

Diterbitkan oleh:

ISSN 2988-1110



FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

# JENDELA AKADEMIKA

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

***Self Healing dengan Mindfulness Cooking pada Ibu Rumah Tangga di Desa Pasirtanjung. Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor***  
*Irma Rosalinda, Iriani Indri Hapsari, Lupi Yudhaningrum*

***Edukasi Seksual dan Kecerdasan Sosial-Emosional untuk Remaja SMP dalam Menghadapi Masalah Pubertas***  
*Sri Aniatun Malekhah Binti Nasokha, Okfanisa Riskia Ramadhani, Tiara Rahma Sari Nur Jamila, Lisa Maharani, Nia Natalia, Dewi Khurun Aini*

***Digitalisasi Desa: Mewujudkan Desa Ciparasi, Lebak Banten yang Cerdas dan Berliterasi Digital***  
*Musa, Dimas Ardiyansyah, Ari Febrian, Fajar Setyaning Dwi Putra*

***Mendorong Diri ke Masa Depan: Psikoedukasi Meningkatkan Keinginan Berpendidikan Lanjut pada Remaja Anak Pekerja Migran Indonesia di Desa Binaan Bulak Indramayu***  
*Adhissa Qonita, Reny Rustyawati, Ratna Dyah Suryaratri, Deasyanti*

Edisi 03

Nomor 01

Hal 1 - 29

**JENDELA AKADEMIKA: JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**Penanggung Jawab**

Dr. Gungum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si, Dekan Fakultas Psikologi, UNJ

**Editor in Chief**

Erik, S.Psi., M.Si

**Managing Editor**

Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi., Psikolog

**Production Editor**

Erik, S.Psi., M.Si

**Copy Editor**

Jimny Hilda Fauzia, M.Psi

Nanda Putri Adhiningtyas, S.Psi., M.Psi

**Layout Editor**

Kahfi Hizbullah M.Psi

**Reference Editor**

Syahid Izharuddin, M.Si

**Sekretariat**

**Fakultas Psikologi**

**Jalan Rawamangun Muka**

**Kampus A Universitas Negeri Jakarta**

**Gedung Dewi Sartika Lt. 7**

**Jakarta Timur 13220**

**Email: [jendela-akademika@unj.ac.id](mailto:jendela-akademika@unj.ac.id)**



Jendela Akademika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Jurnal yang terbit dua kali dalam satu tahun, pada bulan Maret dan September, berisi tentang pengabdian kepada masyarakat di bidang psikologi.

**Ketua Penyunting**

Erik

**Penyunting Pelaksana**

Sri Juwita Kusumawardhani

**Alamat Penyunting dan Tata Usaha:** Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Jl. Halimun No.2 Kecamatan Setia Budi, Jakarta Selatan. Telp. (021) 4755115/ 29266297 Fax (021) 4897535. Email: [ggumelar@unj.ac.id](mailto:ggumelar@unj.ac.id) atau [jendela-akademika@unj.ac.id](mailto:jendela-akademika@unj.ac.id)

---

**Jendela Akademika: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat** diterbitkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Terbit pertama kali pada bulan Maret 2023.

---

Penyunting menerima tulisan yang belum pernah diterbitkan oleh media cetak lain. Naskah diketik dengan spasi 1 cm pada kertas ukuran A4 dengan panjang tulisan berkisar antara 10-20 halaman.

## Daftar Isi

<b>Nama</b>	<b>Judul Artikel</b>	<b>Halaman</b>
<i>Irma Rosalinda, Iriani Indri Hapsari, Lupi Yudhaningrum</i>	<i>Self Healing dengan Mindfulness Cooking pada Ibu Rumah Tangga di Desa Pasirtanjung. Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor</i>	1-8
<i>Sri Aniatun Malekhah Binti Nasokha, Okfanisa Riskia Ramadhani, Tiara Rahma Sari Nur Jamila, Lisa Maharani, Nia Natalia, Dewi Khurun Aini</i>	Edukasi Seksual dan Kecerdasan Sosial-Emosional untuk Remaja SMP dalam Menghadapi Masalah Pubertas	9-14
<i>Musa, Dimas Ardiyansyah, Ari Febrian, Fajar Setyaning Dwi Putra</i>	Digitalisasi Desa: Mewujudkan Desa Ciparasi, Lebak Banten yang Cerdas dan Berliterasi Digital	15-19
<i>Adhissa Qonita, Reny Rustyawati, Ratna Dyah Suryaatri, Deasyanti</i>	Mendorong Diri ke Masa Depan: Psikoedukasi Meningkatkan Keinginan Berpendidikan Lanjut pada Remaja Anak Pekerja Migran Indonesia di Desa Binaan Bulak Indramayu	20-29



---

## **SELF HEALING DENGAN MINDFULNESS COOKING PADA IBU RUMAH TANGGA DI DESA PASIRTANJUNG, KECAMATAN TANJUNGSARI, KABUPATEN BOGOR**

**Irma Rosalinda\*, Iriani Indri Hapsari\*, Lupi Yudhaningrum\***

\*Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

### **Alamat Korespondensi:**

[irmarosas@unj.ac.id](mailto:irmarosas@unj.ac.id)

[iriani@unj.ac.id](mailto:iriani@unj.ac.id)

[lupiyudhaningrum@unj.ac.id](mailto:lupiyudhaningrum@unj.ac.id)

---

### **ABSTRACT**

*Household chores are tasks performed daily, repeatedly, and in a monotonous cycle. As a result, housewives may experience feelings of isolation and boredom. In many cases, this can become a stressor for housewives themselves. Additionally, household work, which is mostly done at home, is often considered less valuable by society because it does not have direct economic value. Consequently, many household responsibilities are perceived as insignificant by others. A previous study stated that career women or mothers who work outside the home tend to have better mental health compared to housewives. This is because the monotonous nature of housework, which is primarily done indoors, indirectly creates psychological pressure on housewives, ultimately affecting their mental well-being. This program will involve housewives in Pasirtanjung Village, Tanjungsari, Bogor, as community partners. They will participate in learning how cooking can be done with focus and awareness, turning it into a self-healing practice to reduce stress and boredom caused by repetitive household tasks. Various studies on mindfulness have shown its benefits for psychological well-being. The program's outputs will include documentation of activities uploaded on social media and YouTube videos, along with written publications in online media and journal articles.*

### **Keywords**

*Self Healing, Mindfulness Cooking, Houseswives*

---

## **1. Pendahuluan**

### **1.1. Latar Belakang**

Program pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bagian dari *tri dharma perguruan tinggi* selain penelitian, pendidikan dan pengajaran. Pengabdian kepada masyarakat merupakan suatu program pengabdian yang dilakukan sebagai optimalisasi peran pendidikan tinggi untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Sebagai bentuk aktualisasi *tri dharma* universitas, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta merancang program pengabdian masyarakat di Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Desa Pasirtanjung adalah sebuah desa di Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat, Indonesia. Ibu kotanya adalah Cibinong. Desa ini berada tepat di sebelah selatan Jakarta, berbatasan dengan Desa Tanjungrasa di bagian utara, Desa Pasirtanjung/Simasari di bagian timur, Desa Cibadak/Tanjungsari di bagian selatan, dan Desa Sukarasa di bagian barat.

Desa Pasirtanjung merupakan pemekaran wilayah Desa Tanjungsari pada tahun 1983. Desa Pasirtanjung berada pada dataran sedang dengan ketinggian 200-500 meter di atas permukaan laut (dpl) dengan sebagian besar wilayah desa merupakan dataran dan memiliki Sebagian kecil lereng dengan kemiringan 15<sup>o</sup>-40<sup>o</sup>. Secara administrasi, desa ini terbagi dalam 2 dusun, 4 Rukun Warga (RW), dan 12 Rukun Tetangga (RT).

Data fasilitas pendidikan bagi penduduk Desa Pasirtanjung terdapat Sekolah Dasar Negeri berjumlah 2, Madrasah Ibtidaiyah berjumlah 1, SMP Swasta berjumlah 1, dan SMK Swasta berjumlah 2. Data mengenai rincian jumlah murid dan guru pada masing-masing fasilitas pendidikan dapat dilihat melalui Tabel 1 berikut:

**Tabel 1**  
**Data rincian jumlah murid dan guru Desa Pasirtanjung**

No	Nama Sekolah	Jumlah		Lokasi
		Guru	Murid	
1	SDN Tanjungsari 01	8	178	Kp. Pasirtanjung
2	SDN Mulyasari	8	127	Kp. Mulyasari
3	MI Manbaul Islamiyah	18	347	Kp. Sirnabakti
4	SMP IT Assaidiyyah	24	225	Kp. Sirnabakti
5	SMK Assaidiyyah	12	70	Kp. Sirnabakti
6	SMK Arroyan	14	64	Kp. Parunggede

Desa Pasirtanjung memiliki luas wilayah kurang lebih sebesar 350 Ha. Pemanfaatan lahan atau penggunaan tanah di Desa Pasirtanjung yaitu untuk perumahan dan pekarangan 85 Ha, sawah 229 Ha, ladang/huma 2 Ha, perkebunan/perkebunan rakyat 10 Ha, pemakaman 1 Ha, perkantoran 0,5 Ha, pasar/tempat parkir 0,6 Ha, lapangan olah raga 1 Ha, tempat peribadatan 6 Ha, bangunan pendidikan 8 Ha, dan tanah kas desa 8,9 Ha.

Desa Pasirtanjung berada di otoritas daerah aliran Sungai Citarum. Sungai maupun kali yang berada di wilayah Desa Pasirtanjung termasuk pada kategori sungai sedang yaitu Kali Cibarengkok. Selain sungai, Desa Pasirtanjung terdapat solokan kecil yang bernama Solokan Cikumpeni. Untuk memenuhi kebutuhan air berish, Desa Pasirtanjung masih menggunakan mata air konvensional dan sumur gali.

Sarana sosial ekonomi masyarakat Desa Pasirtanjung berupa usaha perdagangan, sektor pertanian, dan pengrajin tas. Sekitar 68 % dari jumlah penduduk Desa Pasirtanjung memiliki profesi petani dan pengrajin tas. Untuk jumlah penduduk lainnya, berada di sektor lain seperti peternak, pedagang, warung toko, dan waserda.

## 1.2. Permasalahan Mitra

Desa Pasirtanjung merupakan tujuan program pengabdian masyarakat Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Pada bagian ini akan dipaparkan hasil dari temuan lapangan berdasarkan data dokumentasi, dan observasi dengan pihak perwakilan pemerintahan Desa Pasirtanjung.

## 1.3. Data Demografi

Jumlah penduduk Desa Pasirtanjung, Kecamatan Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 mencapai 4.333 jiwa. Bila dilihat dari rasio penduduk berdasarkan kelamin adalah 1,05 banding 0,94, dimana jumlah penduduk laki-laki sebanyak 2.224 jiwa dan perempuan 2.109 jiwa. Desa Pasirtanjung mengalami kenaikan untuk setiap tahunnya dengan rata-rata 65 %.

Perkembangan capaian Indeks Pembangunan Manusia (IPM) Desa Pasirtanjung pada tahun 2019 diperoleh Indeks Ketahanan Sosial (IKS) sebesar 0,783, Indeks Ketahanan Ekonomi (IKE) sebesar 0,6, dan Indeks Ketahanan Ekologi/Lingkungan (IKL) sebesar 0,6. Desa Pasirtanjung memperoleh nilai Indeks Desa Membangun (IDM) sebesar 0,6832 dengan status IDM sebagai desa berkembang.

