



# DIBAWAH BIRUNYA LANGIT POKDADAP

Dody Tri Iwandana, S.Pd., M.Or., AIFO.

Kelompok 9  
KKN-PPM XLIII UMBY 2023

Kontributor:

Natanael Dimas Randy, Yulita Livrika, Juliani, Novitasari,  
Elvani Malihatus Salka, Annisa Soraya Putri,  
Nur Rafi Binti Mah Mudah,  
Az - Zahra Lintang Syafira, Mu'arifian Ramawan Jati,  
Vicky Eliezar Tirta Priliano.

Dibawah Birunya Langit Pokdadap

Kelompok 9 KKN-PPM XLIII UMBY 2023



Penerbit K-Media  
Bantul, Yogyakarta  
kmediacorp  
kmedia.cv@gmail.com  
www.kmedia.co.id

ISBN 978-602-93664-8-6



# Dibawah Birunya Langit Pokdadap

Dody Tri Iwandana, S.Pd., M.Or., AIFO.

Kelompok 9  
KKN-PPM XLIII UMBY 2023

Kontributor:

Natanael Dimas Randy, Yulita Livrika, Juliani,  
Novitasari, Elvani Malihatut Salka,  
Annisa Soraya Putri, Nur Rafi Binti Mah Mudah,  
Az - Zahra Lintang Syafira, Mu'arifian Ramawan Jati,  
Vicky Eliezar Tirta Priliano.



Penerbit K-Media  
Yogyakarta, 2024

# **Dibawah Birunya Langit Pokdadap**

Dody Tri Iwandana, S.Pd., M.Or., AIFO.

QRCBN: 62-941-0166-860

Editor:

Luky Kurniawan, M.Pd., Agustinus Hary Setyawan, S.Pd., M.A.,  
Agus Setyoko, S.TP., M.Sc.

Layout: Nur Rafi Binti Mah Mudah

Design Cover: Vicky Eliezar Tirta Priliano

Cetakan Maret 2024

Yogyakarta, Penerbit K-Media 2024

14 x 20 cm ; vi, 117 hlm.

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

*All rights reserved*

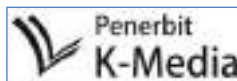
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan  
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari Penulis dan  
Penerbit.

Isi di luar tanggung jawab percetakan

Kerjasama:



dengan



## BALAMAN PENGESAHAN

Laporan dalam bentuk buku yang berjudul "Di Bawah Birunya Langit  
Fokaldag" telah disetujui dan disahkan

Mengetahui dan Mengetahui

Kepala Desa  
  
Nandang Ariantja, S.Pd

Kepala Dakub



Yuni Susanti

Dosen Pembimbing Lapangan



Dody Triandiana, S.Pd., M.Or., A.I.F.O.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya telah melimpahkan kesehatan dan keselamatan kepada kami. Sehingga kami dapat menyelesaikan buku yang berjudul “Dibawah Birunya Langit Pokdadap”.

Selamat datang dalam lembaran pengabdian masyarakat yang menggugah hati, yang kami sajikan dengan bangga sebagai bukti komitmen mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dalam memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat sekitar. Tanggal 24 Juli hingga 24 Agustus adalah periode yang mungkin tidak terlalu lama dalam kalender, tetapi bagi kami, ini adalah waktu yang berarti, penuh makna, dan penuh pengalaman berharga.

Buku ini adalah catatan perjalanan kami dalam menjalankan program pengabdian masyarakat yang melibatkan segenap elemen masyarakat, dari berbagai lapisan usia, latar belakang, dan kehidupan. Melalui buku ini, kami ingin membagikan cerita inspiratif tentang perubahan nyata yang kami bawa kepada masyarakat sekitar, serta perubahan yang terjadi dalam diri kami sendiri.

Dalam masa pandemi yang masih berkecamuk, kami merasa penting untuk terus bergerak maju, bersatu, dan berbagi. Keterlibatan kami sebagai mahasiswa dalam program pengabdian masyarakat ini adalah wujud konkret dari semangat gotong royong yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya kami sebagai bangsa.

Universitas Mercu Buana Yogyakarta telah lama dikenal sebagai lembaga yang memiliki fokus kuat dalam pengembangan masyarakat. Melalui program ini, kami mengambil tongkat estafet dari para alumnus kami yang telah mendahului, dan dengan rendah hati kami menerima tantangan untuk berkontribusi dalam pengembangan masyarakat yang lebih baik.

Dalam buku ini, pembaca akan menemukan cerita-cerita inspiratif tentang bagaimana kami, sebagai mahasiswa, bersama-sama dengan masyarakat, mengatasi tantangan, membangun kemitraan yang berkelanjutan, dan menciptakan dampak positif yang nyata. Kami menghadapi banyak rintangan selama perjalanan ini, tetapi semangat kami untuk berbuat lebih banyak bagi masyarakat memberi kami kekuatan untuk terus melangkah.

Kami berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung program pengabdian masyarakat ini, mulai dari dosen pembimbing kami, mitra masyarakat, hingga teman-teman sejawat. Tanpa dukungan ini, pencapaian kami tidak akan menjadi mungkin.

Selamat menikmati perjalanan kami dalam buku ini. Semoga cerita-cerita ini dapat menginspirasi Anda untuk juga berkontribusi dalam upaya menciptakan perubahan positif di masyarakat Anda sendiri. Kami yakin bahwa ketika kita bersama-sama, tidak ada hal yang tidak mungkin untuk diwujudkan. Terima kasih atas perhatian Anda.

Yogyakarta, 25 Agustus 2023

Tim Penulis

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
❖ <b>PROLOG</b> .....	<b>1</b>
❖ <b>KILAS POKDADAP</b> .....	<b>3</b>
❖ <b>PETA DESA</b> .....	<b>9</b>
❖ <b>SOSIALISASI UPAYA MENUMBUHKAN POLA PIKIR ATAU MINDSET PADA PETANI ATAU IBU-IBU DI DUSUN DALAM JIWA BERWIRSAUSAHA</b> .....	<b>15</b>
❖ <b>PELATIHAN INOVASI DAN STRATEGI PEMASARAN PADA PRODUK KRECEK SINGKONG</b> .....	<b>22</b>
❖ <b>SOSIALISASI LAPORAN KEUANGAN UNTUK PELAKU UMKM</b> .....	<b>32</b>
❖ <b>SOSIALISASI GEMAR MENABUNG SEJAK DINI SERTA PENDAMPINGAN PEMBUATAN CELENGAN</b> .....	<b>42</b>
❖ <b>KENALI PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA MELALUI “FOCUS GROUP DISCUSSION!”</b> .....	<b>52</b>
❖ <b>MEMAHAMI KAWAN SEBAYA LEWAT KATA</b> .....	<b>62</b>

❖ <b>EDUKASI POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP KEPERIBADIAN ANAK USIA DINI.....</b>	<b>68</b>
❖ <b>CETING (PENCEGAHAN DAN PENANGANAN STUNTING) .....</b>	<b>77</b>
• Pengertian Stunting.....	81
• Ciri-Ciri Stunting.....	81
• Penyebab stunting.....	81
• Dampak stunting.....	82
• Pengaruh stunting pada anak balita:.....	82
• Pentingnya dukungan keluarga dan masyarakat terhadap ibu hamil .....	84
• Pertemuan dan sumber informasi yang terpercaya terkait kehamilan .....	86
❖ <b>3 S (Senam, Seirama, Sehati) UNTUK PENGHILANG STRES! .....</b>	<b>93</b>
• Manfaat Senam.....	95
• Olahraga Senam Menghilangkan Stres? .....	95
• Kegiatan Senam di Pokdadap .....	96
❖ <b>LOMBA HARI KEMERDEKAAN.....</b>	<b>101</b>
❖ <b>PEMBUATAN PLANG.....</b>	<b>103</b>
<b>BIOGRAFI PENULIS .....</b>	<b>106</b>





## PROLOG

"**D**ibawah Langit Pokdadap" mengajak pembaca untuk memasuki dunia kecil yang sarat dengan kisah-kisah unik dan inspiratif di balik selembarnya pemandangan yang mungkin terlewatkan. Terletak di tepi hutan yang rimbun, dusun ini mungkin kecil namun memiliki makna yang mendalam bagi mereka yang menghuni dan merasakannya. Kisah dimulai dengan sekelompok mahasiswa yang sedang melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun Pokdadap selama satu bulan lamanya. Melalui mata sekelompok mahasiswa ini, pembaca diperkenalkan pada kisah-kisah unik dari warga dusun, yang mungkin biasa saja bagi mereka yang hanya lewat. Pemandangan langit yang selalu cerah menjadi metafora bagi keteguhan dan optimisme warga dusun pokdadap. Meskipun ada masalah dan kesulitan, mereka tetap berusaha menjaga kebahagiaan dan kedamaian di dalam hati mereka. Setiap senja yang indah mengingatkan mereka akan pentingnya bersyukur atas setiap momen yang mereka nikmati. Setiap musim mengungkapkan keindahan alam dan perubahan yang diiringi oleh kisah-kisah pribadi warga. Ketika musim panen gapplek, warga berduyun-duyun berkumpul diiringi, berbagi cerita dan tawa di antara suara serutan alat pengupas kulit singkong. Saat matahari bersinar terang, mereka bersama-sama mengolah ladang dan kebun, menunjukkan keuletan dan ketekunan mereka dalam menghadapi tantangan alam. Namun, di balik kebahagiaan dan kemesraan komunitas, tersembunyi pula konflik dan perjuangan pribadi. Dalam Dusun Pokdadap, pembaca akan menyaksikan bagaimana warga menghadapi perubahan zaman, tetap mempertahankan nilai-nilai budaya mereka sambil beradaptasi

dengan teknologi dan modernisasi yang datang perlahan. Buku ini bukan hanya tentang selembar tanah yang disebut dusun, tetapi tentang makna kehidupan yang ditemukan di dalamnya. "Eksistensi Dusun Pokdadap" mengajak pembaca merenung tentang arti komunitas, kebersamaan, dan bagaimana tempat kecil seperti dusun bisa menjadi panggung bagi kisah-kisah yang luar biasa dan inspiratif.

## KILAS POKDADAP

**D**usun Pokdadap, sebuah permata tersembunyi di Kabupaten Gunung Kidul, Kapanewon Semanu, dan Kelurahan Dadapayu, adalah sebuah tempat yang memikat hati dengan keindahan alamnya yang alami dan kehidupan masyarakatnya yang tenang. Terletak di lereng perbukitan dan diapit oleh hutan jati lebat, Dusun Pokdadap adalah sebuah surga kecil yang menyajikan keindahan alam yang tak terlupakan.

Pemandangan di Dusun Pokdadap dihiasi oleh perbukitan yang hijau dan hutan yang rimbun. Jalan-jalan setapak yang membelah dusun ini mengajak Anda untuk menjelajahi keindahan alam yang masih sangat alami. Tak jauh dari dusun ini terdapat sungai bawah tanah yang mengalir di bawah bukit bukit di dusun ini, memberikan kesegaran dan sumber air bersih bagi warganya. Sungguh, ketenangan dan keindahan alam menjadi ciri khas Dusun Pokdadap.

Warga Dusun Pokdadap terdiri dari berbagai keluarga yang menjalani kehidupan dengan penuh keramahan. Mereka adalah komunitas yang sederhana dan bersahaja, hidup dalam harmoni dengan alam sekitar mereka. Mata pencaharian utama mereka adalah pertanian, terutama tanaman kacang tanah dan singkong yang tumbuh subur di daerah ini. Masyarakat Pokdadap juga menjalani hidup peternakan dengan merawat hewan ternak seperti sapi.

Kehidupan sosial di Dusun Pokdadap adalah khas pedesaan Indonesia. Masyarakat berkumpul dalam berbagai kegiatan komunal, seperti gotong royong membersihkan lingkungan padukuhan atau merayakan perayaan keagamaan bersama. Tradisi

dan adat istiadat masih sangat dihormati di sini, dan ini terlihat dalam upacara-upacara adat dan perayaan yang diadakan dengan penuh kegembiraan.

Dusun Pokdadap adalah tempat di mana ketenangan, alam yang menakjubkan, dan kehidupan masyarakat yang bersahaja bergabung dalam satu kesatuan yang harmonis. Jika Anda berkunjung ke sini, Anda akan disambut dengan senyum hangat dari penduduk setempat, pemandangan alam yang mengagumkan, dan kenangan yang tak terlupakan tentang pesona pedesaan Indonesia.

Dusun Pokdadap, terletak di Kapanewon Semanu, adalah sebuah contoh yang sangat menginspirasi tentang keberagaman masyarakat di Indonesia. Dusun ini dihuni oleh sekitar 150 kepala keluarga yang mewakili berbagai macam agama dan latar belakang budaya. Keberagaman ini mencerminkan keragaman yang kaya dan memperkaya, yang menjadi salah satu ciri khas bangsa Indonesia.

Dalam dusun ini, Anda akan menemui rumah-rumah ibadah yang beragam. Di satu sudut dusun, terdapat sebuah masjid yang menjadi pusat ibadah bagi warga Muslim. Setiap hari, terdengar adzan yang memanggil umat Islam untuk bersama-sama melaksanakan salat. Sebaliknya, di sudut lain dusun, ada sebuah gereja kecil yang menjadi tempat ibadah bagi komunitas Katolik di sana. Gereja ini sering menjadi saksi perayaan Natal yang meriah dan kebaktian mingguan yang dipenuhi oleh cinta kasih dan kebersamaan.

Namun, keberagaman di Dusun Pokdadap tidak hanya sebatas agama. Masyarakat di sini juga memiliki beragam latar belakang etnis dan budaya. Mereka menjalin hubungan harmonis satu sama lain, saling menghormati dan merayakan perbedaan mereka. Setiap tahun, mereka mengadakan acara perayaan

bersama yang melibatkan semua warga, tanpa memandang agama atau budaya mereka. Acara ini mencakup pementasan tari-tarian tradisional, pertunjukan musik, serta berbagai sajian kuliner dari berbagai tradisi.

Keberagaman di Dusun Pokdadap bukan hanya sekadar simbol, tetapi menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari yang harmonis. Masyarakat di sini telah membuktikan bahwa keberagaman adalah kekayaan, bukan sumber konflik. Mereka hidup berdampingan dalam damai, saling mendukung dalam keberagaman mereka, dan bersama-sama membangun komunitas yang kuat dan harmonis.

Kisah Dusun Pokdadap mengingatkan kita bahwa Indonesia adalah tanah air yang indah dengan keragaman yang luar biasa. Keberagaman adalah salah satu aset terbesar kita, dan jika kita merayakannya, maka kita dapat bersama-sama menciptakan masyarakat yang lebih baik, lebih inklusif, dan lebih sejahtera.

Dusun Pokdadap, yang terkenal dengan keindahan alamnya yang alami, juga memiliki warisan budaya yang sangat berharga, yaitu seni tari Jathilan. Seni tari Jathilan adalah salah satu ekspresi budaya yang paling dihormati di dusun ini. Dengan gerakan yang megah dan penggunaan kostum yang mencolok, Jathilan menciptakan gambaran yang mengesankan tentang kekuatan dan keindahan budaya Jawa.

Setiap tahun, ketika musim panen tiba, warga Dusun Pokdadap bersatu untuk mempersiapkan pertunjukan Jathilan yang spektakuler. Pertunjukan ini melibatkan pemuda-pemudi berbakat dan masyarakat setempat yang telah mewarisi seni tari ini dari generasi ke generasi. Persiapan dimulai berbulan-bulan sebelumnya, dengan latihan rutin untuk memastikan bahwa setiap gerakan tarian sempurna.

Kostum dalam tari Jathilan sangat mengesankan. Penari-penari memakai topeng yang dihiasi dengan warna-warna mencolok dan ornamen-ornamen tradisional. Kostum tersebut menggambarkan makhluk-makhluk mistis yang muncul dalam cerita rakyat Jawa. Penari-penari juga memakai peralatan yang unik, seperti "jaranan" palsu yang mereka gunakan untuk menari dengan gerakan tarian yang menggambarkan keberanian dan keteguhan.

Pertunjukan Jathilan di Dusun Pokdadap bukan hanya sekadar hiburan, tetapi juga memiliki makna yang mendalam dalam kehidupan masyarakat setempat. Ini adalah saat di mana warga berbondong-bondong berkumpul untuk merayakan hasil panen mereka dan menghormati leluhur mereka. Pertunjukan ini juga menjadi ajang untuk menjaga dan melestarikan warisan budaya yang berharga ini, serta mengajarkan generasi muda tentang nilai-nilai tradisional dan pentingnya kebersamaan.

