

“I CAN TAKE CARE OF MYSELF!”: UPAYA PENINGKATAN KAPASITAS KEMANDIRIAN REMAJA MELALUI PELATIHAN PERAWATAN DIRI MANDIRI DI JATIBARANG, INDRAMAYU

Rahmadianty Gazadinda¹, Gita Irianda Rizkyani Medellu², Santi Yudhistira³, Gumgum Gumelar Fajar Rakhman⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

r.gazadinda@unj.ac.id; gita.irianda@unj.ac.id; santiyudhistira@unj.ac.id;

ggumelar@unj.ac.id

Abstract

The limitation of job opportunities in Indramayu has become one of the reason local citizen prefers to work outside Indramayu which leads to the family strengthening's issue due to the facts that their children is left-behind with the extendend family during their leaving days. Although the main reason of this condition is for sorting the family financial's issue, the children will be the one who is strongly affected due to the parental absence. The condition would be more challenging when their kids transformed into an adolescent since major life changing is happening. During the situation, parental presence would be very beneficial for the child however the condition might not be as ideal as it was expected. The “I can take care of myself!” program is presented to improve individual's independency in taking care of themselves—or self-care. The program was held in SMP Negeri 1 Jatibarang, Indramayu and involved 35 students with no specific criterion. The program was evaluated twice by utilizing short questionnaire forms in order to identify participants' understanding regarding how to face the major life changing and take care of themselves during adolescence phase. The evaluation found there is a significant different understanding about the strategy of self-care after the program delivered ($t=2.478$; sig. 0.019). This finding implicates that the training can increase individual's comprehension in taking care of themselves—which hopefully can increase their independency in self-caring.

Keywords: adolescent, independence, self-care, training, teenager

Abstrak

Terbatasnya kesempatan kerja di Indramayu menjadi alasan masyarakat memilih bekerja di luar Indramayu hingga berdampak pada ketahanan keluarga—terutama ketika anak ditinggalkan bersama anggota keluarga besar lainnya atau disebut juga left-behind children. Meskipun fenomena ini didasari usaha untuk memperbaiki perekonomian keluarga, anak akan sangat terdampak karena kehilangan sosok orang tua. Kondisi ini semakin berisiko ketika anak memasuki usia remaja—yang mana akan membutuhkan pendampingan dari orang tua dalam menghadapi perubahan diri. Pelatihan “I Can Take Care of Myself!” diberikan guna membantu meningkatkan kapasitas kemandirian remaja di Jatibarang, Indramayu melalui psikoedukasi tentang bagaimana menghadapi perubahan dan merawat diri di masa remaja. Pelatihan ini diadakan di SMP Negeri 1 Jatibarang, Indramayu selama satu hari dengan melibatkan 34 siswa tanpa kriteria khusus. Tim pengabdian mengevaluasi pemahaman peserta tentang strategi merawat diri sebelum dan setelah pelaksanaan pelatihan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam hal pengetahuan tentang cara merawat diri di masa remaja ($t=2.478$; sig. 0.019). Temuan ini mengindikasikan pelatihan tersebut mampu meningkatkan pengetahuan remaja dalam merawat diri sehingga remaja di SMPN 1 Jatibarang diharapkan dapat lebih mandiri dalam merawat diri.

Kata Kunci: kemandirian, mandiri, merawat diri, pelatihan, remaja

1. PENDAHULUAN

Masalah ekonomi seringkali menjadi alasan munculnya keputusan bagi orang dewasa untuk mencari kesempatan kerja yang lebih baik di luar daerah asal tempat tinggalnya. Terbatasnya peluang kerja di daerah pedesaan memang umum menjadi faktor utama pemicu fenomena migrasi ke luar daerah asal demi tercapainya kondisi perekonomian keluarga yang lebih baik (Puskomedia Indonesia Kreatif, 2024). Fenomena ini banyak terjadi pada kelompok usia aktif bekerja, termasuk pada individu yang berperan sebagai orang tua karena sudah memiliki anak sehingga memiliki tuntutan untuk menjamin keberlangsungan hidup anaknya di tengah himpitan ekonomi (Saragih, 2024).

