



**SURAT KETERANGAN
MELAKUKAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
INSTITUT TEKNOLOGI NASIONAL
No. 454/C.02.01/LP2M/VII/2018**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Dr. Tarsisius Kristyadi, S.T., M.T.
Jabatan : Kepala
Unit Kerja : LP2M-Itenas
JL. P.K.H. Mustafa No.23 Bandung

Menerangkan bahwa,

No	Nama	NPP	Jabatan
1	Hendang Setyo Rukmi, S.T., M.T.	971101	Koordinator Kegiatan
2	Drs. Hari Adianto, M.T.	900601	Penyusun Modul
3	Fahmi Arif, S.T., M.T., Ph.D.	20170101	Reviewer Modul
4	Dr. Arif Imran, S.Si., M.T.	20020104	Editor Modul
5	Arief Irfan Syah, S.T., M.M.	20151101	Penyusun Modul
5	Handi Koswara, S.Si., M.T.	20170202	Penyusun Modul
6	Ir. Abu Bakar, M.T.	910701	Penyusun Modul
7	Ir. Yuniar, M.T.	940906	Reviewer Modul
8	Adhya Rare Tiara, S.T., M.T.	520160927	Editor Modul
9	Gita Permata Liansari, S.T., M.T.	20121202	Penyusun Modul
10	Dr. Ir. Caecilia Sri Wahyuning, M.T.	940903	Penyusun Modul

Telah melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat sebagai berikut :

Nama Kegiatan : Pelatihan "Motivasi Berprestasi" Bagi Siswa/Siswi SMA Lappesa
Tempat : SMA Lappesa, Kec. Cililin, Kab. Bandung Barat
Waktu : 09 Mei 2018
Sumber Dana : RKAT Jurusan Teknik Industri

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 13 Juli 2018

Lembaga Penelitian dan Pengabdian
kepada Masyarakat (LP2M) Itenas
Kepala,



itenas
L P P M

Dr. Tarsisius Kristyadi, S.T., M.T.
NPP. 960604

**PELATIHAN “MOTIVASI BERPRESTASI” BAGI
SISWA/SISWI SMA LEPPESA KECAMATAN CILILIN
KABUPATEN BANDUNG BARAT**

**LAPORAN PERTANGGUNGJAWABAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**JURUSAN TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI
INSTITUT TEKNOLOGI NASIONAL
2018**

1. LATAR BELAKANG

Setiap tahun sejumlah lulusan dari Sekolah Menengah Atas (SMA) atau yang sederajat diterima sebagai mahasiswa di Institut Teknologi Nasional (Itenas). Kualitas lulusan SMA atau yang sederajat tersebut sangat mempengaruhi kualitas proses pembelajaran di Itenas dan kualitas lulusan yang dihasilkan Itenas. Oleh karena itu Itenas melakukan proses seleksi calon mahasiswa agar mendapatkan lulusan SMA atau yang sederajat yang berkualitas. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa terdapat kesejangan kualitas antara lulusan SMA di kota besar dengan lulusan SMA di pelosok daerah. Umumnya kualitas lulusan SMA di kota besar lebih baik dibandingkan kualitas lulusan SMA di pelosok daerah. Kondisi tersebut sangat memprihatinkan karena siswa daerah diharapkan dapat bersaing masuk ke berbagai perguruan tinggi agar mereka bisa kembali membangun daerahnya. Oleh karena itu perlu diupayakan peningkatan kualitas lulusan SMA di pelosok daerah.

Kualitas lulusan SMA terkait erat dengan proses pembelajaran yang dilakukan di sekolahnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran di SMA adalah motivasi berprestasi yang dimiliki siswa/siswinya. Motivasi berprestasi sebagai daya dorong yang memungkinkan seseorang berhasil mencapai apa yang diidamkan. Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi cenderung untuk selalu berusaha mencapai apa yang diinginkan walaupun mengalami hambatan dan kesulitan dalam meraihnya. Jika siswa/siswi mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi, mereka akan memiliki semangat tinggi untuk dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi serta menekuni bidang keahliannya. Sebaliknya, jika motivasi berprestasinya rendah, mereka menganggap kegiatan belajar tidak menyenangkan dan memilih kegiatan lain di luar konteks belajar seperti menonton televisi, bermain game di komputer atau gadget, dan bergaul dengan teman sebaya. Rendahnya motivasi berprestasi tersebut juga akan membuat mereka tertarik pada hal-hal yang negatif, seperti mengkonsumsi minuman keras, obat-obatan terlarang, pergaulan bebas dan lainnya.

