTIGATIF - Menyenangi suasana kerja yang berhubungan dengan investigasi terhadap suatu kasus tertentu dan ingin mengetahui tentang apa yang sebenarnya terjadi di balik suatu petunjuk tertentu dengan mengumpulkan berbagai data dan fakta.

TIPOLOGI KEPERIBADIAN
16 - ISTP - Si Mekanik - <i>Introvert Sensing Thinking Perceiving</i> Kamu pribadi yang lebih nyaman melakukan sesuatu dalam keadaan tenang, fokus terhadap suatu hal, berpikir/bertindak secara hati-hati dalam melakukan sesuatu. Kamu senang menjadi pengamat atau pendengar terhadap sesuatu serta mampu memberikan respon yang baik. Kamu cenderung pendiam, lamban berespon, serta fokus hanya satu hal. Kamu adalah pribadi yang realistis terhadap sesuatu, senang sesuatu yang pasti dan telah menjadi kebiasaan. Kamu melakukan sesuatu secara berurutan, fokus pada masa sekarang, serta percaya pada sesuatu yang kongkrit. Kamu acapkali kurang berani mengambil risiko sehingga perkembangan dirimu tidaklah cepat. Kamu, pribadi yang logis dalam menilai sesuatu, memikirkan keuntungan di dalam melakukan sesuatu, mementingkan tujuan akhir dari kelompok. Kamu kokoh pendirian terhadap yang diyakini, melakukan sesuatu sesuai keyakinan serta mencari sumber utama dari permasalahan. Kadangkala, kamu kurang bisa merasakan apa yang dirasakan orang lain. Kamu, pribadi yang fleksibel, santai, siap sedia dalam keadaan apapun, serta tenang dalam menghadapi berbagai persoalan. Kami memiliki berbagai ide saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan serta kurang mempersalahkan hal yang buruk yang terjadi. Kamu acapkali dinilai telat, tidak rapi, terlalu santai serta kurang perencanaan. Informasi lebih lanjut bisa dilihat di internet <i>"Introvert Sensing Thinking Perceiving"</i>

KARAKTERISTIK PRIBADI						
NO.	KOMPONEN	SANGAT RENDAH	RENDAH	SEDANG	TINGGI	SANGAT TINGGI
1	Motivasi Belajar Keinginan memiliki nilai terbaik dan memahami materi pelajaran lebih dari teman-teman atau standar materi yang diajarkan sehingga mengeluarkan banyak usaha.				✓	
2	Daya Juang Keinginan untuk tetap mendapatkan apa yang dicita-citakan, walaupun berhadapan dengan banyak rintangan yang menghadang sehingga terus mengejar cita-citanya.				✓	
3	Keyakinan Diri Keyakinan akan kemampuan dirinya mampu melakukan berbagai tugas yang akan dihadapi pada masa akan datang baik itu pembelajaran, organisasi maupun hubungan				✓	
4	Kepercayaan Diri Kepercayaan akan keputusan yang ia ambil sehingga tidak mudah untuk digoyangkan, walaupun banyak lingkungan mencemooh.			✓		
5	Konsep Diri Penilaian positif atau negatif terhadap diri baik fisik, kecerdasan, penampilan, maupun keluarga.			✓		
6	Potensi Kreativitas Keterampilan untuk menciptakan sesuatu yang berbeda, unik, menarik dan bermanfaat sehingga mampu membuat sesuatu menjadi lebih efektif dan efisien		✓			
7	Potensi Kepemimpinan Keterampilan untuk membuat visi dan misi masa depan serta mampu menggerakkan lingkungan sekitar untuk mendapatkan visi misi bersama tersebut			✓		
8	Jiwa Entrepreneur Keterampilan untuk mengubah sesuatu di lingkungan sehingga mampu menciptakan sesuatu yang bernilai lebih, bernilai jual maupun menghasilkan pendapatan			✓		
9	Daya Tahan Stress Kemampuan untuk mengantisipasi permasalahan yang mungkin terjadi nanti sehingga tetap bisa beraktivitas dengan baik, walaupun mungkin ada banyak permasalahan				✓	
10	Regulasi Emosi Keterampilan untuk mengelola diri (emosi) saat berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan sehingga mampu bertindak tenang dan konstruktif.		✓			
11	Keterampilan Sosial Kemampuan untuk membina hubungan baik dengan banyak orang di berbagai situasi dan dari berbagai kalangan sehingga terciptanya hubungan yang harmonis				✓	
12	Empati Kemampuan untuk merasakan apa yang dipikirkan, dirasakan dan dialami oleh orang lain serta tergerak untuk membantu orang tersebut dengan tanpa pamrih				✓	