Sejak beberapa tahun terakhir, Indramayu telah dikenal sebagai salah satu kabupaten di wilayah Indonesia yang menjadi salah satu lumbung Pekerja Migran Indonesia (PMI) akibat belasan hingga puluhan ribu warga Indramayu yang berangkat ke luar negeri untuk bekerja (Rahman, 2024). Hal tersebut adalah hal yang cukup umum terjadi dikarenakan warganya berupaya memulihkan perekonomian keluarga di tempat yang lebih berpeluang, termasuk jika harus ke luar Indonesia (Rasmadi, 2023). Rendahnya kesempatan kerja terbalik dengan angka pencari kerja di wilayah Kabupaten Indramayu adalah alasan utama munculnya fenomena migrasi ke luar daerah tempat tinggal demi mencari peluang kerja yang lebih baik (Fikri, 2024). Kondisi ini yang pada akhirnya menjustifikasi keputusan banyak warga Indramayu untuk meninggalkan tempat tinggal asalnya dan mengadu nasib ke luar wilayah tempat tinggalnya demi memperbaiki perekonomian keluarga.

Pada dasarnya, tingginya angka Pekerja Migran Indonesia yang berasal dari Indramayu tidak mengindikasikan bahwa hampir sebagian besar pekerja aktif di Kabupaten Indramayu telah meninggalkan wilayah tempat tinggalnya ke luar negeri. Beberapa angkatan kerja dari wilayah Indramayu ada pula yang memilih tidak bermigrasi ke luar negeri, namun tetap mencari pekerjaan di luar wilayah Indramayu, seperti di Jakarta, Karawang ataupun wilayah perindustrian lainnya. Namun sayangnya, hal tersebut tetap menimbulkan suatu fenomena ditinggalkannya anggota keluarga, terutama anak, di tempat tinggal asalnya karena orang tuanya memilih bekerja di tempat dengan peluang ekonomi yang lebih baik di luar Indramayu.

Fenomena *left-behind children* umum ditemukan pada keluarga Pekerja Migran Indonesia, yang mana anak ditinggalkan oleh orang tuanya yang memilih bekerja di luar wilayah tempat tinggalnya (Rizky et al., 2017). Meskipun sebutan ini awalnya muncul akibat fenomena pekerja migran yang bekerja di luar negeri, namun *left-behind children* dapat terjadi pada setiap anak yang orang tuanya memutuskan untuk bermigrasi keluar wilayah tempat tinggalnya—terutama dengan tujuan untuk memperbaiki perekonomian keluarga. Artinya, dimanapun pilihan lokasi migrasi orang tua untuk mencari kesempatan kerja yang lebih baik, anak tetap mengalami satu kondisi yang sama, yaitu hidup terpisah dari orang tua nya.

Terlepas dari adanya isu masalah ekonomi yang dialami keluarga, anak yang ditinggalkan oleh orang tuanya sekalipun dengan alasan untuk bekerja akan tetap menjadi sosok yang paling terdampak. Penelitian yang dilakukan oleh Bunga et al., (2021), Widyastuti (2017) dan Janson (2014) menemukan bahwa anak cenderung mengalami masalah dalam pendidikan dan kesehatan saat hidup terpisah dari orang tuanya. Sekalipun saat orang tuanya berhasil meningkatkan perekonomian keluarga dengan bermigrasi ke luar wilayah tempat tinggalnya, masalah kesehatan mental kerap ditemukan pada anak-anak yang ditinggalkan orang tuanya tersebut (Alfiasari et al., 2022; Janson, 2014; Lam & Yeoh, 2019).

Pada saat anak memasuki masa remaja, anak akan mengalami salah satu perubahan paling signifikan di dalam dirinya, yaitu mengalami fase pubertas. Saat anak memasuki usia 12 hingga 15 tahun, anak akan bertransformasi menjadi individu yang lebih dewasa, dimana terjadi perubahan pada fisik, fungsi kognitif, hingga kondisi emosionalnya (Papalia et al., 2011; Santrock, 2016). Di fase ini, anak yang telah berubah menjadi remaja, tidak hanya akan mengalami perubahan pada organ seksualnya namun juga mengalami perubahan hormon (Qonita & Gazadinda, 2023).

Perubahan drastis yang akan dialami pada saat memasuki masa remaja akan berkaitan dengan aspek-aspek penting dalam hidupnya. Anak dituntut untuk mampu merawat dirinya karena ia akan mulai mengalami menstruasi bagi perempuan dan mengalami mimpi basah bagi laki-laki. Aspek kebersihan dan higienitas diri sudah menjadi bagian penting yang tidak terpisahkan bagi individu yang mengalami fase pubertas. Pada tahap ini, individu kerap mengalami turbulensi emosi yang pada akhirnya membutuhkan pendampingan dari orang dewasa yang bisa diterimanya. Sayangnya, remaja yang ditinggalkan orang tuanya untuk bekerja di luar wilayah tempat tinggalnya berpeluang besar kehilangan sosok utama pemberi dukungannya saat memasuki masa transisi tersebut.

