

“Self-Care, Self-Love” : Upaya Peningkatan Kualitas Diri Remaja SMP Brighton melalui Perawatan Diri

Adhissa Qonita¹, Rahmadianty Gazadinda², Deasyanti³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
e-mail: AdhissaQonita@unj.ac.id

Abstrak

Untuk mencapai visi Indonesia Emas 2045, Sumber Daya Manusia yang kelak berperan di masa tersebut perlu memiliki kualitas diri yang positif. Kelompok usia rentang remaja 12-15 tahun akan berada pada usia produktif di tahun 2045. Oleh karena itu, kualitas diri kelompok remaja tersebut perlu dibangun sejak dini dengan membentuk kepercayaan dan konsep diri yang positif guna menghasilkan individu yang matang di masa depan. SMP Brighton sebagai salah satu penyedia layanan pendidikan bagi remaja memegang peran dalam membentuk individu berkualitas diri positif. Sayangnya, remaja di sekolah tersebut masih sering menghadapi tantangan yang menghambat terciptanya kualitas diri yang positif dikarenakan berbagai hal, seperti pubertas, perubahan hubungan sosial, bahkan isu “generation gap”.

Program “Self-Care, Self-Love” hadir untuk membantu remaja di lingkungan SMP Brighton dalam meningkatkan kualitas dirinya melalui pemberian edukasi dan promosi tentang perawatan diri. Program diberikan dalam bentuk aktivitas dan diskusi interaktif. Kegiatan ini dilakukan secara luring selama tiga minggu di sekolah masing-masing dan melibatkan 186 siswa. Tim pengabdian melakukan evaluasi perubahan pemahaman peserta tentang upaya perawatan diri. Temuan dari evaluasi tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang perawatan diri ($t=-8.925$; sig. 0.000). Temuan ini mengindikasikan Program “Self-Care, Self-Love” mampu meningkatkan pemahaman tentang perawatan diri dan dapat menjadi modal pembentuk kualitas diri remaja.

Kata kunci—Kualitas diri, pengabdian masyarakat, perawatan diri, psikoedukasi, remaja

1. PENDAHULUAN

Untuk mencapai visi Indonesia Emas 2045, Sumber Daya Manusia yang kelak berperan di masa tersebut perlu memiliki kualitas diri yang positif. Indonesia yang memiliki banyak penduduk jelas harus memperhatikan kualitas sumber daya yang dimilikinya agar tercapai visi tersebut. Untuk mencapainya di masa depan maka Indonesia perlu memperhatikan sumber daya manusianya di berbagai kalangan. Salah satu sumber daya manusia yang penting untuk Indonesia kedepannya adalah remaja. Dimana, di tahun 2045 remaja menjadi kaum yang produktif dan akan dibutuhkan oleh Indonesia. Remaja yang saat ini berusia 12-15 tahun di tahun 2023, maka di tahun 2045 sudah berusia 30-34 tahun. Oleh sebab itu pengetahuan dan kesejahteraan remaja di Indonesia perlu diperhatikan sedini mungkin, terutama remaja-remaja yang saat ini menempu Pendidikan guna mencapai visi Indonesia Emas 2045. Dalam hal ini pengetahuan dan kesejahteraan remaja dapat dimulai dari memahami diri mereka terlebih dahulu, terutama perubahan diri mereka dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Perubahan ini mulai banyak dirasakan saat anak berusia 12-15 tahun atau usia sekolah menengah pertama.

Siswa menengah pertama, merupakan bagian penting dalam fase remaja. Dimana siswa menengah pertama berusia 12-15 tahun mulai mengalami perubahan pada dirinya sebagai remaja baik fisik, kognitif maupun emosional (Papalia et al., 2011). Salah satu fase remaja yang paling ikonik adalah pubertas atau transformasi anak menjadi individu yang dewasa secara seksual (Santrock, 2016). Pada fase pubertas remaja mengalami perubahan organ seksualitasnya, dimana menjadi lebih berkembang dan matang untuk mampu melakukan tahapan reproduksi selanjutnya. Banyak perubahan dan pertumbuhan yang dialami oleh remaja terutama dikarenakan dorongan perubahan hormon pada dirinya. Sayangnya sebagai siswa menengah pertama, anak masih berada dalam transisi awal masa kanak-kanak sehingga ia masih terbiasa beraktivitas bebas tanpa menyadari perubahan fisik dan biologisnya yang berkembang drastis.