## 1.4. Permasalahan Desa Pasirtanjung

Sesuai dengan pengertiannya bahwa masalah adalah perbedaan antara yang seharusnya dengan yang sesungguhnya, hal dari kajian yang telah dilakukan dari sketsa desa, kalender musim, dan diagram kelembagaan, masalah yang dimiliki Desa Pasirtanjung sangatlah kompleks. Berdasarkan penjarangan masalah yang dilakukan di setiap dusun di dapati berbagi permasalahan yang sangat mendasar.

Permasalahan tersebut telah menjadi prioritas penting untuk diselesaikan dalam Program kepemimpinan Kepala Desa Pasirtanjung saat ini, diantaranya yaitu sebagai berikut, mengacu pada RPJM Desa:

1. Bidang Pembinaan Masyarakat
  - a. Pembinaan lembaga kemasyarakatan;
  - b. Penyelenggaraan ketentraman dan ketertiban;
  - c. Pembinaan kerukunan umat beragama;
  - d. Pengadaan sarana dan prasarana olah raga;
  - e. Pembinaan lembaga adat;
  - f. Pembinaan Kesenian dan sosial budaya masyarakat; dan
  - g. Kegiatan lain sesuai kondisi Desa.
2. Bidang Pemberdayaan Masyarakat
  - a. Pelatihan usaha ekonomi, pertanian, perikanan dan perdagangan;
  - b. Pelatihan teknologi tepat guna;
  - c. Pendidikan, Pelatihan, dan penyuluhan bagi Kepala Desa, Perangkat Desa, dan Badan Permasyarakatan Desa; dan
  - d. Peningkatan Kapasitas Masyarakat.

Berdasarkan observasi langsung tim pengusul di Desa Pasirtanjung pada pelaksanaan PkM tahun 2024 ditemukan banyak ibu rumah tangga yang merasakan ketidakbahagiaan dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu dan istri. Hal ini terjadi pastinya karena banyak faktor, misalnya finansial dan kejenuhan. Perasaan dan emosi negatif ini tentunya akan memengaruhi dinamika keluarga yang mereka bina. Perlu adanya suatu upaya untuk mengurangi perasaan ini, sehingga tidak berkepanjangan menjadi stress bahkan memengaruhi kesehatan mental para ibu rumah tangga tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan memberikan edukasi berupa kegiatan *mindfulness cooking* terhadap para ibu rumah tangga di desa Pasirtanjung, Bogor, dengan harapan akan memberikan kontribusi bagi bidang pemberdayaan masyarakat.

## **2. Solusi Permasalahan**

### **2.1. Gambaran Umum Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan program “*Self-healing* dengan *Mindful Cooking*” sebagai upaya untuk menurunkan tingkat ketidakbahagiaan dan perasaan tidak bermakna pada ibu rumah tangga. Berdasarkan hasil pengamatan fenomena banyak ibu rumah tangga yang merasa jenuh akan perannya sebagai seorang ibu. Pekerjaan ibu rumah tangga yang tidak memberikan penambahan finansial juga kerap kali diabaikan oleh pasangan atau pihak keluarga lainnya, sehingga hal tersebut memengaruhi kesehatan mental mereka. Untuk mengatasi hal tersebut, dilaksanakannya program pengabdian masyarakat ini menyampaikan program psikoedukasi yakni “*Self-healing* dengan *Mindfulness Cooking*”. Program ini merupakan salah satu bentuk pemberian solusi bagi ibu rumah tangga untuk dapat menjalani kegiatannya jauh lebih bermakna dan lebih mudah untuk berkonsentrasi pada setiap aktivitas yang dilakukan, juga membantu mengatasi stres yang dialami. Adapun ibu rumah tangga yang menjadi target dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berada di usia dewasa, memiliki minimal seorang anak, dan telah menikah minimal 1 tahun lamanya tanpa membatasi status ekonomi dan jenis pekerjaan suami. Untuk melihat keberhasilan program “*Self-healing* dengan *Mindful Cooking*” akan dilaksanakannya proses evaluasi pada saat sebelum program berlangsung dan sesudah program berlangsung. Pengabdian masyarakat ini akan berlangsung dalam waktu 6 bulan di mulai dari tahap persiapan program, penerapan program, hingga pelaporan terkait dengan pelaksanaan Pengabdian Masyarakat.

### **2.2. Gambaran Program Kegiatan**

Program psikoedukasi dalam bentuk pelatihan “*Self-healing* dengan *Mindfulness Cooking*” adalah suatu program psikoedukasi yang diperuntukkan untuk masyarakat terutama di wilayah Jabodetabek dan masyarakat pada umumnya dengan tujuan untuk mengedukasi masyarakat bahwa dengan *mindful* ketika

memasak dapat dijadikan sebagai sarana *self healing* untuk mengurangi stres. Program ini berisi tentang pengertian *mindfulness*, tahapan *mindfulness*, dasar *mindfulness*, manfaat *mindfulness*, pengertian *self healing*, pengertian memasak, manfaat memasak, kaitan memasak dengan *self healing*, dan tahapan *mindful cooking*. Program ini merupakan gagasan atau ide dari pelaksana Pengabdian Masyarakat ini sendiri yang bekerja sama dengan Desa Pasirtanjung, Bogor.

### 2.3. Target Pencapaian Kegiatan

Tujuan Program kegiatan program psikoedukasi melalui pelatihan dalam meningkatkan kemampuan *Self-healing* dengan *Mindful Cooking* sehingga dapat mengurangi rasa jenuh dan stres ketika harus melakukan tugas dan kewajiban yang sama terus-menerus setiap hari selama bertahun-tahun. Adapun manfaat dari kegiatan program psikoedukasi melalui pelatihan *Self-healing* dengan *Mindful Cooking* adalah:

- Meningkatkan tingkat kebahagiaan pada ibu rumah tangga dalam menjalankan perannya, meningkatnya kecerdasan emosi dan menurunnya tingkat *stress*;
- Mindfulness* dan kontrol diri juga saling berhubungan secara positif dengan kesejahteraan psikologis dan berhubungan negatif dengan gejala gangguan psikologis;
- Peran *mindfulness* memiliki dampak yang positif pada individu yang menciptakan rasa puas pada kehidupan sehingga individu terlepas dari ketidaknyamanan yang dialaminya dan menemukan makna dalam perannya sebagai seorang ibu.

### 2.4. Evaluasi Hasil Pencapaian

Untuk melihat adanya dampak dari penerapan program psikoedukasi melalui pelatihan dalam meningkatkan *Self Healing dengan Mindful Cooking* pada ibu rumah tangga. Maka penulis akan melakukan pengukuran dengan memberikan *pre-test* dan *post-test* sebagai tolak ukur keberhasilan pemahaman mengenai *mindful cooking*.

## 3. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini akan melibatkan masyarakat umum, khususnya ibu rumah tangga. Pengabdian Masyarakat ini akan dilakukan dalam bentuk penerapan program psikoedukasi melalui pelatihan *Self Healing dengan Mindfulness Cooking* akan dibagi menjadi tiga tahap, berikut uraiannya:

### Tahap 1. Pengenalan *mindfulness*, *cooking*, dan *self-healing*, manfaat dan aplikasinya

Pada tahap ini, peserta akan diberikan penjelasan mengenai definisi *mindfulness*, *cooking*, dan juga *self-healing* yang dihubungkan dengan peran seorang wanita sebagai ibu rumah tangga. Peserta diberikan informasi terkait bagaimana memasak dengan memfokuskan pada kegiatan tersebut (*mindfulness*), fokus terhadap kegiatan mempersiapkan resep memasak, dan lain-lain.

### Tahap 2. Penjelasan Metode-Metode *Mindfulness Cooking*

Pada tahap ini, peserta akan diberikan penjelasan mengenai cara-cara memasak yang *mindful*, sehingga dapat dijadikan *self-healing*. Pada tahap persiapan sebelum pelatihan, modul akan diberikan kepada chef (pemasak) untuk dipraktikkan dan ditunjukkan kepada peserta pelatihan. *Mindfulness Cooking* yang dipaparkan kepada peserta dengan kegiatan yang *mindful*. Hal ini bertujuan agar peserta dapat memahami kegiatan memasak tersebut dan dapat diaplikasikan dirumah sehingga dapat mengurangi rasa jenuh, maupun stres.

### Tahap 3. Penjelasan Metode-Metode dalam melakukan *Mindful Cooking*

Pada tahap ini, peserta diberikan penjelasan terkait bagaimana cara mengaplikasikan *mindful cooking* dengan merasakan satu per satu bahan masakan yang ada dan mengaktifkan seluruh penginderaan yang ada, mulai dari mendengar, meraba, melihat, membau, dan merasa. Pada tahapan ini pula, peserta akan diberikan penjelasan terkait definisi dari *mindful* dan bagaimana pengaruh *mindfulness cooking* terhadap *self-healing*. Tujuan dari tahap ini yaitu agar peserta mampu memahami mengenai *mindful cooking* dan dapat mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.



#### Tahap 4. Evaluasi

Tahapan ini berfungsi untuk melihat adanya dampak dari penerapan program psikoedukasi melalui pelatihan *Self-healing* dengan *Mindful Cooking*. Penulis menggunakan evaluasi pelatihan model Kirkpatrick untuk mengukur tingkat keberhasilan program serta mengetahui dampak dari pelaksanaan program psikoedukasi “*Self-healing* dengan *Mindful Cooking*” pada seluruh peserta. Model evaluasi pelatihan ini dibagi menjadi beberapa level yaitu (Nurhayati, 2018):

- Level 1 (Reaksi)

Pada evaluasi level 1 bertujuan untuk mengetahui tingkat kepuasan peserta pada program kegiatan yang telah dilaksanakan.

Adapun bentuk Evaluasi Psikoedukasi:

**Tabel 2**  
**Evaluasi Kegiatan Psikoedukasi**

No,	Aspek	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Konten Materi yang disampaikan cukup relevan dengan kebutuhan				
2.	Cara Menyampaikan Konten Cukup Menarik				
3.	Materi dan Konten Inspiratif				
4.	Materi dan Konten Membuat termotivasi untuk Melakukannya				

- Level 2 (Pengetahuan)

Evaluasi di level 2 bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terkait dengan pengetahuan dan keterampilan yang telah disampaikan selama kegiatan.

- Level 3 (Perilaku)

Evaluasi di level 3 bertujuan untuk mengukur dan melakukan identifikasi terhadap perubahan perilaku peserta setelah mereka mengikuti program kegiatan serta pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari.

#### 4. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan pada hari Sabtu, 11 Mei 2024, dan dimulai pada pukul 09.45 hingga selesai. Acara ini diselenggarakan secara langsung atau *offline* di selasar rumah salah satu warga di Desa Tanjungsari, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Acara psikoedukasi mengenai *self-healing* dengan *mindful cooking* berjalan dengan lancar. Sebelum memulai acara, seluruh panitia mempersiapkan alat-alat yang dibutuhkan untuk psikoedukasi seperti booklet materi, lembar pretest dan posttest, ATK, serta bingkisan. Panitia melakukan persiapan dari awal kedatangan, yaitu jam 08.45 sampai jam 09.45 dengan durasi 60 menit.

Setelah *briefing* dan persiapan di kelas masing-masing, acara pun dimulai. Acara dimulai dengan pembukaan berupa pembacaan doa dan perkenalan MC. Pembacaan doa dilaksanakan agar psikoedukasi berjalan dengan lancar dan dapat menjadi ilmu yang bermanfaat. Lalu setelah pembacaan doa, MC atau panitia memperkenalkan diri kepada peserta yang merupakan ibu-ibu rumah tangga di desa tersebut. Pembukaan acara dilakukan dari pukul 09.45 sampai 09.48 dengan durasi 3 menit.