Merawat diri bukan hanya sekedar menjamin kesehatan diri, namun juga berkaitan dengan aspek-aspek sosial individu. Pada remaja, kebersihan diri, seperti baju yang bersih, aroma tubuh yang tidak mengganggu, organ intim yang tidak menimbulkan sensasi ketidaknyamanan, menjadi salah satu faktor penting dalam pembangun rasa percaya diri (Raising Children Network, 2021). Di fase ini, remaja dituntut untuk semakin mandiri untuk mengatur dirinya secara bertanggung jawab, termasuk dalam merawat tubuhnya (Silverberg & Steinberg, 1987).

Sekalipun masa remaja mengindikasikan adanya transisi seorang anak menjadi sosok yang lebih dewasa, pemahaman merawat diri bukan sesuatu hal yang secara otomatis akan dipahami olehnya (Qonita & Gazadinda, 2023). Remaja perlu mendapatkan informasi yang tepat dan akurat—terutama terkait cara merawat dirinya—yang idealnya didapat dari orang tuanya. Sayangnya, hal tersebut akan sulit didapat bagi remaja yang orang tuanya sibuk bekerja, apalagi jika orang tuanya tersebut memilih bermigrasi ke luar wilayah tempat tinggalnya hingga akhirnya harus hidup terpisah untuk beberapa waktu.

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta bekerjasama dengan Pemerintah Kabupaten Indramayu menginisiasi program psikoedukasi bertemakan “*I Can Take Care of Myself*” dengan tujuan untuk membangun kapasitas kemandirian remaja dalam merawat dirinya. Program tersebut ditujukan bagi remaja awal dengan rentang usia 12-15 tahun. Dengan bantuan dan kerjasama dari pihak mitra, yaitu SMP Negeri 1 Jatibarang, Indramayu, tim pengabdian menghadirkan program tersebut dengan harapan dapat membantu mendukung pengembangan kemandirian remaja dalam merawat dirinya, terutama pada remaja yang tidak memiliki keleluasaan mendapatkan pendampingan langsung dari orang tuanya. Harapannya, kegiatan ini dapat menjadi pemantik positif bagi para remaja di wilayah Jatibarang, Indramayu agar bisa semakin mandiri hingga akhirnya dapat melalui fase pubertasnya dan tumbuh menjadi individu dewasa yang mandiri, bertanggung jawab dan siap mengembangkan diri.

2. TINJAUAN LITERATUR

Perawatan diri atau *self-care* adalah suatu kemampuan seseorang untuk mengelola dan merawat dirinya dengan cara memiliki kesadaran diri (*awareness*), kontrol diri (*self-control*) dan kemampuan bergantung pada dirinya sendiri (*self-reliance*) untuk mencapai dan menjaga kesehatan diri dan kesehatan mental secara optimal (Martinez et al., 2021). Konsep merawat diri mengintegrasikan berbagai aspek kehidupan yang terus berkembang seiring perubahan zaman. Meskipun upaya perawatan diri umumnya berkaitan dengan aspek kesehatan, merawat diri juga lekat dengan unsur higienitas atau kebersihan diri (McCaleb & Edgil, 1994).

Merawat diri bukanlah sesuatu hal yang baru diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Namun begitu, konsep merawat diri menjadi lebih kompleks ketika diintegrasikan pada berbagai aspek kehidupan lainnya, terutama sejak ditemukannya berbagai isu kesehatan dan penyakit menular yang berdampak besar pada aspek kehidupan masyarakat umum (Martinez et al., 2021). Merawat diri tidak hanya menyangkut aspek kemandirian, namun juga ada rasa tanggung jawab dan kemampuan untuk mengelola diri yang patut dimiliki individu (Wilkinson & Whitehead, 2009)

Kemampuan merawat diri tidak secara intuitif akan langsung dimiliki oleh seseorang (Qonita & Gazadinda, 2023). Seperti umumnya anak yang mencontoh atas perilaku tertentu, anak juga perlu memiliki model atas kemampuan merawat dirinya. Sayangnya, kesempatan mendapatkan arahan ataupun contoh merawat dari orang tua sebagai sosok terdekatnya tidak selalu dimiliki setiap anak. Bagi anak yang tidak memiliki akses mendapatkan edukasi dan arahan langsung dari orang tuanya terlepas dari apapun alasannya, baik karena orang tuanya hidup terpisah karena migrasi untuk bekerja ke luar wilayah tempat tinggalnya ataupun karena alasan lainnya, sosok model dalam merawat diri saat memasuki masa remaja.