Ketidaksadaran terhadap perubahan fisik dan biologis pada siswa menengah pertama juga dialami oleh mitra Kerjasama yang kami ambil yaitu SMP Brighton baik di Kota Wisata Gunung Putri Bogor maupun Depok. Kedua sekolah tersebut adalah sekolah menengah national plus yang mengedepankan perkembangan skill, kolaborasi serta berinovasi guna mencapai mimpi di masa depan. Saat ini SMP Brighton memegang nilai untuk menjadi sekolah yang merangkul berbagai pihak agar membantu anak

mencapai mimpinya di masa depan (<http://smpbrightonjhs.mysch.id/>). Dari hasil Analisa kebutuhan berdasarkan hasil brain storming yang dilakukan oleh berbagai pihak ditemukan bahwa siswa masih belum memiliki insting dan kemampuan untuk merawat dirinya. Lingkungan sekolah yang bersahabat dan aman membuat siswa tidak sadar perubahan fisik dan biologis yang mereka alami tidak dapat disepelekan. Dimana hal ini membuat siswa sendiri belum memiliki sense untuk mengatur perilaku dan cara berinteraksi mereka terhadap orang lain terutama lawan jenis dan belum cukup mandiri dalam mengatur perubahan dirinya sendiri.

Pada usia remaja siswa sekolah menengah pertama mengalami perubahan yang sangat drastis. Menstruasi adalah kondisi fisik yang paling drastis terjadi pada remaja perempuan. Jerawat juga suatu masalah yang kerap muncul baik pada remaja perempuan maupun laki-laki sebagai hasil dari perubahan hormon tubuh. Fenomena munculnya keringat berlebih hingga berisiko menimbulkan aroma tertentu pada tubuhnya juga dapat terjadi pada remaja. Perubahan pada aspek fisik dan biologis yang drastis tersebut tidak jarang menimbulkan kebingungan bahkan dapat menimbulkan sensasi tidak nyaman. Hanya saja di sekolah mitra kebanyakan anak merasa nyaman untuk berperilaku senyamannya termasuk cara duduknya, cara mengelola pakaiannya hingga caranya berinteraksi dengan lawan jenis.

Perubahan drastis pada aspek fisik dan fisiologis remaja menuntut adanya perubahan kebiasaan dalam menjaga kebersihan dan merawat diri. Remaja perlu secara rutin merawat diri guna menjaga kesehatan dirinya. Saat menstruasi, remaja perempuan harus memastikan kebersihan dan higienitas dirinya. Begitu pula remaja laki-laki yang baik tanpa atau dengan sengaja mengeluarkan cairan spermanya perlu lebih memperhatikan kebersihan dirinya. Selain itu, aspek kebersihan tubuh lainnya seperti kemaluan, ketiak bahkan wajah juga sangat perlu diperhatikan. Perubahan kebiasaan menjaga kebersihan dan merawat diri tersebut ditujukan untuk menjaga kesehatan diri remaja.

Menjaga kebersihan diri dan higienitas bagian tubuh adalah sesuatu hal yang penting untuk menjaga kesehatan. Menurut Raising Children Network (2021), aspek kebersihan diri pada remaja adalah suatu bagian yang penting untuk menimbulkan rasa percaya diri. Baju yang bersih, aroma tubuh yang tidak mengganggu, organ intim yang tidak menimbulkan sensasi ketidaknyamanan adalah aspek kebersihan diri yang paling penting bagi remaja untuk merasa nyaman ketika sedang berinteraksi dengan orang lain (Raising

Children Network, 2021). Oleh karena itu, idealnya remaja perlu mengenal diri dan tubuhnya sedini mungkin sebelum menghadapi fase perubahan drastis pada tubuhnya, terutama ketika mengalami pubertas.