Setelah melakukan pembukaan, MC mempersilakan kepada pihak dari UNJ, yang merupakan dosen sekaligus narasumber pada kegiatan tersebut, untuk menyampaikan sambutan secara bergiliran. Sambutan oleh pihak UNJ ini dilaksanakan dari pukul 09.48 sampai 09.53 dengan durasi 5 menit.

Sebelum diberikan materi, peserta diminta untuk mengisi *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai *self-healing* dengan *mindful cooking* sebelum diberikan materi. Panitia membagikan lembar *pre-test* dan ATK kepada masing-masing peserta serta memberikan instruksi terkait pengisian *pre-test*. Pengisian *pre-test* oleh peserta ini dilakukan dari pukul 09.53 sampai 10.26 dengan durasi 37 menit.

Sesi selanjutnya, MC mengadakan *ice breaking* sebelum masuk materi. *Ice breaking* ini bertujuan untuk menyegarkan pikiran peserta sebelum lanjut ke dalam materi. *Ice Breaking* dimulai dengan MC menjelaskan permainan yang akan dilakukan, yaitu permainan tangkap jari sesuai dengan kata kunci yang diberikan melalui penyampaian cerita yang berkaitan dengan materi. Ketika MC menyebutkan kata kunci “kucing”, peserta harus menangkap jari teman di sebelah kanannya sekaligus mengangkat jari agar tidak ditangkap oleh teman di sebelah kirinya. *Ice breaking* ini dilaksanakan dari pukul 10.26 sampai 10.38 dengan durasi 12 menit.



**Gambar 1. Kegiatan Psikoedukasi**

Setelah melakukan *ice breaking*, narasumber menyampaikan materi yang telah disiapkan. Sebelum masuk ke inti materi, narasumber memberikan pertanyaan pembuka kepada peserta tentang kehidupan mereka sebagai ibu rumah tangga. Setelah peserta menyampaikan jawaban-jawabannya, narasumber melanjutkan dengan penyampaian materi *self-healing* untuk mengurangi stres para peserta yang dirasakan ketika menjadi ibu rumah tangga. Peserta juga melakukan teknik *self-healing* untuk merelaksasi tubuh.

Materi *self-healing* berlanjut dengan penyampaian materi *mindful cooking*, yaitu memasak dengan kesadaran serta kesenangan penuh. *Self-healing* dapat dilakukan salah satunya dengan *mindful cooking*. Dengan memasak sepenuh hati, diri akan merasa tenang dan senang tanpa terbebani oleh stres sebagai ibu rumah tangga. Narasumber turut membawa sayur mayur segar agar dapat lebih mendalami suasana dan materi mengenai *mindful cooking*. Penyampaian materi ini dilanjutkan dengan sesi diskusi serta tanya jawab oleh peserta terkait materi yang disampaikan. Sesi ini berlangsung dari pukul 10.38 sampai 11.25 dengan durasi 47 menit.

Setelah penyampaian materi dan diskusi, peserta diminta untuk mengisi *post-test* terkait materi yang telah disampaikan untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami dan merefleksikan materi di kehidupan sehari-hari. Pengisian *post-test* ini dilaksanakan dari pukul 11.25 sampai 11.39 dengan durasi selama 14 menit.

Selanjutnya, setelah mengumpulkan lembar *post-test*, diadakan sesi dokumentasi bersama dengan seluruh panitia dan peserta. Sesi ini berlangsung selama 2 menit dari pukul 11.39 sampai 11.41. Setelah seluruh kegiatan selesai, akhirnya tiba di sesi akhir, yaitu penutup. Pada sesi ini, MC mengucapkan rasa terima kasih kepada seluruh peserta yang telah hadir. Kemudian, panitia membagikan bingkisan kepada seluruh peserta sebelum meninggalkan ruangan. Penutupan ini menjadi penutup seluruh kegiatan psikoedukasi.

## 5. Kesimpulan dan Saran

### 5.1. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan program pengabdian masyarakat pada hari Sabtu, 11 Mei 2024 dengan mengangkat tema *Self Healing* dan *Mindfulness Cooking* pada ibu rumah tangga di desa Pasirtanjung Tanjung Sari, maka ibu rumah tangga lebih menemukan makna dalam perannya sebagai seorang ibu. Hal tersebut dapat dilihat dari antusias ibu-ibu tersebut ketika pemaparan materi berlangsung. Respon positif yang ditunjukkan seperti interaktif selama psikoedukasi, mengikuti permainan dengan baik, dan lain sebagainya. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat dengan bertemakan *Self Healing* dan *Mindfulness Cooking* dan dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi tersebut dapat meningkatkan pemahaman mengenai apa itu *Self Healing*, *Mindfulness Cooking* dan menemukan kebermaknaan dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu.

### 5.2. Saran

Saran yang dapat diberikan untuk kegiatan ini adalah lebih diperhatikan kembali sarana dan prasarana yang tersedia di lapangan sehingga dapat diatasi jika terdapat kendala. Selain itu, saran lainnya adalah agar kegiatan pengabdian masyarakat ini, dapat terus berjalan secara rutin dengan mengangkat tema-tema menarik dan cakupan sasaran yang lebih luas sehingga semakin banyak masyarakat yang teredukasi. Selain itu, kegiatan semacam ini dapat menjadi wadah untuk melaksanakan *Tri Dharma* perguruan tinggi bagi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan dapat memberikan hasil yang nyata bagi Masyarakat.

## 6. Daftar Pustaka

- Adhikari, Harasankar. (2012). Anxiety and Depression: Comparative Study between Working and Non-Working Mothers. *Double Blind Peer Reviewed International Research Journal*.
- Anindita, A., & Etikariena, A. (2020). Hubungan Trait Mindfulness dan Keterikatan Kerja dengan Melibatkan Peran Mediasi Modal Psikologis. *Psikogenesis*, 8, 1-17.
- Apreviadizy, P., & Puspitacandri, A. (2014). Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja. *Jurnal Psikologi Tabularasa*.
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. *Journal An- Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*.
- Fajri, Rosa Nurul. (2019). *Perbandingan Tingkat Depresi Antara Ibu Rumah Tangga dan Wanita Karir Di Kelurahan Sukajaya Kecamatan Sukarami Palembang*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
- Hashmi, H. A., Khurshid, M., & Hassan, I. (2011). Marital Adjustment, Stress and Depression among Working and Non-Working Married Women. *Internet Journal of Medical Update*.
- Jiménez-Monreal, A. M., García-Diz, L., Martínez-Tomé, M., Mariscal, M. M. M. A., & Murcia, M. A. (2009). Influence of cooking methods on antioxidant activity of vegetables. *Journal of food science*, 74(3), H97-H103.
- Lailil, M., (2012). *Depresi*. Thesis. pada UIN Malang yang tidak dipublikasikan.
- Luh, N., Apsaryanthi, K., & Lestari, D. (2017). Perbedaan Tingkat Psychological Well-Being Pada Ibu Rumah Tangga dengan Ibu Bekerja di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana Program Studi Psikologi*.
- Masak (Def. 2) (n.d). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. Diakses melalui <https://kbbi.web.id/masak>. 27 Maret 2021.

- Mumtahinnah, N. (2008). Hubungan Antara Stres dengan Agresi pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*.
- Nurhayati, Y. (2018). Penerapan Model Kirkpatrick untuk Evaluasi Program Diklat Teknis Subtantif Materi Perencanaan Pembelajaran Di Wilayah Kerja Provinsi Kepulauan Riau. *Andragogi: Jurnal Diklat Teknis Pendidikan dan Keagamaan*, 6(2), 170–187. <https://doi.org/10.36052/andragogi.v6i2.63>
- Putri, K. A. K., & Sudhana, H. (2013). Perbedaan Tingkat Stres pada Ibu Rumah Tangga yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Pembantu Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Radityo, W. E. (2012). *Depresi dan Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). Pengaruh Self Healing terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Journal of Telenursing (JOTING)*. 1(1). 205-214.
- Rimalower, L. (2017, May 04). Ingredients for Change: food, Cooking, and Mindfulness in Therapy. *Psychology and Behavioral Science*, 1-2. doi:10.19080/PBSIJ.2017.03.5555622
- Stefan, S., & David, D. (2020). Mindfulness in Therapy: A Critical Analysis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 68(2), 167-182. doi:10.1080/00207144.2020.1720514



## EDUKASI SEKSUAL DAN KECERDASAN SOSIAL-EMOSIONAL UNTUK REMAJA SMP DALAM MENGHADAPI MASALAH PUBERTAS

Sri Aniatun Malekhah Binti Nasokha\* Okfanisa Riskia Ramadhani\* Tiara Rahma Sari Nur Jamila\*  
Lisa Maharani\* Nia Natalia\* Dewi Khurun Aini\*

\*Psikologi Universitas Negeri Islam Walisongo Semarang

### Alamat Korespondensi:

2207016017@student.walisongo.ac.id

---

### ABSTRACT

*This study aims to explore the importance of sexual education and social-emotional intelligence in helping junior high school students cope with puberty-related issues. Puberty is a transitional period filled with physical, emotional, and social changes, which can often be confusing for adolescents. Proper sexual education and strong social-emotional intelligence can serve as effective tools to support adolescents in understanding and managing these changes. This research uses a quantitative approach with a Community-Based Research (CBR) methodology. In this CBR approach, the service activities emphasize active participation from the students as collaborative partners at every stage of the project. The research results indicate that psychoeducation plays a crucial role in increasing students' knowledge of sexual education and social-emotional intelligence. The data shows a significant improvement in students' scores before and after the sexual and social-emotional education program, from 11.57 to 21.54, demonstrating a notable difference following the psychoeducational intervention. Therefore, sexual psychoeducation and the development of social-emotional intelligence in schools are essential to support mental health and well-being among adolescents in facing the challenges of puberty.*

### Keywords

*Sexual education, social-emotional intelligence, puberty, adolescents, junior high school.*

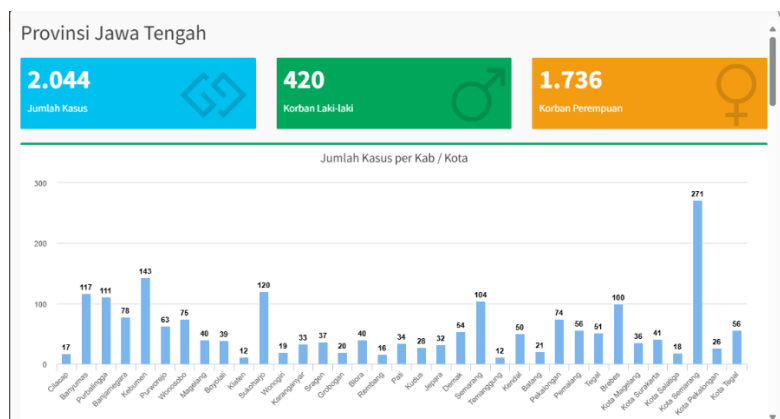
---

### 1. Pendahuluan

Dalam kehidupan manusia, masa remaja merupakan masa eksplorasi seksual. Dimana proses pembentukan identitas sering kali melibatkan eksplorasi seksual yang bisa berdampak pada kehidupan mereka, termasuk kecerdasan sosio emosional. Menurut teori Ericson, remaja sudah menduduki tahap identitas vs kekacauan identitas yang berlangsung selama usia remaja sekitar 12-20 tahun. Pada tahap ini, remaja dihadapkan dengan proses pencarian jati diri dan membangun identitas dengan cara eksplorasi dan komitmen terhadap nilai dan peran. Tahap ini merupakan proses pengalihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa (Nugraeni, 2024).