Kurangnya motivasi siswa/siswi saat ini tengah dirasakan oleh Kepala Sekolah dan Guru di SMA Leppesa yang terletak di Kecamatan Cililin, Kabupaten Bandung Barat. SMA Leppesa merupakan SMA Swasta yang diperuntukkan siswa/siswi dari kalangan kurang mampu, bahkan menampung sejumlah anak yatim/yatim piatu. Umumnya siswa/siswi di SMA Leppesa kurang termotivasi untuk meneruskan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi walaupun pemerintah sudah menyediakan beasiswa seperti program bidik misi. Bahkan prestasi belajar seperti nilai Ujian Nasional seringkali kurang memuaskan dari tahun ke tahun. Hal tersebut merupakan indikasi kurang maksimalnya daya juang dan motivasi berprestasi siswa/siswinya. Oleh karena itu Kepala Sekolah dan Guru di SMA Leppesa berkeinginan menyelenggarakan pelatihan Motivasi Berprestasi bagi siswa/siswinya. Mengingat Kepala Sekolah dan Guru SMA Leppesa belum berpengalaman mengadakan pelatihan tersebut dan tidak memiliki anggaran untuk membayar instruktur dari perusahaan *training provider* maka Kepala Sekolah dan Guru SMA Leppesa meminta kesediaan jurusan Teknik Industri Itenas untuk memberikan pelatihan Motivasi Berprestasi untuk siswa/siswinya. Pertimbangannya karena Staf Pengajar Teknik Industri banyak yang terlibat dalam

kegiatan SKK PD 1 (Dasar Pengembangan Diri) sebagai instruktur dimana di dalam SKK PD 1 diberikan mengenai materi motivasi berprestasi. Kegiatan ini sudah pernah dilakukan di tahun 2016 dan 2017. Pihak SMA Leppesa ingin kegiatan ini diadakan setiap tahun. Oleh karena itu jurusan Teknik Industri Itenas bermaksud untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa “Pelatihan Motivasi Berprestasi” bagi siswa/siswi SMA Leppesa, Kecamatan Cililin, Kabupaten Bandung Barat di tahun 2018 ini.

2. TUJUAN

Tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk memberikan “Pelatihan Motivasi Berprestasi” bagi siswa/siswi SMA Leppesa, Kecamatan Cililin, Kabupaten Bandung Barat. Pelatihan tersebut diharapkan mampu meningkatkan motivasi berprestasi siswa/siswi SMA Leppesa sehingga mereka memiliki prestasi akademik yang baik dan mampu bersaing masuk ke perguruan tinggi yang diinginkan.

3. SASARAN

Pada awalnya sasaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah 20 orang siswa/siswi kelas XI IPA dan 20 orang siswa/siswi kelas XI IPS SMA Leppesa di Kecamatan Cililin, Kabupaten Bandung Barat. Namun karena bentrok dengan jadwal kegiatan rutin di sekolah, pihak sekolah hanya melibatkan siswa/siswi kelas XI IPA 1. Berdasarkan data absensi diketahui jumlah siswa/siswi SMA Leppesa di Kecamatan Cililin, Kabupaten Bandung Barat yang mengikuti kegiatan “Pelatihan Motivasi Berprestasi” ini ada sekitar 25 orang dari kelas XI IPA 1.

4. LOKASI PELAKSANAAN

Kegiatan “Pelatihan Motivasi Berprestasi” bagi siswa/siswi SMA Leppesa dilaksanakan di ruang kelas SMA Leppesa kelas XI IPA 1, Kecamatan Cililin, Kabupaten Bandung Barat.

5. WAKTU PELAKSANAAN

Waktu pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut :

Hari : Rabu

Tanggal : 9 Mei 2018

Pukul : 09.00 WIB sampai dengan 13.00 WIB

6. DOSEN PELAKSANA

Kegiatan Kegiatan “Pelatihan Motivasi Berprestasi” bagi siswa/siswi SMA Leppesa, Kecamatan Cililin, Kabupaten Bandung Barat ini dilaksanakan oleh dosen-dosen di

Jurusan Teknik Industri Institut Teknologi Nasional. Setiap dosen memiliki peran masing-masing seperti tercantum pada Tabel 1.

Tabel 1. Nama dosen beserta perannya dalam kegiatan “Pelatihan Motivasi Berprestasi” bagi siswa/siswi SMA Leppesa, Kecamatan Cililin, Kab. Bandung Barat.