Saat pertunjukan dimulai, suasana di Dusun Pokdadap menjadi meriah. Suara gamelan yang indah mengiringi gerakan penari, dan penonton terhipnotis oleh pesona tari ini. Terdapat momen ketika penari Jathilan 'trance' atau masuk dalam keadaan *trance*, sehingga mereka bisa melakukan tarian yang sangat energetik dan menakutkan yang memukau semua orang yang menyaksikannya.

Jathilan adalah bukti keindahan budaya yang hidup dan terus berkembang di Dusun Pokdadap. Seni tari ini tidak hanya menghibur, tetapi juga mengikat masyarakat dalam semangat gotong royong dan kebersamaan yang kuat. Ini adalah kebanggaan yang mereka simpan dengan cermat, melestarikan warisan budaya mereka sambil merayakan kekuatan dan keindahan budaya Jawa yang kaya.

Selain kebudayaan yang kaya, Dusun Pokdadap juga dikenal dengan kelezatan kuliner yang menggugah selera. Salah satu bahan dasar yang sangat populer dalam masakan lokal adalah singkong. Singkong menjadi bahan utama dalam berbagai hidangan, menciptakan cita rasa unik yang tak terlupakan. Mari kita jelajahi beberapa hidangan lezat yang dihasilkan dari singkong di Dusun Pokdadap.

#### 1. Gatot

Gatot adalah hidangan tradisional yang terbuat dari singkong yang diolah menjadi bubur kental dan diberi sentuhan gurih santan kelapa. Biasanya disajikan dengan serundeng (kelapa parut yang digoreng) di atasnya, Gatot adalah hidangan yang sangat lezat dan mengenyangkan. Rasanya yang manis dan gurih sekaligus membuat Gatot menjadi hidangan favorit dalam acara-acara istimewa dan perayaan di Dusun Pokdadap.

#### 2. Krecek Singkong

Krecek singkong adalah hidangan yang lezat dan pedas. Singkong diiris tipis-tipis dan kemudian digoreng hingga menjadi keripik renyah. Kemudian, keripik singkong ini dicampur dengan bumbu pedas seperti cabai dan bawang goreng. Hasilnya adalah camilan yang adiktif yang sering dijadikan teman saat bersantai atau menonton pertunjukan seni Jathilan.

#### 3. Nto-Nto

Nto-nto adalah camilan yang unik dan lezat yang terbuat dari singkong yang dihaluskan, dicampur dengan parutan kelapa, lalu dibentuk menjadi gulungan kecil yang manis. Hidangan ini memiliki rasa yang beragam, dengan singkong yang memberikan tekstur yang kenyal dan manisnya gula merah yang terasa lembut di lidah. Nto-nto adalah hidangan



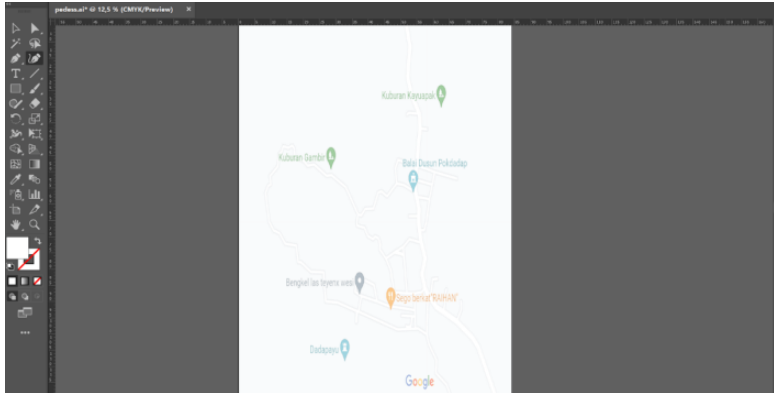
penutup yang sempurna setelah makan malam atau sebagai camilan saat bersantai di sore hari.

Kuliner-kuliner singkong ini bukan hanya sekadar hidangan, tetapi juga merupakan bagian dari warisan budaya dan tradisi kuliner yang diwariskan dari generasi ke generasi di Dusun Pokdadap. Masyarakat setempat bangga dengan masakan mereka yang lezat dan terus melestarikan resep-resep tradisional ini sebagai bagian yang tak terpisahkan dari identitas budaya mereka. Jika Anda berkunjung ke Dusun Pokdadap, mencicipi kuliner-kuliner singkong ini adalah pengalaman yang wajib, yang akan memanjakan lidah Anda sambil memahami lebih dalam budaya dan kehidupan masyarakat setempat.

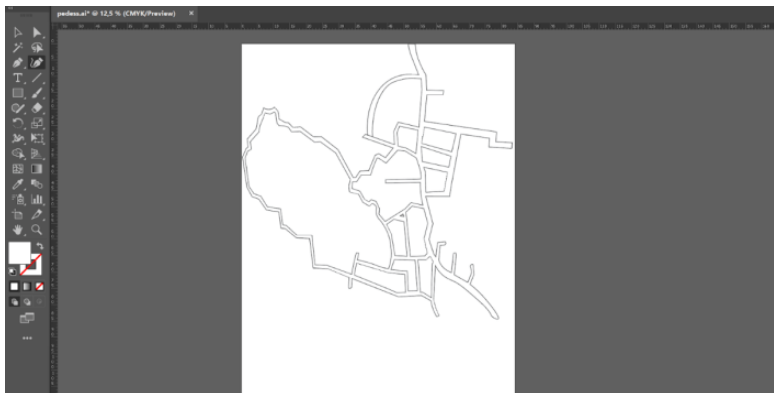
## PETA DESA



Peta merupakan sebuah visual yang menunjukkan suatu daerah, fungsi peta sendiri untuk menunjukkan suatu arah kepada orang lain agar dapat mengetahui arah tempat yang ingin dituju. Peta dalam suatu daerah itu sangat penting yaitu agar masyarakat dan pendatang daerah tersebut dapat mengetahui arah dan apa saja yang ada di daerah tersebut. Seiring dengan perkembangan jaman, yang dimana dahulu peta hanya menggunakan atlas atau kertas saja dan sekarang karena dampak digitalisasi, peta dapat di cetak di undangan, foto, bahkan dijadikan *banner*. Maka dari itu kami membuat sebuah peta desa yang terutama peta desa di Pokdadap. Kami membuat peta tersebut untuk mempermudah masyarakat dan pendatang agar dapat mengetahui apa saja yang ada di Pokdadap ini. Kami membuat peta desa menggunakan *Adobe Illustrator* dan *Google Maps* yang dimana *Google Maps* sendiri berfungsi untuk menampilkan peta yang ada di Pokdadap ini, saat peta dari *Google Maps* sudah didapatkan lalu gambar peta dari *Google Maps* tersebut dimasukkan kedalam *Adobe Illustrator*.

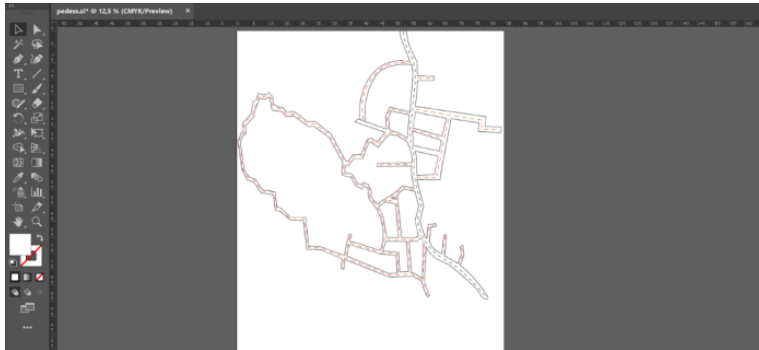


Lalu kami melakukan *tracking* peta di *Adobe Illustrator* menggunakan *curvature tool* dengan begitu kita dapat mudah membuat garis seperti pada *Google Maps*.

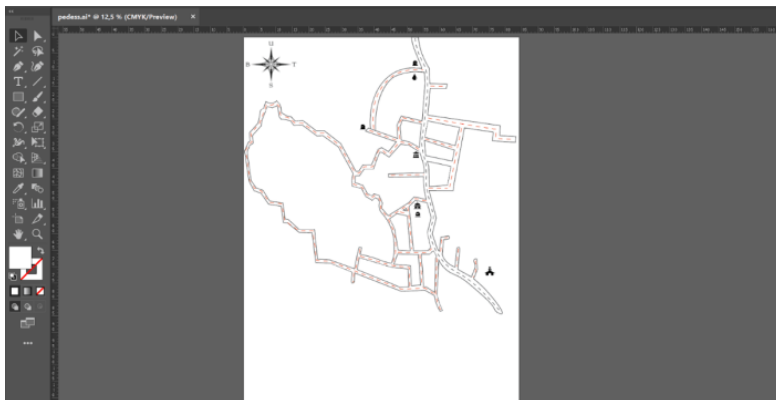


Setelah kami melakukan *tracking*, kami menambahkan garis putus-putus dengan menggunakan cara yang sama dengan menggunakan *curvature tool* hanya saja di buat dengan menggunakan fitur *stroke* untuk membuat garis putus-putus tersebut. Fungsi garis putus-putus berfungsi untuk membuat penanda kalau garis tersebut merupakan jalan. Garis tersebut dibedakan menjadi 2 warna yaitu merah dan hitam, warna merah

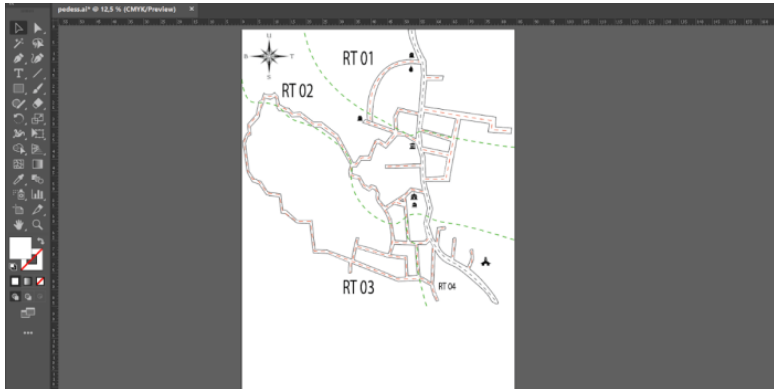
yang berarti melambangkan warna tersebut adalah jalan kecil atau gang, sedangkan warna hitam melambangkan jika jalan tersebut merupakan jalan besar atau jalan raya.



Setelah menambahkan garis putus-putus, dilanjutkan dengan penambahan simbol seperti lambang Balai, Gereja, Masjid, PDAM, dan arah mata angin yang bertujuan agar warga dan pendatang desa tersebut dapat mengerti lebih detail terkait peta tersebut.



Setelah itu kami membuat garis putus-putus berwarna hijau yang berfungsi untuk memisahkan batas antar RT dan kita beri nama pada setiap batas, seperti RT 1, RT 2, RT 3, dan RT 4.



Setelah itu kami melakukan pemberian warna hijau untuk melambangkan jika warna tersebut merupakan lahan.



Setelah itu kami melakukan penitikan untuk memberi titik rumah warga dengan menggunakan simbol lingkaran dan didalamnya terdapat angka yang berfungsi sebagai pemisah antar rumah warga yang nantinya setiap nomer akan diberi nama sebagai

pemilik rumah. Kami melakukan penitikan dengan cara menyusuri Padukuhan Pokdadap dan dengan menggunakan *Drone* yang dibantu oleh teman kami yang ada di Pokdadap.



Setelah itu kami melakukan pemberian garis batas untuk memberi keterangan setiap simbol dan nama setiap titik rumah dengan menggunakan fitur *line* dan *text* yang berfungsi memberikan nama dan keterangan.



Berikut merupakan hasil akhir dari peta Padukuhan Pokdadap sudah jadi dan nantinya akan dicetak dan diperbesar sehingga dapat di pasang di balai Padukuhan Pokdadap.

## SOSIALISASI UPAYA MENUMBUHKAN POLA PIKIR ATAU MINDSET PADA PETANI ATAU IBU-IBU DI DUSUN DALAM JIWA BERWIRAUSAHA



**P**adukuhan Pokdadap merupakan salah satu padukuhan yang terletak di Desa Dadapayu, Kapanewon Semanu, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta, dimana mayoritas penduduknya adalah petani. Tanaman yang biasa ditanam oleh warga adalah Singkong. Melihat potensi yang ada, untuk itu selain menjadi petani agar memiliki usaha yaitu dengan membuka mindset petani ataupun warga di Padukuhan Pokdadap memiliki pemikiran yang luas dan terbuka bahwa dari membuka usaha bisa membuka lowongan pekerjaan, mensejahterakan serta melatih Sumber Daya Manusia di Padukuhan Pokdadap.

Kewirausahaan adalah suatu kemampuan/keahlian yang dimiliki oleh seseorang untuk melihat dan menilai suatu peluang atau kesempatan bisnis, mengumpulkan sumber daya alam atau manusia yang dibutuhkan dengan fungsi atau tujuan untuk mendapatkan laba (keuntungan) dan tindakan yang tepat dalam



memastikan kesuksesan. Pola pikir jiwa berwirausaha adalah cara berpikir upaya menumbuhkan dalam mengambil keputusan, menghadapi tantangan, dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah diambil. Tujuan Pola Pikir dalam Jiwa Berwirausaha Kreatif adalah harus dapat mencari inspirasi dan motivasi, tanpa ide-ide kreatif, kewirausahaan tidak akan ada karena Inspirasi dan motivasi adalah dua pendorong proses kreatif untuk memecahkan tantangan dan menggerakkan jiwa berwirausaha bagi warga Padukuhan Pokdadap untuk sukses bersama.

Ciri-ciri seorang wirausaha, antara lain :

1. Berani mengambil resiko
2. Mempunyai jiwa kepemimpinan
3. Mempunyai kemauan yang keras
4. Mempunyai analisis yang tepat
5. Memiliki sifat percaya diri
6. Disiplin

Tujuan Berwirausaha yaitu Ikut serta dalam mewujudkan wirausahawan untuk meningkatkan kemakmuran dan kesejahteraan masyarakat, Meningkatkan kreasi dan inovasi agar terwujud dinamika dalam dunia bisnis atau kewirausahaan sehingga tercapainya kemakmuran, Berusaha dalam meningkatkan jumlah wirausaha yang baik agar memiliki usaha yang dapat meningkatkan perekonomian di Padukuhan Pokdadap.

Alasan Kenapa harus Berwirausaha

1. Belajar bekerja keras  
Dapat mengetahui bagaimana menjadi orang yang mencoba dari nol hingga titik kesuksesan.
2. Berlatih kreatif

Dengan adanya kreativitas dalam berwirausaha untuk suatu inovasi produk, konsumen tidak akan bosan dan menemukan sesuatu yang baru dari produk yaitu seperti rasa produk tersebut.

### 3. Memahami arti perjuangan

Dalam dunia berwirausaha tentunya akan banyak rintangan, tantangan dengan hal-hal baik yang bisa membuat kita lebih kuat dari pengalaman sebelumnya jika sudah pernah mencoba berwirausaha, karena dapat menghargai setiap hasil dan segala sesuatu yang dilewati selama berjuang.

### 4. Tidak perlu menunggu gaji bulanan

Jika kita pekerja kantoran, kita hanya hidup dengan gaji bulanan yang sama, tetapi jika memiliki usaha sendiri, tidak ada tanggal tua atau muda. Oleh karena itu, tidak perlu menunggu datangnya tanggal muda untuk kebutuhan, karena dengan berwirausaha akan dapat memenuhi kebutuhan kelebihan dalam berwirausaha.

Fungsinya membuat keputusan – keputusan penting dan mengambil risiko tentang tujuan dan sasaran wirausaha, tentang kriteria rekan kerja dan cara memotivasi dan mengendalikannya. Fungsi wirausaha dalam meningkatkan perekonomian adalah Membuka lapangan kerja, Mendorong terciptanya masyarakat yang adil dan makmur di Padukuhan Pokdadap, serta Mengurangi kesenjangan sosial dan ekonomi Di Padukuhan Pokdadap. Mengenali lingkungan Padukuhan Pokdadap dalam mencari dan menciptakan peluang usaha serta untuk mengendalikan lingkungan ke arah yang menguntungkan dalam jiwa berwirausaha.



