

# SUKSES PERSIAPAN UJIAN DENGAN *THE HEART TECHNIQUE* PADA KELAS X DI SMK PERINTIS 29 UNGARAN JAWA TENGAH

Widayati<sup>1</sup>, Wahyu Kristiningrum<sup>2</sup>, Lila Kusuma Rahayu<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

<sup>2</sup> Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

<sup>3</sup> Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

<sup>1</sup>widayati.alif@gmail.com

## ABSTRAK

SMK Perintis 29 Ungaran yang setiap tahunnya menerima peserta didik, pada jurusan tata busana, kecantikan dan akuntansi. Secara psikologis siswa/siswi yang akan menjalani ujian nasional di SMK Perintis 29 Ungaran ini akan ada yang mengalami kecemasan/kegelisahan. Siswa/siswi yang tenang dalam mengerjakan soal akan mampu mengerjakan soal ujian dengan baik, sehingga nilainya akan maksimal. Siswa yang nilainya baik, akan membantu lulusan dalam mencari perguruan tinggi. Pemberian pengetahuan dan latihan *The Heart Tecnique* merupakan salah satu upaya untuk mempersiapkan siswa/siwi dalam menghadapi ujian nasional yang nantinya siswa/siswi akan mendapatkan nilai yang lebih baik. Tujuan dilakukannya pengabdian ini yaitu untuk memberikan pelatihan *The Heart Technique* terhadap siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang, sehingga siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang dapat menurunkan bahkan menghilangkan kecemasan ketika menghadapi ujian. Metode dalam pelaksanaan pengabdian ini yaitu tim mengadakan pelatihan terhadap siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang. Setelah tim memberikan pelatihan, maka tim melakukan monitoring terhadap siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang.

**Kata kunci :** *The Heart Tecnique*, siswa/siswi, kecemasan

## ABSTRAK

*Perintis 29 Vocational School Ungaran, which annually receives students, majoring in fashion, beauty and accounting. Psychologically students who will take the national exam at the Vocational High School 29 Ungaran will experience anxiety / anxiety. Students who are calm in working on the questions will be able to do the exam questions well, so the grades will be maximal. Students who score well will help graduates find a tertiary institution. Provision of knowledge and practice of The Heart Tecnique is one of the efforts to prepare students to face national exams which later students will get better grades. The purpose of this service is to provide training in The Heart Technique to students of class X SMK Perintis 29 Ungaran Semarang Regency, so that students / class X students of SMK Perintis 29 Ungaran Semarang Regency can reduce and even eliminate anxiety when facing exams. The method in the implementation of this service is the team conducting training for grade X students of SMK Perintis 29 Ungaran Semarang Regency. After the team provides training, the team monitors the X grade students of Perintis 29 Vocational School Ungaran, Semarang Regency.*

**Keywords:** *The Heart Tecnique*, students, anxiety

## 1. PENDAHULUAN

SMK Perintis 29 Ungaran yang setiap tahunnya menerima peserta didik, pada jurusan tata busana, kecantikan dan akuntansi. Secara psikologis siswa/siswi

yang akan menjalani ujian nasional di SMK Perintis 29 Ungaran ini akan ada yang mengalami kecemasan/kegelisahan. Siswa/siswi yang tenang dalam

mengerjakan soal akan mampu mengerjakan soal ujian dengan baik, sehingga nilainya akan maksimal. Siswa yang nilainya baik, akan membantu lulusan dalam mencari perguruan tinggi. Pemberian pengetahuan dan latihan *The Heart Technique* merupakan salah satu upaya untuk mempersiapkan siswa/siwi dalam menghadapi ujian nasional yang nantinya siswa/siswi akan mendapatkan nilai yang lebih baik.

## 2. PERMASALAHAN MITRA

Permasalahan yang muncul adalah ketidaktahuan siswa/siswi dalam mengatasi kecemasan/kegelisahan dalam menghadapi ujian nasional. Oleh karena itu, tim mengusulkan adanya penyuluhan/pelatihan kepada siswa/siswi untuk mengatasi kecemasan/kegelisahan yang dialami siswa/siswi. Media informasi ini nantinya dapat dipergunakan oleh siswa/siswi dalam melakukan *The Heart Technique*.

## 3. METODE PELAKSANAAN

Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang. Kegiatan yang dilakukan ketika pelaksanaan pengabdian yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan kegiatan dan tahap evaluasi kegiatan. Tahap persiapan yang dilakukan oleh tim yaitu melakukan wawancara dengan guru BK, tentang *The Heart Technique*. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan pelatihan *The Heart Technique* kepada siswa/siswi kelas X di SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang. Kegiatan yang dilakukan pada tahap evaluasi yaitu dilakukannya monitoring terhadap siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang dalam

melakukan *The Heart Technique*. Sedangkan sarana yang diperlukan dalam pelaksanaan pengabdian ini yaitu LCD, lembar observasi perkembangan, dan alat tulis. Pengabdian ini dilakukan pada tanggal 12 Maret sd 17 Juni 2019.