Nama dosen	Tugas
Hendang Setyo Rukmi, ST., MT.	Koordinator Kegiatan. Koordinasi dengan pihak SMA Leppesa Cililin Bandung dan dosen pelaksana kegiatan PKM, persiapan dan monitoring kegiatan, serta membuat proposal dan laporan kegiatan PKM. Editor modul tentang mengenai peluang dan tantangan di masa depan, kunci kesuksesan, pembangkit motivasi, dan ciri-ciri motivasi berprestasi (format dan tata bahasa).
Drs. Hari Adianto, MT.	Membuat modul mengenai peluang dan tantangan di masa depan, kunci kesuksesan, pembangkit motivasi, dan ciri-ciri motivasi berprestasi.
Fahmi Arif, ST., MT., PhD.	Reviewer materi modul tentang mengenai peluang dan tantangan di masa depan, kunci kesuksesan, pembangkit motivasi, dan ciri-ciri motivasi berprestasi.
Dr. Arif Imran, S. Si., MT.	Editor modul tentang mengenai peluang dan tantangan di masa depan, kunci kesuksesan, pembangkit motivasi, dan ciri-ciri motivasi berprestasi (format dan tata bahasa).
Arief Irfan Syah, ST., MM.	Membuat modul tentang peluang dan tantangan di masa depan, kunci kesuksesan, pembangkit motivasi, dan ciri-ciri motivasi berprestasi. Memberikan materi mengenai peluang dan tantangan di masa depan, kunci kesuksesan, pembangkit motivasi, dan ciri-ciri motivasi berprestasi di kelas XI IPA 1.
Handi Koswara, SSI., MT.	Membuat modul tentang peluang dan tantangan di masa depan, kunci kesuksesan, pembangkit motivasi, dan ciri-ciri motivasi berprestasi Memberikan materi mengenai peluang dan tantangan di masa depan, kunci kesuksesan, pembangkit motivasi, dan ciri-ciri motivasi berprestasi di kelas XI IPA 1.
Ir. Abu Bakar, MM.	Membuat modul mengenai stress dan manajemen waktu.
Ir. Yuniar MT.	Reviewer materi modul tentang stress dan manajemen waktu.
Adhya Rare Tiara, ST., MT.	Editor modul tentang stress dan manajemen waktu (format, dan tata bahasa). Pembuatan form absensi dan berita acara.
Gita Permata Liansari, ST., MT.	Membuat modul tentang stress dan manajemen waktu. Memberikan materi mengenai stress dan manajemen waktu di kelas XI IPA 1.
Dr. Ir. Caecilia Sri Wahyuning, MT.	Membuat modul tentang stress dan manajemen waktu. Memberikan materi mengenai stress dan manajemen waktu di kelas XI IPA 1.

7. ANGGARAN BIAYA

Biaya Kegiatan "Pelatihan Motivasi Berprestasi" bagi siswa/siswi SMA Leppesa, Kecamatan Cililin, Kabupaten Bandung Barat selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Rekapitulasi Penerimaan dan Pengeluaran Kegiatan "Pelatihan Motivasi Berprestasi" bagi siswa/siswi SMA Leppesa, Kecamatan Cililin, Kabupaten Bandung Barat.

Keterangan	Total (Rp)
Jumlah yang diterima	1.255.000
Pengeluaran	1.255.000
Saldo	0

Tabel 3. Rincian Pengeluaran Kegiatan "Pelatihan Motivasi Berprestasi" bagi siswa/siswi SMA Leppesa, Kecamatan Cililin, Kabupaten Bandung Barat.

No.	Item	Total Biaya (Rp)
1.	Transportasi	800.000
2.	Snack	110.000
3.	Makan siang	275.000
4.	Hadiah games	70.000
Total		1.255.000

Demikianlah laporan pertanggungjawaban kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Jurusan Teknik Industri berupa kegiatan "Pelatihan Motivasi Berprestasi" bagi siswa/siswi SMA Leppesa, Kecamatan Cililin, Kabupaten Bandung Barat.

Bandung, 9 Juli 2018

Penanggung Jawab



Hendang Setyo Rukmi, ST., MT.



Mengetahui :

Ketua Jurusan Teknik Industri



Arie Desrianty, ST., MT.

BERITA ACARA

**TELAH DILAKUKAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT**

**NAMA KEGIATAN : PELATIHAN MOTIVASI BERPRESTASI
BAGI SISWA/SISWI SMA**

HARI/TANGGAL : RABU, 09 MEI 2018

**PENYELENGGARA : JURUSAN TEKNIK INDUSTRI
INSTITUT TEKNOLOGI NASIONAL**

TEMPAT : SMA LEPPESA CILILIN

BANDUNG, 09 MEI 2018



SMA LEPPESA CILILIN

Daftar Hadir Peserta

"PELATIHAN MOTIVASI BERPRESTASI UNTUK SISWA/SISWI SMA LEPPESA KECAMATAN CILILIN, KABUPATEN BANDUNG BARAT"

RABU, TANGGAL 9 MEI 2018

Daftar Hadir Peserta

"PELATIHAN MOTIVASI BERPRESTASI UNTUK SISWA/SISWI SMA LEPPESA KECAMATAN CILILIN, KABUPATEN BANDUNG BARAT"

RABU, TANGGAL 9 MEI 2018



Siswa/siswi kelas XI IPA 1 SMA Leppesa Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat sedang mendengarkan materi dalam kegiatan Pelatihan Motivasi Berprestasi.



Tim dosen dari Jurusan Teknik Industri Institut Teknologi Nasional (Arief Irfan Syah, ST., MM., Ir. Abu Bakar, MM., Cahyadi Nugraha, ST., MT., Sugih Arijanto, ST., MM., Dr. Ir. Caecilia Sri Wahyuning, MT., Ir. Ambar Harsono, MT., Dr. Arif Imran, S. Si., MT., Hendang Setyo Rukmi, ST., MT., Fadillah Ramadhan, ST., MT., Sri Suci Yuniar, ST., MT., Arie Desrianty, ST., MT., Rispianda, M.Phil, ST., MT., Gita Permata L., ST., MT., Handi Koswara, SSi., MT., Intan Rahmatilah, ST., MT., Ir. Hari Adianto, MT., Ratna Puspitaningsih, ST., MBA, Lauditta Irianti, ST., MT. Asterina Febrianti, ST., MT., berfoto dengan Kepala Sekolah SMA Leppesa dan siswa/siswi SMA Leppesa setelah melakukan kegiatan Pelatihan Motivasi Berprestasi kepada siswa/siswi SMA Leppesa Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat.