Tepat pada hari Sabtu, 12 Agustus 2023 terlaksananya sosialisasi mengenai Upaya Menumbuhkan Pola Pikir dalam Jiwa Berwirausaha di Padukuhan Pokdadap. Pelaksanaan tersebut dilaksanakan di Balai Padukuhan Pokdadap dan dihadiri oleh para ibu – ibu di Padukuhan Pokdadap. Pertama, diawali dengan penyampaian materi. Ibu-ibu yang menjadi peserta kami ini sangat antusias memperhatikan dan memahami tiap – tiap materi yang disampaikan, sehingga ditengah-tengah penyampaian materi beberapa ibu-ibu mulai ada yang memberikan pertanyaan, maka dari itu kami membuka sesi tanya jawab mengenai materi tersebut, agar ibu – ibu ini bisa lebih memahami apa yang sekiranya masih belum dipahami. Beberapa materi yang kami berikan kepada ibu – ibu yang menjadi peserta kami ini adalah upaya menumbuhkan pola pikir jiwa berwirausaha dan pengembangan sumber daya manusia.

Jika memiliki usaha pasti akan membutuhkan rekan kerja ataupun karyawan yaitu Sumber Daya Manusia. Sumber Daya Manusia merupakan salah satu faktor terpenting untuk berjalannya suatu perusahaan atau bisnis. Tanpa adanya hal tersebut atau kualitas yang buruk, akan sulit bagi bisnis untuk berfungsi dan beroperasi dengan lancar bahkan ketika sumber daya lainnya terpenuhi. Oleh karena itu perlu adanya pengembangan sumber daya manusia. Pengembangan sumber daya manusia adalah upaya untuk meningkatkan kinerja dengan memberikan pengetahuan, mengubah sikap dan meningkatkan keterampilan. Paham mengenai pentingnya jiwa berwirausaha dan keterkaitan antara pengembangan sumber daya manusia (SDM) dengan strategi pemasaran yang efektif, khususnya dalam rangka mempromosikan dan memasarkan produk "Krecek Singkong".

Beberapa ahli sepakat bahwa ada empat fungsi dasar yang dijalankan semua manajer dalam manajemen sumber daya manusia yaitu meliputi :

1. Perencanaan

Memperoleh jenis dan jumlah tenaga kerja sesuai dengan kebutuhan suatu usaha.

2. Pengorganisasian

Memberikan setiap rekan kerja suatu tugas khusus, dan komunikasi, mengkoordinasikan rekan kerja .

3. Pemimpinan

Membuat orang lain menyelesaikan pekerjaan, mempertahankan semangat kerja memotivasi rekan kerja.

4. Pengendalian

Menetapkan standar seperti kuota penjualan, standar mutu, atau tingkat produksi, melakukan pengecekan untuk melihat bagaimana perbandingan antara kinerja aktual dan mengambil tindakan perbaikan sesuai kebutuhan.

Manajemen sumber daya manusia merujuk kepada praktik dan kebijakan yang meliputi :

1. Melakukan analisis rekan kerja (menetapkan sifat dari pekerjaan masing-masing rekan kerja).
2. Merencanakan kebutuhan tenaga kerja dan merekrut para calon rekan kerja.
3. Menyeleksi para calon rekan kerja.
4. Menata olah upah dan gaji.
5. Menilai kinerja.
6. Mengkomunikasikan (wawancara, penyuluhan, pendisiplinan)
7. Pelatihan dan pengembangan.
8. Membangun komitmen Bersama rekan kerja.
9. Kesehatan dan keselamatan.
10. Keluhan dan hubungan (relasi) kerja.



Dalam upaya mencapai tujuan tersebut bahwa peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui pelatihan personil merupakan langkah penting yang tidak dapat diabaikan. Para ibu – ibu Padukuhan Pokdadap dengan keahlian dan pengetahuan yang diperoleh dari pola pikir jiwa berwirausaha, akan mampu menghasilkan produk “Krecek Singkong” yang tidak hanya berkualitas tinggi, tetapi juga mampu memenuhi preferensi dan

kebutuhan pasar. Tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Untuk sukses sebagai seorang wirausaha, memiliki ide bisnis yang bagus saja tidak cukup. Dalam mencapai kesuksesan bisnis, pola pikir kewirausahaan menjadi sangat penting. Memimpin bisnis dengan sikap positif dan pola pikir yang berorientasi pada tujuan tidak hanya dapat membantu tetap termotivasi melalui suka dan duka, tetapi juga dapat menginspirasi dan memotivasi rekan kerja untuk bekerja sama mencapai tujuan bersama.

Melalui sosialisasi ini, kami mencoba melibatkan para ibu-ibu agar dapat memahami sepenuhnya bahwa memiliki sumber daya manusia yang terlatih dan berkualitas akan memberikan dampak positif bagi para ibu-ibu mereka seringkali terhadap keberhasilan memasarkan produk “Krecek Singkong”. Oleh karena itu, menekankan kepada para ibu-ibu bahwa pengembangan sumber daya manusia tidak hanya meningkatkan kualitas produk tetapi juga membuka peluang baru untuk menciptakan pangsa pasar yang lebih besar dan berkelanjutan. Dengan demikian, semoga dapat memberikan peluang usaha yang lebih baik dan berkelanjutan bagi Ibu – ibu atau Warga Padukuhan Pokdadap yang saat ini tidak memiliki usaha.

# PELATIHAN INOVASI DAN STRATEGI PEMASARAN PADA PRODUK KRECEK SINGKONG

**T**anaman singkong adalah salah satu makanan yang memiliki sumber karbohidrat bagi masyarakat Indonesia setelah padi dan jagung, sehingga berperan penting bagi manusia. Tanaman singkong dikonsumsi bagi masyarakat Indonesia karena memiliki kandungan karbohidrat yang cukup tinggi. Selain itu, singkong juga memiliki kandungan unsur – unsur lain yaitu air, protein, mineral, serat kalsium, dan fosfat. Selain itu, singkong memiliki kelebihan bila dibandingkan dengan padi dan jagung. Saat cadangan pangan mengalami kekurangan karena adanya hama pada padi ataupun jagung, singkong masih dapat diandalkan sebagai sumber bahan pangan yang dapat disimpan di ladang maupun pekarangan. Hal tersebut karena selain singkong cukup tahan terhadap hama, jenis hama pada tanaman padi maupun jagung berbeda.

Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan salah satu provinsi penghasil singkong di Indonesia. Tepatnya di Kabupaten Gunung Kidul yang menjadi daerah penghasil singkong terbesar di DIY. Lahan di daerah kabupaten Gunung Kidul mayoritas berlahan kering dan sebagian besar ditanami singkong. Tanaman singkong termasuk tanaman yang bersifat musiman. Pada saat memasuki musim panen pada bulan Agustus tahun 2023 ini, diharapkan mampu mendukung ketahanan pangan masyarakat di daerah Gunung Kidul dan sekitarnya. Mengingat tanaman singkong merupakan salah satu komoditas andalan bagi petani khususnya di kabupaten Gunung Kidul, tanaman singkong tidak hanya dikonsumsi sendiri bagi petani ataupun hanya dipasarkan

di dalam daerah kabupaten tersebut, melainkan dapat di pasarkan ke luar kabupaten Gunung Kidul. Untuk meningkatkan nilai jual singkong dan pendapatan petani, para petani diharapkan merawat singkong dengan baik agar menghasilkan singkong berkualitas hingga mengolah singkong menjadi produk berkualitas dan memiliki nilai jual tinggi.

Salah satu di daerah Kabupaten Gunung Kidul yang memiliki potensi alam berupa penghasil tanaman singkong adalah daerah padukuhan Pokdadap, desa Dadapayu, kecamatan Semanu. Dimana di daerah tersebut masyarakatnya sebagian besar adalah petani. Oleh karena itu, para petani di Padukuhan Pokdadap selama musim panen singkong setiap harinya pergi ke ladang untuk memanen tanaman singkong untuk dikonsumsi sendiri ataupun dipasarkan dalam bentuk singkong atau olahan singkong. Tanaman singkong yang telah dipanen biasanya dipasarkan dalam bentuk “Gaplek” dan olahan camilan berupa “Krecek Singkong”. Gaplek adalah bahan pangan yang terbuat dari tanaman singkong yang diproduksi di daerah dataran tinggi yang dimana tanahnya kurang subur untuk ditanami padi. Untuk pembuatan Gaplek, awalnya setelah proses memanen tanaman pohon kemudian singkong dikupas dari kulitnya dan dipotong-potong sepanjang 15-20 cm. Setelah itu, singkong yang telah dikupas dan dipotong-potong kemudian dikeringkan di bawah sinar matahari selama 1 hingga 3 hari. Biasanya Gaplek yang telah kering dapat diolah menjadi tepung tapioka yang dimana sebagai bahan baku pembuatan tiwul, growol, ento-ento, dan gatot. Mengingat singkong yang telah dipanen mudah rusak dan bersifat musiman, masyarakat di Padukuhan Pokdadap khususnya yang sedang menjalankan berwirausaha atau yang ingin berwirausaha menciptakan produk Krecek Singkong dari hasil pengolahan tanaman singkong. Dengan adanya pengolahan



singkong menjadi suatu produk camilan yaitu krecek singkong dapat meningkatkan nilai tambah dan keawetan singkong.

Krecek Singkong adalah camilan khas Gunung Kidul yang diolah dalam dua tahapan pemasakan yaitu perebusan singkong dan diiris tipis lalu di jemur. Krecek Singkong ini berbentuk irisan tipis, panjang, berwarna putih, bertekstur seperti kerupuk. Konsumen yang akan mengkonsumsi hanya perlu menggoreng Krecek Singkong. Mengingat singkong yang telah dipanen mudah rusak dan bersifat musiman, masyarakat di Padukuhan Pokdadap khususnya yang sedang menjalankan berwirausaha atau yang ingin berwirausaha menciptakan produk Krecek Singkong dari hasil pengolahan tanaman singkong. Dengan adanya pengolahan singkong menjadi suatu produk camilan yaitu Krecek Singkong dapat meningkatkan nilai tambah dan keawetan singkong.

Dalam kegiatan berwirausaha di Padukuhan Pokdadap pada pengolahan singkong menjadi Krecek Singkong dengan kata lain mengubah bentuk dari produk primer menjadi produk baru dapat memiliki nilai ekonomis yang cukup tinggi di Padukuhan Pokdadap tersebut. Produksi pengolahan singkong menjadi Krecek Singkong memberikan nilai tambah yang dikarenakan dalam hal pengeluaran biaya sehingga terbentuk harga yang lebih tinggi dan keuntungan yang lebih besar dibandingkan dengan singkong yang tanpa melalui proses produksi. Harga singkong sebagai bahan baku untuk pembuatan Krecek Singkong selalu berubah sepanjang musim, yang berarti harga Krecek Singkong juga berubah.

Di Padukuhan Pokdadap dalam hal menciptakan produk Krecek Singkong, hanya menciptakan Krecek Singkong yang memiliki rasa original dan dipasarkan dalam kondisi mentah atau belum digoreng, kemasan yang biasa tanpa *brand* atau merek, dan strategi pemasarannya hanya ditipkan di toko kelontong. Oleh

karena itu diperlukannya pelatihan mengenai inovasi dan strategi pemasaran pada produk Krecek Singkong di Padukuhan Pokdadap. Adanya pelatihan mengenai inovasi dan strategi pemasaran tersebut, diharapkan warga atau UMKM Krecek Singkong di Padukuhan Pokdadap dapat menjalankan pelatihan tersebut dengan baik.

Pada hari Sabtu, tepatnya tanggal 12 Agustus 2023 telah diadakannya pelatihan mengenai inovasi dan strategi pemasaran pada produk Krecek Singkong di Padukuhan Pokdadap. Pelaksanaan pelatihan tersebut diadakan di balai Padukuhan Pokdadap dan telah dihadiri oleh warga atau ibu-ibu maupun UMKM Krecek Singkong di Padukuhan Pokdadap. Saat berjalannya pelatihan tersebut yang diawali dengan penyampaian materi apa itu inovasi dan strategi pemasaran pada produk. Penyampaian materi tersebut telah di perhatikan dan didalami oleh ibu-ibu atau UMKM Krecek Singkong hingga terjadinya ada proses tanya jawab mengenai materi tersebut. Pembahasan materi pada inovasi berupa pengertian inovasi, contoh melakukan inovasi produk, tujuan inovasi produk, dan manfaat inovasi produk. Sedangkan pembahasan materi pada strategi pemasaran berupa pengertian strategi pemasaran dan contoh penerapan strategi pemasaran.



*Gambar 1 : Penyampaian materi inovasi dan strategi pemasaran pada produk Krecek Singkong di Padukuhan Pokdadap*

Dalam menciptakan sebuah produk diperlukan adanya inovasi, agar dapat membedakan produk tersebut dengan pesaing dan apa yang membuat produk tersebut jauh lebih unggul dibandingkan produk sejenis lainnya. Contohnya pada produk Krecek Singkong di Padukuhan Pokdadap yang dimana belum melakukan inovasi produk. Suatu jenis usaha khususnya pada produk Krecek Singkong di Padukuhan Pokdadap diharapkan dapat melakukan inovasi produk Krecek Singkong agar lebih inovatif dalam menghasilkan produk guna menarik minat konsumen untuk membeli produk Krecek Singkong tersebut. Inovasi pada produk Krecek Singkong dapat diterapkan agar memiliki nilai lebih pada produk yang telah diciptakan. Inovasi produk adalah suatu konsep atau ide baru maupun penemuan baru pada suatu produk di suatu usaha untuk mempengaruhi perkembangan usaha. Dengan adanya inovasi produk, dapat memberikan lebih banyak pilihan untuk para konsumen dan memberikan pilihan yang sesuai dengan “selera dan agar para konsumen tidak merasa bosan dengan produk yang sudah ada. Contoh dalam melakukan inovasi pada produk adalah melakukan

pengembangan produk yang telah ada yang dapat berupa melakukan perubahan pada kemasan, rasa, dan pemberian *brand* atau merek pada produk Krecek Singkong di Padukuhan Pokdadap. Setelah melakukan penyampaian materi inovasi produk, selanjutnya melakukan pelatihan terhadap inovasi Krecek Singkong yang dimana salah satu warga atau UMKM Krecek Singkong sebagai perwakilan untuk pelatihan melakukan inovasi produk tersebut. Pelatihan yang diterapkan di Padukuhan Pokdadap pada kegiatan tersebut berupa memberikan contoh kemasan yang menarik, contoh pemberian berbagai bumbu bubuk (pedas manis dan keju) pada produk, dan memberikan contoh nama *brand* atau merek seperti “Krecek Singkong By Kelompok 9” yang dimana *brand* atau merek tersebut dapat memberikan ide bagi warga atau UMKM Krecek Singkong di Padukuhan Pokdadap untuk membentuk *brand* atau merek untuk produk Krecek Singkong yang mereka produksi.



*Gambar 2 : Pelatihan inovasi produk Krecek Singkong dengan ibu-ibu di Padukuhan Pokdadap*

Berikut adalah tujuan dan manfaat inovasi produk Krecek Singkong.

Tujuan Inovasi Produk :

1. Meningkatkan kualitas produk Krecek Singkong, dimana melakukan pengembangan produk Krecek Singkong agar produk tersebut dapat dibandingkan dengan pesaing.
2. Dapat memenuhi keinginan konsumen, dimana keinginan konsumen pada ciptaan produk Krecek Singkong yang terbaru merasa telah memenuhi kebutuhan atau keinginan mereka sehingga tercipta kepuasan konsumen.
3. Menciptakan pasar baru di tengah persaingan yang sejenis, dimana menciptakan produk yang sejenis contohnya adalah Krecek Singkong dengan pesaing tetapi memiliki perbedaan pada produk tersebut seperti kemasan, *brand* atau merek, rasa, dan sebagainya sehingga terbukanya pasar baru di tengah pasar yang sudah ada saat ini.

Manfaat Inovasi Produk :

1. Kualitas produk Krecek Singkong di Padukuhan Pokdadap mengalami perkembangan ke arah yang lebih baik.
2. Kualitas produk Krecek Singkong di Padukuhan Pokdadap dapat menjawab kebutuhan masyarakat yang dinamis.
3. Produk pada suatu usaha Krecek Singkong di Padukuhan Pokdadap dapat mengalahkan produk Krecek Singkong yang ditawarkan oleh pesaing.
4. Nilai usaha pada produk Krecek Singkong yang dijalankan akan meningkat di mata masyarakat.
5. Loyalitas pembeli Krecek Singkong meningkat.
6. Usaha yang dijalankan dapat bertahan di tengah kerasnya persaingan bisnis Krecek Singkong.