Saat memasuki masa pubertas, remaja diharuskan untuk dapat membersihkan bagian tubuhnya secara mandiri karena mereka sudah menjadi individu dewasa. Menurut Silverberg & Steinberg (1987), remaja yang mandiri adalah remaja yang memiliki kemampuan untuk mengatur diri sendiri secara bertanggung jawab, meskipun tidak ada pengawasan dari orang dewasa seperti orang tua dan guru. Dengan kondisi ini, remaja diharapkan dapat menghadapi perubahan yang terjadi pada dirinya selama fase pubertas sebelum akhirnya menjadi individu dewasa.

Pemahaman mengenai pentingnya merawat diri dan cara merawat diri yang tepat bukanlah sesuatu hal yang secara insting dan otomatis akan didapat oleh remaja. Remaja membutuhkan sumber informasi yang tepat untuk menjadi contoh dasar merawat diri yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan fisiknya. Sayangnya, pengetahuan tentang menjaga diri tidak selalu mudah didapatkan oleh remaja dari lingkungan sekitar. Isu merawat diri yang kerap dikaitkan dengan isu seksualitas seringkali membuat pembahasan mengenai merawat diri, terutama yang berkaitan dengan organ intim dan kemaluan, menjadi sesuatu hal yang *taboo* untuk dibahas. Tidak semua orang tua juga mampu memberikan edukasi tersebut kepada anaknya. Sayangnya, pendidikan di Indonesia pun kurang memfasilitasi tersampainya informasi perawatan diri tersebut. Kurikulum pendidikan di Indonesia hanya memfasilitasi adanya pendidikan seksualitas yang telah diintegrasikan di dalam mata pelajaran sains atau biologi. Padahal, masalah merawat diri pada remaja tidak hanya terkait isu seksualitas dan organ reproduksinya.

Berbeda dengan itu, pihak sekolah menyadari bahwa membentuk karakter remaja yang mandiri terutama dalam merawat dan menjaga diri perlu diawali dari kepemilikan pengetahuan akan kondisi dan perubahan yang sedang dialaminya. Selain itu, individu juga perlu mendapatkan akses pengetahuan cara merawat dan menjaga bagian tubuhnya. Remaja tersebut juga perlu menyadari bahwa saat ini usianya sudah memasuki fase pubertas, dimana meskipun terlihat masih seperti anak-anak, remaja perlu paham bahwa dirinya sudah dewasa secara seksualitas. Hal ini ditujukan agar remaja sadar bahwa dirinya perlu mengatur perilaku dan kebiasaannya dalam merawat dirinya guna melindungi dirinya sendiri.

Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ bekerjasama dengan SMP Brighton Kota Wisata berencana

mengadakan program psikoedukasi dengan tema “*Self-care, Self-love*” yang bertujuan untuk mengenalkan dan mendiskusikan tentang perawatan dan kepedulian diri remaja terhadap dirinya sendiri. Harapannya, kegiatan ini dapat mempersiapkan remaja untuk menjadi individu yang lebih mandiri dalam merawat tubuhnya sendiri. Selain itu, siswa di SMP Brighton Kota Wisata juga diharapkan dapat menunjukkan perilaku yang mandiri, dewasa dan peduli terhadap lingkungan sekitar.

2. METODE

Tujuan dari pemberian intervensi ini adalah psikoedukasi ini menasar peningkatan kepedulian dan peningkatan pengetahuan mengenai kepedulian dan perawatan diri yang harusnya dimiliki oleh siswa yang mulai memasuki usia remaja. Psikoedukasi ini juga diberikan berkaitan dengan solusi permasalahan yang sudah didiskusikan dengan kebutuhan pihak mitra. Kegiatan Intervensi ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen pre-post test dimana metode ini melihat apakah ada perbedaan pada pengetahuan yang dimiliki siswa-siswi SMP Brighton sebelum dan sesudah diberikan Self-Care Self-Love: Psikoedukasi tentang kepedulian dan perawatan diri remaja.