Remaja adalah salah satu tahapan perkembangan yang mengindikasikan adanya proses transisi dari fase anak-anak menjadi individu dewasa (Santrock, 2016). Pada

tahapan ini, individu akan mengalami fase pubertas, yang mana terdapat perubahan pada aspek fisik, kognitif dan emosinya (Papalia et al., 2011). Perubahan seksual, hormon, dan berbagai bagian tubuh lainnya umum ditemukan saat individu memasuki masa remaja (Santrock, 2018). Pada fase ini, remaja perlu mendapatkan pendampingan dan arahan yang tepat dan akurat sehingga dirinya akan tumbuh menjadi individu yang sehat, mandiri dan bertanggung jawab.

Bagi remaja yang tidak memiliki akses dukungan dan pendampingan dari orang tua secara langsung, kehadiran *support systems* dapat berperan sebagai faktor proteksi dari risiko masalah kesehatan yang lebih besar (Bunga et al., 2021). Memberikan kesempatan pengembangan diri yang mampu memberdayakan kapasitas remaja dalam merawat dirinya adalah salah satu usaha yang tepat diberikan bagi anak yang hidup terpisah dari orang tuanya. Menurut Widyastuti (2017), usaha untuk memberdayakan dan mendampingi anak-anak dengan kondisi khusus seperti *left-behind children* sejatinya memang mendapatkan intervensi dari pihak-pihak yang memiliki akses, seperti pemerintah, *Non-Governmental Organization* hingga komunitas setempat. Memberikan dukungan sosial pada tahapan perkembangan remaja dengan memberikan pendampingan akan hal yang memang dibutuhkan adalah salah satu upaya mitigasi dari risiko masalah lainnya di masa mendatang.

3. METODE PELAKSANAAN

Dalam rangka meningkatkan kemandirian remaja, telah disusun serangkaian kegiatan berbasis pemberian pelatihan. Pelatihan ini diperlukan ketika terdapat kesenjangan antara kinerja yang diharapkan dengan kinerja saat ini. Pelatihan dianggap mampu mengatasi kekurangan keterampilan atau pengetahuan yang menyebabkan performa saat ini kurang optimal. Dalam konteks ini, analisis kebutuhan difokuskan pada remaja yang ditinggalkan oleh ibu mereka yang bekerja sebagai Pekerja Migran Indonesia (PMI), agar mereka dapat mengurus diri sendiri secara mandiri.

Berdasarkan kebutuhan yang diidentifikasi dari mitra, Tim Pengabdian kepada Masyarakat tahun 2024 dari Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berencana untuk mengembangkan kemandirian remaja di Desa Bulak, Kecamatan Jatibarang, Kabupaten Indramayu, Jawa Barat. Fokus khusus diberikan kepada remaja yang ditinggalkan oleh ibu mereka yang bekerja di luar negeri sebagai tenaga kerja. Masalah kemandirian akibat hilangnya peran ibu selama masa transisi menuju dewasa menjadi aspek yang perlu diantisipasi, karena hal ini dapat menjadi modal awal dalam perlindungan diri remaja dari risiko perilaku bermasalah lainnya sehingga mereka tetap dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Adapun kegiatan ini dilakukan dengan serangkaian kegiatan berikut:

Survei Lapangan: Tim Pengabdian melakukan survei ke Bulak, Jatibarang Indramayu untuk memperoleh gambaran fenomena yang terjadi di lokasi tersebut melalui observasi dan wawancara.

Analisis Kebutuhan: Tim melakukan analisis terhadap kelompok sasaran yang terdampak yaitu remaja SMP sesuai dengan kebutuhan yang telah ditetapkan oleh tim sebelumnya. Remaja SMP ini ditelaah memenuhi kriteria pemberian pelatihan terkait merawat diri.