Untuk menjalankan suatu usaha, pasti akan memerlukan strategi pemasaran yang baik untuk menarik konsumen ataupun dapat meningkatkan penjualan pada produk. Strategi adalah suatu gagasan yang di lakukan oleh suatu usaha yang berkaitan dengan pelaksanaan dan perencanaan pada sebuah aktivitas dalam waktu dan kegiatan tertentu. Pemasaran adalah suatu individu atau kelompok dalam mendapatkan apa yang mereka butuhkan dengan membuat, menjual, dan bertukar barang berharga dengan orang atau kelompok lainnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa strategi pemasaran adalah sebuah upaya yang di lakukan seseorang untuk memasarkan dan mengenalkan suatu produk maupun jasa kepada masyarakat, yang di lakukan agar target penjualan dalam sebuah usaha dapat tercapai. Strategi pemasaran ini bertujuan untuk memuaskan konsumen dengan cara membangun kombinasi dari campuran pemasaran. Harga, produk, distribusi, dan promosi merupakan campuran pemasaran yang dimaksud. Terdapat empat strategi pemasaran yang dapat di terapkan dalam suatu usaha contohnya UMKM Krecek Singkong di Padukuhan Pokdadap, yaitu: strategi produk, strategi kebersihan, strategi harga, dan strategi promosi. Berikut adalah penjelasannya:

#### 1. Strategi Produk

Untuk mencapai tujuan bisnis diperlukannya strategi produk. Strategi produk adalah rencana atau pedoman untuk mengembangkan, memasarkan, dan menjual produk. Produk Krecek Singkong yang diproduksi harus mengutamakan kualitas produk agar mudah di terima dan dikonsumsi oleh seluruh kalangan masyarakat. Pada produk Krecek Singkong perlu dilakukannya inovasi produk agar semakin menarik dan dapat meningkatkan kualitas produk. Inovasi tersebut dapat berupa kemasan, penambahan rasa, dan pemberian *brand* atau merek.

## 2. Strategi Harga

Penetapan harga dari suatu produk di pengaruhi oleh biaya bahan baku, produksi, biaya tetap, dan keuntungan yang di inginkan. Harga sangat mempengaruhi daya beli konsumen terhadap produk, sehingga penentuan harga harus dilakukan dengan jelas. Harus ada penjelasan tentang biaya apa yang harus dimasukkan ke dalam perhitungan harga agar harga penjualan menjadi lebih terjangkau dan bisnis dapat beroperasi.

## 3. Strategi Kebersihan

Strategi kebersihan yang di maksud adalah kebersihan dalam produksi, mutu produk dan kenyamanan pembeli. Kebersihan adalah aspek penting di dalam sebuah produksi makanan dimana kebersihan produk sangat mempengaruhi rasa dan mutu dari produk tersebut. Kebersihan produk pada Krecek Singkong akan berpengaruh pada keuntungan suatu usaha, karena hal tersebut dapat langsung di rasakan oleh konsumen. Sehingga dapat menjadi dampak buruk bila tidak di perhatikan dan sebaliknya, dan akan berdampak baik pula bila konsumen merasa puas karena akan menjadi promosi yang di lakukan oleh konsumen itu sendiri dengan cara mulut ke mulut melalui proses pembicaraan sehingga akan melakukan pembelian ulang dan menambah konsumen yang baru karena proses promosi tersebut.

## 4. Strategi Promosi

Untuk melakukan strategi promosi dilakukan kegiatan yang bertujuan untuk mengenalkan produk kepada masyarakat agar tertarik untuk membeli, promosi adalah hal paling penting untuk membuat konsumen yakin dan tertarik akan produk yang di jual sehingga target penjualan berhasil di penuhi. Kegiatan yang dapat dilakukan adalah promosi

melalui media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, dan sebagainya. Selain itu juga dapat melakukan promosi melalui dari mulut ke mulut. Pengenalan produk dengan memberikan tester kepada calon konsumen, membagikan brosur produk, dan menjaga hubungan baik dengan pembeli akan menciptakan kenyamanan antara produsen dan konsumen serta kegiatan pemasaran dapat berjalan dengan baik.



*Gambar 3 Menampilkan inovasi pada produk Krecek Singkong di Padukuhan Pokdadap*



## SOSIALISASI LAPORAN KEUANGAN UNTUK PELAKU UMKM

**P**erkembangan ekonomi dan perubahan sosial telah memberikan dasar kuat bagi pertumbuhan Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM). UMKM telah lama menjadi tulang punggung dalam struktur ekonomi banyak negara. Peran utamanya sebagai pencipta lapangan kerja telah berkontribusi dalam mengurangi angka pengangguran dan membuka peluang ekonomi bagi masyarakat. Kemampuan UMKM dalam menyesuaikan diri dengan perubahan pasar membuktikan perannya sebagai penggerak utama perubahan ekonomi, yang membantu menghindari gangguan ekonomi yang lebih besar. Tidak hanya itu, UMKM juga sering menjadi sumber inovasi, menghasilkan produk dan layanan baru yang mencerminkan ide-ide inovatif dari para pemiliknya. Selain itu, UMKM juga memiliki peran penting dalam mengurangi disparitas sosial dan kemiskinan. Melalui diversifikasi sektor ekonomi dan pemberdayaan komunitas lokal, UMKM membantu mengurangi kesenjangan sosial. UMKM juga memberikan peluang bagi individu yang kurang beruntung, memberikan mereka akses ke peluang ekonomi yang sebelumnya mungkin sulit dijangkau.

Di era globalisasi, konektivitas digital telah membuka pintu baru bagi UMKM untuk menjelajahi pasar global. Ini memberikan peluang ekspansi yang lebih luas melalui platform digital, mengatasi hambatan geografis yang sebelumnya membatasi pertumbuhan. Namun, UMKM juga menghadapi tantangan seperti akses terbatas terhadap pendanaan, manajemen yang terbatas, dan peraturan yang kompleks. Dukungan dari berbagai pihak seperti pemerintah, lembaga keuangan, dan

institusi pendidikan dapat membantu mengatasi kendala-kendala ini.

Laporan keuangan yang akurat dan terperinci memiliki peran yang sangat penting bagi UMKM. Melalui pemahaman yang baik terhadap laporan keuangan, UMKM dapat menganalisis kesehatan finansial mereka, mengidentifikasi tren pertumbuhan, dan membuat keputusan bisnis yang cerdas. Laporan keuangan juga berfungsi sebagai alat untuk mendapatkan akses pendanaan eksternal, seperti pinjaman atau investasi, dengan memberikan bukti yang jelas tentang kondisi keuangan UMKM kepada pihak yang memberikan dana. Selain itu, laporan keuangan juga membantu UMKM tetap patuh terhadap peraturan perpajakan dan hukum, sambil juga membantu merencanakan pengeluaran dan pengembangan bisnis yang lebih terarah. Dengan demikian, laporan keuangan bukan hanya sekadar indikator kinerja keuangan, tetapi juga menjadi alat penting dalam membimbing UMKM menuju pertumbuhan yang berkelanjutan.

Pentingnya laporan keuangan sangat mempengaruhi kondisi keuangan pada masyarakat Padukuhan Pokdadap, Kecamatan Semanu Kabupaten Gunung Kidul terutama bagi pelaku UMKM yang setiap hari terjadi transaksi penjualan, pembelian baik secara tunai maupun kredit. Hal ini menjadi dasar pentingnya laporan keuangan bagi sebagian warga yang memiliki usaha, seperti warung kelontong, asongan, dan usaha kecil menengah lainnya. Sebagian UMKM masih belum memahami cara melakukan pencatatan laporan keuangan, untuk memberikan pemahaman sekaligus mempraktikkan cara menyusun laporan keuangan yang benar, perlu adanya sosialisasi mengenai pentingnya laporan keuangan dan cara membuat laporan keuangan dengan menggunakan buku kas kwarto bergaris dapat membantu pelaku UMKM di Padukuhan Pokdadap menjadi paham akan pentingnya laporan keuangan.



Buku kas kwarto bergaris ini dapat membantu pelaku UMKM dalam menyusun laporan keuangan secara manual dan mudah dipahami karena tampilan bukunya yang sederhana memudahkan pelaku umkm dalam menulis setiap transaksi masuk maupun keluar. Untuk setiap barang yang terjual dapat ditulis di bagian debit dan untuk setiap pembelian bahan baku dapat ditulis dibagian kredit. Dengan nama jenis barang yang dapat ditulis pada kolom keterangan sesuai tanggal transaksi, untuk setiap penulisan saldo dapat dihitung dari saldo awal dikurangi transaksi pembelian dan jika ada transaksi penjualan dapat menambah saldo begitupun seterusnya.

Sosialisasi tentang laporan keuangan yang dilakukan bersifat *dor to dor* atau disampaikan langsung ke pelaku dan tempat usahanya, hal ini bertujuan agar pelaku bisa tetap berjualan tanpa harus menutup warungnya. Sosialisasi ini ditunjukan hanya pada pelaku umkm warung kelontong sekitar Padukuhan Pokdadap, Desa Dadapayu Kecamatan Semanu Kabupaten Gunung Kidul hal ini dikarenakan warung kelontong memiliki transaksi yang

rutin setiap harinya sehingga menjadi kriteria penulis dalam mensosialisasikan pentingnya laporan keuangan. Target sosialisasi ada 5 warung kelontong yang sesuai dengan kriteria penulis untuk dijadikan sasaran sosialisasi. Sosialisasi pentingnya laporan keuangan bagi umkm ini diisi dengan pertanyaan apakah pelaku sudah memiliki pembukuan sebelumnya?, kemudian dilanjut tentang materi pentingnya laporan keuangan disetiap transaksi yang dilakukan oleh pelaku umkm mengenai penjualan dan pembelian yang dilakukan tunai maupun kredit. Setelah pelaku paham dengan materi yang disampaikan penulis mencoba untuk mempraktikan langsung bagaimana menyusun laporan keuangan menggunakan buku kwarto kas serta menjelaskan transaksi mana yang akan masuk debit dan kredit. Transaksi yang digunakan merupakan transaksi dari pembelian dan penjualan setiap harinya baik dari kwitansi penjualan yang dari pasar maupun distributor.



*Warung kelontong Bisma & Riyan*

Sosialisasi pertama dilakukan pada tanggal 28 Juli 2023, target warung kelontong yang pertama yakni warung kelontong Bisma & Riyan. Hasil wawancara dan sosialisasi menunjukkan bahwa pelaku belum melakukan pembukuan secara benar hanya

mengandalkan nota pembelian dari pasar kemudian dikumpulkan menjadi satu di buku tulis biasa dan pencatatannya hanya dilakukan pembelian dan pengeluaran yang besar saja tanpa mencatat transaksi harian. Hal ini menjadi target penulis untuk memberikan edukasi pentingnya pencatatan secara rinci agar setiap transaksi yang terjadi dapat diketahui nominalnya. Setelah diberikan edukasi pelaku menjadi paham bahwa pembukuan secara rinci perlu dilakukan dan mulai menerapkan secara langsung di buku kas kwarto sebagai langkah awal pembukuan yang benar.



*Toko Kelontong Garnis*

Dihari yang sama yakni tanggal 28 Juli 2023, penulis juga melakukan sosialisasi secara *dor to dor* ke toko kelontong Garnis yang berjarak tidak jauh dari toko kelontong Bisma & Riyan. Kemudian setelah dilakukan wawancara ternyata pelaku sudah melakukan pembukuan keuangan secara rinci dan setiap transaksi harian maupun transaksi pembelian yang besar dipisahkan agar tidak tercampur dan membingungkan pelaku dalam mengelola saldo. Hanya saja kekurangan yang penulis dapat saat wawancara yaitu buku yang digunakan oleh pelaku masih menggunakan buku yang akun akunnya ditulis manual sehingga menjadi target

penulis untuk membantu pelaku untuk memperbaiki sekaligus merapihkan akun-akun yang pernah dicatat sebelumnya seperti tanggal, keterangan, debit, kredit, saldo dan jumlah. Akun-akun tersebut sudah tersedia di buk kas kwarto sehingga penulis menyarankan pada pelaku untuk menggunakan buku kas kwarto agar mempermudah pencatan transaksi harian dan transaksi pembelian yang bernilai tinggi. Untuk sosialisasi mengenai laporan keuangan juga dilakukan sebagai pemahaman tambahan dan membantu pelaku mengingat kembali pentingnya laporan keuangan, karena pelaku sudah memahami dasar-dasar pencatatan maka penulis hanya memberikan materi tambahan dan perbaikan penulisan laporan keuangan saja.



*Toko Kelontong Barunga*

Selanjutnya di toko kelontong Barunga penulis mulai melakukan wawancara sekaligus sosialisasi dihari yang sama dengan bu Rasiti sebagai pemilik toko menceritakan bahwa selama membuka toko kelontongnya belum pernah melakukan pembukuan laporan keuangan, semua transaksinya dicampur baik pembelian dan penjualan dalam sekala besar mapun transaksi sehari hari, dengan mengandalkan nota pembelian pelaku hanya mengira ngira uang yang akan dibelikan untuk modal tokonya dan

selalu seperti itu setiap harinya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa pelaku masih sangat awam dengan kata pembukuan laporan keuangan, bahkan pelaku sendiri tidak memperdulikan laba dan rugi yang didapat, pelaku hanya mengambil untung kecil dari hasil jualannya. Hal ini menjadi target penulis untuk mengedukasi pelaku tentang pentingnya laporan keuangan untuk transaksi penjualan dan pembelian toko kelontong Barunga. Setelah diberikan edukasi pelaku menjadi sadar bahwa setiap penjualan pasti ada untung dan ruginya, sehingga pelaku tertarik untuk memulai pencatatan laporan keuangan saat itu juga. Pelaku meminta penulis untuk mempraktikkan langsung proses pencatatan keuangan yang benar dengan menggunakan nota pembelian dan penjualan yang pelaku kumpulkan dihari tersebut, kemudian penulis menjelaskan dan mempraktikkan secara langsung kepada pelaku bagaimana mencatat transaksi harian dan transaksi pembelian dengan nominal besar berikut dengan perolehan laba dan ruginya. Setelah dipraktikkan pelaku mulai menerapkan langsung ke buku kas kwarto dan wawasan pelaku tentang pembukuan keuangan bertambah.



*Toko Kelontong Mbah Sikem*

Hari kedua tanggal 29 Juli 2023 dilakukan sosialisasi kembali di dua toko kelontong masih di Padukuhan Pokdadap, Dadapayu, Semanu, Gunung Kidul, Jawa Tengah. Hari kedua ini merupakan hari terakhir sosialisasi yang dilakukan penulis mengenai pentingnya laporan keuangan bagi pelaku umkm, target toko kelontong hari ke dua yakni toko kelontong milik mbah Sikem, setelah dilakukan wawancara dengan pelaku dapat disimpulkan ternyata pelaku sudah melakukan pembukuan namun tidak rutin, jadi ada saatnya pelaku mencatat namun adakalanya pelaku lupa untuk mencatat, sehingga transaksi penjualan pelaku menjadi rancu. Dari hasil wawancara kemudian penulis mengedukasi pelaku tentang pentingnya menyusun laporan keuangan secara rutin tanpa melewatkannya, karena jika terlewat satu hari saja maka akan berpengaruh pada potensi laba dan rugi di akhir perhitungan. Misalnya pelaku ingin mengetahui laporan keuangan penjualannya selama satu bulan terakhir, namun ada satu transaksi di tanggal tertentu yang belum tercatat, sehingga laporan akhir bulanan yang seharusnya laba malah merugi. Jadi penting untuk mengingat transaksi besar atau kecil apa saja yang terjadi pada hari itu. Setelah di edukasi pelaku menjadi paham dan segera mengambil nota-nota belanjaan yang sebelumnya ditunda untuk dicatat, namun pada saat akan melakukan pencatatan seperti pelaku umkm pada umumnya masih menggunakan buku yang akun dan garisnya masih ditulis manual, jadi penulis berinisiatif untuk memperbaiki pencatatan laporan keuangan yang dimiliki pelaku untuk dipindahkan ke buku kas kwarto bergaris agar terlihat rapi dan dimengerti transaksi masuk dan keluarnya. Pelaku sangat antusias saat akan diberikan buku kas kwarto yang mempermudah pekerjaannya sehingga tidak perlu menggaris dan menulis akun akun debet, kredit secara manual lagi, sebelumnya pelaku di beritahukan juga mengenai



debet dan kredit dalam buku kas kwarto bergaris agar tidak keliru dan bingung dalam penghitungannya. Setelah dilakukan wawancara dan sosialisasi pelaku berterima kasih kepada penulis karena sudah mempermudah kegiatan pencatatan keuangan usahanya.