MODUL PELATIHAN MOTIVASI BERPRESTASI

TOPIK : MOTIVASI BERPRESTASI

(Peluang dan Tantangan di Masa Depan, Kunci Kesuksesan, Pembangkit Motivasi, dan Ciri-ciri Motivasi Berprestasi)

RABU, 9 MEI 2018

SMA LEPPESA KECAMATAN CILILIN

KABUPATEN BANDUNG BARAT



Penyusun :

Drs. Hari Adianto, MT.
Arief Irfan Syah, ST., MM.
Handi Koswara, SSi., MT.

Reviewer :

Fahmi Arif, ST., MT., PhD.

Editor :

Dr. Arif Imran, S. Si., MT.
Hendang Setyo Rukmi, ST., MT.

JURUSAN TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI
INSTITUT TEKNOLOGI NASIONAL
2018

MENCAPAI **SUKSES** PERLU ...

Motivasi Kuat untuk
MAU MENGEMBANGKAN DIRI
dan TERUS BELAJAR

AKU AKU
PASTI BISA **PASTI BISA**

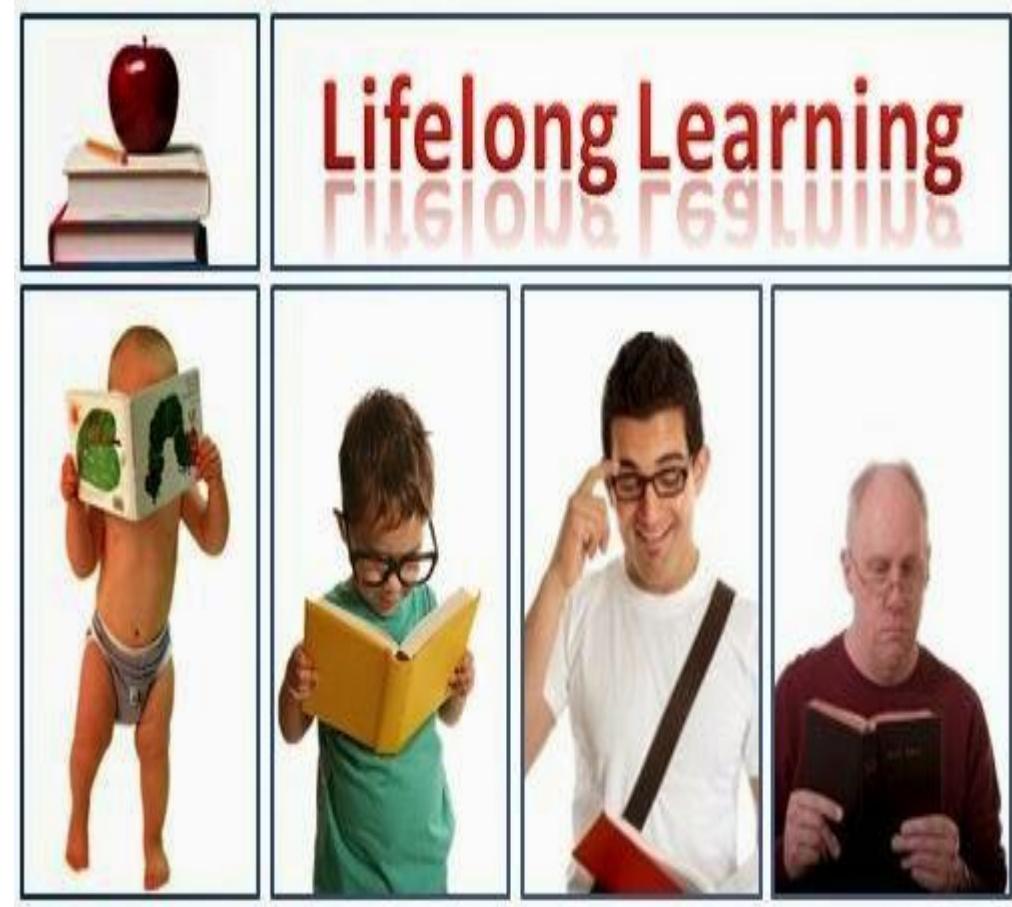
MOTIVASI BERPRESTASI

Usaha mencapai sukses atau berhasil dalam kompetisi dengan suatu ukuran keunggulan yang dapat berupa prestasi orang lain maupun prestasi sendiri.

CIRI-CIRI MOTIVASI BERPRESTASI

- Berusaha lebih keras
- Mempunyai prakarsa dalam tugas
- Ingin segera mengetahui hasil dari usahanya.
- Lebih realistik
- Menggunakan segenap kemampuan dalam melaksanakan tugas.
- Membandingkan antara usaha yang dilakukan dengan hasil yang diperoleh.