Tahap Persiapan

Pelaksanaan awal kegiatan adalah memastikan Kembali permasalahan yang dialami oleh mitra dengan melakukan wawancara dan brainstoriming dengan siswa, guru serta pimpinan SMP Brighton. Lalu Tim penulis melakukan perancangan kegiatan dan mempersiapkan kebutuhan terkait dengan pelaksanaan kegiatan, mulai dari mengumpulkan kajian teoritis, merancang pokok bahasan materi serta membuat alat dan bahan peraga yang dibutuhkan. Tahap selanjutnya memberikan draft dan berdiskusi mengenai evaluasi hasil rancangan yang dibuat oleh mitra. Dari hasil tersebut dibuatlah modul teknis pelaksanaan kegiatan. Setelahnya dalam persiapan akhir Tim melakukan pelatihan kepada 10 co-fasilitator untuk nantinya turun untuk membantu memberikan materi dan memimpin diskusi kegiatan dengan siswa.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan selama empat kali dengan masing-masing sekolah diberikan dua kali pertemuan. Target siswa yang mengikuti kegiatan ini adalah siswa kelas VIII dan IX. SMP Brighton Kota Wisata dilakukan dua pertemuan pada tanggal dengan jumlah peserta sebanyak 94 siswa pada tanggal 4 agustus dan 18 Agustus 2023. Sedangkan untuk SMP Brighton Depok memiliki jumlah peserta sebanyak 101 siswa

yang dilakukan pada tanggal 11 Agustus dan 31 Agustus 2023. Namun pada pelaksanaannya siswa yang mengikuti kedua hari kegiatan pada kedua sekolah berjumlah 188 siswa. Setiap harinya, kegiatan di bagi menjadi:

Hari pertama

1. Pengenalan
2. Pre test
3. Diskusi ruang besar dengan fasilitator self awareness
4. Pemberian materi Kelompok dengan co fasilitator self- care
5. Diskusi kelompok self care
6. Post test

Hari Kedua

1. Diskusi ruang besar- Pengulangan singkat materi hari 1
2. Mengecek perilaku yang muncul diberikan. Setelahnya dilakukanlah analisa hasil yang akan di paparkan pada bagian hasil dan pembahasan.
3. Diskusi Bersama apa yang bisa dilakukan kedepannya sebagai remaja mandiri
4. Penutup

Materi yang disusun adalah materi *self-awareness*, materi *self care* laki-laki, materi *self-care* perempuan, majalah pertanyaan dan jawaban mengenai perubahan tubuh remaja dan cara merawatnya, dan poster seca-selo. Selain materi disusun juga dua alat ukur, satu alat mengenai perilaku *self awareness* dan satu alat mengenai pemahaman siswa terkait *self care*.

Tahap Pengolahan Data

Tahap terakhir dari rangkaian pengabdian masyarakat ini adalah pengolahan dan analisis data. Pada tahap ini, beberapa hal yang akan dilakukan, yaitu pengolahan pre-post tes dari alat ukur kognitif mengenai materi yang

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 188 siswa SMP Brighton Kota Wisata dan Depok kelas 11 dan 12 diikutsertakan pada Program “*Self-Care, Self-Love*”. Program tersebut berbentuk pelatihan pengembangan kapasitas perawatan diri remaja yang ditargetkan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang pentingnya merawat diri. Seluruh peserta yang mengikuti kegiatan ini telah mendapatkan ijin (*consent*) dari guru di sekolahnya. Gambaran karakteristik peserta program dapat dilihat pada tabel 1.