*Toko Kelontong Bu Wartinah*

Dihari yang sama setelah sosialisasi di toko milik mbah sikem, penulis melanjutkan perjalanan menuju toko kelontong milik bu Wartinah dan masih di sekitar padukuhan Pokdadap, sesampainya di toko kelontong bu Wartinah penulis mulai mewawancarai pelaku untuk menanyakan terkait apakah sudah menerapkan pembukuan keuangan dan paham akan pentingnya laporan keuangan bagi usaha pelaku. Hasil wawancara menunjukkan bahwa pelaku memiliki kasus yang sama dengan toko kelontong Barunga yang hanya memiliki nota pembelian dan penjualan saja tanpa mengkalkulasikannya di buku kas kwarto. Hal ini menjadi target penulis untuk mengedukasi terkait pentingnya buku kas dan laporan keuangan rutin bagi usaha pelaku, sosialisasi yang disampaikan terkait pentingnya laporan

keuangan bagi usaha disampaikan dengan Bahasa yang mudah dipahami pelaku sehingga pelaku tidak merasa ambigu dengan kata-kata yang penulis jelaskan, sehingga pelaku menjadi lebih nyaman dalam mengutarakan permasalahan toko kelontongnya baik dari sisi penjualan maupun pembelian, setelah itu penulis mencoba menawarkan untuk mempraktekkan langsung pencatatan laporan keuangan yang benar dan dilanjutkan dengan pelaku untuk transaksi-transaksi selanjutnya. Setelah pelaku paham penulis menyerahkan secara simbolik buku kas kwarto bergaris kepada pelaku umkm.

Sosialisasi pentingnya laporan keuangan untuk umkm ini sangat dibutuhkan bagi warga padukuhun pokdadap terutama yang memiliki usaha kecil, bagaimanapun setiap usaha pastinya mengharapkan keuntungan, untuk dapat mengetahui apakah penjualannya untung atau rugi diperlukan laporan keuangan setiap transaksi yang terjadi baik kecil maupun besar jangan sampai terlewatkan, dengan dasar pencatatan laporan keuangan ini dapat membuat usaha kita semakin berkembang dan dapat menimbang besarnya modal yang akan dikeluarkan serta keuntungan yang ditargetkan, dengan menerapkan anggaran biaya, anggaran bahan baku, dll. Sosialisasi ini disambut dengan baik oleh warga Pokdadap, selain menambah pengetahuan dapat menjalin silaturahmi antara penulis dan pelaku juga, penulis dan pelaku umkm merasa senang dapat berbagi wawasan dan pengetahuan juga saling bercerita dan bercengkrama. Harapannya setelah dilaksanakannya sosialisasi ini pelaku akan rutin mempraktikkan ilmu yang sudah disampaikan.

## SOSIALISASI GEMAR MENABUNG SEJAK DINI SERTA PENDAMPINGAN PEMBUATAN CELENGAN



*Gambar 1. Pemaparan materi*

**M**enabung merupakan hal yang sangat penting dilakukan pada usia dini, dimana kegiatan menabung merupakan suatu kegiatan menyisihkan sebagian uang yang kita miliki untuk di simpan atau ditabung dengan bertujuan untuk keperluan dimasa yang akan datang. Hal ini dikarenakan bahwa menabung merupakan suatu hal yang sangat penting dilakukan pada masa sekarang untuk dipergunakan pada masa yang akan datang pada saat kita perlukan. Adapun permasalahan yang dihadapi oleh anak-anak sekarang ini adalah belum paham betul untuk apa menabung dan kesadaran untuk menabungpun masih minim. Maka dari itu, kegiatan ini dilakukan untuk memberi pemahaman pentingnya menabung pada anak-anak usia dini.

Memiliki kebiasaan menabung sudah jelas sangat berguna untuk masa depan kita. Menabung adalah menyimpan sejumlah uang agar dapat digunakan di kemudian hari jika diperlukan. Jika setiap anak mendapat dorongan dari orang tua mereka dalam hal mengingatkan setiap hari agar anak mau menyisihkan uang jajannya untuk ditabung, maka semakin banyak uang yang ditabung maka semakin baik.

Celengan adalah langkah awal yang baik untuk membiasakan akan untuk menabung. Anak kecil biasanya suka sesuatu yang menarik bentuknya oleh karena itu kami mahasiswa memberikan pendampingan pembuatan celengan dengan memanfaatkan barang bekas yaitu aqua botol kemudian di lukis dengan kemampuan dan kreatifitas anak masing-masing sehingga dapat menimbulkan rasa kesenangan pada anak maupun dapat mendorong anak untuk selalu mengisi celengan mereka setiap hari, entah itu uang receh atau uang kertas.

Kegiatan sosialisasi gemar menabung sekaligus praktek pembuatan celengan dari botol Aqua bekas ini merupakan salah satu program kerja pengabdian kepada masyarakat dimana peserta kegiatan ini adalah anak-anak di Padukuhan Pokdadap Desa Dadapayu dengan rentang usia 5 sampai 12 Tahun, yang bertujuan untuk mengedukasi anak-anak usia dini mengenai pentingnya menabung serta memberikan pemahaman kepada mereka untuk belajar menabung sejak dini, memotivasi anak-anak usia dini untuk mau menabung sehingga menumbuhkan kesadaran pada anak untuk dapat menyisihkan sebagian kecil dari uang jajannya untuk ditabung dan melatih kreativitas anak-anak dalam memanfaatkan barang bekas menjadi barang yang berguna. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran pada anak - anak untuk dapat menyisihkan sebagian kecil dari uang jajannya untuk ditabung.

Adapun manfaat menabung yaitu pertama belajar mengelola uang sejak dini, dengan belajar menabung anak-anak bisa mengelola uang sendiri dan belajar untuk mengatur berapa besar uang yang harus dikeluarkan untuk jajan ataupun untuk kebutuhan lainnya. Kedua memiliki perencanaan keuangan, dengan menabung akan menjadikan anak-anak mempunyai rencana keuangan, berapa banyak yang sudah terkumpul dan untuk apa tabungan itu ketika sudah penuh. Ketiga menghargai uang, dengan menabung dapat menyadarkan kita bahwa uang yang kita tabung sedikit demi sedikit akan menjadi banyak apabila kita rajin menabung. Keempat mengajari kedisiplinan, dilansir dari Wiki Quote, ada kata pepatah yang berbunyi jika hemat pangkal kaya dan boros pangkal miskin. Hal ini bisa kita ajarkan ke anak-anak dengan cara menabung sejak dini. Sehingga anak memiliki kedisiplinan dalam mengelola uang mereka dan tidak menghabisannya untuk hal yang tidak penting. Kelima menjadi kebanggaan tersendiri, dengan menabung kita bisa membeli apa yang kita inginkan dengan uang kita sendiri. Keenam belajar bertanggung jawab, dengan menabung anak-anak dapat berpikir kritis dalam mengatur banyaknya uang sesuai dengan kebutuhan mereka sehingga terhindar dari sikap konsumtif yang berlebihan. Ketujuh kebutuhan dana darurat terjaga, dana darurat ini tentunya akan berguna untuk mengantisipasi kebutuhan tidak terduga di masa mendatang. Kedelapan untuk melatih kesabaran, dengan melatih kesabaran hal ini bisa kita ajarkan kepada anak-anak dengan cara memberi pilihan saat anak-anak akan membeli mainan. Jadi mereka tau jika ingin beli mainan yang mereka suka maka mereka harus menabung terlebih dulu.

Dapat dilihat dari penjelasan diatas betapa penting dan perlunya menabung, oleh karena itu kami mengadakan kegiatan “Sosialisasi Gerakan Gemar Menabung” di Padukuhan Pokdadap, Desa Dadapayu, Kapanewon Semanu, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Anak - anak di Padukuhan Pokdadap sendiri belum semuanya mengetahui apa itu menabung dan apa manfaat dari menabung sebelumnya, tetapi sebagian ada yang sudah cukup mengenal tentang apa itu menabung, ada beberapa anak juga yang sudah menabung di sekolahnya dan dirumah sendiri. Biasanya mereka menabung dengan menyisihkan sebagian dari uang saku sekolahnya yang di dapatkan dari orang tuanya lalu di tabung. Sedangkan bagi anak yang uang jajannya belum cukup untuk disisihkan, tetap diharapkan bagi anak-anak untuk dapat memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai menabung sehingga disuatu ketika mereka dapat menyadari dan berkeinginan untuk menabung.

“Gerakan Gemar Menabung” merupakan salah satu upaya sosialisasi memberikan pendidikan kepada anak-anak untuk belajar mengelola keuangan pribadi agar bisa hidup hemat serta belajar hidup mandiri, baik dalam hal mempersiapkan kebutuhan pribadinya maupun kebutuhan-kebutuhan lainnya. Selain itu, kegiatan ini juga dilakukan sebagai upaya untuk memberikan edukasi bagi anak tentang pentingnya menabung sejak dini dan meningkatkan kreativitas anak dengan menghias celengan sendiri dengan memanfaatkan aqua botol bekas. Tujuan kami mengadakan kegiatan Gerakan Gemar Menabung kepada anak – anak adalah:

1. Mengedukasi anak-anak usia dini mengenai pentingnya menabung serta memberikan pemahaman kepada mereka untuk belajar menabung sejak dini

2. memotivasi anak-anak usia dini untuk mau menabung sehingga menumbuhkan kesadaran pada anak untuk dapat menyisihkan sebagian kecil dari uang jajannya untuk ditabung dan
3. melatih kreativitas anak-anak dalam memanfaatkan barang bekas menjadi barang yang berguna dengan celengan dari aqua botol bekas.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah koordinasi, persiapan alat dan bahan, mengumpulkan anak –anak di Padukuhan Pokdadap, Desa Dadapayu, kemudian sosialisasi, sesi tanya jawab dan sharring seputar materi kegiatan, pendampingan pembuatan celengan dengan menghias aqua botol bekas, dan yang terakhir reward/ pemberian hadiah. Dengan cara menilai hasil pembuatan celengan yang bagus, rapi dan menarik.

Tahap pertama, koordinasi dengan ketua karang taruna dan anggota kelompok mengenai rencana pelaksanaan kegiatan dengan menentukan waktu pelaksanaan dan tempat pelaksanaan kegiatan tersebut. Kegiatan tersebut disepakatkan sebagai lomba 17 agustusan dalam rangka memeriahkan HUT RI yang ke-78 dengan menghias celengan untuk anak-anak usia dini mulai dari usia 5 sampai 12 tahun. Waktu pelaksanaan tersebut di lakukan pada tanggal 9 Agustus 2023 dan tempat pelakasanaannya di halaman rumah Ibu Dukuh Padukuhan Pokdadap. Tahap kedua adalah persiapan alat dan bahan yang akan digunakan untuk menghias celengan yaitu cat, kuas, amplas, aqua botol, cutter, aqua gelas bekas untuk tempat cat. Sebelum aqua botol dibagikan kami sudah mempersiapkan terlebih dahulu untuk pengecatan warna dasarnya yaitu warna putih dan untuk warna-warna yang disediakan untuk menghiasnya ada 4 warna yaitu warna merah, biru, putih dan hijau, untuk warna lainnya bisa di gabungkan

seperti warna merah + biru akan menghasilkan warna ungu dan merah + hijau akan menghasilkan warna coklat. Tahap Ketiga mengumpulkan anak – anak yang ada di Padukuhan Pokdadap untuk mengikuti kegiatan tersebut di halaman rumah Ibu Dukuh Padukuhan Pokdadap. Tahap Keempat adalah kegiatan sosialisasi yang diawali dengan penjelasan menabung, pentingnya menabung, dan manfaat menabung sejak dini. Hal ini dilakukan agar anak lebih memiliki gambaran mengenai manfaat dan pentingnya menabung. Tahap Kelima yaitu tanya jawab dan sharing seputar materi kegiatan. Anak - anak tersebut sudah paham dengan materi yang disampaikan, dan diharapkan anak-anak tersebut dapat menerapkan apa yang sudah dijelaskan dengan rajin menabung sejak dini. Tahap Keenam yaitu pembuatan celengan sebagai bentuk dukungan kepada anak-anak maka kami membagikan aqua botol polos yang sudah di cat dasar putih, lalu mengajak anak-anak untuk berkreasi mewarnai dan menghias celengan mereka serapih dan semenarik mungkin.





*Gambar 2. Menghias aqua botol bekas*



*Gambar 3. Proses Pengeringan botol yang sudah dihias*

Kegiatan menghias celengan ini dilakukan agar kegiatan ini tidak hanya memberikan penjelasan mengenai menabung tetapi juga melakukan praktik menghias celengan dengan tujuan mengasah kreativitas anak. Selain itu, kegiatan menghias celengan ini ditujukan agar kegiatan sosialisasi ini lebih menarik interaksi langsung pada anak-anak di Padukuhan Pokdadap. Celengan yang dibagikan sebagai salah satu bentuk dorongan kepada anak-anak di Padukuhan Pokdadap agar semakin giat menabung sejak dini. Tahap selanjutnya yaitu reward/pemberian hadiah di umumkan pada malam tirakatan tanggal 16 Agustus 2023 di Padukuhan Pokdadap. Hasil menghias celengan tersebut dinilai dari celengan yang rapih dan menarik. Dari sekian banyaknya anak-anak di Padukuhan Pokdadap ada 30 anak yang ikut serta dalam sosialisasi gemar menabung dan pembuatan celengan dengan menghias aqua botol bekas tersebut dan untuk pemenang dalam menghias celengan tersebut ada 3 anak yang terpilih dalam menghias celengan yang paling rapih dan menarik. Berikut anak-anak yang terpilih dalam menghias celengan, juara pertama yaitu Elvi kelas 4 SD, juara kedua Fatul kelas 4 SD dan juara ketiga Zivana kelas 4 SD.



*Gambar 4. Pembagian hadiah*

Beragam-bagam bentuk dan warna celengan yang dimiliki anak-anak sehingga mereka menjadi tau dengan tabungannya masing-masing. Meskipun terlihat abstrak dan sederhana tetapi kegiatan ini mampu memotivasi anak-anak supaya bersemangat untuk menyetor uangnya setiap hari. Selain itu kami memberikan penegasan kepada mereka kalau kita ingin sesuatu, maka harus mau berkorban untuk menahan keinginan yang sebenarnya tidak penting sehingga kita bisa menabung terlebih dahulu.



*Gambar 5. Hasil pembuatan celengan*

Dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan akan pentingnya menabung pada anak-anak di Padukuhan Pokdadap masih kurang, terlihat masih banyak anak-anak yang sengaja menjajankan uangnya pada saat berada disekolah ataupun berada dirumah. Gemar menabung sangat penting ditanamkan sejak dini sehingga pada saat mereka dewasa kebiasaan itu dapat terbawa. Dengan dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yang menjadi suatu bentuk partisipasi mahasiswa/i dalam menerapkan ilmu yang telah di pelajari sebelumnya diperkuliahan dengan mengimplementasikannya kepada masyarakat khususnya dalam kegiatan ini tertuju kepada anak-anak usia dini di Padukuhan Pokdadap. Dalam kegiatan ini anak-anak sangat berantusias tinggi dan memberikan respon yang baik, peserta terlihat sangat aktif dan bersemangat dalam menghias celengannya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar. Setelah diadakan kegiatan sosialisasi gerakan gemar menabung kepada anak anak di Padukuhan Pokdadap ini diharapkan mereka memahami akan pentingnya menabung dan mereka menjadi terbiasa hidup hemat demi menata masa depannya.