KUNCI KESUKSESAN





~~IMPOSSIBLE~~



Saya bukan
yang terbaik
tetapi saya
belajar
menjadi yang
TERBAIK



Perbedaan antara orang – orang yang prestasinya biasa – biasa saja dengan orang yang prestasinya luar biasa adalah **persepsi** mereka terhadap kegagalan dan respons mereka terhadap kegagalan

PRESTASI DAN KEGAGALAN

Banyak jalan untuk menjadi pemenang dan berprestasi tinggi, namun hanya ada satu jalan untuk menjadi pecundang, yaitu **gagal** dan tidak memetik **hikmah** dari kegagalan itu.

PRESTASI DAN KEGAGALAN

- Pada umumnya orang berlatih untuk meraih sukses prestasi, padahal seharusnya mereka berlatih untuk menghadapi **kegagalan**.
- Orang yang berlatih dengan menggunakan motivasi akan siap menghadapi **kegagalan**
- Orang yang tidak memiliki **motivasi** kemungkinan besar akan gagal.

MOTIVASI DAN PRESTASI

Orang yang paling miskin di dunia ini bukanlah mereka yang tidak punya uang di sakunya, melainkan mereka yang tidak punya **visi, misi**, dengan landasan **motivasi** untuk mewujudkannya.

MOTIVASI DAN PRESTASI

Peliharalah **Motivasi** Anda agar **Sukses**

Prestasi datang menghampiri anda dengan senyuman yang menawan.



PEMBANGKIT MOTIVASI

- Kesuksesan orang lain
- Impian Keberhasilan

“Pandang kesuksesan orang lain itu sebagai motivasi bukan iri hati.”

Anonymous
21 Apr 2013 12:47 pm



MODUL PELATIHAN MOTIVASI BERPRESTASI

TOPIK : STRESS DAN MANAJEMEN WAKTU

RABU, 9 MEI 2018

SMA LEPPESA KECAMATAN CILILIN
KABUPATEN BANDUNG BARAT



Penyusun :
Ir. Abu Bakar, MM.
Gita Permata Liansari, ST., MT.
Dr. Ir. Caecilia Sri Wahyuning, MT.

Reviewer :
Ir. Yuniar MT.

Editor :
Adhya Rare Tiara, ST., MT.

JURUSAN TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI
INSTITUT TEKNOLOGI NASIONAL
2018

APA ITU ?



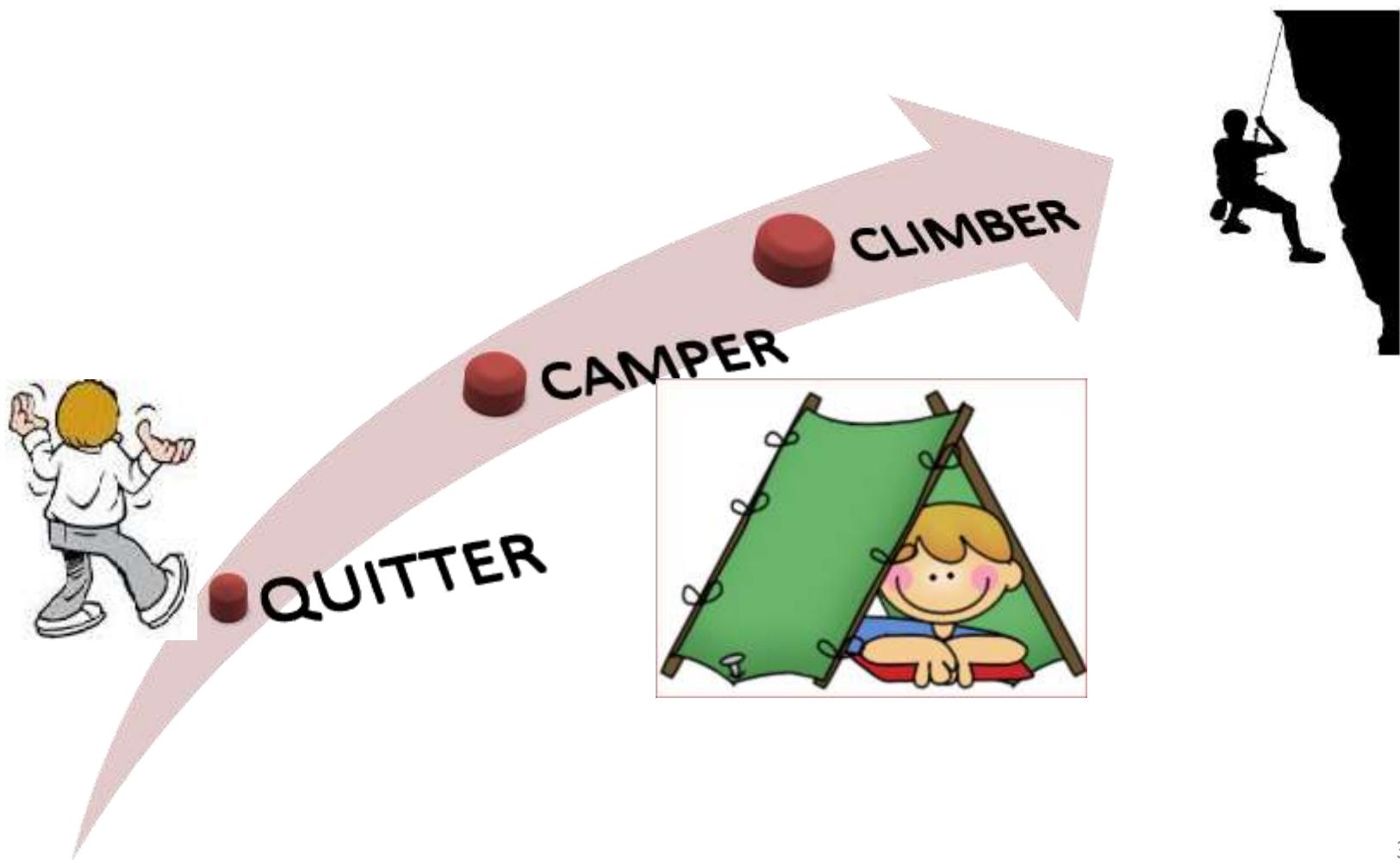
Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya



**Tekanan dirasakan
tatkala tuntutan-
tuntutan dipaksakan
kepada Anda.**

Tekanan itu mungkin
ditimbulkan oleh
orang lain atau
situasi, atau
**barangkali Anda
sendiri yang
membuatnya.**

TIPE ORANG YANG MERESPON TANTANGAN



Apakah STRESS berbahaya?



Stress menjadi masalah manakala muncul perasaan tidak berdaya, atau tindakan berlebih lainnya.

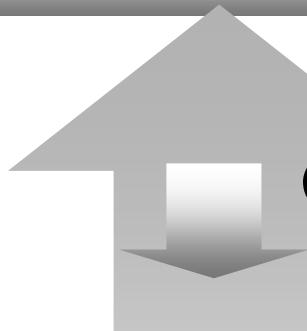
Stress Bersifat Alami



Rahasianya adalah bagaimana mengelola stress, memanfaatkannya, dan menghindari stress yang berlebih.

Stress bagi manusia adalah layaknya tekanan oleh bumi terhadap batu bara: menghasilkan permata kemilau bernilai luar biasa!

Jenis Stress



(Roger J. Allen, 1983)

Bersifat negatif (distress)

Menyebabkan menurunnya fungsi-fungsi fisik dan psikis.

Kerusakan atau pertumbuhan ke arah negatif



Bersifat positif (Eustress)

Dapat meningkatkan fungsi-fungsi fisik.

Tantangan, rangsangan untuk tumbuh dan berkembang ke arah yang positif



Eustress (Stres Positif/Menyehatkan)

Contoh :

memilih menu makanan atau memilih warna baju.



Distress (Stres Negatif/Tidak Menyehatkan)

Contoh :

Mengalami masalah keuangan, badai/bencana alam, masalah sosial, dan sebagainya.

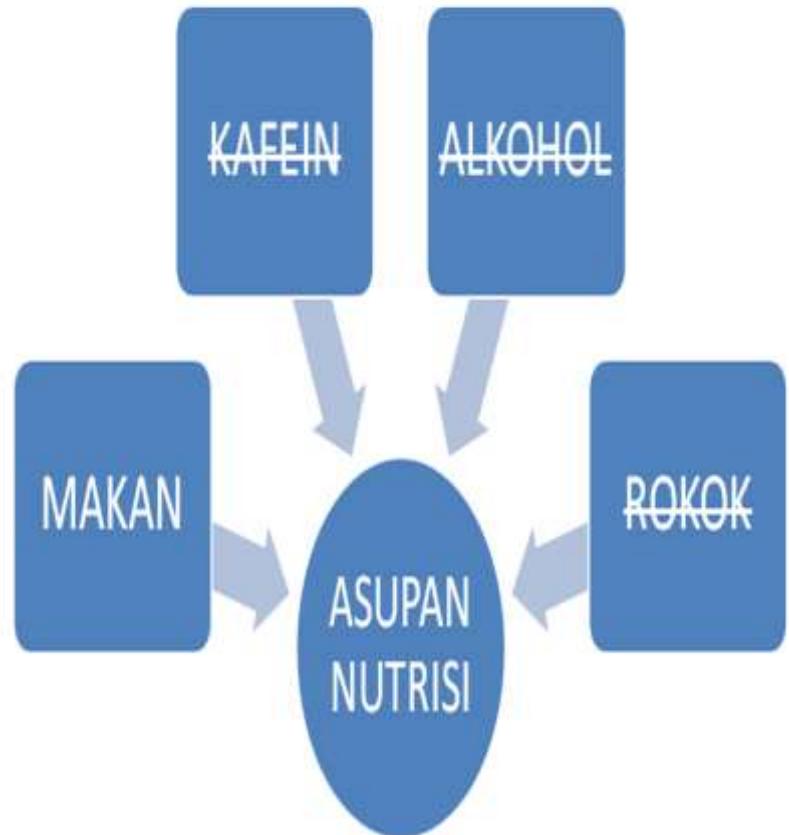
10 TANDA STRES

1. Malas melakukan apa pun.
2. Mudah salah paham dan kesal.
3. Menggigit bibir atau kuku.
4. Rambut rontok.
5. Suka ingin menangis.
6. Sulit tidur atau insomnia.
7. Berat badan naik-turun.
8. Selalu merasa cemas.
9. Mood berubah-ubah.
10. Sulit konsentrasi dan mengingat.