Perancangan Program: Tim merancang kegiatan atau program pengabdian masyarakat berdasarkan hasil analisis kebutuhan yang telah dilakukan. Tim mencari referensi dari konsep dasar yang dijadikan sebagai acuan untuk menentukan alur pelatihannya.

Persiapan Kegiatan: Tim melakukan persiapan sebelum pelaksanaan kegiatan untuk memastikan semua aspek teknis dan non-teknis terpenuhi. Tim terbagi dalam tim persiapan kegiatan dan tim pelaksana lapangan.

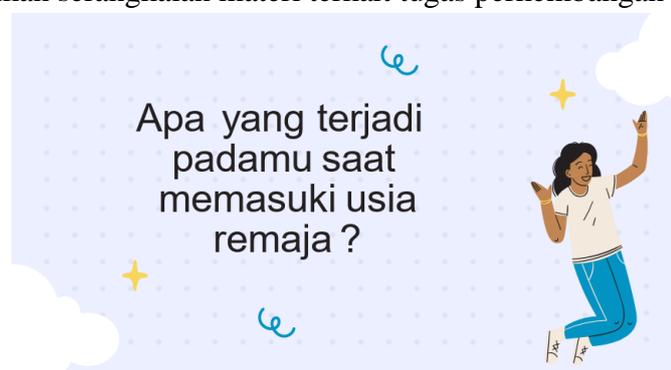
Pelaksanaan Kegiatan: Tim melaksanakan kegiatan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Kegiatan yang dipilih adalah pelatihan dengan adanya pengukuran pengetahuan partisipan terkait konsep yang diberikan.

Evaluasi Kegiatan: Tim melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan untuk menilai efektivitas dan pencapaian tujuan. Hal ini dilakukan dengan memberikan pengukuran pasca pemberian pelatihan.

Berikut dipaparkan juga rincian dari kegiatan pelatihan yang diberikan. Kegiatan dilaksanakan dalam dua aktivitas utama dengan pengukuran sebelum dan sesudah (*pre-test dan post-test*). Penjabaran kegiatan adalah sebagai berikut:

Presentasi Materi:

Intervensi teori bertujuan untuk membantu kelompok memahami makna atribut atau konsep melalui pengalaman yang mereka alami. Penyampaian konsep secara terstruktur dapat membantu individu dalam memproses dan menginternalisasi informasi dengan lebih efektif. Dalam hal ini tim memberikan serangkaian materi terkait tugas perkembangan remaja.



Gambar 1. Cuplikan Materi Kegiatan

Diskusi Kelompok Terfokus (*Focus Group Discussion*):

FGD merupakan proses pengumpulan informasi atau data secara sistematis mengenai suatu permasalahan tertentu melalui diskusi kelompok. Kegiatan ini merupakan bentuk diskusi terarah dan terstruktur mengenai isu atau topik tertentu

(Irwanto, 2006). Dalam hal ini, pengalaman langsung yang diperoleh dari kegiatan sebelumnya akan ditelaah lebih lanjut untuk memperkuat pemahaman dan optimalisasi topik melalui diskusi pengalaman. Partisipan diajak untuk mendiskusikan sejumlah isu yang diberikan dan memberikan pendapat pribadi tersebut.



Gambar 2. Cuplikan Pemantik Diskusi Kelompok

Rancangan Evaluasi:

Dalam pelaksanaan program pelatihan ini, tolok ukur dasar pencapaian kegiatan dilihat dari pengukuran yang dilakukan pada awal dan akhir pelatihan. Kegiatan pembentukan tim ini dilaksanakan pada hari Kamis, 15 Agustus 2024. Sebelum kegiatan dimulai, peserta melakukan kegiatan mengisi *pre-test* untuk mengukur pemahaman partisipan terkait cara merawat diri melalui kuesioner yang disediakan oleh tim pengabdian masyarakat. Setelah kegiatan selesai, peserta diminta untuk melakukan *post-test* dengan mengisi kuesioner yang sama seperti saat *pre-test*, menggunakan skala ukur yang telah ditentukan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 34 siswa SMP Negeri 1 Jatibarang, Indramayu dengan rentang usia 12-15 tahun diikutsertakan pada program "*I Can Take Care of Myself*". Program tersebut

dibawakan oleh empat anggota tim pengabdian dalam bentuk kegiatan pengembangan kapasitas kemandirian pada remaja melalui pelatihan perawatan diri mandiri. Melalui program tersebut, peserta kegiatan diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan remaja tentang cara merawat diri, terutama ketika memasuki masa pubertas. Seluruh peserta yang mengikuti kegiatan ini telah mendapatkan ijin (*consent*) dari pihak sekolah melalui kepala sekolah dan guru pembina Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS). Gambaran karakteristik peserta kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1.