HASIL KARAKTERISTIK PRIBADI

- Jika klasifikasi **Sangat Rendah**, adik disarankan untuk *memperbaikinya*.
- Jika klasifikasi **Rendah**, adik disarankan untuk *meningkatkan*.
- Jika klasifikasi **Sedang**, adik disarankan untuk *mempertahkannya*, boleh ditingkatkan sedikit.
- Jika klasifikasi **Tinggi**, adik disarankan untuk *mempertahkannya*, tidak perlu ditingkatkan, diturunkan sedikit boleh.
- Jika klasifikasi **Sangat Tinggi**, adik disarankan untuk *menurunkannya*, hal yang tidaklah terlalu bagus.

Adik dapat berkonsultasi ke konselor atau psikolog terdekat untuk lebih mendalam.

SARAN PENGEMBANGAN DIRI DARI KEPERIBADIAN

Hasil **Karakteristik pribadi** adik adalah sesuatu sifatnya mampu diubah seiring kesadaran diri dan keinginan untuk menjadi lebih baik. Adik perlu memperhatikan **tipologi kepribadian**, kepribadian tersebut merupakan pola relatif menetap di dalam diri. Pengetahuan kepribadian tersebut bisa membuat adik hidup dengan menjadi diri sendiri. Ia menjelaskan tentang deskripsi diri, kekuatan dan kelemahan, cara berkomunikasi, cara menghadapi permasalahan, situasi pekerjaan yang sesuai, dll. Informasi tersebut dapat dilihat di internet sesuai nama tipologi kepribadian adik.

MINAT JURUSAN KULIAH

Informasi saat ini adalah tentang minat adik terhadap jurusan kuliah di Indonesia yang adik tempuh setelah SMA. Minat bisa berubah selama proses pendidikan tiga tahun, perlu lagi tes selanjutnya waktu kelas XII. Informasi ini dapat digunakan untuk gambaran sederhana tentang jurusan kuliah ataupun pengembangan minat bakat adik.

SIKAP TERHADAP PELAJARAN

Pandangan positif atau negatif terhadap pelajaran di sekolah. Sikap terhadap pelajaran dijadikan salah satu dasar penentuan peminatan di SMA, bisa dijadikan dasar dalam memilih jurusan kuliah kelak. Beberapa jurusan menghendaki ilmu dasar dari pelajaran SMA. Jurusan **Kedokteran** misalnya, berasal dari pelajaran **Biologi**. Sikap **positif** menandakan adik menyenangi pelajaran tersebut. Belajar pelajaran tersebut sangat adik tunggu-tunggu di sekolah sebab menjadi hal yang menggembirakan. Pelajaran tersebut adik nilai "penting dan bermanfaat" bagi kehidupan. Materinya dirasa "mudah, ringan, dan sederhana". **Adik bisa memiliki nilai yang baik di pelajaran ini. Sikap negatif** menandakan adik tidak menyenangi pelajaran tersebut. Adik kerap kali menghindari pelajaran tersebut di sekolah. Juga, hal yang membosankan bagi adik saat berada di kelas tersebut. Pelajaran tersebut adik nilai "tidak penting dan tidak bermanfaat" bagi kehidupan. Materinya dirasa "sulit, berat, dan komplet". **Adik bisa memiliki nilai yang tidak baik di pelajaran ini.**