PENGELOLAAN STRESS (PROGRAM UNTUK INDIVIDU)

- Jaringan sosial**
- Asupan nutrisi**
- Aktivitas fisik**
- Self massage**
- Positive self talk**
- Ciptakan rasa humor**
- Relaksasi, meditasi**
- Evaluasi diri, konseling**
- Mempertebal iman**



Makan

- Makanan yang sehat
- Jumlah yang tepat pada saat yang tepat.
- Jangan terburu-buru

Kafein

- Kafein meningkatkan rasa tegang dan kecemasan
- Batas jumlah kafein 100 mg/hari



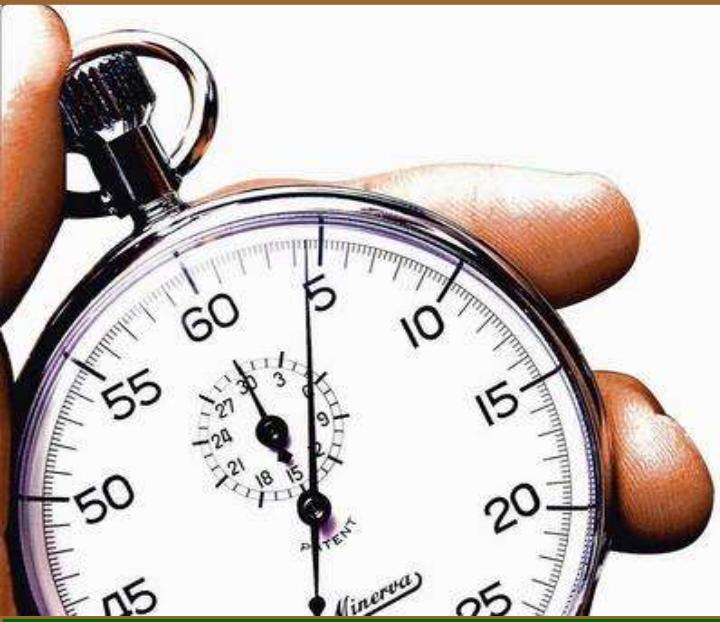
Pakai **BAHASA POSITIF** :
“saya bisa”, “saya
mampu”

Tata bahasa untuk **SAAT
INI** : “saya mau”

Gunakan subyek
ORANG PERTAMA :
“saya”

PERCAYAI !!!





**SUMBER STRESS UTAMA
ADALAH
MANAJEMEN WAKTU
YANG BURUK**

Setiap kita (siapa & dimanapun) punya modal waktu yang sama

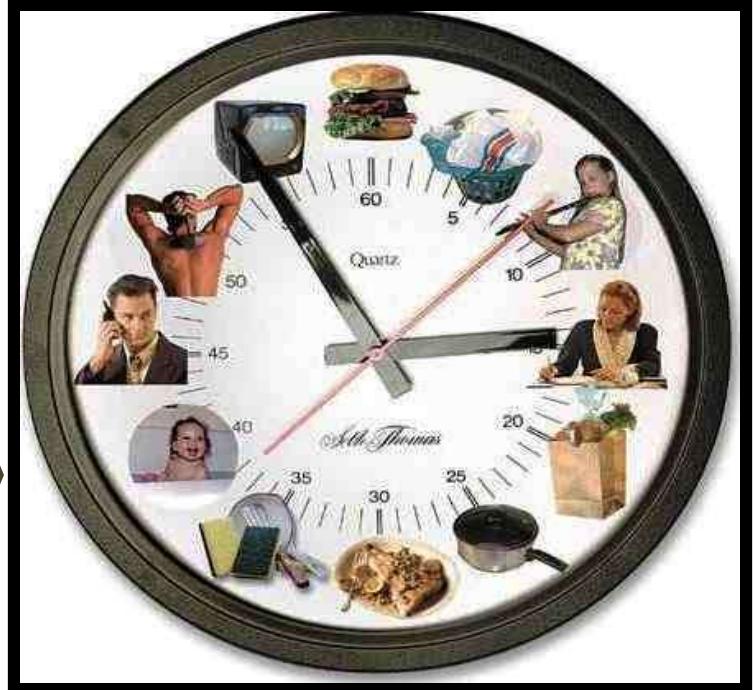
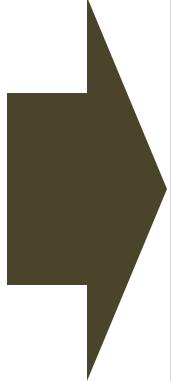


**24 JAM DALAM SEHARI;
60 MENIT DALAM 1 JAM**

Apa yang anda lakukan selama 24 jam tersebut ??

