LAPORAN AKHIR
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
(*SKEMA UKMC*)

PELATIHAN TOEFL DAN MANAJEMEN STRESS PRIBADI BAGI SISWA KELAS RHETORICA T.A. 2019/2020 DI SEMINARI ST. PAULUS PALEMBANG

Oleh:

Paskalina Widiastuti R., S.Pd., M.Hum.	**NIDN. 0214048602**	**Ketua**
Anselmus Inharjanto SCJ, M.Phil (ELT)	**NIDN. 0201047801**	**Anggota**
Yohanes Heri Pranoto, S.Pd., M.Pd.	**NIDN. 0221108701**	**Anggota**
Catharina Clara, S.E., M.Si.	**NIDN. 0211047601**	**Anggota**
Ega Leovani, S.E., M.M.	**NIDN. 0216088702**	**Anggota**
Juwita	**NIM. 1641001**	**Anggota**
Maria Angela Sylvista Sari	**NIM. 1641003**	**Anggota**

Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Fakultas Humaniora dan Ilmu Pendidikan

Program Studi Manajemen Fakultas Bisnis dan Akuntansi

UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS

PALEMBANG

Mei 2020

HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Judul Kegiatan	:	Pelatihan TOEFL dan Manajemen Stress Pribadi bagi Siswa kelas Rhetorica T.A. 2019/2020 di Seminari St. Paulus Palembang
Nama Mitra	:	Seminari Menengah St. Paulus Palembang
Ketua Tim Pengusul	:	
a. Nama	:	Paskalina Widiastuti Ratnaningsih, S.Pd., M.Hum.
b. NIDN/NIP	:	0214048602/ 232.2016.1
c. Jabatan/Golongan	:	Asisten Ahli/ III B
d. Program Studi/Fakultas	:	Pendidikan Bahasa Inggris/Humaniora dan Ilmu Pendidikan
e. Perguruan Tinggi	:	Universitas Katolik Musi Charitas
f. Bidang Keahlian	:	Pendidikan Bahasa Inggris (ELT)
g. Alamat Kantor/Telp/Faks/Surel	:	Jl. Bangau No.60/0711-378171/paskalina_widiastuti@ukmc.ac.id
Anggota Tim Pengusul	:	
a. Jumlah Anggota	:	Dosen 4 orang
b. Nama Anggota 1/Bidang Keahlian	:	Anselmus Inharjanto SCJ, M.Phil (ELT)/ELT
c. Nama Anggota 2/Bidang Keahlian	:	Yohanes Heri Pranoto, S.Pd., M.Pd./ELT
e. Nama Anggota 3/Bidang Keahlian	:	Catharina Clara, S.E., M.Si./Manajemen Pemasaran
f. Nama Anggota 4/Bidang Keahlian	:	Ega Leovani, S.E., M.M./Manajemen SDM
f. Jumlah Mahasiswa yang terlibat	:	2 orang
Lokasi Kegiatan/Mitra	:	
a. Wilayah Mitra (Desa/Kecamatan)	:	Seminari St.Paulus, Kel. 9 Ilir, Kec. Ilir Timur 3
b. Kabupaten/Kota	:	Palembang
c. Propinsi	:	Sumatera Selatan
d. Jarak PT ke lokasi mitra (Km)	:	0,5 km
Luaran yang Dihasilkan	:	Website sesawi/seminari, youtube
Skema	:	UKMC
Jangka Waktu Pelaksanaan	:	4 bulan
Biaya Total	:	Rp 4.000.000
Sumber Dana	:	UKMC : Rp 2.500.000,00 Mandiri : Rp 1.500.000,00

Palembang, 19 Mei 2020

Mengetahui
Dekan,

RP. Agustinus Riyanto, SCJ., MA.
NIDN. 0215117101

Ketua Tim Pelaksana,

Paskalina Widiastuti R., S.Pd., M.Hum.
NIDN. 0214048602

Menyetujui,
Kepala LPPM

Dr. Antonius Singgih Setiawan, S.E., M.Si.
NIDN. 0212087801

KEABSAHAN KARYA ILMIAH

SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Ketua	: Paskalina Widiastuti R., S.Pd., M.Hum	NIDN 0214048602
Nama Anggota	: 1. Anselmus Inharjanto SCJ, M.Phil (ELT)	NIDN 0201047801
	2. Yohanes Heri Pranoto, S.Pd., M.Pd.	NIDN 0201047801
	3. Ega Leovani, S.E., M.M.	NIDN 0216088702
	4. Catharina Clara, S.E., M.Si.	NIDN 0211047601
Bidang Ilmu/Mata Kuliah	: Pendidikan /Ekonomi	
Jurusan/Program Studi	: Pendidikan Bahasa Inggris/Manajemen	
Unit Kerja	: Fakultas Humaniora dan Ilmu Pendidikan/Fakultas Bisnis dan Akuntansi	

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, seperti di bawah ini:

No.	Karya Ilmiah	Judul	Identitas Karya Ilmiah (ISBN/ISSN/Edisi/Tahun Terbit/Penerbit)	Alamat Unggah Online
1	Laporan Pengabdian	Pelatihan TOEFL Dan Manajemen Stress Pribadi Bagi Siswa Kelas Rhetorica TA. 2019/2020 Di Seminari ST. Paulus Palembang	-	-
2.	Publikasi di Media Masa (Website)	Siswa Seminari St. Paulus Palemabng Diajak Latihan Kendalikan Stres Dan Tidak Mudah Letoi	-	https://www.sesawi.net/siswa-seminari-st-paulus-palembang-diajak-latihan-kendalikan-stres-dan-tidak-mudah-letoi/