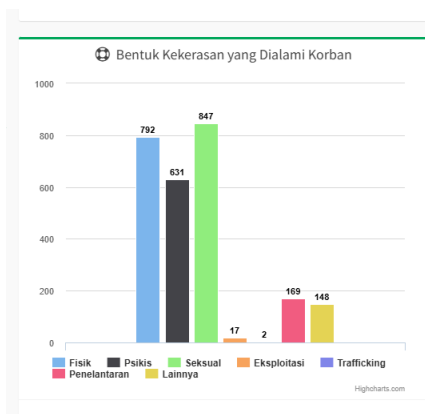
Seperti halnya pada tahap perkembangan lainnya, dalam tahap perkembangan psikososial *identity vs. identity confusion*, remaja menghadapi berbagai tugas, termasuk pencarian jati diri dan pemahaman tentang siapa diri mereka sebenarnya serta arah hidup yang akan mereka tempuh. Selain itu, pada tahap ini remaja mulai memasuki peran dan status sebagai orang dewasa, salah satunya adalah menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mendapatkan bimbingan terkait segala aspek

kehidupan, termasuk mengenai seksualitas (Basaria & Kelly, n.d.). Pendidikan seksual dan pengembangan kecerdasan sosial emosional yang benar dapat berperan penting dalam upaya pencegahan perilaku kekerasan dan penyelewengan seksual, karena keduanya memberikan pemahaman dan menghargai batasan pribadi serta dapat mengelola emosi dengan baik guna membangun hubungan interpersonal yang sehat.

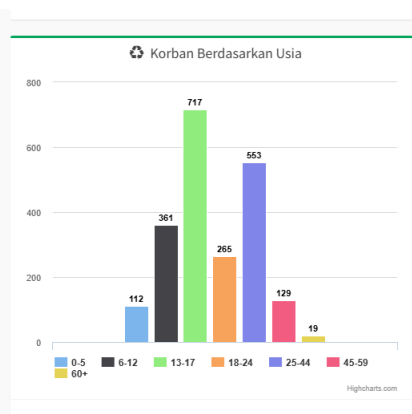


Gambar 1. Kasus kekerasan seksual dan penyelewengan

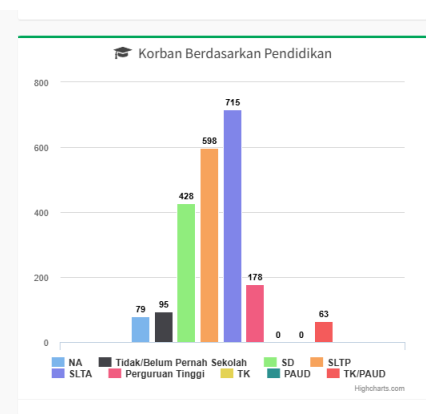
Kekerasan dan penyimpangan seksual yang terjadi pada remaja merupakan fenomena yang paling fokus yang diperhatikan oleh masyarakat saat ini. Berdasarkan data SIMFONI-PPA (2024) Provinsi Jawa Tengah per 1 Januari – 14 Desember 2024 mencatat 2.044 kasus kekerasan dan penyelewengan seksual. Kota Semarang menjadi wilayah dengan jumlah kasus tertinggi yaitu 271 kasus. Kemudian diikuti oleh wilayah Kebumen sebanyak 143 kasus.



Gambar 2. Macam kasus



Gambar 3. Usia korban



Gambar 4. Pendidikan korban

SIMFONI-PPA juga mencatat beberapa kasus yang disajikan dalam gambar 2. Kasus yang paling banyak dialami oleh korban yaitu kekerasan seksual, dengan jumlah 662 kasus. Selanjutnya di urutan kedua yaitu kekerasan fisik dengan 620 kasus, disusul oleh kekerasan psikis sebanyak 481 kasus. Kemudian, pada gambar 3, usia dengan jumlah paling banyak menjadi korban yaitu usia 13-17 tahun sebanyak 554 orang. Pada urutan kedua usia paling banyak menjadi korban yaitu usia 25-44 tahun dengan jumlah 444 orang. Kemudian, pada gambar 3, korban dengan Tingkat Pendidikan terbanyak adalah siswa/i SLTA sebanyak 715 korban dan sebanyak 598 korban dari siswa SLTP.

Fenomena kekerasan dan penyimpangan seksual yang terjadi tentunya dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kurangnya pendidikan seks pada anak dan masyarakat. Pemahaman remaja tentang seksualitas masih kurang memadai. Hal tersebut tentunya dipengaruhi oleh lingkungan sekitar terutama orang tua yang belum mampu memberikan pendidikan seksual. Tak banyak orang tua yang menganggap bahwa pendidikan seks untuk anak-anak adalah tabu. Mungkin dalam anggapan atau stigma

tersebut, orang tua atau kebanyakan orang megartikan kata “pendidikan seksual” hanya berhubungan dengan hal-hal yang berbau atau berkonotasi porno, kotor, mesum, dan lainnya. padahal, yang dimaksud dengan pendidikan seksual adalah usaha untuk memberikan pemahaman mengenai fungsi organ reproduksi dengan menanamkan nilai-nilai moral, etika, dan ajaran agama agar tidak terjadi penyalahgunaan organ reproduksi tersebut (Dewi & Bakhtiar, 2020).

Pendidikan seksual yang kurang tentunya dapat megakibatkan perilaku meyimpang seperti hamil diluar nikah, aborsi, pernikahan dini dan sebagainya. Menurut tvonenews.com, sebanyak 107 pasang calon pengantin muda mengajukan dispensasi kawin dan rata-rata dari mereka mengalami hal darurat seperti hamil diluar nikah sehingga menjadi aib keluarga dan harus segera dinikahkan (Zulkif & Bayu, 2024). Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2024) kasus pernikahan dini pada tahun 2022 mencapai 632 kasus. Dari jumlah tersebut terdapat 84% mengalami hamil diluar nikah atau kehamilan tidak diinginkan (KTD). Lebih lanjut menurut Komisi Nasional Perempuan (2024) diperkirakan setiap tahunnya mencapai 2,4 juta jiwa kasus aborsi, dimana 700.000 kasus terjadi pada remaja.

Selain pendidikan seksual, pendidikan tentang sosial-emosional juga tak kalah penting. Kecerdasan sosial-emosional merupakan salah satu aspek terpenting yang harus diperhatikan oleh orang tua agar perkembangan anak berjalan secara optimal. Perkembangan anak tentunya sangat kompleks, ia mencakup banyak dimensi yang cukup luas yang perkembangannya tidak semudah dan sekompleks aspek bahasa, kognitif atau kemampuan dasar lainnya (Naimah, 2019). Menurut Pradana (2018), kecerdasan sosial emosional merupakan kemampuan dan keterampilan seseorang dalam mengelola emosi diri agar tetap bisa bergaul dan beradaptasi dengan orang lain berdasarkan informasi yang diperoleh sehingga orang lain tetap menerima kita dengan lapang dada untuk bekerja sama.

Selanjutnya, kecerdasan sosial emosional memiliki tiga fungsi utama, yaitu (1) dapat menjamin kehidupan yang tentram, karena apabila individu dapat mengontrol emosi diri dengan baik maka akan memberikan makna yang lebih baik kedepannya, (2) harapan hidup yang lebih lama, karena tidak mudah terperangkap dalam kecemasan dan depresi, (3) menjadi pribadi yang mandiri dan optimis (Pradana, 2018). Dengan demikian, alasan yang dapat dijadikan dasar untuk menyelenggarakan pendidikan seksual dan kecerdasan sosial-emosional adalah untuk memberikan pelajaran, pemahaman tentang pendidikan seks pada anak, guna menghindari hal-hal negatif yang dapat megakibatkan perilaku seksual yang salah.

Pendidikan seksual memiliki peran penting dalam meningkatkan kecerdasan sosial emosional remaja karena bukan hanya memberikan pengetahuan tentang aspek biologis, namun juga dapat meningkatkan kemampuan memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Pendidikan tersebut juga memberikan manfaat kepada remaja, yaitu dapat mengenali tubuh dan perasaan mereka, memahami batasan diri dengan orang lain, serta dapat meningkatkan empati dan komunikasi yang efektif.

Berdasarkan penjelasan di atas, kebutuhan remaja untuk mengembangkan perilaku seksual yang sehat harus dipelajari sejak dini. Oleh karena itu, Sebagai langkah awal dalam pendidikan seks untuk remaja, diperlukan inovasi dalam layanan bimbingan dan konseling yang dapat membantu mereka memahami perilaku seksual yang tepat, baik di sekolah, di rumah, maupun di lingkungan sekitar. Ini bertujuan agar remaja tidak mencari informasi mengenai perilaku seksual dari sumber yang tidak terpercaya atau tidak bertanggung jawab.

## **2. Solusi Permasalahan**

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat dilihat bahwa jumlah kekerasan dan penyimpangan sosial di Kota Semarang memiliki jumlah terbanyak di Jawa Tengah. Dari adanya isu ini yang perlu dibenahi ialah peningkatan kesadaran akan edukasi seksual terhadap remaja, karena pada masa itu adalah masa krusial dimana remaja sedang memasuki tahap pubertas yang tentunya harus didampingi oleh orang tua khususnya perihal edukasi seksual, agar kedepannya tidak ada kejadian yang tidak diinginkan. Edukasi seksual dilakukan dengan memberikan informasi yang akurat dan sesuai usia tentang perubahan fisik, emosi, hubungan, dan kesehatan reproduksi. Mengenali kecerdasan sosial emosional membantu anak untuk membangun keterampilan sosial, emosional, dan berpikir kritis untuk menghadapi berbagai situasi, termasuk hubungan

interpersonal dan pengambilan keputusan. Dengan adanya edukasi seksual dapat mengajarkan anak tentang persetujuan, batas, dan cara melaporkan jika terjadi pelecehan. Edukasi seksual dapat didukung dengan menciptakan suasana kelas yang aman, bebas dari stigma, dan menghargai perbedaan. Membangun kerjasama dengan berbagai pihak, seperti sekolah, orang tua, dan lembaga masyarakat.

### 3. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian pada remaja SMP ini menggunakan metode pendekatan *Community Based Research* (CBR). Pada metode CBR ini kegiatan pengabdian lebih menekankan partisipasi aktif dari siswa dan siswi SMP sebagai mitra kolaboratif di setiap tahapan pengabdian. CBR bertujuan untuk menciptakan solusi yang tepat dan aplikatif sesuai kebutuhan dan keadaan masyarakat dengan mengikuti langkah-langkah di bawah ini:

a. Identifikasi Masalah

Proses pengabdian diawali dengan mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi remaja. Hasil identifikasi ini akan mencerminkan kebutuhan yang paling mendesak akan pendidikan seks dan kecerdasan sosial-emosional bagi remaja.

b. Perencanaan Pengabdian

Setelah mengidentifikasi masalah, penulis merancang program edukasi Rencana ini mencakup penentuan tujuan penelitian, metodologi yang akan digunakan, dan sumber daya yang dibutuhkan. Penting untuk memastikan bahwa rencana pengabdian memenuhi kebutuhan dan keinginan komunitas serta mempertimbangkan keberagaman kepentingan dan perspektif yang ada.

c. Pengumpulan Data

Lanjut pada tahap pengumpulan data penulis akan menggunakan metode kuesioner *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui seberapa berpengaruh dan paham mereka dalam mengikuti kegiatan pengabdian tersebut.

d. Analisis Data

Setelah data dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk mengidentifikasi permasalahan dan hasil pengabdian. Tujuan analisis ini adalah untuk memperoleh pemahaman mendalam terhadap permasalahan yang diteliti dan mengidentifikasi kemungkinan solusi untuk mengatasinya.

e. Interpretasi dan Pembelajaran

Hasil analisis data diinterpretasikan oleh penulis. Proses penafsiran ini bertujuan untuk mensintesis temuan penelitian dan mengidentifikasi implikasi praktis bagi siswa dan siswi SMP. Selain itu, interpretasi data juga merupakan peluang untuk mencapai pembelajaran berkelanjutan bagi seluruh pemangku kepentingan, termasuk penulis, anggota masyarakat, dan pemangku kepentingan lainnya.