## KENALI PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA MELALUI “*FOCUS GROUP DISCUSSION!*”



**S**ecara global, bunuh diri merupakan penyebab kematian nomor tiga di dunia dengan kecenderungan peningkatan pada kelompok anak dan remaja. Tingkat bunuh diri bervariasi mulai dari ide bunuh diri, ancaman bunuh diri, percobaan bunuh diri dan tindakan bunuh diri. Faktor risiko bunuh diri pada anak dan remaja mencakup gangguan psikiatri, stresor psikososial, faktor kognitif dan faktor biologi. Selain itu bunuh diri pada anak dan remaja juga dipengaruhi oleh perkembangan kognitif, pemahaman mengenai konsep kematian, faktor afektif dan peran kelekatan. Bunuh diri merupakan masalah kesehatan yang menjadi perhatian utama di banyak negara terutama pada kelompok anak-anak dan usia paruh baya. Pada

tahun 2012, WHO mengungkapkan bunuh diri merupakan penyebab kematian nomor 2 terbanyak pada kelompok usia 15-29 tahun (WHO, 2016). Di Indonesia belum ada data secara nasional mengenai kejadian bunuh diri pada anak dan remaja. Namun berdasarkan data pada tahun 2012, WHO memperkirakan kejadian bunuh diri di Indonesia adalah 4,3% per 100.000 populasi (WHO, 2012). Kemudian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI pada tahun 2014 melakukan penelitian ekstrapolasi dan menunjukkan angka kejadian bunuh diri di Indonesia adalah 1,77 per 100.000 penduduk (Depkes, 2016). Komisi Nasional Perlindungan Anak (KPAI) pada tahun 2014 melaporkan ada 89 kasus bunuh diri pada anak dan remaja. Sembilan kasus pada rentang usia 5 sampai 10 tahun. Sementara 12 hingga 15 tahun ada 39 kasus. Sedangkan yang berusia di atas 15 tahun ada 27 kasus.

Empat metode bunuh diri yang paling sering digunakan di Indonesia adalah:

1. Gantung Diri
2. Meracuni Diri Sendiri
3. Melompat dari Ketinggian
4. Benda Tajam

Temuan-temuan ini konsisten dengan negara agraris yang terletak di iklim tropis. Perlu dicatat bahwa mungkin ada underreporting kasus bunuh diri yang menggunakan cara lain selain gantung diri karena jauh lebih mudah disamarkan sebagai kematian non-bunuh diri.

Faktor utama bunuh diri :

1. Keluarga
2. Agama atau kepercayaan
3. Akses ke perawatan psikologis

Hal ini menunjukkan bahwa keluarga memainkan faktor kunci untuk bunuh diri di Indonesia, di mana banyak individu terdorong untuk bunuh diri karena konflik dengan keluarga, tetapi sering kali tidak mencoba bunuh diri karena juga memikirkan keluarga. Agama juga dapat mencegah seseorang untuk mencoba bunuh diri, tetapi karena takut akan stigma, juga dapat mencegah seseorang untuk mencari bantuan.

Faktor lain termasuk akses ke perawatan psikologis, di mana hanya ada kurang dari 5.000 psikolog dan psikiater untuk seluruh populasi, dengan lebih sedikit lagi yang terlatih dalam pencegahan bunuh diri praktis. Maka dari itu menjaga Kesehatan mental sangatlah penting terutama untuk para remaja.

Banyak sekali faktor-faktor atau penyebab-penyebab seorang remaja mengalami gangguan kondisi kesehatan psikologis atau gangguan mental. Faktor tersebut dapat muncul baik dari lingkungan, orang terdekat, atau bahkan dari dalam dirinya sendiri. Lingkungan juga termasuk penyebab paling kuat terjadinya gangguan kesehatan mental, “Sebagian remaja tidak kuat dengan perubahan yang terjadi; begitu cepatnya perkembangan dan perubahan di lingkungan sosialnya. Jadi faktornya adalah ketidaksiapan atas perubahan yang ini didasari oleh internal remaja itu sendiri,” jelas Dr Rockhill. (Ryo, 2019).

“*Kena mental lu!!!*”... kata-kata itu sering terdengar pada anak-anak remaja zaman sekarang, untuk membully maupun melemahkan lawan bicara. Namun hal ini sepertinya sudah menjadi trend di kalangan remaja sekarang. Kesehatan mental dipengaruhi oleh peristiwa dalam kehidupan yang meninggalkan dampak yang besar pada kepribadian dan perilaku seseorang. Peristiwa-peristiwa tersebut dapat berupa kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan anak, atau stres berat jangka panjang. Jika kesehatan mental terganggu, maka timbul gangguan mental atau

penyakit mental. Gangguan mental dapat mengubah cara seseorang dalam menangani stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri.

Kesehatan mental juga sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Akan tetapi, masih banyak masyarakat terutama para remaja yang kurang memiliki pengetahuan mengenai pentingnya kesehatan mental.



Masalah gangguan mental di Indonesia masih sangat tinggi prevalensinya, terutama pada kalangan usia lima belas tahun keatas. Kesehatan mental merupakan salah satu bentuk kesehatan yang berhubungan dengan kondisi emosi, hati dan jalan pikiran setiap manusia apakah baik atau buruk. Emosi, hati dan pikiran pada hakekatnya dapat dikendalikan oleh pribadi lepas pribadi. Namun cara yang dilakukan oleh setiap orang dalam menghadapi permasalahan yang dimiliki berbeda satu dengan yang lain. Ada yang merespon dengan positif dan ada juga yang negatif.

Arti sehat bukan berarti hanya sekedar terhindar dari segala penyakit yang datang ke dalam diri manusia. Sehat itu mencakup segala kondisi mental, fisik dan sosial yang dimiliki setiap



manusia. Kondisi mental setiap orang berbeda-beda. Ada yang bisa menanggapi masalah tersebut dengan baik dan hati yang tenang dan ada juga yang bisa menanggapi masalah tersebut dengan rasa takut, kecewa, serta marah. Dan hal tersebut berarti kondisi mentalnya memiliki suatu gangguan. Banyak masyarakat yang hanya mementingkan kesehatan fisik dibandingkan kesehatan mental. Padahal, kesehatan mental itu bisa berdampak juga bagi kesehatan fisik. Ketika kita stress akibat permasalahan yang dihadapi dan tidak bisa mencari jalan keluar dari permasalahan tersebut, mengakibatkan kita mudah jatuh sakit karena pikiran yang tidak tenang.

Sebagian besar manusia yang memiliki gangguan mental adalah ketika pada masa remaja. Pada saat remaja, fase perkembangan sudah dimulai untuk beranjak menjadi dewasa. Perubahan emosi yang dimiliki membuat usia remaja mencoba mengontrol segala emosi yang terdapat di dalam dirinya dengan benar tetapi masih belum bisa mengelola dengan baik dari segi kedewasaan untuk mengontrol emosi sehingga memiliki suatu tekanan serta ketegangan emosi. Pada saat usia remaja, mulai mencari tahu bagaimana cara menyesuaikan diri dari lingkungan sekitar. Mulai memiliki pola pikir dan perilaku yang baru. Apabila tidak dikelola dengan benar, akan menyebabkan salah satunya depresi. Depresi sangat rentan bagi usia remaja seperti yang diakibatkan oleh kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orang tua juga akibat dari tindakan kekerasan oleh orang tua atau orang di sekitarnya, dibully oleh teman atau tidak memiliki teman dan juga pelecehan seksual. Hal itu juga bisa terjadi mulai dari usia balita. Akibat dari bentuk tersebut, membuat manusia pada usia remaja menjadi mengalami ketraumaan dan sensitif. Karena segala pengaruh yang diberikan oleh orang sekitar, menjadikan dampak bagi seorang diri manusia dan bisa selamanya melekat.

Kesehatan mental dapat dikatakan sebagai kondisi dimana seorang individu mampu mengelola dengan baik emosional dalam dirinya sehingga meminimalisir adanya ketidakstabilan emosi, perilaku atau pemikiran yang tidak dapat dikontrol dengan baik atau terganggunya kondisi psikologis seseorang yang disebut dengan gangguan kesehatan mental. Anak remaja dengan kesehatan mental yang baik seringkali merasa lebih bahagia dan lebih positif tentang diri mereka sendiri juga lebih dapat menikmati hidupnya, mampu bangkit kembali dari kekesalan dan kekecewaan, memiliki hubungan yang lebih sehat dengan keluarga dan teman, selalu melakukan aktivitas fisik dan makan makanan yang sehat, terlibat dalam kegiatan, memiliki rasa pencapaian, bisa bersantai dan tidur dengan nyenyak, dan selalu merasa nyaman di komunitas dimanapun mereka berada.

Remaja di Padukuhan Pokdadap belum pernah mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental. Mereka belum menganggap bahwa kesehatan mental adalah suatu hal yang penting. Apabila ada suatu hal yang menyebabkan stress, remaja hanya bertanya pada teman sebaya sehingga sering kali tidak dapat menyelesaikan masalah tersebut. Berdasarkan kondisi diatas, kami memutuskan untuk dapat meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan mental remaja di Padukuhan Dokdadap adalah dengan melakukan *Focus Group Discussion*. *Focus Group Discussion* atau lebih dikenal dengan sebutan FGD ini adalah kelompok diskusi terarah dengan peserta yang berjumlah 8 sampai 12 orang dan dipimpin oleh seorang moderator. Diskusi awalnya akan dimulai dengan pertanyaan dari moderator, kemudian direspon dan didiskusikan bersama peserta. Dalam hal ini, moderator berperan penting dalam menghasilkan diskusi yang bermanfaat dalam jumlah waktu tertentu.

FGD yang kami laksanakan ini dihadiri oleh kurang lebih 25 orang peserta, maka dari itu kami membagi para peserta ini menjadi 2 kelompok, yang dipimpin oleh 1 orang moderator pada tiap-tiap kelompoknya. Peserta tersebut terdiri dari remaja karang taruna, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 14-22 tahun. Remaja-remaja karang taruna di Padukuhan Pokdadap ini sangat antusias mengikuti FGD yang kami selenggarakan pada hari Senin, 31 Juli 2023, pukul 19.30 WIB. Bahkan sebelum pukul 19.30 para remaja Padukuhan Pokdadap satu persatu mulai berdatangan ke Balai Padukuhan. Peserta mengikuti kegiatan ini dengan baik, dan aktif saat diskusi sudah dimulai. Sebelum dimulainya FGD ini, kami memperkenalkan diri terlebih dahulu, dan menyampaikan tujuan dari FGD tersebut. Setelah kami menentukan dan membentuk kelompok, kami membuat lingkaran agar diskusi yang akan dijalankan selama beberapa waktu kedepan bisa berjalan dengan kondusif. Setelah duduk melingkar, moderator kembali mengenalkan diri dan menyampaikan maksud tujuan dari diselenggarakannya FGD ini, setelah itu moderator mulai melakukan *building rapport* dengan semua peserta diskusi agar terbangunnya kenyamanan dalam proses diskusi ini. Setelah selesai, sebelum memulai moderator memberitahukan beberapa peraturan yang harus ditaati selama FGD berlangsung, yaitu:

1. Tidak diperkenankan berbicara sebelum dipersilahkan fasilitator
2. Jika ingin memberikan pendapat, peserta bisa mengangkat tangan
3. Tidak diperkenankan memainkan gawai selama FGD berlangsung
4. Peserta diperbolehkan ke toilet dengan meminta izin ke co-fasilitator
5. Peserta tidak diperkenankan meninggalkan tempat sebelum fgd selesai

6. Peserta diharapkan dapat meniaga kekondusifan dan kenyamanan selama FGD berlangsung
7. Peserta diharapkan aktif selama FGD berlangsung

Setelah peraturan sudah disetujui bersama, FGD bisa langsung dimulai oleh moderator. Dalam *Focus Group Discussion* (FGD) ini, moderator memberikan pertanyaan-pertanyaan terbuka kepada para peserta. Pertanyaan paling awal yang dilontarkan oleh moderator untuk membuka diskusi kelompok ini adalah “teman-temen ada yang tahu tidak **Kesehatan Mental** itu apa?”, peserta satu-persatu mulai menjawab dengan beragam pendapatnya masing-masing perihal apa itu Kesehatan mental. Ada yang menjawab Kesehatan mental adalah seseorang yang memiliki kemampuan mengatasi tekanan hidup dalam berbagai situasi. Ada juga yang masih bingung apa itu Kesehatan mental. Namun dengan berjalannya diskusi ini, peserta yang tidak tahu menjadi tahu apa itu Kesehatan mental, dan peserta mulai menceritakan pengalaman-pengalaman yang mereka rasakan seputar stress dan sulitnya mereka dalam mengelola emosinya. Sepanjang jalan *Focus Group Discussion* ini, para peserta sangat antusias sekali menjawab pertanyaan dan berdiskusi mengenai Kesehatan mental. Remaja-remaja yang menjadi peserta FGD ini sangat tertarik dengan tema yang kami bahas. Beberapa peserta ada yang bertanya juga bagaimana caranya mengetahui apakah mental kita sudah sehat atau malah sebaliknya. Dengan berjalan dengan baik dan aktifnya FGD ini, segala pertanyaan-pertanyaan yang muncul dari tiap-tiap peserta sudah pasti terjawab.



Remaja adalah kelompok usia yang rentan mengalami berbagai perubahan emosional dan psikologis yang signifikan. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental remaja menjadi suatu kebutuhan yang mendesak. Kesehatan mental yang baik dapat berkontribusi pada kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan, mengatasi masalah, dan menjalin hubungan sosial yang sehat. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan oleh remaja untuk menjaga kesehatan mental remaja. Pertama-tama, penting bagi remaja untuk menjaga keseimbangan antara tugas akademik, aktivitas sosial, dan waktu istirahat. Terlalu banyak tekanan akademik dapat menyebabkan stres yang berlebihan dan mempengaruhi kesehatan mental. Dengan mengatur waktu dengan baik dan mengambil istirahat yang cukup, remaja dapat mengurangi risiko stres dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan remaja. Selain itu, penting bagi remaja untuk memiliki outlet kreatif atau hobi yang dapat membantu remaja mengekspresikan diri. Misalnya, remaja dapat mencoba seni, olahraga, menulis, atau bermain musik. Kegiatan ini dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan memberikan rasa pencapaian yang positif.



Dari dilaksanakannya FGD ini, kami mengharapkan remaja-remaja di Padukuhan Pokdadap dapat memahami bahwa menjaga Kesehatan mental itu adalah hal yang penting agar remaja-remaja ini mampu menyikapi masalah dengan baik, mampu berinteraksi dengan baik, mendorong untuk memiliki tubuh yang sehat, dan membantu meningkatkan konsentrasi. Selain itu, dengan mempelajari tentang kesehatan mental ini, remaja dapat mengetahui bahwa kesehatan mental memiliki hubungan yang sejajar dengan pola pikir dan juga arah pergerakan diri. Seseorang dengan mental yang sehat akan memiliki pikiran yang lebih terfokus dan terarah sehingga memudahkan untuk mengumpulkan konsentrasi sehingga dapat melakukan aktivitas dengan maksimal.

## MEMAHAMI KAWAN SEBAYA LEWAT KATA

**P**adukuhan pokdadap merupakan dusun yang memiliki jumlah remaja yang cukup banyak, terhitung kurang lebih seperempat dari penduduk padukuhan pokdadap merupakan pemuda yang sebagian tergabung dalam organisasi karang taruna serta sebagian lagi merantau di luar kota. Pemuda memiliki antusias yang baik terhadap setiap program yang mereka buat maupun hal-hal yang melibatkan mereka, sehingga kemampuan berkomunikasi untuk saling memahami terhadap teman sebaya di rasa sangat penting demi keberlangsungan proses pertumbuhan mereka menuju tahap dewasa.



Pada remaja, WHO menyebutkan bahwa 10-20% anak dan remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental, dimana setengahnya dimulai pada usia 14 tahun, dan 75% pada usia pertengahan 20 tahun. Isu-isu terkait kesehatan mental remaja

yang aktual dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu pengaruh dari teman sebaya. Remaja juga sangat sensitif terhadap pandangan teman sebaya sehingga ia seringkali membandingkan dirinya dengan remaja lain yang sebaya, bila dirinya secara jasmani berbeda dengan teman sebayanya maka hal ini dapat memicu terjadinya perasaan malu atau rendah diri.

Interaksi sosial dan afiliasi teman sebaya mempunyai peranan yang besar dalam mendorong terbentuknya berbagai keterampilan sosial. Bagi remaja, rumah adalah landasan dasar sedangkan dunianya adalah sekolah. Dengan demikian, bagi remaja hubungan yang terpenting bagi diri mereka selain orang tua adalah teman-teman sebaya dan seminatnya.

Remaja mencoba untuk bersikap independen dari keluarganya akibat peran teman sebayanya. Di lain pihak, pengaruh dan interaksi teman sebaya juga dapat memicu timbulnya perilaku antisosial, seperti mencuri, melanggar hak orang lain, serta membolos, dan sebagainya. Pada kondisi ini dibutuhkan kondisi kesehatan mental yang baik. Kondisi kesehatan mental yang buruk pada remaja akan berpengaruh pada kesehatan umum, perilaku merokok, konsumsi alkohol dan napza, kehamilan remaja, keluar dari sekolah, perilaku merusak. Oleh sebab itu, peran kehadiran teman sebaya sangatlah berarti bagi keberlangsungan proses pendewasaan remaja.