## 4. PEMBAHASAN

### a. Kegiatan persiapan

Kegiatan persiapan dilakukan dengan melakukan perijinan dengan mitra. Perijinan dilakukan untuk mendapatkan dukungan dari mitra terhadap kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Perijinan merupakan upaya advokasi yaitu pendekatan dengan pimpinan untuk mendapatkan dukungan berupa kemudahan dalam proses pelaksanaan. Langkah-langkah kegiatan persiapan adalah 1) Perijinan dengan kepala sekolah siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang. 2) Bertemu dengan wakil kepala sekolah siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang agar mempermudah dalam proses pelaksanaan pengabdian. 3) Melakukan wawancara terkait dengan pelaksanaan *The Heart Technique* terhadap siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang sudah pernah dilakukan atau belum. 4) Meminta data siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 untuk mengatur waktu pelatihan. 5) Mempersiapkan perlengkapan yang akan digunakan dalam kegiatan pelatihan *The Heart Technique* berupa LCD, lembar observasi, dsb. 6) Mengatur waktu kembali untuk monitoring siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten

Semarang. 7) Persiapan instrumen berupa lembar observasi.

b. Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan *The Heart Technique* dilakukan pada tanggal 20 Maret 2019 di kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang, kemudian dilanjutkan Monitoring ke seluruh Posyandu yaitu tanggal 26 Maret s/d 2 April 2019. Kegiatan pelatihan diawali dengan pengenalan dengan siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang sambil tanda tangan daftar hadir. Ketika siswa/siswi sudah pada datang kemudian acara dimulai yang dibuka dengan bacaan doa. Pemaparan materi dikelompokkan menjadi 2 sesi sesuai yaitu sesi penyampaian materi dan sesi latihan melakukan *The Heart Technique*. Dengan adanya dua sesi ini, maka siswa/siswi dapat melakukan tehnik *The Heart Technique* dengan benar yang sebelumnya mendengarkan penjelasan tentang *The Heart Technique*. Setiap siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang diminta untuk melakukan tehnik *The Heart Technique*, sehingga apabila yang kurang tepat dapat segera dibetulkan.

Ketika monitoring berlangsung tim melihat langsung bagaimana siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang melakukan *The Heart Technique*. Ketika pelaksanaan kegiatan terlihat bahwa siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang semangat ketika mengikuti pelatihan *The Heart Technique*. Siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang juga

mampu melakukan *The Heart Technique*.

Tabel 1

Kecemasan siswa sebelum dilakukan *The Heart Technique* di kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang

| Mean  | Median | Minimal | Maksimal |
|-------|--------|---------|----------|
| 65.59 | 65     | 59      | 73       |

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa sebelum dilakukan pelatihan *The Heart Technique* di kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang skor rata-rata kecemasannya 65.59, nilai tengah 65, nilai minimal 59 dan nilai maksimal 73 Berdasarkan data diatas rata rata pengetahuan siswa sebelum dilakukan pelatihan kecemasannya cukup tinggi, akan tetapi ada yang memiliki kecemasan yang rendah.

Tabel 2

Kecemasan siswa sesudah dilakukan *The Heart Technique* di kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang

| Mean  | Median | Minimal | Maksimal |
|-------|--------|---------|----------|
| 42.16 | 42     | 36      | 49       |

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sesudah dilakukan dilakukan pelatihan *The Heart Technique* di kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang mengalami peningkatan yang ditunjukan dengan rata-rata mendapat nilai 42.16, nilai tengah 42, nilai minimal 36 dan nilai maksimal 49.

c. Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan pada tanggal 26 sd 30 April 2019 di siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang. Tim menyampaikan hasil kegiatan kepada wakil kepala sekolah SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang. Hasil yang disampaikan berupa

kegiatan mulai persiapan, pelatihan, monitoring pelaksanaan hingga memperoleh hasil evaluasi kemampuan siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang, kemudian kami melakukan diskusi untuk menyusun rencana tindak lanjut oleh Tim dan wakil kepala sekolah SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang.

## 5. KESIMPULAN

Program Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk agar siswa/siswi kelas X SMK Perintis 29 Ungaran Kabupaten Semarang mampu melakukan *The Heart Technique*. Hasil yang diperoleh bahwa siswa dapat melakukan tehnik *The Heart Technique* walaupun ada beberapa yang masih perlu dibimbing dalam melakukannya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan YME, atas Kasih dan Karunia-Nya kami dapat menyelesaikan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "IbM Sukses Persiapan Ujian dengan *The Heart Technique* pada Kelas X di SMK Perintis 29 Ungaran Jawa Tengah". Bersama ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo..
2. Sigit Ambar Widyawati, S.K.M., M.Kes selaku ketua LPPM Universitas Ngudi Waluyo.
3. Heni Setyowati, S.Si.T., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Heni Hirawati Pranoto, S.SiT., M.Kes selaku Ketua Program Studi DIV Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.

5. Semua pihak yang telah membantu kami pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu, terima kasih atas dukungan yang diberikan

Kami menyadari bahwa laporan akhir pengabdian ini jauh dari sempurna tetapi kami berharap pengabdian masyarakat ini bermanfaat bagi pembaca.

## DAFTAR PUSTAKA

- Gunawan, Adi W. 2014. *The Heart Technique*. Surabaya: Transformasi Insan Mulia
- Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016
- Hawari, D. 2011. *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Jakarta : balai penerbit FKUI