Secara umum, program “*Self-Care, Self-Love*” berbentuk seminar dan pelatihan yang dibagi ke dalam dua fase. Pada fase pertama, siswa mendapatkan dua

materi di satu hari yang sama, yaitu tentang *self-awareness* dan *self-care*. Di akhir fase pertama tersebut, peserta akan mendapatkan lembar Rencana Tindak Lanjut (RTL) yang berisikan target perilaku dan rencana tahapan untuk mencapai target perilaku tersebut. Lembar RTL tersebut akan dikerjakan oleh peserta secara mandiri selama dua minggu, sebelum akhirnya memasuki fase kedua. Pada fase kedua, peserta akan diminta mengevaluasi hasil pelaksanaan RTL tersebut.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Program

Deskripsi	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	88	46.8
Perempuan	110	53.2
Usia		
12	17	9
13	93	49.5
14	78	41.5

Pada fase pertama, setiap peserta akan menjalani dua sesi di dalam satu hari penuh. Sesi pertama dilaksanakan dalam bentuk kelas besar yang mengikutsertakan seluruh peserta kegiatan. Sesi satu di fase pertama hanya berlangsung selama 90 menit dengan menggabungkan beberapa bentuk kegiatan seperti permainan kelompok, tanya jawab, diskusi reflektif dan ceramah. Setelah menyelesaikan sesi satu, seluruh peserta akan dipecah ke dalam kelompok kecil berdasarkan jenis kelamin dengan kapasitas satu kelompok berisikan 10-12 siswa. Pemecahan peserta dari kelompok besar menjadi kelompok kecil berdasarkan jenis kelaminnya ditujukan agar peserta akan mendapatkan pemahaman yang mendalam dengan menjalani sesi “*deep sharing*” bersama co-fasilitator kegiatan.

Pemateri memulai kegiatan sesi satu fase pertama dengan melontarkan beberapa pertanyaan reflektif kepada peserta tentang perubahan fisik yang dialami selama beberapa bulan terakhir. Peserta diajak untuk mendiskusikan hal-hal di dalam dirinya yang mengalami perubahan setelah memasuki masa remaja. Setelah melakukan diskusi terbuka, pemateri menyampaikan materi tentang perubahan-perubahan yang terjadi di kelompok usia peserta tersebut, baik dari membahas alasan perubahan tersebut hingga implikasi perubahannya di kehidupan sehari-hari. Pada sesi satu,

pemateri utamanya adalah dosen dari Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ. Cuplikan pelaksanaan

kegiatan sesi satu fase pertama dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Cuplikan pelaksanaan kegiatan fase pertama (sesi satu)

Setelah sesi satu berakhir, seluruh peserta dipecah berdasarkan jenis kelaminnya menjadi sembilan kelompok kecil berkapasitas 10-12 siswa. Pada sesi kedua tersebut, seluruh kelompok kecil akan mendapat satu pendamping (*co-fasilitator*) yang merupakan mahasiswa aktif dari Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ dan telah mendapatkan pelatihan intensif selama tiga hari. Setiap kelompok akan mendapatkan *co-fasilitator* sesuai jenis kelaminnya, artinya kelompok perempuan akan didampingi *co-fasilitator* perempuan begitu pula kelompok laki-laki akan didampingi *co-fasilitator* laki-laki.

Pada sesi kedua, *co-fasilitator* membuka ruang diskusi atau disebut dengan "*deep-sharing*" yang fokusnya membahas tentang kebiasaan peserta dalam merawat dirinya, baik secara fisik, psikologis ataupun aspek kehidupan sosialnya. Sesi ini dilakukan secara

tertutup antara peserta dengan *co-fasilitator*, sehingga tidak ada dosen ataupun guru yang berada di satu ruangan kelompok untuk menjamin kerahasiaan dan sepenuhnya memfasilitasi peserta untuk saling terbuka berbagi pengalaman dan rasa ingin tahu.