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

N = 34

Program “*I Can Take Care of Myself*” telah dilaksanakan dalam bentuk seminar dan pelatihan satu hari tersebut dilaksanakan selama 120 menit pada hari Kamis, 15 Agustus 2024 di salah satu ruang kelas di SMP Negeri 1 Jatibarang, Indramayu. Pelaksanaan kegiatan tersebut juga didukung oleh pihak sekolah dengan dihadiri oleh Kepala SMP Negeri 1 Jatibarang, Indramayu beserta pembina OSIS-nya. Secara umum, program “*I Can Take Care of Myself*” telah dilaksanakan dengan lancar tanpa hambatan.

Pelaksanaan program kegiatan terdiri dari beberapa tahap. Pemberian program diawali dengan sesi diskusi kelompok yang diberikan melalui aktivitas lembar kerja, lalu dilanjutkan dengan sesi penyampaian materi dengan menggunakan metode diskusi, tanya jawab dan *sharing* pengalaman. Di akhir sesi, peserta kegiatan mengikuti permainan sederhana untuk menjadi *energizer* bagi para peserta. Cuplikan pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada Gambar 3-5.



Gambar 3. Sesi Diskusi Kelompok



Gambar 4. Sesi Paparan Materi



Gambar 5. Sesi *Energizer*

Untuk mengevaluasi adanya perubahan pemahaman peserta kegiatan, tim pengabdian menggunakan pertanyaan evaluasi sebanyak 8 aitem yang disusun berdasarkan materi yang telah diberikan. Evaluasi pemahaman tersebut diberikan dalam bentuk *pre-test* dan *post-test*, yang mana *pre-test* diberikan di awal sesi sebelum materi disampaikan dan *post-test* diberikan di akhir sesi setelah seluruh rangkaian kegiatan telah selesai dilakukan. Rentang skor yang dihasilkan oleh *pre-test* dan *post-test* tersebut adalah 0 hingga 8. Cuplikan pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Gambar 6 dan 7.



Gambar 6. Pengisian *Post-Test*



Gambar 7. Pengisian *Pre-Test*

Secara umum, hasil evaluasi pemahaman peserta kegiatan menunjukkan bahwa peserta menunjukkan perubahan pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan dengan upaya perawatan diri antara sebelum dan setelah materi program disampaikan. Sebelum materi disampaikan, skor peserta cenderung sangat rendah dengan rentang skor total 2-4. Skor total yang didapatkan peserta pada *post-test* setelah materi selesai disampaikan meningkat menjadi 5-7. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta tentang perawatan diri meningkat signifikan setelah mendapatkan program, yang mana sebelum mendapatkan program ini skor rata-rata evaluasi pengetahuan peserta cenderung tidak terlalu tinggi (rata-rata skor 3.67 dari maksimal skor 6) dan setelah mendapatkan program skor rata-rata evaluasi meningkat drastis (rata-rata skor 5.14 dari maksimal skor 6). Artinya, pemahaman peserta program tentang merawat diri jauh lebih baik setelah mendapatkan program tersebut. Informasi selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Evaluasi Pemahaman Peserta Kegiatan

Karakteristik	Mean	Min	Max
Skor <i>Pre-test</i>	3.67	1	5
Skor <i>Post-test</i>	5.14	3	8

N = 34

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. 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* ($t = 2.478$; sig. 0.019). Hal tersebut mengindikasikan adanya perubahan pemahaman peserta tentang cara merawat diri ke arah yang lebih baik. Temuan ini membuktikan bahwa pelaksanaan program “*I Can Take Care of Myself*” berhasil meningkatkan pemahaman peserta kegiatan tentang bagaimana merawat diri yang tepat dan sesuai untuk usia remaja. Selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Perbedaan Antara *Pre-Test* dan *Post-Test*

Mean <i>Pre-Test</i>	Mean <i>Post-Test</i>	t	df	p
3.67	5.14	2.478	33	0.019

Tabel 3. Hasil Uji Perbedaan Antara *Pre-Test* dan *Post-Test*

Mean Pre-Test	Mean Post-Test	t	df	p
---------------	----------------	---	----	---