Tim pengabdian mengusung program “Konselor sebaya” untuk para pemuda yang berada di padukuhan pokdadap. Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh kepala dusun, pemuda disini sangat penting dan membutuhkan pengetahuan terkait konselor sebaya untuk menunjang proses pendewasaan hidup mereka. Selama proses pembelajaran, kami sampaikan bahwasanya seorang konselor sebaya memiliki beberapa tugas yang perlu diperhatikan, diantaranya:



- Pendengar yang baik,
- Membantu program dalam mengidentifikasi masalah sedini mungkin,
- Membantu menyelesaikan masalah teman sebaya,
- Memberikan informasi yang benar,
- Mengajak atau memberikan rujukan kepada ahli jika masalah yang dihadapi teman sebaya di luar kemampuan konselor.

Program ini memiliki harapan yang sangat besar kepada pemuda di padukuhan pokdadap agar mampu menjadi agen perubahan untuk generasi pokdadap nantinya, diantaranya:

- Membantu teman sebaya agar mampu memahami masalah yang sedang dihadapi,
- Memberikan informasi dan rujukan,
- Mendorong teman sebaya menemukan alternatif penyelesaian masalah,
- Membantu teman sebaya dalam mengambil keputusan sendiri secara bertanggung jawab,
- Memberikan dukungan emosi, mengurangi kekhawatiran.

Program Konselor Sebaya ini berasal dari 2 kata, konseling dan sebaya. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, konseling berarti 1) pemberian bimbingan oleh yang ahli kepada seseorang dengan menggunakan metode psikologis dan sebagainya; pengarahan; 2) pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli sedemikian rupa sehingga pemahaman terhadap kemampuan diri sendiri meningkat dalam memecahkan berbagai masalah; penyuluhan.

Ada banyak ahli yang mencoba mendefinisikan konseling. Salah satu definisinya dikemukakan oleh Gustad (1953): *Proses yang berorientasi pada pembelajaran, yang dilakukan dalam*

*lingkungan sosial yang sederhana, dimana seorang konselor, yang secara profesional kompeten dalam keterampilan dan pengetahuan psikologis yang relevan, berusaha untuk membantu klien, dengan metode yang sesuai dengan kebutuhan dan dalam konteks individunya, untuk belajar lebih banyak tentang dirinya sendiri dan untuk menerima dirinya sendiri, untuk belajar bagaimana menggunakan pemahaman tersebut dalam kaitannya dengan tujuan-tujuan yang lebih jelas dan realistis sehingga klien dapat menjadi lebih bahagia dan lebih produktif dalam lingkungannya.*

Konseling tidak sama dengan curhat. Meskipun dalam konseling ada bagian curhat, konseling membutuhkan teknik-teknik tertentu dan berpusat pada penyelesaian masalah. Namun demikian, beberapa program konseling, terutama untuk remaja, biasanya menggunakan kata ‘curhat’ untuk mempermudah sosialisasi, meskipun pada prakteknya menerapkan prinsip-prinsip konseling dalam memberikan layanannya.

Orang yang memberikan layanan konseling disebut dengan konselor, sedangkan orang yang menerima layanan disebut konseli atau klien. Para konselor ini adalah orang-orang yang secara khusus dilatih dengan professional, dan biasanya spesifik untuk isu tertentu. Maka kita kenal ada konselor perkawinan, konselor adiksi napza, konselor HIV, konselor KB dan sebagainya. Di sisi lain, karena terbatasnya tenaga konselor, beberapa program mengembangkan pendekatan konselor sebaya, yang diambil dari perwakilan-perwakilan dari kelompok masyarakat yang dipilih dan dilatih. Namun demikian, konselor sebaya ini bukan konselor ahli/professional.

Konselor sebaya remaja adalah remaja yang mampu memberikan informasi dan membantu teman sebayanya untuk mengenali masalah dan mencari alternatif penyelesaiannya atau

menyadari adanya kebutuhan untuk mencari rujukan. Konselor sebaya remaja dibutuhkan karena remaja biasanya lebih mudah untuk mengkomunikasikan masalahnya kepada teman sebayanya. Permasalahan-permasalahan yang biasanya menjadi topik konseling adalah masalah gizi (anemia, kegemukan, kurang gizi), kesulitan belajar, penyalahgunaan napza, kesehatan secara umum, kesehatan seksual dan reproduksi yang meliputi orientasi seksual, dorongan seksual, infeksi saluran reproduksi, infeksi menular seksual, HIV & AIDS, kehamilan tidak diinginkan, dan sebagainya. Tidak menutup kemungkinan juga bahwa konseling sebaya juga membahas topik sederhana seperti masalah kehidupan sehari-hari di sekolah, dirumah, masalah pertemanan bahkan percintaan yang sedang mulai timbul benih-benih cinta pada diri seorang remaja.

Berpegang pada hasil diskusi bersama kepala dusun sebelum kehadiran kami di padukuhan pokdadap, bahwa pemuda di padukuhan mudah digerakkan, memiliki antusias yang baik terhadap suatu program, kami menaruh keyakinan yang besar terhadap pemuda untuk turut serta dalam program ini, dan benar saja tidak sedikit yang hadir dalam proses rangkaian kegiatan konselor sebaya ini. Rangkaian edukasi konselor sebaya ini diawali dengan program *focus group discussion* yang bertemakan kesehatan mental. Sejauh proses diskusi peserta sangat antusias, satu demi satu suara bersahutan untuk menyampaikan argumennya, fasilitator dan notulen memusatkan pandangannya kepada peserta untuk menentukan siapakah yang harus menyampaikan terlebih dahulu.

Dalam diskusi yang kami bangun, berbagai kisah dan masalah tidak ragu untuk di bagikan, mulai hubungan yang kurang baik dengan teman sebaya, bullying dari teman sebaya, memiliki hubungan tanpa status dengan lawan jenis, hubungan

jarak jauh, kesulitan mendapatkan uang jajan yang sesuai pasca sekolah, kalah dalam perjudian online (slot), bahkan pengedar sekaligus pengonsumsi narkotika jenis shabu.

Oleh sebab itu, sosok konselor sebaya agaknya mampu menjadi jembatan ruang berbagi para remaja, para pemuda untuk menenangkan diri mereka dari berbagai permasalahan yang sedang dihadapi.

Program koselor sebaya ini kami laksanakan pada tanggal 02 Agustus 2023 yang dihadiri oleh pemuda/i Padukuhan Pokdadap, Dadapayu, Semanu, Gunung Kidul.

## EDUKASI POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP KEPRIBADIAN ANAK USIA DINI



**A**nak usia dini adalah anak yang berusia 0-6 tahun. Pada fase ini, perkembangan anak terjadi dengan sangat pesat. Itulah sebabnya usia dini dianggap sebagai fase yang sangat penting dan disebut usia emas. Karena pada masa ini, perkembangan otak anak berlangsung sangat pesat dan mencapai 50-80% dari perkembangan seluruh usianya selama hidupnya. Anak mengalami tahapan perkembangan sepanjang hidupnya yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial dalam mencapai kematangan kepribadian dan perkembangan psikososial. Anak mengalami tahapan perkembangan yang meliputi fisik, kognitif, moral, emosional, dan sosial.

Kedatangan kami di Padukuhan Pokdadap disambut meriah oleh anak-anak, khususnya anak usia dini. Disini, anak-anak memiliki caranya masing-masing dalam menyambut dan berinteraksi dengan anggota kelompok kami maupun orang lain.

Terdapat anak-anak yang pandai berinteraksi dan beberapa kali menanyakan nama kami, dan terdapat juga anak-anak yang memiliki sifat pemalu dan membutuhkan waktu untuk berinteraksi dengan orang baru. Setiap anak memiliki sifat dan kepribadian berbeda yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu faktor pola asuh orang tua.

Dalam proses perkembangan kepribadian anak, keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk emosi dan karakter anak. Dalam keluarga, orang tua memegang peranan penting dalam mempengaruhi perkembangan anak. Ayah dan ibu berperan besar dalam merawat, mengasuh, dan mendidik anak-anaknya. Ayah berperan sebagai kepala keluarga yang dapat menjadi motivasi dan teladan bagi anggota keluarga, terutama anak. Sementara itu, ibu memiliki beberapa peran penting dalam hal kebiasaan dan norma anak, baik secara intelektual maupun psikologis.

Mendapatkan pola asuh yang baik dari orang tua adalah hak setiap anak. Konvensi Hak Anak (CRC) menyatakan bahwa setiap anak berhak diasuh oleh orang tuanya, dan jika orang tua tidak dapat memenuhi kewajibannya, maka tanggung jawab dialihkan menurut ketentuan undang-undang dengan tetap berkaitan dengan kepentingan terbaik bagi anak. Oleh karena itu penting untuk menerapkan pengasuhan berdasarkan hak-hak anak dalam pendidikan, pengasuhan, dan perlindungan yang baik. Pengasuhan berbasis hak anak adalah suatu upaya berbasis hak anak untuk memenuhi kebutuhan anak akan cinta, kasih sayang, keamanan, dan kesejahteraan yang permanen dan berkelanjutan demi kepentingan terbaik anak. Hak setiap anak adalah kewajiban negara, keluarga, dan orang tua yang harus dipenuhi.

Ada empat jenis pola asuh yang kerap digunakan di Indonesia. Yang pertama yaitu pola asuh otoritatif atau demokratis, yang terdiri dari komunikasi dua arah antara orang tua dan anak. Pada tipe ini, orang tua sangat mendukung dan menghargai sudut pandang anak, sehingga anak memiliki keberanian dan kepercayaan diri dalam mengungkapkan pendapatnya. Pola asuh jenis ini mendorong dan melatih anak untuk mengambil keputusan atau pilihan yang terbaik. Tipe pola asuh seperti ini memberikan ruang bagi orang tua dan anak untuk lebih banyak berdiskusi satu sama lain. Hal tersebut menciptakan hubungan yang baik antara orang tua dan anak-anak.



Tipe pola asuh lainnya adalah pola asuh otoriter, dimana orang tua memiliki kendali penuh dan sedikit tanggung jawab terhadap anak. Pola asuh seperti ini ditandai dengan orang tua yang memiliki aturan yang ketat, menuntut anak, dan tidak memberikan kesempatan kepada anaknya untuk memilih atau memutuskan sesuatu. Seringkali orang tua yang menggunakan pola asuh ini menerapkan disiplin dengan menggunakan hukuman keras seperti hukuman fisik, yang tentunya dapat mempengaruhi kesehatan mental anak di kemudian hari. Pola asuh seperti ini dapat membuat anak merasa takut melakukan kesalahan dan sulit mengambil keputusan untuk dirinya sendiri. Anak juga tidak berani mengungkapkan pendapatnya dan cenderung merasa minder.

Berikutnya adalah tipe pola asuh permisif. Orang tua pada tipe pola asuh ini mengutamakan kenyamanan anaknya dan berperan sebagai sahabat yang baik bagi anaknya. Orang tua juga tidak memberikan aturan atau hukuman yang tegas kepada anak. Di sisi lain, orang tua menjadi lemah dengan setiap permintaan anak, sehingga sulit untuk mengatakan ‘tidak’ dan cenderung memanjakan anaknya. Akibatnya, anak yang dibesarkan dengan pola asuh permisif terkadang menjadi impulsif, agresif dan tidak mandiri. Anak juga biasanya egois dan tidak bisa mengikuti aturan dengan baik.

Tipe pola asuh yang terakhir yaitu pola asuh *neglectful*. Karakteristik orang tua pada tipe pola asuh ini yaitu tidak memberikan batasan yang tegas pada anak dan tidak memperhatikan kebutuhan anak dengan baik. Orang tua pada tipe pola asuh *neglectful* cenderung merasa enggan untuk terlibat dalam pengasuhan anak. Salah satu faktor yang mendasari orang tua dalam menerapkan tipe pola asuh ini yaitu adanya masalah Kesehatan mental, contohnya seperti orang tua yang mengalami depresi, atau pernah mengalami pengasuhan yang tidak baik pula semasa kecilnya. Tipe pola asuh ini dapat menyebabkan anak merasa kurang percaya diri dan kurang perhatian. Anak juga memiliki resiko besar terkena gangguan mental, serta merasa rendah diri.

Orang tua memiliki tanggung jawab dalam mengasuh dan memberikan pendidikan kepada anak-anaknya. Pengasuhan dilakukan melalui penyediaan kebutuhan dasar (misalnya sandang, pangan, papan) dan kebutuhan emosional (misalnya perhatian dan kasih sayang). Orang tua juga berkewajiban dalam memberikan pendidikan baik non formal di rumah serta pendidikan formal di sekolah. Pola asuh dan proses tumbuh kembang anak mempengaruhi kepribadian anak saat ini dan di masa yang akan datang.





Program kerja KATING (Edukasi Parenting) dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 12 Agustus 2023 di Balai Padukuhan Pokdadap pada siang hari dan dihadiri oleh sejumlah ibu-ibu yang memiliki anak usia dini. KATING dilakukan dengan pemaparan file powerpoint yang dibuat dengan warna dan gambar menarik dan berisi bahan materi yang singkat namun jelas agar dapat menarik perhatian ibu-ibu agar tidak

merasa jenuh selama pemaparan materi berlangsung. Program kerja ini berlangsung dengan cukup cepat dan efektif.

Kegiatan ini diawali dengan pembukaan yang dibawakan dengan santai dan ringan. Judul yang kami angkat dalam kegiatan ini yaitu 'Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kepribadian Anak Usia Dini'. Materi yang dipaparkan diawali dengan penjelasan mengenai pengertian anak usia dini, yang kemudian diikuti oleh pengertian pola asuh orang tua menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) dan salah satu tokoh psikolog dan sosiolog. Kemudian terdapat penjelasan mengenai tipe-tipe pola asuh seperti yang sudah disampaikan sebelumnya. Dengan santai, ibu-ibu menyimak pemaparan materi yang dibawakan dengan seksama sambil sesekali menyeruput teh dan mengonsumsi makanan ringan yang telah disediakan. Tidak ada pertanyaan pada sesi tanya jawab berlangsung karena ibu-ibu sudah merasa paham dan mengerti dengan materi yang sudah dipaparkan dengan baik.



Dari yang kami perhatikan, anak-anak usia dini yang ada di Pokdadap dapat membuka diri dengan baik kepada orang baru, termasuk kepada kelompok kami. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan Padukuhan Pokdadap selalu menjadi tuan rumah bagi mahasiswa KKN yang akan menetap selama kurang lebih satu bulan lamanya. Dalam satu tahun, Padukuhan Pokdadap menerima dua kelompok KKN di waktu yang berbeda untuk melaksanakan pengabdian. Setiap kelompok



pastinya memiliki program kerja yang melibatkan masyarakat dari berbagai kalangan. Hal tersebut dapat membuat anak-anak usia dini terbiasa untuk berinteraksi dengan orang baru.

Pada tanggal 5 Agustus hingga 15 Agustus 2023 dilaksanakan lomba dalam rangka menyambut hari kemerdekaan yang berlokasi di rumah Bu Dukuh, yaitu posko kami. Adik-adik

tersebut selalu hadir untuk turut berpartisipasi dan memeriahkan acara. Tidak sedikit dari mereka yang sudah hafal dengan nama dan wajah dari beberapa anggota kelompok kami.



Selama rangkaian acara lomba itulah saat dimana kami dan adik-adik saling mengenal satu sama lain dan menjadi akrab. Setiap melihat kami, mereka berlari menghampiri untuk memeluk kami. Kami merasa senang melihat adik-adik menggemaskan itu merasa nyaman dan menyukai kehadiran kami. Selama kurang lebih sepuluh hari tersebut, kami memperhatikan dan menganalisis sifat-sifat mereka, terutama cara mereka berinteraksi dengan orang lain. Ada anak yang memiliki orang tua yang fleksibel, ada juga anak yang memiliki orang tua yang tegas. Meskipun begitu, adik-adik usia dini yang ada di Pokdadap memiliki kepribadian yang baik, santun, dan menggemaskan!