### 4. Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 1. Nilai Pretest dan Posttest

		Mean	N	Std. Dev	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-test	11.57	28	3.605	.681
	Post-test	21.54	28	2.442	.461

Data statistik di atas menunjukkan bahwa peserta didik sebelum diberikan psikoedukasi nilai rata-rata pengetahuan tentang pendidikan seksual dan kecerdasan sosial-emosional peserta didik sebesar 11.57, sedangkan data setelah menerima psikoedukasi pendidikan seksual dan kecerdasan sosial-emosional nilai rata-



rata peserta didik meningkat menjadi 21.54. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik mengalami peningkatan sebesar 9.964.

Tabel 2. Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Dev	Std. Error Mean	Interval of the				
					Lower				Upper
Pair 1	Pre-test Post-test	-9.964	4.542	0.858	-11.725	-8.203	-11.609	27	.000

Berdasarkan tabel di atas, hasil rata-rata perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* adalah 9.964, artinya terdapat peningkatan antara nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, diperoleh nilai standar deviasi sebesar 4.542 yang menunjukkan bahwa seberapa besar variasi data perbedaan tersebut. Nilai signifikansi (2-tailed) diperoleh sebesar 0.000 ( $< 0.05$ ), sehingga dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian psikoedukasi tentang pendidikan seksual dan kecerdasan sosial-emosional terhadap pengetahuan peserta didik.

Pengabdian ini dilaksanakan di SMP 18 Semarang dan diikuti oleh 28 peserta didik. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta didik terhadap pendidikan seksual dan sosial-emosional. Dimana sebelum dan sesudah diadakannya edukasi seksual dan sosial-emosional ini nilai meningkat drastis dari 11.57 ke 21.54, dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari dilaksanakannya psikoedukasi tersebut. Edukasi seksual dan sosial emosional anak mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses perkembangan remaja, karena remaja berada dalam masa pubertas. Edukasi yang diberikan kepada peserta didik mengenai pendidikan seks dapat berupa ciri-ciri pubertas pada laki-laki dan perempuan, penyakit menular seksual (PMS), cara pencegahan, dan pengaruhnya bagi psikologis dan sosial. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Herawati dan Oktavianoor (2021), tidak ada mata pelajaran khusus mengenai pendidikan seks, namun telah diberikan secara integral dalam mata pelajaran lainnya seperti Pendidikan Jasmani, Biologi, Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS). Di era modern ini, pendidikan seks di sekolah sangatlah penting, mengingat perlunya materi pendidikan yang membuat peserta didik paham mengenai hal tersebut. Memang tidak ada mata pelajaran tertentu namun cukup diintegrasikan ke dalam mata pelajaran tertentu yang sesuai.

## 5. Kesimpulan dan Saran

Dari hasil kegiatan dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang pendidikan seksual dan kecerdasan sosial-emosional. Pengabdian ini berbentuk psikoedukasi mengenai pendidikan seksual dan sosial-emosional yang dilaksanakan di SMP 18 Semarang dengan menggunakan metode pendekatan *Community Based Research* (CBR). Kegiatan ini melibatkan 28 peserta didik, Hasil dari kegiatan ini terdapat nilai signifikansi (2-tailed) diperoleh sebesar 0.000 ( $< 0,05$ ), dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta didik di SMP 18 Semarang tentang edukasi seksual dan sosial-emosional setelah diberikan edukasi. Untuk kegiatan selanjutnya yang akan membahas mengenai topik yang sama diharapkan dapat menyampaikan edukasi seksual dan sosial emosional secara berkala dan mengembangkan metode yang lebih interaktif dalam menyampaikan materi, sehingga materi yang disampaikan dapat diterima secara maksimal.

## 6. Daftar Pustaka

- Basaria, D., & Kelly, M. T. (n.d.). *Mengenal Seksualitas Secara Sehat Bagi Remaja*. November 2021, 284–292.
- Biro Hukum dan Humas. (2023). Kemen PPPA dan PP Aisyiyah Gandeng Masyarakat untuk Atasi Krisis Perkawinan Anak dan Pengasuhan Anak di DIY & Jawa Tengah. Diakses dari <https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NDg5NQ==>
- Dewi, R., & Bakhtiar, N. (2020). Urgensi Pendidikan Seksual dalam Pembelajaran bagi Siswa MI/SD untuk Mengatasi Penyimpangan Seksual. *Instructional Development Journal*, 3(2), 128. <https://doi.org/10.24014/idj.v3i2.11697>
- Herawati, A., & Oktavianoor, H. (2021). Pemberian Edukasi Seksual Dan Pubertas Pada Remaja Literature Review. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(1), 119–128.
- Naimah, K. (2019). *Mengembangkan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Makan Bersama Di Sekolah Konik*. 7.
- Komnas Perempuan. (2024). Pernyataan Sikap Komnas Perempuan terhadap Ketentuan Aborsi Bagi Korban Tindak Pidana Kekerasan Seksual dalam PP No. 28 Tahun 2024 tentang Kesehatan. Diakses dari <https://komnasperempuan.go.id/pernyataan-sikap-detail/pernyataan-sikap-komnas-perempuan-terhadap-ketentuan-aborsi-bagi-korban-tindak-pidana-kekerasan-seksual-dalam-pp-no-28-tahun-2024-tentang-kesehatan#:~:text=Badan%20Kependudukan%20dan%20Keluarga%20Berencana,700.000%20kasus%20terjadi%20pada%20remaja>.
- Nugraeni, A. (2024). Peran Media Sosial dalam Pembentukan Identitas Sosial Anak Muda. *Jurnal Inovasi Dan Tren*, 2(1), 142–147.
- Pradana, P.H. (2018). Upaya Peningkatan Kecerdasan Sosial Melalui Proses Data Reduction, Data Displays, Conclusion Drawing. *An-Nisa'*, 11(1), 19–28.
- SIMFONI-PPA. (2024). Peta Sebaran Jumlah Kasus Kekerasan Menurut Provinsi, Tahun 2024. Diakses dari <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Zulkif, B. & Bayu, A. (2024, 20 September). Permintaan Dispensasi Menikah Dini Capai Ratusan di Kab.Semarang, Rata-Rata karena Hamil Dulu. Dikutip dari <https://www.tvonenews.com/daerah/jateng/247768-permintaan-dispensasi-menikah-dini-capai-ratusan-di-kabsemarang-rata-rata-karena-hamil-dulu?page=2>



## DIGITALISASI DESA: MEWUJUDKAN DESA CIPARASI, LEBAK BANTEN YANG CERDAS DAN BERLITERASI DIGITAL

Musa\*, Dimas Ardiyansyah, Ari Febrian, Fajar Setyaning Dwi Putra

\*Politeknik STMI Jakarta

DOI:

Alamat Korespondensi:

[musa.bahasa@stmi.ac.id](mailto:musa.bahasa@stmi.ac.id)\*

### ABSTRACT

*Ciparasi village, Sobang district, Lebak Regency Banten Province still face challenges such as limited infrastructure and low digital literacy. Among them are the uneven Internet infrastructure and the lack of computer hardware in some regions obstructing the optimization of technology. Low digital literacy, especially among older citizens, requires more intensive educational programmes. Therefore, this community service program aims to digitize villages in order to support the quality of life of citizens through administrative efficiency, improved technological infrastructure, training and education programmes, and digital services applications implemented. Through this program, the efficiency of village administration is increased and public services are made faster and more transparent. The improvement in the quality of life of villagers is reflected in the ease of access to health services and education through digital applications. In conclusion, digitization of villages brings many tangible benefits but requires collaborative efforts between governments, technology service providers, and the public to address the challenges. Comprehensive training and education programmes must continue to be implemented to ensure that the whole layer of society can make optimal use of digital technology.*

### Keywords

*Digitization Village, Digital Literacy, Village Ciparasi*

### 1. Pendahuluan

Desa Ciparasi adalah suatu desa yang terletak di Kecamatan Sobang, Kabupaten Lebak Provinsi Banten dengan luas 46,8 KM. secara geografis desa ini di sebelah utara berbatasan dengan Desa Banjar irigrasi, sebelah selatan berbatasan dengan Desa Sukamaju, sebelah timur berbatasan dengan Desa Majasari dan sebelah barat berbatasan dengan Desa Sukaesmi. Desa Ciparasi beradius 61,50 KM dari pusat Kabupaten Lebak menjadikan desa ini terlalu jauh dari pusat kota. Berdasarkan tingkat pendidikan, dari 361 jumlah penduduk desa Ciparasi, hanya 6 penduduk yang lulus pendidikan tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat pendidikan di Desa Ciparasi tergolong rendah.

Di sisi lain kondisi desa menunjukkan akses internet terbatas. Sejalan dengan data Badan Pusat Statistik Indonesia (2021) yang menunjukkan persentase internet Desa di Indonesia menunjukkan masih ada desa yang memiliki internet lemah sebanyak 20,94 %, dan 6,13 % belum mendapatkan akses internet. Meskipun jaringan internet telah dibangun, beberapa wilayah terpencil di desa masih belum terjangkau. Hal ini menghambat akses warga di wilayah tersebut terhadap teknologi digital. Keterbatasan perangkat keras yang memadai juga menjadi kendala. Tidak semua warga memiliki akses ke perangkat digital seperti komputer atau tablet, sehingga partisipasi mereka dalam dunia digital terbatas.

Di era revolusi industri 4.0, teknologi informasi dan komunikasi menjadi komponen penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk di wilayah pedesaan. Sejalan dengan Bappenas (2019) Perbaikan kualitas pelayanan publik terlihat dengan penerapan digitalisasi pelayanan publik (e-Services). Digitalisasi desa atau desa cerdas merupakan konsep yang bertujuan untuk memanfaatkan teknologi digital dalam meningkatkan kualitas hidup warga desa, meningkatkan efisiensi administrasi, dan mendukung pertumbuhan ekonomi lokal. Desa cerdas tidak hanya berfokus pada penggunaan teknologi modern, tetapi juga pada integrasi teknologi dengan kehidupan sehari-hari untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif, produktif, dan berkelanjutan.

Indonesia, sebagai negara dengan jumlah desa yang sangat banyak, menghadapi tantangan besar dalam hal pembangunan desa. Banyak desa di Indonesia masih menghadapi masalah keterbatasan infrastruktur, rendahnya kualitas pendidikan, akses terbatas ke layanan kesehatan, dan kurangnya peluang ekonomi. Digitalisasi desa diharapkan dapat menjadi solusi untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut dengan menyediakan akses informasi yang lebih luas, layanan publik yang lebih efisien, dan peluang ekonomi baru melalui teknologi digital. Selain itu, literasi digital yang rendah di kalangan warga desa, terutama di kalangan lanjut usia, juga menjadi tantangan yang signifikan.