N = 34; Sig<0.05

Selain mengevaluasi perubahan pemahaman peserta, tim pengabdian mengumpulkan informasi mengenai kepuasan peserta terhadap pelaksanaan Program “*I Can Take Care of Myself*” secara kualitatif. Informasi kepuasan tersebut didapat melalui lembar kesan pesan yang diberikan kepada seluruh peserta tanpa identitas sehingga anonimitas tanpa identitas sehingga identitas pemberi pesannya akan berbentuk anonim. Dari seluruh pesan yang didapat dari 34 peserta kegiatan, seluruh peserta menunjukkan respon positif atas penyelenggaraan program tersebut. Peserta menilai materi yang diberikan sangat dekat dan relevan dengan kondisinya yang sedang memasuki fase perkembangan remaja. Beberapa peserta bahkan mengakui sedang menghadapi tantangan dalam merawat diri sejak memasuki fase pubertas, sehingga kehadiran Program “*I Can Take Care of Myself*” cukup membantu mereka untuk lebih mengenali cara-cara merawat diri yang sesuai.

Pada saat sesi evaluasi akhir di kegiatan, sebanyak 28 dari 34 peserta (82.4%) mengaku mendapatkan informasi baru dari materi program yang diberikan. Dua orang peserta yang diwawancarai singkat oleh tim pengabdian mengakui telah mengetahui beberapa informasi yang dibahas pada materi program, namun terdapat beberapa fakta baru yang baru mereka ketahui setelah program ini dilaksanakan. Perwakilan guru SMP Negeri 1 Jatibarang, Indramayu menilai informasi yang diberikan pada Program “*I Can Take Care of Myself*” ini sangat relevan dengan kondisi siswa-siswa di sekolah tersebut. Selain itu, Kepala SMP Negeri 1 Jatibarang, Indramayu pun mengapresiasi hadirnya Program “*I Can Take Care of Myself*” untuk siswa di sekolah tersebut. Cuplikan sesi evaluasi akhir kegiatan dapat dilihat pada Gambar 8-10.