Selain berdiskusi, *co-fasilitator* juga menyampaikan materi tentang cara tepat merawat tubuh, baik dari wajah, badan hingga bagian intim peserta. *Co-fasilitator* juga menyampaikan batasan-batasan tentang hak dan kewajiban setiap individu terhadap tubuhnya sendiri dan tubuh orang lain. *Co-fasilitator* memberikan ruang aman dan nyaman bagi seluruh peserta untuk bertanya ataupun membagikan pengalaman atau pengetahuan yang selama ini sudah atau ingin diketahui. Cuplikan pelaksanaan kegiatan sesi dua fase pertama dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Cuplikan pelaksanaan kegiatan fase pertama (sesi dua)

Secara umum, sesi kedua dilakukan secara eksklusif membahas topik yang sesuai dengan gender peserta. Peserta Perempuan akan mendapatkan materi tentang perawatan diri remaja perempuan, sedangkan peserta laki-laki akan mendapatkan materi tentang perawatan diri remaja laki-laki. Namun begitu, ruang

diskusi dan tanya jawab yang diberikan kepada peserta tidak hanya dibatasi tentang gender mereka sendiri. Artinya, peserta tetap boleh menanyakan ataupun mendiskusikan tentang perawatan diri lawan jenisnya. Cuplikan konten materi diskusi di sesi "*Deep-sharing*" dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Cuplikan materi kegiatan fase pertama (sesi dua)

Setelah pelaksanaan fase pertama, peserta mendapatkan evaluasi perubahan pengetahuan dan perilaku perawatan diri. Perubahan pengetahuan tentang cara merawat diri dilakukan pada akhir sesi dua fase pertama, sedangkan perubahan perilaku perawatan diri dilakukan dua minggu setelah pelaksanaan fase pertama—tepatnya pada fase kedua. Evaluasi perubahan pengetahuan dan perilaku dilakukan dengan dua cara, yaitu secara kuantitatif maupun secara kualitatif.

Untuk perubahan pengetahuan, tim pengabdian menggunakan pertanyaan evaluasi berjumlah 10 aitem yang disusun berdasarkan materi yang didiskusikan pada sesi kedua fase pertama, tepatnya saat sesi “*Deep-*

sharing” dengan co-fasilitator. Pertanyaan yang diberikan mengevaluasi pemahaman peserta tentang perawatan wajah, tubuh dan kesehatan mental sesuai gender masing-masing. Evaluasi diberikan dalam bentuk kuis tercetak yang langsung dikerjakan pada akhir sesi “*Deep-sharing*”. Proses evaluasi pengetahuan dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum dan setelah sesi kedua pada fase pertama. Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi gambaran pengetahuan peserta sebelum mendapatkan materi program dan membandingkan pengetahuan terbaru peserta setelahnya. Cuplikan pelaksanaan evaluasi pengetahuan peserta dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Cuplikan sesi evaluasi perubahan pengetahuan peserta tentang perawatan diri

Secara umum, hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta mengalami perubahan pengetahuan tentang perawatan diri saat sebelum dan setelah materi diberikan. Sebelum sesi dimulai di fase pertama, skor peserta cenderung rendah dengan rentang nilai 2-5. Namun setelah melalui rangkaian dua sesi materi pada fase pertama, skor peserta cenderung menunjukkan peningkatan dengan rentang nilai 5-9. Informasi selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

program berhasil meningkatkan pengetahuan peserta program tentang perawatan diri remaja.

Perubahan perilaku peserta juga dievaluasi pada fase kedua program secara kualitatif dengan menggunakan mekanisme *group discussion*. Peserta diminta secara bergantian untuk memberikan evaluasi atas Rencana Tindak Lanjut yang telah disusunnya pada fase pertama (dua minggu sebelumnya) dan menyampaikan hal-hal apa saja yang berhasil dicapai, belum berhasil dicapai dan sedang dalam proses untuk mencapai target perilaku tersebut. Peserta juga memberikan pelaporan tentang kendala yang dialaminya selama dua minggu terakhir, terutama terkait upaya perubahan perilaku dalam merawat diri.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta Program

Karakteristik	Mean	SD	Min.	Max.
Skor Pre-test	4.47	1.73	0	9
Skor Post-test	5.59	1.63	2	10