## **2. Solusi Permasalahan**

Dalam konteks global, digitalisasi desa telah menjadi agenda penting dalam berbagai forum internasional. Organisasi seperti United Nations (UN) dan International Telecommunication Union (ITU) telah menggarisbawahi pentingnya penggunaan TIK untuk pembangunan pedesaan. Di Indonesia, pemerintah telah mencanangkan program "Desa Digital" yang bertujuan untuk mempercepat transformasi digital di wilayah pedesaan. Program ini mencakup berbagai inisiatif pelatihan literasi digital, dan pengembangan aplikasi layanan publik.

Meskipun banyak upaya telah dilakukan, implementasi digitalisasi desa masih menghadapi berbagai tantangan. Keterbatasan infrastruktur, seperti akses internet yang belum merata dan kurangnya perangkat keras, menjadi hambatan utama. Selain itu, literasi digital yang rendah di kalangan warga desa, terutama di kalangan lanjut usia, juga menjadi tantangan yang signifikan. Pendanaan yang terbatas seringkali menyebabkan proyek digitalisasi tidak berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam implementasi digitalisasi di desa, tantangan yang dihadapi, serta manfaat yang diperoleh.

Kegiatan ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus di Desa Ciparasi, Kabupaten Lebak. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan perangkat desa, warga, dan pelaku usaha lokal, observasi partisipatif, serta studi dokumen terkait kebijakan digitalisasi desa. Analisis data dilakukan dengan metode triangulasi untuk memastikan validitas data. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai proses digitalisasi desa dan memberikan rekomendasi untuk mengatasi tantangan yang dihadapi serta memaksimalkan manfaat yang diperoleh.

Dengan demikian, kegiatan ini akan mengkaji bagaimana digitalisasi dapat diterapkan secara efektif di desa, apa saja hambatan yang dihadapi, dan bagaimana solusi untuk mengatasi hambatan tersebut. Selain itu, kegiatan ini juga akan mengeksplorasi manfaat yang telah dirasakan oleh desa dan warganya dari implementasi teknologi digital, sehingga dapat menjadi model bagi desa-desa lain dalam mengadopsi teknologi untuk pembangunan yang berkelanjutan.

## **3. Metode Pelaksanaan**

Berikut tahapan-tahapan kegiatan pengabdian masyarakat dari sebelum kegiatan dilaksanakan sampai setelah kegiatan dilaksanakan:

1. Melakukan survey ke Desa Ciparasi untuk memperoleh gambaran fenomena yang terjadi di tempat tersebut melalui observasi dan wawancara warga setempat.
2. Melakukan observasi partisipatif untuk memahami implementasi digitalisasi dalam konteks sehari-hari di desa.

3. Merancang kegiatan/program pengabdian masyarakat berdasarkan hasil wawancara dan observasi partisipatif.
4. Melakukan Studi dokumen untuk mengkaji kebijakan, laporan proyek, dan publikasi lain yang terkait dengan inisiatif digitalisasi desa.

Melakukan persiapan sebelum pelaksanaan kegiatan Melakukan kegiatan pelaksanaan Pelatihan TIK. Selain itu, dilakukan edukasi literasi digital: Selain pelatihan untuk orang dewasa, edukasi literasi digital juga diberikan kepada anak-anak dan remaja melalui sekolah-sekolah dan pusat belajar masyarakat. Program ini mencakup penggunaan perangkat digital, keamanan internet, dan pemanfaatan teknologi untuk belajar.

Pengukuran keberhasilan pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan melalui observasi partisipasi peserta pada setiap sesi kegiatan, antusiasme dan partisipasi peserta saat mendengar paparan materi dan tanya jawab, serta kesediaan peserta untuk tetap mengikuti kegiatan sejak awal hingga akhir. Peserta dan perwakilan guru yang hadir diberikan kesempatan untuk memberikan masukan, saran, dan kesan mereka yang dapat digunakan untuk perbaikan program pengabdian masyarakat di tahun berikutnya agar menjadi lebih baik, efektif, dan efisien.

#### **4. Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakan pada Minggu, 22 Mei sampai 12 Juni 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 10 perangkat desa dan 30 warga desa (dari berbagai kelompok usia dan profesi). Implementasi digitalisasi di Desa Ciparasi menunjukkan bahwa teknologi digital memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas hidup dan efisiensi administrasi di desa. Namun, keberhasilan implementasi ini sangat bergantung pada ketersediaan infrastruktur yang memadai, program pelatihan yang efektif, dan pendanaan yang berkelanjutan. Tantangan utama yang dihadapi, seperti keterbatasan infrastruktur dan rendahnya literasi digital, harus diatasi melalui upaya kolaboratif antara pemerintah, penyedia layanan teknologi, dan masyarakat.

Inisiatif seperti pembangunan jaringan internet, pengadaan perangkat keras, dan program pelatihan TIK telah memberikan hasil yang positif, meskipun masih ada ruang untuk perbaikan. Penting untuk memastikan bahwa semua warga, termasuk mereka yang berada di wilayah terpencil dan kelompok usia lanjut, dapat merasakan manfaat dari digitalisasi.

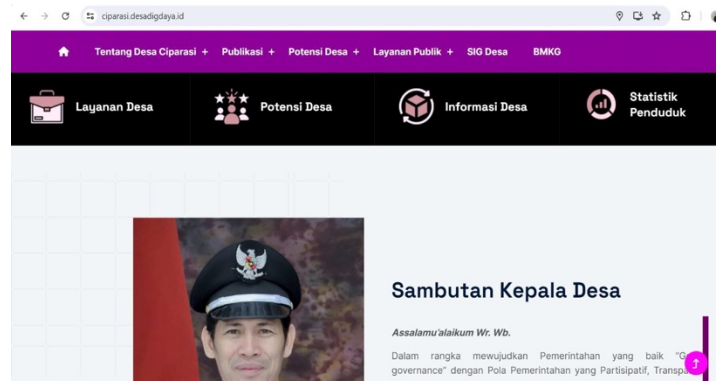
##### **1. Sinergi dengan perangkat desa terkait evaluasi website desa**

Pada tanggal 05 Juni 2024, Tim Pengabdian Masyarakat bersama Pemerintah Desa bersama-sama berdiskusi terkait bagaimana kesiapan Desa Ciparasi untuk Mendigitalisasi Terkait Administrasi Desa. Hal yang didiskusikan terkait apa saja yang perlu dibangun, dibuat, diperbaiki terkait sistem untuk Pendigitalisasian di Desa Ciparasi, serta mencarikan bagaimana solusi untuk Mendigitalisasi desa agar menjadi berjalan.

Program pertama adalah evaluasi website desa Ciparasi untuk pemanfaatan yang maksimal bagi masyarakat desa. Fungsi website yang sedianya media informasi saja, namun sekarang dapat memuat beberapa fungsi untuk mempercepat transformasi digital di Desa Ciparasi. Di dalam website ditambah layanan publik dan media UMKM serta potensi desa. Sesuai Kurniawan (2020) pengembangan sistem informasi desa dapat mengatasi permasalahan yang ada dan Sistem informasi desa membantu dalam pengelolaan data aset desa.



Gambar 1. Evaluasi Website Desa



Gambar 2. Website Desa Ciparasi

Layanan publik berupa proses Administrasi desa yang Cepat dan Transparan : Dengan adanya sistem informasi kependudukan, proses administrasi menjadi lebih cepat dan transparan. Data warga dapat diakses dan dikelola dengan lebih efisien, mengurangi kesalahan administrasi, dan mempercepat pelayanan publik seperti pembuatan KTP, surat izin, dan layanan lainnya. Fungsi utamanya adalah pelayanan publik yang lebih mudah diakses. Digitalisasi memungkinkan warga untuk mengakses berbagai layanan publik secara online. Ini termasuk pendaftaran untuk layanan kesehatan, pendidikan, dan administrasi kependudukan.

## 2. Pelatihan Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) dan Edukasi Literasi Digital

Pelatihan TIK dilaksanakan dengan peserta perangkat desa dan warga desa Ciparasi. Materi pelatihan dalam pelatihan ini mencakup penggunaan komputer, aplikasi administrasi, internet, dan media sosial. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan digital warga desa agar mereka dapat memanfaatkan teknologi dengan lebih efektif.



Gambar 3. Pelaksanaan pelatihan TIK

Sesuai kebijakan Kominfo (2020) Pelatihan TIK harus terus dilakukan dan ditingkatkan untuk memastikan bahwa semua warga memiliki keterampilan digital yang memadai. Infrastruktur TIK sebagai landasan utama menuju digitalisasi nasional, harus dijamin untuk dapat dinikmati hingga ke seluruh pelosok, sehingga berbagai aplikasi dan konten yang baik dapat diakses dan dimanfaatkan masyarakat. Program edukasi harus mencakup berbagai kelompok usia dan disesuaikan dengan kebutuhan mereka. Selain itu sesuai saparuddin (2020) pelatihan TIK meningkatkan kelebihan produk lokal desa, serta masyarakat terhindar dari hoaks yang sering muncul di ranah digital.

Selain pelatihan TIK. Tim pengabdian juga melaksanakan edukasi literasi digital. Selain untuk orang dewasa, edukasi literasi digital juga diberikan kepada anak-anak dan remaja melalui sekolah-sekolah dan pusat belajar masyarakat. Program ini mencakup penggunaan perangkat digital, keamanan internet, dan pemanfaatan teknologi untuk belajar.

## 5. Kesimpulan dan Saran

### 5.1 Kesimpulan

Ketika masyarakat desa terkendala rendahnya literasi digital maka akan menyulitkan akses informasi dan peningkatan transformasi ekonomi. Meningkatnya kemampuan literasi digital diyakini akan mengurangi kesenjangan dalam pembangunan masyarakat di segala bidang. Teknologi digital saat ini adalah alat yang terbaik untuk peningkatan kemajuan di masyarakat dalam segala lini. Oleh karena itu, dibutuhkan program digitalisasi desa untuk mewujudkan desa CIPARASI, Lebak, Banten yang cerdas dan berliterasi digital. Guna mewujudkan hal tersebut, tim pengabdian masyarakat melaksanakan digitalisasi desa di desa CIPARASI, Lebak, Banten. Peserta pengabdian masyarakat ini terdiri perangkat desa dan warga desa CIPARASI. Peserta yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan partisipasi aktif sehingga suasana pengabdian masyarakat menjadi lebih hidup dan kegiatan berjalan dengan lancar. Digitalisasi desa memiliki potensi besar untuk meningkatkan kualitas hidup warga desa, efisiensi administrasi, dan pemberdayaan ekonomi lokal berbasis TIK dan digital.

### 5.2 Saran

Berdasarkan uraian tersebut, selanjutnya dalam meningkatkan kualitas digitalisasi desa selanjutnya, berikut beberapa saran yang kami sampaikan:

- a) Pemerintah harus berpartisipasi aktif untuk menunjang digitalisasi desa dalam rangka penyediaan infrastruktur literasi digital di desa.
- b) Menambah durasi kegiatan yang dapat diisi dengan program berkelanjutan dan rutin untuk mempercepat pemahaman masyarakat terhadap teknologi digital. Dengan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan, digitalisasi desa dapat menjadi model yang berhasil untuk pembangunan desa yang lebih inklusif, produktif, dan berkelanjutan.

## 6. Daftar Pustaka

- Bappenas. (2020). *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024*. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Potensi Desa 2021*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Kominfo. (2020). *Rencana Strategis 2020-2024 Kementerian Komunikasi dan Informatika*. Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia.
- Kurniawan, A., & Hartono, D. (2020). Transformasi digital di pedesaan: Studi kasus implementasi sistem informasi desa di Kabupaten X. *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi*, 12(2), 120-135.
- Saparuddin, S., & Yusran, Y. (2020). Literasi digital di kalangan masyarakat pedesaan: Tantangan dan solusi. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Pedesaan*, 5(1), 45-60.