Gambar 8. Sesi Evaluasi Akhir Peserta



Gambar 9. Sesi Evaluasi dengan Perwakilan Guru SMP Negeri 1 Jatibarang



Gambar 10. Apresiasi UNJ dan Kepala SMP Negeri 1 Jatibarang

5. KESIMPULAN

Program “*I Can Take Care of Myself*” yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kemandirian remaja di Indramayu dalam merawat diri telah terlaksana dengan baik dan menunjukkan hasil yang positif. Secara umum, hasil evaluasi menunjukkan bahwa program ini mampu meningkatkan pemahaman peserta tentang cara-cara merawat diri yang perlu dilakukan saat dirinya memasuki masa remaja dan melalui fase pubertas. Baik peserta maupun pihak sekolah memberikan respon positif atas diadakannya program tersebut. Harapannya, program ini dapat membentuk remaja yang lebih mandiri di berbagai aspek kehidupan, terutama dalam merawat dirinya sendiri yang akan berdampak besar bagi relasi sosialnya. Perubahan yang telah berhasil dibentuk melalui program ini diharapkan dapat menunjang pengembangan kapasitas diri remaja hingga akhirnya dapat mendukung bagi terciptanya generasi masa depan yang lebih baik, terutama untuk wilayah Kecamatan Jatibarang, Indramayu, Jawa Barat. Ke depannya, program ini berpeluang untuk dipertahankan dan terus dilaksanakan pada kelompok remaja lainnya di wilayah yang sama ataupun di wilayah lain untuk menjamin sustainability dampak program tersebut. Program ini juga dapat direkomendasikan untuk diberikan kepada kelompok remaja di wilayah lain, terutama dengan latar belakang keterbatasan akses dan informasi tentang merawat diri di masa pubertas.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Jakarta bersama Pihak Kecamatan Jatibarang, Kabupaten Indramayu, Jawa Barat yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan program ini. Program ini dapat terlaksana dengan didanai oleh PNBPDIPA Universitas Negeri Jakarta melalui skema Hibah Pengabdian kepada Masyarakat Wilayah Bina Unggulan Universitas 2024. Tim juga berterimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan selama proses pelaksanaan kegiatan, baik dari lingkup Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta ataupun dari pihak lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Alfiasari, Sumarti, T., Wahyuni, E. S., & Johan, I. R. (2022). Optimalisasi Kesejahteraan Left-behind Children pada Keluarga Pekerja Migran di Pedesaan melalui Penguatan Sistem Keluarga Inti: Sebuah Perspektif dari Sisi Anak. *Sodality: Jurnal Sosiologi Pedesaan*. <https://doi.org/10.22500/10202240379>
- Bunga, B., Benu, J., & Kiling, I. (2021). Left-behind children in West Timor, Indonesia: a brief report. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 17, 55–60. <https://doi.org/10.1080/17450128.2021.1956662>
- Fikri. (2024). *Tingkatkan Peluang Kerja Masyarakat, Pemkab Indramayu Gelar Job Fair Sediakan 2.890 Loker*. Dinas Komunikasi Dan Informatika Kabupaten Indramayu. <https://diskominfo.indramayukab.go.id/berita/detail/tingkatkan-peluang-kerja-masyarakat-pemkab-indramayu-gelar-job-fair-sediakan-2890-loker>
- Janson, S. (2014). Children left behind. *Acta Paediatrica*, 103. <https://doi.org/10.1111/apa.12649>
- Lam, T., & Yeoh, B. (2019). Parental migration and disruptions in everyday life: reactions of left-behind children in Southeast Asia. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 45, 3085–3104. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2018.1547022>
- Martinez, N., Connelly, C. D., Perez, A., & Calero, P. (2021). Self-care: A concept analysis. *International Journal of Nursing Science*, 8(4), 418–425. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2021.08.007>
- McCaleb, A., & Edgil, A. (1994). Self-concept and self-care practices of healthy adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 9(4), 233–238.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Human Development* (Eleventh E). Mc-Graw Hill.
- Puskomedia Indonesia Kreatif. (2024). *Keterbatasan Peluang Kerja di Daerah Pedesaan*. Panda. <https://www.panda.id/keterbatasan-peluang-kerja-di-desa/>
- Qonita, A., & Gazadinda, R. (2023). “ *Self -Care , Self-Love* ”: *Upaya Peningkatan Kualitas Diri Remaja SMP Brighton melalui Perawatan Diri*.
- Rahman, H. (2024). *Tiap Tahun Puluhan Ribu Warga Indramayu Berangkat Jadi TKI, Hingga Maret 2024 Sudah 50 Ribu Orang*. *Tribun Jabar*. <https://jabar.tribunnews.com/2024/03/27/tiap-tahun-puluhan-ribu-warga-indramayu-berangkat-jadi-tki-hingga-maret-2024-sudah-50-ribu-orang>
- Raising Children Network. (2021). *Hygiene: Pre-teens and teenagers*. Raising Children. <https://raisingchildren.net.au/pre-teens/healthy-lifestyle/hygiene-dental-care/hygiene-pre-teens-teens>
- Rasmadi, S. (2023). *Persoalan Klasik Warga Indramayu Mengadu Nasib di Negeri Orang*. *Detik Jabar*. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6772074/persoalan-klasik->

- warga-indramayu-mengadu-nasib-di-negeri-orang
- Rizky, M., Lubis, S., Warda, N., Wahyu, Y. F. M., Hermanus, E., Kusumawardhani, N., Arfyanto, H., Marshan, J., & Toyamah, N. (2017). The Well-Being of Poor Children Left by Their Mothers who Become Migrant Workers: Case Study in Two Kabupaten in Indonesia. In *SMERU Research Report*. <http://www.smeru.or.id/en/content/well-being-poor-children-left-their-mothers-who-become-migrant-workers-case-study-two>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence*. McGraw Hill.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development*. McGraw Hill.
- Saragih, A. N. (2024). *Parental Migration and The Malnutrition of Left-Behind Children: Compelling Evidence from Indonesia*. Universitas Indonesia.
- Silverberg, S. B., & Steinberg, L. (1987). Adolescent autonomy, parent-adolescent conflict and parental well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(3), 293–312.
- Widyastuti, L. (2017). Integrative Model in Mitigating the Impact of International Labor Migration on Family Left Behind: Case Study in Indramayu District, Indonesia. In *Building New Bridges Between Business and Society* (pp. 209–217). https://doi.org/10.1007/978-3-319-63561-3_13
- Wilkinson, A., & Whitehead, L. (2009). Evolution of the concept of self-care and implications for nurses: a literature review. *International Journal of Nursing Studies*, 46(8), 1143–1147. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2008.12.011>