HASIL TES KOGNITIF

- *Informasi Umum* = pengetahuan terhadap informasi umum dikenal luas dan hangat yang sedang beredar.
- *Penalaran Verbal* = penalaran terhadap stimulus berkaitan kata, bahasa, kalimat, analogi, pengertian. Bakat ini berguna untuk menalar informasi/pekerjaan berhubungan dengan komunikasi verbal/pembuatan makalah (*paper*).
- *Penalaran Kuantitatif* = penalaran terhadap stimulus angka, bilangan, himpunan, sudut, hitungan sederhana. Bakat ini berguna dengan pekerjaan hitungan atau jurusan kuliah yang banyak membutuhkan hitungan.
- *Penalaran Abstrak* = penalaran terhadap stimulus gambar, simbol, tanda, dll. Bakat ini berguna untuk menalar hal bersifat abstrak, seperti proses suatu zat, perkembangan suatu benda, arah suatu benda, dll.
- *Penalaran Spasial* = penalaran terkait pola dua atau tiga dimensi dari suatu simbol bangunan. Bakat ini berguna untuk membuat suatu sketsa, gambar, bangunan, kuliah di jurusan Teknik Sipil/Arsitektur.
- *Pengertian Mekanika* = penalaran stimulus fungsi mekanik/fisika sederhana. Bakat ini berguna untuk mendesain suatu mesin. Alat yang berhubungan bagi kehidupan ataupun kuliah Teknik Mesin/Elektro/Fisika.
- *Cepat Teliti* = kemampuan memperhatikan detail dalam melakukan suatu pekerjaan rutin. Bakat berguna untuk pekerjaan yang terkait dengan ketelitian, misalnya eksperimen di laboratorium.
- **Skor IQ Konversi** merupakan penjumlahan dari 7 jenis bakat kognitif, yang kemudian dikonversi menjadi Skor IQ terstandarisasi Wechsler Mean=100 dan SD=15. IQ ≥ 130 = very superior/genius; IQ 120 s.d. 129 = superior/cerdas; IQ 110 s.d. 119 = Di Atas Rata-Rata; IQ 90 s.d. 109 = Rata-Rata; IQ 80 s.d. 89 = Di Bawah Rata-Rata; IQ 70 s.d. 79 = Batas Ambang (*boderline*) dan IQ <70 (defisiensi mental).

Kemampuan kognitif membantu dalam proses pembelajaran, di mana siswa cenderung mudah memahami pelajaran dan bisa memiliki nilai yang baik. Hal tersebut terjadi saat siswa memiliki motivasi belajar yang baik dan regulasi emosi/diri yang bagus. Bagi anak yang skor/klasifikasi **tidak tinggi**, masih memiliki kesempatan besar untuk berhasil asalkan **motivasi belajar dan regulasi emosi diperkuat**. Keberhasilan masa depan lebih disebabkan oleh motivasi yang baik serta regulasi emosi/diri yang bagus.