3.	Publikasi di Media Masa (Website)	Toefl Preparation Bagi Siswa Tingkat Akhir Seminari St. Paulus Palembang	-	https://www.sesawi.net/toefl-preparation-bagi-siswa-tingkat-akhir-seminari-st-paulus-palembang/
4.	Publikasi Media Masa (Youtube)	Seminari Feat UKMC Palembang	-	https://youtu.be/E9lgXijThH0

1. Adalah benar karya kami sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan kami ajukan sebagai bahan Laporan Beban Kerja Dosen.
2. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya kami sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka kami bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 19 Mei 2020
Yang Membuat Pernyataan,



Paskalina Widiastuti R., S.Pd., M.Hum
NIDN 0214048602

RINGKASAN

Proses pendidikan dihadapkan pada dua hal yaitu peningkatan hard skill dan soft skill. Salah satu peningkatan hard skill dalam lingkup bahasa Inggris adalah peningkatan nilai TOEFL dalam tiga ranah yaitu listening, structure, dan reading. Selain itu, siswa juga diharapkan mempunyai soft skill yang baik dalam manajemen stress pribadi sehingga akan mendukung dalam proses pembelajaran.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Seminari Menengah St.Paulus Palembang yang bertujuan dalam du hal. Pertama, siswa-siswa khususnya kelas Rhetorica dapat mengetahui langkah-langkah manajemen stress dalam proses pendidikan. Kedua, siswa-siswa dapat mengetahui dan meningkatkan pemahaman TOEFL dengan baik. TOEFL ini dibagi dalam kemampuan listening, structure, dan reading. Luaran kegiatan ini diharapkan hasil dari proses pembelajaran berjalan baik dikarenakan mampu menghadapi dan mengelola hal-hal yang menimbulkan stress saat belajar dan juga kemampuan TOEFL pada sisi listening, structure, dan reading meningkat sebagai persiapan dalam menempuh perguruan tinggi setelah selesai kelas Rhethorica.

Kata Kunci: manajemen stress, TOEFL, listening, structure, reading

PRAKATA/KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat yang telah diberikan kepada Tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) kami pada Program Pelatihan TOEFL dan Manajemen Stress Pribadi bagi Siswa Rhetorica T.A. 2019/2020 di Seminari St.Paulus Palembang sehingga terlaksana dengan baik mulai dari persiapan hingga pelaksanaan.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Ketua Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris yang telah memberikan dukungan dalam kegiatan PKM di Seminari ini. Terima kasih juga kepada Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) dan Dekan Fakultas Humaniora dan Ilmu Pendidikan (FHIP) yang telah menyetujui kegiatan PKM ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada Rektor Seminari Menengah St.Paulus Palembang yang memberikan dukungan kepada kami dalam kegiatan PKM ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada guru bahasa Inggris, segenap staf, dan siswa Seminari Menengah St.Paulus yang telah memfasilitasi kami selama kegiatan PKM berlangsung.

Besar harapan kami agar pengetahuan yang telah kami berikan selama kegiatan PKM ini memberikan kontribusi bagi peserta PKM dalam peningkatan pembelajaran TOEFL Listening Comprehension, Structure, dan Reading Comprehension dan Manajemen Stress Pribadi dalam pembelajaran.

Akhir kata, kami mengharapkan saran dari berbagai pihak sehubungan dengan kegiatan PKM ini agar kegiatan PKM ini dapat berjalan lebih baik lagi. Terima kasih pula pada semua pihak yang tidak dapat kami ucapkan satu per satu.

Tim PKM

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL i
HALAMAN PENGESAHAN ii
KEABSAHAN KARYA ILMIAH iii
RINGKASAN v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI vii
DAFTAR TABEL viii
DAFTAR GAMBAR ix
DAFTAR LAMPIRAN x
BAB 1. PENDAHULUAN 1
BAB 2. TARGET DAN LUARAN 4
BAB 3. METODE PELAKSANAAN 5
BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI 7
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN 8
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN 18
DAFTAR PUSTAKA 19
LAMPIRAN 20

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Luaran yang Dijanjikan.....4

Tabel 5.1. Respon Pernyataan Tertutup Pelatihan TOEFL 8

Tabel 5.2. Respon Pernyataan Terbuka Pelatihan TOEFL.....9

Tabel 5.3. Skor Rata-rata dari 10 butir pertanyaan PSS 12

DAFTAR GAMBAR

Gambar 5.1 Respon umpan balik mitra (sesi manajemen stres pribadi).....13

Gambar 5.2. Grafik skor rata-rata Perceived Stress Scale 15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas 20
Lampiran 2. Materi Kegiatan 25
Lampiran 3. Surat Keterangan Pelaksanaan 38
Lampiran 4. Daftar Hadir 39
Lampiran 5. Dokumentasi 44
Lampiran 6. Rekapan Kuesioner 45
Lampiran 7. *Log Book* 51
Lampiran 8. Biaya Pengabdian 52
Lampiran 9. Berita Acara Monev Internal 53
Lampiran 10. Presensi Monev Internal 56
Lampiran 11. Notulen Tindak Lanjut 58
Lampiran 12. Form Review Pengabdian 59