N = 188

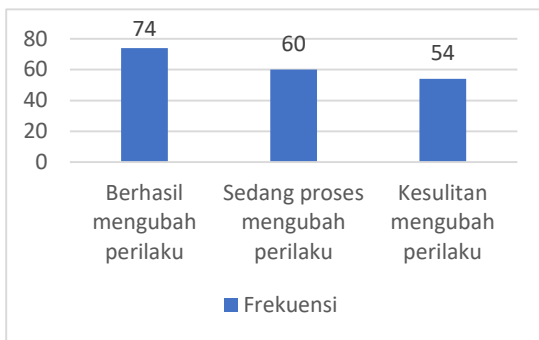
Untuk mengevaluasi capaian Rencana Tindak Lanjut peserta, frekuensi jumlah peserta yang sudah berhasil mencapai target perubahan perilakunya, sedang dalam proses perubahan perilaku hingga mengalami kesulitan perubahan perilaku dihitung. Selengkapnya dapat dilihat pada grafik 1.

Untuk mengidentifikasi signifikansi perubahan pengetahuan peserta, analisis statistika Paired Sample t-Test dilakukan untuk membandingkan skor pengetahuan peserta tentang perawatan diri sebelum dan setelah melalui rangkaian program. Hasil pengujian menunjukkan adanya perbedaan skor yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* ($t=-8.925$; sig. 0.000). Skor *post-test* peserta menunjukkan nilai yang lebih tinggi daripada skor *pre-test*, yang artinya hasil pengujian statistika mengindikasikan adanya perubahan pengetahuan peserta ke arah yang lebih baik. Temuan ini juga menampilkan bahwa pelaksanaan

Hasil evaluasi kualitatif menunjukkan bahwa 39.4% telah berhasil mengubah beberapa kebiasaan merawat dirinya dalam dua minggu terakhir sesuai yang telah disusun pada Rencana Tindak Lanjut (RTL), diikuti 31.9% peserta yang masih dalam proses mengubah kebiasaan merawat dirinya. Sayangnya, masih ada 28.7% partisipan yang merasa kesulitan mengubah kebiasaan merawat dirinya. Namun begitu, secara umum setidaknya terdapat lebih dari 70%

peserta yang menunjukkan progress positif dalam hal perubahan perilaku dan kebiasaan merawat dirinya.

Grafik 1. Evaluasi Perubahan Perilaku



Secara umum, hasil evaluasi menunjukkan bahwa program ini cukup mampu mengubah pengetahuan dan perilaku peserta program tentang perawatan dirinya. Selain meningkatkan pengetahuan peserta tentang strategi dan cara merawat diri, setidaknya lebih dari 50% partisipan menunjukkan perilaku merawat diri yang lebih baik setelah menjalani program “*Self-Care, Self-Love*”. Guru dan pihak

sekolah juga memberikan respon positif terhadap pelaksanaan program tersebut. Oleh karena itu, Program “*Self-Care, Self-Love*” dapat dilanjutkan di kesempatan berikutnya atau digunakan untuk menasar kelompok remaja yang lebih luas.

4. SIMPULAN

Program Psikoedukasi *Self-Care, Self-Love*” bertujuan untuk mengenalkan dan mendiskusikan tentang perawatan dan kepedulian diri remaja terhadap dirinya sendiri. Harapannya, kegiatan ini dapat mempersiapkan remaja untuk menjadi individu yang lebih mandiri dalam merawat tubuhnya sendiri. Dari hasil program yang dilaksanakan terlihat bahwa program ini cukup mampu mengubah pengetahuan serta perilaku peserta tentang perawatan dirinya. Peningkatan pengetahuan mengenai perawatan diri dan strategi merawat diri diharapkan dapat menunjukkan perubahan perilaku merawat diri. Perubahan pengetahuan dan perilaku ini diharapkan dapat menunjang remaja untuk lebih mengenal diri dan merawat dirinya untuk menyongsong Indonesia Emas 2045.