Jambi, 25 Juli 2022

Asesor,



Jelpa Periantalo, M.Psi, Psi

SIPP: 0012-12-2-1

DESKRIPSI JURUSAN KULIAH ILMU SAINS DAN TEKNOLOGI

JURUSAN	DESKRIPSI	MATA KULIAH	PELUANG KARIER	TERSEDIA DI
TEKNIK GEODESI	Mempelajari tentang bentuk dan ukuran bumi baik di daratan maupun di lautan serta penggambaran rupa bumi secara grafik, digital, sehingga dapat mengenai sumber daya dan lingkungannya.	Kartografi Dasar, Hitung Proyeksi Geodesi, Hitung Peralatan, Survey Rekayasa, Fotogrametri Digital, Proyeksi Peta, Geodesi Satelit, Model Pemukaan Digital, Pendaftaran Tanah, Komputer Grafik.	Bekerja untuk investigasi suatu proyek/pekerjaan sipil skala besar maupun kecil, misalnya pembukaan penambangan migas di darat/hutan atau di lautan samudera, infrastruktur jalan, irigasi, gedung-gedung, jaringan rel KA di semua instansi yang membutuhkan t	ITB, UGM, ITS, Undip,
TEKNIK GEOLOGI	Mempelajari dan mengembangkan pengetahuan yang berkaitan dengan kebumihan seperti, bentuk muka bumi, material penyusun bumi, jenis batuan, sifat-sifat fisika dan kimia, bentuk batuan, proses pembentukannya dan sejarah bumi serta geologi terapan	Kristalografi dan Mineralogi, Komputasi Geologi, Geomorfologi, Petrologi, Sedimentologi, Geologi Struktur, Vulkanologi dan Geotermal, Endapan Mineral, Sistem Informasi Geologi, Geologi Indonesia	Bekerja dalam bidang rekayasa dalam penyediaan dan pengelolaan sumber daya _industri, pengelolaan lingkungan, penataan; perencanaan; serta pengembangan wilayah, konstruksi, dan pengelolaan sumber daya air baik di instansi pemerintahan maupun swasta.	Unja, Unsri, ITB, Unpad, UGM, Unsoed, Undip, Unhas dan perguruan tinggi lainnya
TEKNIK ELEKTRO	Mempelajari teknologi perancangan suatu industrimaupun sub _ndust menggunakan piranti elektronis sehingga bermanfaat untuk membantu pekerjaan-pekerjaan yang sulit dilakukan manusia.	Material listrik, Sirkuit Listrik, Komponen Elektronik, Elektromagnetik, Sistem Kontrol, Mikroprosesor, Pengukuran Listrik, Energi Listrik, Komunikasi Digital, Robotik, Sistem Kendali Proses, Mekatronika, Sel Surya, Rangkaian Analog	Bekerja di pembangkitan, transmisi, distribusi tenaga listrik, industriperancan komponen listrik, industri dan jaringannya, BUMN industrijasa t e l e k o m u n i k a s i , industriperalatan telekomunikasi industri elektronika konsumen, perminyakan dll	Unsyah, Unand, Unri, Unsri, Ubabel, Unib, UI, ITB, UGM, Undip, USU, Unib, Unila, ITS, Undip, Untan, Unsoed, Undip, Unibraw, Unej dll
TEKNIK ARSITEKSTUR	diajarkan untuk mendesain obyek pembangunan berskala luas secara lengkap dan menyeluruh mulai dari lingkungan terkecil sampai kepada tata ruang perkotaan	Kalkulus, Seni Rupa, Teknik Komuninkasi Arsitekstur, Sejarah Arsitekstur, Perancangan Arsitekstur, Perancangan Ruang Dalam, Arsitekstur Etnik, Real Estate, Tata Cahaya, Pusaka Arsitekstur.	Bekerja dalam berbagai bidang di dalam industri konstruksi antara lain sebagai arsitek, perancang interior, pengawas pelaksanaan pembangunan konstruksi, asesor untuk studi kelayakan proyek, pengelola bangunan	USU, Unri, Unsri, ITB, Unsyah, Unimal, UI, IPB, Undip, Unhas, UNS, UGM, ITS, Unud, Unibraw, Unair, Unesa, dll.
ILMU KEPERAWATAN	Mempersiapkan calon perawat yang mampu memberikan layanan keperawatan atas penyakit/masalah kesehatan level individu maupun kelompok sehingga individu dapat sehat baik secara fisik maupun mental.	Parasitologi, Farmakologi, Anatomi, Fatologi Klinik, Konsep Keperawatan, Gizi & Terapi Diet, Keperawatan Jiwa, Keperawatan Medik, Perawatan Luka, Gawat Darurat.	Bekerja sebagai perawat di rumah sakit, dosen di perguruan tinggi kesehatan, departemen kesehatan, LSM bidang kesehatan, klinik kesehatan dan kecantikan, perawat di kemiliteran dan kepolisian.	Unsyah, Unja, UI, UGM, Unpad, Unand, Unsri, USU, Unri, Undip, Unsoed, Unair, Unibraw, dll.