**Berapa % dari 24 jam tersebut yang
digunakan secara PRODUKTIF?**

**Jika Anda ingin
mengatur
kehidupan Anda
dan membuatnya
menyenangkan,
sebagai permulaan
yang Anda
butuhkan adalah
mengatur waktu
Anda.**



**MANAJEMEN
WAKTU**

RENUNGAN ...



“WAKTU SEPERTI SEBILAH PEDANG”

PENGATURAN WAKTU = MANAJEMEN DIRI

Karena pada kenyataanya, kita tak dapat mengatur waktu, tapi kita dapat mengatur diri sendiri dan apa yang kita lakukan dalam setiap kesempatan.



HAL PENTING DALAM MANAJEMEN WAKTU

KENDALI DIRI

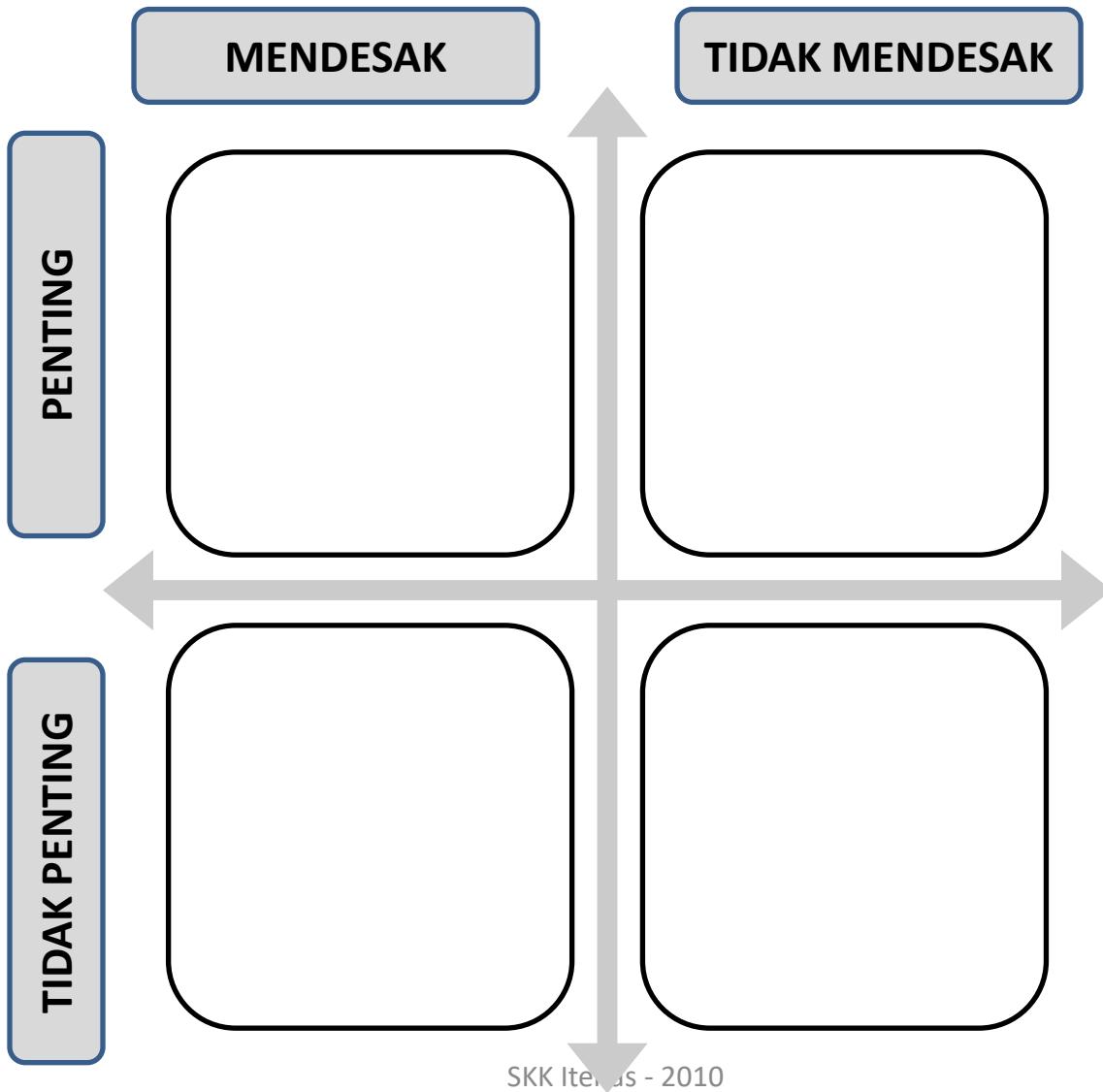
dan

MENGUBAH KEBIASAAN

karena

sukses merupakan hasil dari kebiasaan

MATRIKS PRIORITAS





**SIAP MENJADI LEBIH BAIK??
SIAP MENJADI SISWA/SISWI BERPRESTASI?**