## **MENDORONG DIRI KE MASA DEPAN: PSIKOEDUKASI MENINGKATKAN KEINGINAN BERPENDIDIKAN LANJUT PADA REMAJA ANAK PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI DESA BINAAN BULAK INDRAMAYU**

**Adhissa Qonita\*, Reny Rustyawati\*, Ratna Dyah Suryaratri\*, Deasyanti\***

\*Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta

**Alamat Korespondensi:**

[adhissaqonita@unj.ac.id](mailto:adhissaqonita@unj.ac.id)

---

### **ABSTRACT**

*This community service was given in a fostered village of the Jakarta State University (UNJ) located in Jatibarang Indramayu called Bulak Village. This village contributed quite a lot in sending Indonesian migrant workers (PMI) abroad. This makes many teenagers have parents who work as PMI. From the results of the analysis conducted by the UNJ Research and Community Service Institute (LPPM), it was found that the level of education in the village is quite low. Most of the residents in Bulak Village are elementary school graduates and up to the latest data, only around 5-10% of residents are college graduates. Many teenagers prefer to work directly as Indonesian Migrant Workers who have not been accompanied by education or the desire to develop abilities as preparation. Therefore, this community service is given so that teenagers understand their potential so that they know the areas in which they excel. This self-understanding will be accompanied by knowledge about achievement motivation in order to encourage themselves to have the desire to have further education or develop their abilities as preparation for the future. The module will be prepared by experts in the field of psychology which will later be adjusted to the needs and age of the participants. It is hoped that with this activity, teenagers can get to know themselves and encourage themselves to get higher education.*

### **Keywords**

*Teenagers, migrant workers, self-potential, need for achievement*

---

### **1. Pendahuluan**

Desa Bulak memiliki banyak sumber daya terutama sumber daya manusia, di mana kecamatan Jatibarang, Indramayu cukup terkenal dengan Pekerja Migran Indonesia atau PMI. Pekerja Migran Indonesia atau dulunya disebut dengan TKI atau Tenaga Kerja Indonesia menjadi salah satu pekerjaan umum yang banyak di temui pada Kecamatan Jatibarang, Kabupaten Indramayu. Oleh sebab itu tidak jarang PMI yang bekerja di luar Indonesia jarang menemui keluarganya bahkan meninggalkan anak-anak mereka untuk bersekolah di lingkungan setempat. Di sisi lain, banyaknya PMI membuat cukup banyak warga yang tertarik memiliki pekerjaan yang sama. Hal ini membuat tidak jarang anak-anak sekolah lebih memilih untuk tidak melanjutkan pendidikannya dan menjadi PMI.

Di usia remaja anak-anak dari PMI mulai untuk menentukan pilihan karir di masa depan. Kurangnya pengetahuan mengenai kemampuan diri dan lebih tertariknya mereka dengan



pekerjaan yang ditawarkan di luar negeri membuat kebanyakan warga tidak melanjutkan ke pendidikan tinggi. Menurut hasil survei hanya 5-10% tingkat pendidikan masyarakat mencapai perguruan tinggi terutama jenjang S1. Kebanyakan dari mereka bersekolah sampai jenjang SD dan SMP. Baiknya dalam beberapa tahun belakang terdapat peningkatan dan sudah cukup banyak warga mengenyam pendidikan tinggi dalam survei di tahun 2023 terakhir, meski demikian jika dilihat dari angka tingkat pendidikan tenaga kerja dan survei tenaga kerja bahwa kebanyakan tenaga kerja di Desa Bulak masih belum bekerja dan berada di tingkat sekolah dasar. Sedikit sekali tenaga kerja yang menggunakan pendidikan tinggi dalam pekerjaannya. Hal ini juga terlihat dari hasil survei bahwa terdapat permasalahan pada tingkat pendidikan di Kecamatan Jatibarang, Kabupaten Indramayu.

Berdasarkan hasil survei terakhir tercatat bahwa terdapat sekitar 7049 orang laki-laki dan 7239 orang perempuan yang tinggal di Desa Bulak. Dari jumlah tersebut terdapat setidaknya 20% remaja usia 12-16 tahun. Selain itu, masih banyak warga yang tidak tamat sekolah dibandingkan dengan warga yang tamat dari tingkat SD dibandingkan tingkat pendidikan lainnya terutama perguruan tinggi. Ditambah lagi masih banyak siswa yang sedang bersekolah. Tingkat pendidikan saat ini juga belum disertai dengan pendidikan yang digunakan oleh tenaga kerja. Di samping itu, penduduk usia 18-56 tahun masih banyak yang belum memiliki keterangan bekerja ataupun tidak bekerja, hal ini memperbanyak kemungkinan warga yang belum bekerja. Di sisi lain, terlihat bahwa warga yang bekerja kebanyakan adalah lulusan sekolah dasar. Hal ini menunjukkan bahwa kebanyakan pekerja belum memiliki pendidikan yang tinggi dan besar kemungkinan adalah Pekerja Migran Indonesia.

## **2. Solusi Permasalahan**

Berdasarkan permasalahan tersebut kelompok dari pengabdian masyarakat Fakultas Pendidikan Psikologi ingin menawarkan sebuah solusi psikologis terkait dengan tingkat pendidikan, kemauan untuk melanjutkan di perguruan tinggi dan pemanfaatan kemampuan bekerja dari tingkat pendidikan tinggi agar nantinya dapat mereka gunakan dalam membangun desanya. Solusi ini merupakan sebuah gerakan preventif yang ditujukan kepada remaja anak khususnya anak pekerja migran Indonesia yang berada pada usia melanjutkan pendidikan yaitu 12-16 tahun untuk lebih meningkatkan motivasi anak dalam melanjutkan jenjang pendidikan mereka.

Motivasi pada dasarnya adalah suatu dorongan yang membuat seseorang melakukan, merasakan, atau memikirkan sesuatu (King, 2017). Dalam pengertian ini, motivasi serupa dengan energi yang memberikan kekuatan dan juga arahan pada perilaku, pikiran, dan perasaan seseorang. Maka dari itu, jika mengacu pada pengertian di atas, motivasi berprestasi dapat diartikan sebagai dorongan yang menggerakkan atau memacu seseorang untuk meraih prestasi. Definisi ini sejalan dengan pengertian dari Mirdanda (2018) yang menyimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu hal dalam diri yang merangsang atau menstimulasi seseorang untuk melakukan aktivitas meraih tujuan dengan semangat berkompetisi.

Menurut Brunstein dan Heckhausen (2018), teori motivasi berprestasi (*achievement motivation*) pertama kali dikembangkan oleh McClelland, Atkinson, Clark, dan Lowell (1953) berdasarkan instrumen TAT (*Thematic Apperception Test*) yang dipelopori oleh Henry Murray. Murray merupakan salah satu tokoh yang memprakarsai teori tentang kebutuhan (*need*) di mana salah satunya adalah kebutuhan berprestasi (*need for achievement*). Definisi dari kebutuhan

tersebut kurang lebih adalah kebutuhan untuk menyelesaikan tantangan yang sulit, menguasai keadaan dan mengatasi rintangan, mencapai atau memenuhi suatu standar, dan mengungguli orang lain dalam suatu hal (Alwisol, 2019).

Kebutuhan atau dorongan untuk unggul dan mencapai standar dalam motivasi berprestasi, menurut Heckhausen (dalam Djaali, 2007), terbagi atas tiga komponen. Pertama, yaitu standar keunggulan tugas di mana target prestasi individu adalah untuk menguasai atau menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya. Kedua, standar keunggulan diri di mana keunggulan yang ditargetkan adalah keunggulan atas diri sendiri di masa lampau yang mengindikasikan adanya pencapaian diri yang lebih besar dari sebelumnya. Terakhir, standar keunggulan orang lain di mana tujuan yang ingin dicapai adalah menjadi lebih atau paling unggul dibandingkan dengan orang lain yang memiliki tugas serupa.

Purwanto (2014) memaparkan bahwa terdapat tiga indikator motivasi berprestasi mengutip dari Schunk, Pintrich, dan Meece (2008) serta Wigfield & Eccles (2002). Ketiga indikator tersebut, terutama dalam pengaturan akademik, antara lain yaitu *choice* (pilihan), *persistensi*, dan *effort* (pengerahan usaha). Berdasarkan pemaparan ini, motivasi berprestasi seseorang dapat dilihat dari apakah ia lebih memilih untuk mengerjakan aktivitas yang dapat menunjang prestasinya atau justru lebih memilih untuk melakukan aktivitas lainnya seperti bersantai dan bermain. Motivasi berprestasi juga dapat dilihat dari ketekunan seseorang terutama ketika menghadapi tantangan dan rintangan, serta sejauh mana individu memberikan usaha terbaiknya baik usaha fisik maupun kognitif untuk mencapai prestasi yang diinginkannya.

Psikoedukasi yang diberikan berjudul: “Mendorong diri ke Masa Depan: Psikoedukasi meningkatkan keinginan berpendidikan lanjut pada remaja anak pekerja migran Indonesia di desa binaan Bulak Indramayu”. Kegiatan ini disusun oleh ahli-ahli di bidang psikologi pendidikan. Selain itu, kegiatan psikoedukasi yang dilakukan bertujuan agar remaja mengenali potensi diri yang mereka miliki dalam belajar dan dapat mendorong dirinya untuk memiliki pendidikan yang lebih tinggi guna mempersiapkan diri untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih layak. Kegiatan psikoedukasi ini dilakukan juga sebagai bentuk solusi permasalahan yang telah dikaji dari kebutuhan desa binaan. Kedepannya remaja diharapkan dapat lebih memahami diri dan memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang tertinggi yang bisa dirinya capai sehingga mengurangi angka putus sekolah dan meningkatkan angka pendidikan tinggi di kemudian hari.

### **3. Metode Pelaksanaan**

Pelaksanaan pelatihan bagi remaja anak Pekerja Migran Indonesia (PMI) di desa Bulak Indramayu sebagai berikut:

1. Pemberian materi
2. Tanya jawab
3. Diskusi/Dinamika Kelompok
4. *Ice Breaking*
5. *Pretest-Posttest*

Adapun tahapan yang dilakukan selama pelaksanaan rangkaian kegiatan:

1. Pelaksanaan awal kegiatan adalah memastikan kembali permasalahan yang dialami oleh mitra, beberapa hal yang dilakukan yaitu:

- a. Melihat hasil survei dari LPPM UNJ terkait dengan desa binaan.
  - b. Melakukan analisis kebutuhan dan skala prioritas.
  - c. Menentukan kemampuan kami dalam memberikan bantuan dari segi aspek psikologis yang dapat diberikan.
2. Tahap kedua, tim penulis melakukan perancangan kegiatan dan mempersiapkan kebutuhan terkait dengan pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini, beberapa hal yang dilakukan:
- a. Mengumpulkan informasi dan kajian teoritis terkait dengan permasalahan yang diberikan
  - b. Mempersiapkan rancangan pokok bahasan materi yang diberikan kepada mitra
  - c. Mempersiapkan rancangan teknis pelaksanaan kegiatan psikoedukasi yang diberikan
  - d. Mempersiapkan rancangan alat dan bahan yang dibutuhkan saat pemberian psikoedukasi
  - e. Menyusun *draft* pengajuan kegiatan, yaitu bentuk kegiatan serta materi psikoedukasi yang diberikan kepada mitra
3. Tahap ketiga adalah membuat modul pelaksanaan kegiatan dari hasil rancangan *draft*, diskusi dan umpan balik yang telah dilakukan. Pada tahap ini beberapa hal yang dilakukan, yaitu:
- a. Tim penulis melakukan diskusi terkait dengan materi, teknis pelaksanaan kegiatan dan alat yang dibutuhkan dengan mempertimbangkan hasil diskusi di tahap sebelumnya
  - b. Tim penulis menyusun materi yang diberikan
  - c. Tim penulis menyusun modul teknis pelaksanaan kegiatan
  - d. Tim penulis melakukan perancangan serta pembuatan alat yang digunakan baik poster, model peraga, serta buku saku terkait materi yang diberikan
  - e. Tim penulis melakukan fiksasi akhir modul kegiatan
  - f. Tim penulis membuat infografis terkait pelaksanaan kegiatan
4. Tahap kelima adalah melaksanakan kegiatan psikoedukasi secara langsung yang akan diberikan kepada remaja anak pekerja migran Indonesia di Indramayu. Pada tahap ini, beberapa hal yang dilakukan, yaitu:
- a. Berkoordinasi dengan pihak LPPM UNJ mengenai teknis dan pelaksanaan
  - b. Membagi jadwal kegiatan di mana kegiatan akan dilaksanakan kepada mitra.
  - c. Melakukan publikasi acara melalui pihak mitra
  - d. Memastikan persiapan acara
  - e. Melaksanakan Psikoedukasi Luring berjudul **“Mendorong diri ke Masa: Psikoedukasi meningkatkan keinginan berpendidikan lanjut pada remaja anak pekerja migran Indonesia di desa binaan Bulak Indramayu”**
  - f. Melakukan pengambilan data sebelum dan sesudah pelaksanaan psikoedukasi
  - g. Melakukan asesmen potensi belajar kepada peserta psikoedukasi
  - h. Memberikan materi mengenai motivasi melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi

- i. Memberikan hasil asesmen kepada peserta dan memberikan pengertian untuk setiap arti dari asesmen yang diberikan.
  - j. Melakukan evaluasi pelaksanaan psikoedukasi dari peserta
5. Tahap keenam setelah pelaksanaan psikoedukasi, tahap selanjutnya adalah menyusun luaran kegiatan yang diberikan kepada pihak sekolah dan melakukan pendaftaran hak kekayaan intelektual atas produk yang dihasilkan dari kegiatan psikoedukasi. Pada tahap ini, beberapa hal yang dilakukan, yaitu:
    - a. Menyusun dan mendesain final buku saku yang diberikan kepada pihak mitra
    - b. Melakukan olah video kegiatan psikoedukasi pada akun *YouTube* fakultas
    - c. Mendaftarkan HKI
    - d. Membuat artikel berita yang dipublikasikan secara umum
  6. Tahap terakhir dari rangkaian pengabdian masyarakat ini adalah pengolahan dan analisis data serta melakukan penyusunan laporan dan luaran kegiatan. Pada tahap ini, beberapa hal yang dilakukan, yaitu:
    - a. Mengolah data *pre-test* & *post-test* yang diambil saat kegiatan
    - b. Menyusun laporan dan luaran hasil

Proses evaluasi untuk melihat dampak dari pelaksanaan kegiatan atau program dilakukan dengan memberikan sebuah angket sederhana yang berisikan materi yang telah disampaikan pada psikoedukasi. Angket diberikan sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) pelaksanaan kegiatan. Hasil dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan menggunakan uji *paired sample t-test*.

#### **4. Pelaksanaan Kegiatan**

##### **a. Realisasi Kegiatan**

*Pre-test*: siswa diberikan tes kognitif mengenai pengetahuan terkait materi yang diberikan

Kegiatan 1: Menulis surat untuk diriku

Pelatihan dimulai dengan diskusi dan refleksi diri Dimana anak-anak diminta untuk memikirkan dan menuliskan cita-cita mereka 5 tahun dari sekarang di sebuah origami. Beberapa siswa lalu diminta untuk menceritakan mengenai cita-cita mereka termasuk alasan mereka memilih cita-cita tersebut. Beberapa siswa menceritakan cita-cita mereka menjadi dokter, pengusaha, bahkan influencer dengan berbagai alasan. Setelahnya siswa diminta untuk melipat origami tersebut menjadi sebuah surat. Origami tersebut diminta disimpan sebagai surat untuk diri mereka sendiri di masa depan.



**Gambar 1. Cuplikan kegiatan menuliskan cita-cita**

Materi pertama: Perkembangan karir

Materi pertama diberikan oleh salah satu anggota kelompok terkait dengan karir dan perkembangan karir. Tujuan dari pemberian materi ini adalah agar siswa mengetahui bahwa sekolah adalah bagian dari perkembangan karir mereka. Tahap sekolah adalah tahap mereka eksplorasi mengenai apa yang mereka inginkan sekaligus mulai merancang karir yang ingin mereka ambil di masa depan. Dalam materi ini siswa juga diberikan berbagai pengalaman-pengalaman perkembangan karir orang-orang sukses di Indonesia.

Kegiatan 2: Menonton perkembangan karir

Siswa diminta untuk membentuk kelompok dan menonton mengenai kesuksesan anak tukang becak yang sukses meraih beasiswa LPDP. Dari film pendek tersebut siswa diminta untuk merefleksikan bahwa mereka bisa meraih Impian dalam keadaan apapun. Setelah melakukan kegiatan, tim pengabdian melakukan proses olah data. Olah data dilakukan menggunakan *software* statistik JASP versi 0.16.1.0., hasil yang dicapai dalam program pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan pada orang tua muda mengenai pola asuh anak, sanitasi dan rumah sehat, serta gizi anak. Adapun hasil olah data yang dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut ini.



**Gambar 2. Cuplikan Film Pendek**

Materi kedua: Motivasi berpendidikan tinggi

Materi kedua diberikan oleh orang kedua dalam kelompok. Materi berisi mengenai penjelasan mengenai motivasi bertugas mengerjakan kita mencapai tujuan. Di sisi lain dalam materi ini juga dijabarkan alasan kenapa mereka harusnya dapat melanjutkan Pendidikan setinggi- tingginya.



**Gambar 3. Cuplikan Materi Motivasi**

### Kegiatan 3: Refleksi Berkelompok

Kegiatan di tutup dengan memberikan refleksi Kembali terkait dengan cita-cita yang tadi disampaikan dan bagaimana cara mencapai cita-cita tersebut. Apakah tetap dibutuhkan Pendidikan yang tinggi atau tidak. Pengawas kegiatan juga bertugas melakukan pengarahannya bahwa semua Impian juga akan didukung dengan kegiatan belajar dan Pendidikan setingginya.

*Post Test:* Pengetesan ulang setelah diberikan materi.

Dalam pelaksanaan program pelatihan ini, tolak ukur dasar pencapaian kegiatan dilihat dari pengukuran yang dilakukan pada awal dan akhir pelatihan.

## b. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

### 1. Gambaran Partisipan

**Tabel 1.** Gambaran Karakteristik Peserta Program

Karakteristik	N	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	9	25.7
Perempuan	26	74.3
Usia		
12	7	20
13	12	34.3
14	10	28.6
15	6	17.1

## 2. Evaluasi Hasil *Pre-Post Test* Kognitif

Untuk mengidentifikasi adanya signifikansi perubahan pengetahuan peserta, tim pengabdian melakukan analisis statistika *paired sample t-test* guna mengevaluasi dan membandingkan skor total pemahaman peserta tentang perawatan diri saat sebelum dan setelah mendapatkan materi.

**Tabel 2. Hasil *Paired Samples Statistics***

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	5.50	34	2.019	.346
	Post Test	7.21	34	2.157	.370

Berdasarkan tabel di atas, nilai *mean pre-test* adalah 5.50 dengan standar deviasi 2.019, sedangkan nilai *mean post-test* adalah 7.21 dengan standar deviasi 2.157. *Mean post-test* lebih tinggi dibandingkan *pre-test* menunjukkan adanya peningkatan setelah dilakukan intervensi.

**Tabel 3. Hasil *Paired Samples Correlations***

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	34	.393	.021

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* ( $r = 0.393$ ,  $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan hubungan yang positif yang cukup kuat antara *pre-test* dan *post-test*, di mana partisipan yang memiliki nilai *pre-test* yang tinggi cenderung memiliki nilai *post-test* yang tinggi.

**Tabel 4. Hasil *Paired Samples T-Test***

		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference			Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Error	Lower	Upper	t	df
Pair 1	Pre Test - Post Test	-1.706	.395	-2.510	-.902	-4.319	33

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test*, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan secara statistik pada nilai *post-test* dibandingkan dengan *pre-test* ( $t = -4.319$ ,  $p < 0.001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan partisipan. Hasil pengujian dengan analisis statistika tersebut menemukan adanya perbedaan yang signifikan, yang mana skor total peserta kegiatan pada saat *post-test* lebih tinggi daripada skor total pada saat *pre-test*.

Hal tersebut mengindikasikan adanya perubahan pemahaman peserta tentang mendorong dirinya untuk berkuliah di perguruan tinggi. Temuan ini membuktikan bahwa pelaksanaan pelatihan “Mendorong diri ke Masa Depan” berhasil meningkatkan pemahaman peserta kegiatan tentang bagaimana merawat diri yang tepat dan sesuai untuk usia remaja

## **5. Kesimpulan dan Saran**

Kesimpulan memuat jawaban dari solusi yang dihadapi oleh mitra dan dampaknya terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat di wilayah mitra/ binaan. Saran yang dibuat merupakan masukan pengembangan yang dapat memberikan peningkatan dan keberlanjutan dari pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh penulis.

### **a. Kesimpulan**

Kegiatan psikoedukasi “Mendorong diri ke Masa Depan” berhasil meningkatkan pemahaman peserta kegiatan tentang bagaimana merawat diri yang tepat dan sesuai untuk usia remaja. Kedepannya remaja diharapkan dapat lebih memahami diri dan memiliki keinginan untuk melanjutkan pendidikannya ke jenjang tertinggi yang bisa dirinya capai sehingga mengurangi angka putus sekolah dan meningkatkan angka pendidikan tinggi di kemudian hari.

### **b. Saran**

Berdasarkan hasil kegiatan psikoedukasi yang dilakukan terdapat beberapa saran yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Saran bagi Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yaitu dapat melanjutkan kegiatan program psikoedukasi ini dengan topik yang sejalan untuk lebih memastikan hasil yang lebih baik kedepannya.
2. Saran bagi instansi terkait untuk dapat menjalin kerjasama dari berbagai pihak sehingga warga Bulak Indramayu dapat terus melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

## **6. Daftar Pustaka**

- Alwisol, A. (2019). Psikologi Kepribadian Edisi Revisi. Malang: UMM Press.
- Brunstein, J. C., & Heckhausen, H. Achievement Motivation. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation and Action Third Edition* (pp. 221-304).
- Djaali, D. (2007). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- King, L. A. (2017). *The Science of Psychology: An Appreciative View* (4th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- McClelland, D. C., Atkinson, J. W., Clark, R.A., & Lowell, E. L. (1953). *The Achievement Motive*. New York, NY: Appleton-Century-Crofts.
- Mirdanda, A. (2018). *Motivasi Berprestasi & Disiplin Peserta Didik serta Hubungannya dengan Hasil Belajar*. Pontianak: Yudha English Gallery.



Purwanto, E. (2014). Model Motivasi Trisula: Sintesis Baru Teori Motivasi Berprestasi. *Jurnal Psikologi*, 41(2), 218-228. [https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6951/pdf\\_51](https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6951/pdf_51)

Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2002). *Development of Achievement Motivation*. San Diego, CA: Academic Press.



## Jendela Akademika

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI UIN

ISSN 2988-1110



9

772988

111009