DESKRIPSI JURUSAN KULIAH ILMU SOSIAL HUMANIORA

JURUSAN	DESKRIPSI	MATA KULIAH	PELUANG KARIER	TERSEDIA DI
SENI MUSIK	Mempelajari sejarah, filosofi, jenis, aransemen serta alat musik baik tradisional, modern maupun barat	Teori dan Dasar Musik, Paduan Suara, Primavista Vokal, Sejarah Musik, Apresiasi Musik, Kontrafung, Akustik, Solfeogio	Menjadi pemusik, guru musik di sekolah, tutor musik, lembaga periklanan/perfilman, dll.	Terutama Perguruan tinggi yang berorientasi seni
KRIMINOLOGI	Mengkaji tentang kejahatan sebagai masalah sosial sehingga mampu merumuskan kebijakan pencegahan dan penanggulangan kejahatan.	Analisa Resiko Kejahatan, Enterprise and White Collar Crimes, Hak Asasi Manusia dalam Perspektif Kriminologi, Kebijakan Kriminal, Kenakalan Individu, Pengendalian Sosial Kejahatan, Perlindungan Individu, Viktimologi,	Bekerja di kepolisian, peneliti kriminal di lembaga penelitian, media massa khusus bidang analisis kejahatan, dosen di perguruan tinggi, lembaga swadaya masyarakat (LSM) khususnya penegakkan hukum	UI
PENDIDIKAN ABK	Mendidik tenaga professional di bidang pendidikan Anak berkebutuhan khusus baik dalam pengenalan, penanganan maupun kurikulum pendidikan,	Identifikasi Anak Berkebutuhan Khusus, Pendidikan Anak Berbakat, Ortopedagogik Anak Autis, Bina Wicara, Rehabilitasi ABK, Bahasa Isyarat	Menjadi guru professional di sekolah umum, klinik, maupun berkebutuhan khusus- membuka tempat penitipan anak, maupun privat di rumah.	UNP, UNJ, UPI, UNS, UNY, Unesa, UM, dll.
SASTRA ASING	Menghasilkan sarjana yang memiliki pengetahuan tentang budaya Inggris (linguistic, sejarah, sosial) dan bisa berbahasa Inggris baik lisan maupun tulisan	Berbicara, Menyimak, Menulis, Membaca, Tata Bahasa, Morfologi, Sintaksis, Kritik Sastra Terapan, Sejarah Bahasa Inggris, Telaah Prosa, Telaah Puisi, Terjemahan, Laporan Buku	Bekerja di departemen luar negeri (diplomasi), perusahaan - lembaga swadaya berbahasa Inggris, media massa berbahasa Inggris, dosen - tenaga pendidik bahasa Inggris, peneliti di pusat studi negara berbahasa Inggris	Unimed, UNP, USU, Unand, UI, Undip, Unpad, Unesa, UNY, UNS, Unsoed, UGM, Unair, Unijoyo, Unej, Unud, dll.
FILSAFAT	Mempelajari hakikat dari suatu fenomena pada diri manusia, kelompok, masyarakat, alam, supranatural baik pada masa lampau, sekarang, dan akan datang	Filsafat India, Filsafat Cina, Filsafat Teknologi, Kearifan Lokal, Filsafat Perdamaian, Filsafat Pancasila, Kosmologi, Teologi Pembebasan, Teori Etika, Bioetika.	Bekerja sebagai dosen, peneliti, analisis media massa, penulis buku, pekerja seni & budayawan, LSM misi perdamaian, perusahaan di bagian learning organization.	UI, UGM