### **Manakah tipe pola asuh yang paling ideal?**

Terkadang orang tua tidak bisa menerapkan satu jenis pola asuh saja. Penting bagi orang tua untuk mengetahui kapan harus bersikap lebih lunak dan kapan harus bersikap asertif terhadap anak. Namun dari keempat tipe pola asuh di atas, pola asuh otoriter lah yang paling ideal. Penelitian menunjukkan bahwa orang tua yang menerapkan pola asuh tipe otoritatif lebih besar kemungkinannya untuk membesarkan anak-anak yang percaya diri, sukses akademik, memiliki keterampilan sosial yang lebih baik, dan lebih baik dalam memecahkan masalah.

Orang tua dengan tipe pengasuhan permisif cenderung selalu datang untuk menyelamatkan anak mereka, sementara orang tua dengan tipe pengasuhan otoritatif akan membiarkan anak mereka melakukan kesalahan. Hal tersebut dapat memberikan anak kesempatan dan kepercayaan bahwa orang tua mereka akan selalu ada untuk mendukung. Tipe pengasuhan otoritatif juga dapat mendidik anak dalam menghadapi konflik. Cara anak merespon dan belajar menghadapi konflik di usia muda sangat penting untuk mengetahui cara mereka mengatasi atau menangani kekalahan saat dewasa nanti.

Melalui program kerja ini diharap para orang tua yang memiliki anak usia dini dapat memahami lebih lanjut mengenai pola pengasuhan yang terbaik bagi anak-anaknya. Pengasuhan bukan hanya mengenai menyekolahkan dan memberi makan anak saja, namun ada lebih banyak hal yang harus diperhatikan dan dipertanggungjawabkan. Apapun bentuk pola asuh yang dilakukan, komunikasi antara orang tua dan anak harus terjalin dengan baik. Dengan begitu maka pengasuhan akan terjadi dengan maksimal, karena orang tua dan anak sama-sama dapat mengutarakan perasaan serta pendapatnya masing-masing. Anak-anak juga akan merasa lebih mudah untuk membuka diri dan merasa mendapatkan kepercayaan serta dukungan dari orang tuanya. Hal tersebut dapat membuat anak memiliki kepribadian yang baik.

Semoga adik-adik manis Pokdadap tumbuh menjadi individu yang baik, kuat, dan membanggakan orang sekitar. Sehat selalu ya adik-adik *gemes!*



## CETING (PENCEGAHAN DAN PENANGANAN STUNTING)

**D**i zaman sekarang ini, kita pasti sering melihat dan mendengar fenomena anak-anak yang bertubuh kecil, pendek, atau memiliki pertumbuhan yang kurang sesuai dengan anak seusianya. Fenomena ini tidak hanya kita jumpai di televisi saja melainkan sering kita jumpai juga pada lingkungan sekitar tanpa disadari. Dalam istilah medis, fenomena seperti ini dinamakan dengan *stunting*. Menurut *World Health Organization* (2015) *stunting* adalah gangguan tumbuh kembang yang dialami anak akibat gizi buruk, infeksi berulang, dan stimulasi psikososial yang tidak memadai.

*Stunting* biasanya ditandai dengan lambatnya pertumbuhan anak, seperti tidak tercapainya tinggi badan yang normal dan sehat sesuai usia anak. Ciri-ciri anak yang mengalami *stunting* yaitu adanya tanda pubertas yang terlambat, kurangnya kemampuan dalam memori dan belajar, pertumbuhan gigi yang terlambat, lebih pendiam, pertumbuhan tinggi yang lambat, hingga wajah anak yang tampak lebih muda dari usianya.

Menurut Wapres dalam Rapat Koordinasi Tim Percepatan Penurunan *Stunting* (TPPS) Pusat di Istana Wapres (2022), hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 yang dilaksanakan Kementerian Kesehatan menunjukkan angka prevalensi *stunting* di Indonesia pada 2021 sebesar 24,4%, atau menurun 6,4% dari angka 30,8% pada 2018. Pemerintah memiliki target untuk menurunkan prevalensi hingga 14% di tahun 2024.

Menurut Buku Saku *Stunting* Desa (2017), anak yang mengalami *stunting* cenderung mudah sakit, kemampuan kognitif berkurang, berisiko mengalami penyakit yang berhubungan

dengan pola makan ketika tua, fungsi tubuh akan tidak seimbang, hingga postur tubuh tidak maksimal ketika dewasa. Dalam jangka panjang, *stunting* dapat berdampak pada turunnya kemampuan kognitif dan prestasi belajar, kekebalan tubuh, serta menaikkan risiko timbulnya penyakit diabetes, kegemukkan, penyakit jantung dan pembuluh darah, *stroke*, dan disabilitas di usia tua.

Penyebab dari permasalahan *stunting* ini diantaranya sebagai berikut.

a. Infeksi

Ketika bayi, anak rentan mengalami penyakit karena tubuh yang masih lemah sehingga butuh energi dan penanganan lebih untuk melawan penyakit. Jika kebutuhan anak tidak diimbangi dengan asupan nutrisi yang cukup, maka anak rentan mengalami kekurangan gizi yang berakhir pada *stunting*.

b. Kekurangan Gizi Pada Ibu Hamil dan Balita

*Stunting* mulai terjadi saat janin masih di dalam kandungan sehingga asupan nutrisi sang ibu sangat berpengaruh pada tumbuh kembang bayi. Menurut Dr. dr. Diah Rumekti Hediati, Sp.Og dari Departemen Obstetri dan Ginekologi FK-KMK UGM dalam bincang Raisa Radio (2022), mencukupi nutrisi saat hamil merupakan salah satu cara untuk mencegah *stunting* sejak dini. Ibu hamil perlu mengonsumsi berbagai jenis makanan, seperti ikan, telur, daging, *seafood*, kacang, biji-bijian, susu, keju, *yoghurt*, serta aneka buah dan sayur.

Selain pada ibu hamil, asupan nutrisi balita juga sangat berpengaruh. Balita yang mengonsumsi asupan nutrisi yang cukup lebih sedikit resiko mengalami *stunting* dibandingkan balita dengan asupan yang kurang cukup.

c. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua berpengaruh pada perilaku anak, seperti kompetensi emosional, sosial, dan intelektual. Menurut Gunarsa Singgih (2007), pola asuh orang tua adalah sikap dan cara orang tua dalam mempersiapkan anaknya agar dapat mengambil keputusan dan bertindak sendiri. Secara umum, ada 3 pola pengasuhan anak, yaitu otoriter, permisif, dan demokratis.

d. Sanitasi

Sanitasi lingkungan secara tidak langsung mempengaruhi gizi balita. Sanitasi yang buruk dapat menimbulkan penyakit infeksi, seperti diare dan cacingan, yang dapat mengganggu proses pencernaan dalam proses penyerapan nutrisi. Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka rentan mengakibatkan masalah *stunting*.

Hal ini menjadi permasalahan serius karena banyak orang tua meremehkan hal-hal kecil yang sebenarnya memiliki pengaruh besar pada tumbuh kembang anak. Gejala-gejala kecil seperti kurangnya nafsu makan atau pertumbuhan gigi yang lambat pada anak sering kali dianggap sebagai masalah sepele. Dalam hal ini, orang tua tidak bisa sepenuhnya disalahkan karena tenaga kesehatan ikut serta memiliki peran. Kurangnya sosialisasi atau informasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan menjadikan masyarakat, terutama orang tua, kurang mawas dalam menilai tumbuh kembang anak mereka.

Di Padukuhan Pokdadap sendiri, sebagian orang tua sudah menyadari pentingnya asupan nutrisi dan keadaan lingkungan untuk tumbuh kembang anak. Contohnya adalah anak-anak di Padukuhan Pokdadap memiliki asupan nutrisi yang cukup, terutama vitamin dan serat, karena Padukuhan Pokdadap yang



mayoritas mata pencaharian sebagai petani sehingga anak-anak terbiasa mengkonsumsi sayur-sayuran segar. Para ibu hamil juga aktif mengikuti kegiatan di puskesmas dan rutin mengontrol kondisi kesehatan ibu dan janin. Namun, karena tidak semua warga memiliki *handphone*, terkadang akses informasi kegiatan-kegiatan di puskesmas atau posyandu menjadi sulit. Warga sering mendapat informasi secara mendadak atau bahkan tidak mendapat informasi sama sekali. Akibatnya, sebagian data di puskesmas mengenai Padukuhan Pokdadap kurang *update*. Untuk sanitasi, sebagian warga sudah memiliki sanitasi yang memadai. Namun, sebagian warga ada yang hanya memiliki kamar mandi seadanya yang terpisah dari rumah induk. Untuk air bersih, Padukuhan Pokdadap tidak kekurangan air karena air mengalir langsung dari sumber mata air yang kemudian tertampung di bak air (tempat penampungan air) sehingga bisa diakses oleh semua warga.

Berdasarkan kondisi di atas, kami memutuskan untuk mengadakan kegiatan sosialisasi mengenai *stunting* di Padukuhan Pokdadap mengingat permasalahan mengenai *stunting* ini cukup mengkhawatirkan. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan menekan tingginya angka *stunting* serta permasalahan gizi balita yang ada di Kapanewon Semanu, khususnya Desa Dadapayu. Kegiatan sosialisasi mengenai *stunting* yang kami laksanakan di Padukuhan Pokdadap ini merupakan kegiatan sosialisasi yang pertama, karena sebelumnya belum pernah diadakan sosialisasi mengenai *stunting*.



- **Pengertian Stunting**

Stunting adalah kondisi dimana anak memiliki **tinggi badan yang tidak sesuai dengan usianya**, tetapi pendek tidak sama dengan stunting atau belum tentu stunting. Stunting sering terjadi pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000HPK), periode emas pertumbuhan dan perkembangan yang dimulai semenjak terbentuknya janin hingga anak berusia 2 tahun.

- **Ciri-Ciri Stunting**

- a. Pertumbuhan tulang pada anak yang tertunda
- b. Berat badan rendah apabila dibandingkan dengan anak seusianya
- c. Sang anak berbadan lebih pendek dari anak seusianya
- d. Proporsi tubuh yang cenderung normal tapi tampak lebih muda/kecil untuk seusianya.

- **Penyebab stunting**

Perkembangan anak tentunya menjadi prioritas utama setiap orangtua, termasuk mencegah anak menjadi stunting. Penyebab stunting didapat secara langsung dan tidak langsung. Penyebab

langsung stunting kurangnya asupan gizi pada anak yang dapat dilihat dengan cara memantau status pertumbuhan dan perkembangan anak di layanan posyandu. Selain itu, penyakit berulang seperti diare, infeksi saluran pernafasan dan cacangan juga menjadi penyebab langsung terjadinya stunting pada anak.

Penyebab tidak langsung stunting adalah kurang pemberian stimulasi (rangsangan) serta kebersihan diri dan lingkungan yang buruk.

- a. Kurang gizi
- b. Kurang Imunisasi
- c. Tidak cuci tangan,dengan air mengalir & memakai sabun
- d. Tidak BAB/K di jamban sehat
- e. Tidak melakukan stimulasi/rangsangan terhadap anak
- f. Tidak melakukan cek kesehatan

- **Dampak stunting**

Stunting merupakan ancaman utama terhadap kualitas manusia Indonesia, juga ancaman terhadap kemampuan daya saing bangsa. Hal ini dikarenakan anak stunting bukan hanya terganggu pertumbuhan fisiknya (bertubuh pendek) saja, melainkan juga terganggu perkembangan otaknya, yang mana tentu akan sangat mempengaruhi kemampuan dan prestasi di sekolah, produktivitas dan kreativitas di usia-usia produktif. Secara global, stunting berkontribusi terhadap **15-17 persen** dari seluruh kematian anak.

- **Pengaruh stunting pada anak balita:**

- a. Pertumbuhan anak terhambat di mana tinggi dan berat badannya tidak sesuai atau di bawah angka rata-rata pertumbuhan anak seusianya.

- b. Daya tangkap anak kurang maksimal.
- c. Prestasi anak di bidang akademik kurang baik
- d. Anak cenderung pendek dibandingkan teman seusianya
- e. Anak mudah terserang penyakit.

3G pada stunting yaitu gagal tumbuh, gagal kembang, gagal metabolisme suatu kondisi pada anak yang ditandai oleh kenaikan berat badan yang tidak sesuai berat badan yang tidak naik, atau bahkan turun dibandingkan pengukuran sebelumnya berdasarkan grafik **pertumbuhan**.

Maka dari itu orangtua perlu terus memantau perkembangan kenaikan berat badan anak. Jika berat badan anak tidak naik atau cenderung turun di bulan sebelumnya, perlu mewaspadai kemungkinan anak terkena “**gagal tumbuh**”.

- a. **Gagal Kembang**; Kegagalan tumbuh kembang anak pada anak baru lahir sampai dengan usia 2 (dua) tahun berkaitan dengan kondisi dimana anak mengalami keterlambatan atau tertahannya pertumbuhan fisik tubuhnya sehingga perkembangannya seringkali dinilai tidak normal. Umumnya, kegagalan pada tumbuh kembang anak disebabkan oleh kebutuhan nutrisi dan stimulasi yang kurang memadai.
- b. **Gangguan Metabolisme**; kelainan medis yang mempengaruhi produksi sel tubuh anak. Umumnya, kelainan genetik mengakibatkan gangguan pada metabolisme, sehingga zat pertumbuhan dan perkembangan yang berperan dalam metabolisme sel hilang atau rusak. Selain itu, dapat juga yang diakibatkan oleh makanan, racun, infeksi, dan lain-lain. Ketika seorang anak mengalami gangguan metabolisme, proses kerja organ tubuhnya terganggu, sehingga berbagai fungsi tubuh juga terganggu.

## Dukungan Pencegahan dan Penanganan Pada anak stunting

- **Pentingnya dukungan keluarga dan masyarakat terhadap ibu hamil**

- a. **Dukungan suami/keluarga**

- Suami peduli, mendampingi istri mengikuti minimal 1 kali kelas ibu hamil agar memahami pertumbuhan janin untuk mencegah *stunting*.
- Suami mendampingi istri mengikuti kelas ibu hamil, suami diharapkan semakin memahami kondisi istri dalam masa kehamilan, memahami tanda dan gejala bahaya kehamilan, dan cara perawatan pasca persalinan.
- Suami berdiskusi dengan ibu hamil mengenai perencanaan perawatan kehamilan, persalinan dan perawatan bayi sejak awal kehamilan sesuai dengan informasi yang didapatkan dari pertemuan atau tenaga kesehatan.
- Suami dan anggota keluarga memberikan informasi tentang kehamilan yang tepat dari sumber yang terpercaya kepada ibu hamil.
- Suami berperan dalam pengambilan keputusan yang cepat dan tepat ketika ibu hamil memerlukan pelayanan kesehatan.
- Saat suami mendampingi istri periksa kehamilan, anggota keluarga yang lain bisa menggantikan peran dari ibu atau ayah dengan memasak dan mengantarkan anak yang lain untuk sekolah atau menemani belajar
- Suami dan atau anggota keluarga juga bisa mengingatkan dan mengantar ibu hamil mengikuti kelas ibu hamil minimal 4 kali selama masa kehamilannya.

- Ibu hamil memperoleh dukungan dari suami dan keluarganya dalam persiapan menghadapi kehamilan, serta kesiapan mengasuh dan mendidik anak.
- Menanyakan kepada bidan atau dokter tanggal perkiraan persalinan dan merencanakan melahirkan ditolong bidan atau dokter di fasilitas pelayanan kesehatan.

**b. Dukungan masyarakat**

1. Sering mengunjungi atau menjenguk ibu hamil.
2. Mendoakan keselamatan ibu dan bayi saat bertemu juga bisa memberi dukungan dan motivasi yang sangat besar.
3. Tetangga bisa menjadi keluarga terdekat, yang mau membantu jika dibutuhkan sewaktu-waktu, misalnya meminjamkan kendaraan untuk periksa ke pelayanan kesehatan.
4. Tentunya harus selalu membicarakan hal-hal baik dan memberi nasihat positif.
5. Bisa juga membagikan pengalaman hamil dan melahirkan serta bersedia membantu berbagai keperluan semasa hamil atau saat melahirkan.
6. Lingkungan lebih berempati pada ibu hamil misalnya ketika sedang pertemuan mempersilahkan ibu hamil untuk duduk.
7. Mengajak ibu hamil melakukan kegiatan sosial yang ringan dan menyenangkan.
8. Iuran semampunya oleh tetangga untuk membantu ibu hamil yang kesulitan keuangan dalam menyiapkan persalinan

- **Pertemuan dan sumber informasi yang terpercaya terkait kehamilan**

- a. Kelas Ibu hamil**

Kelas ibu hamil adalah kelompok belajar bagi para calon ibu tentang kesehatan bagi ibu hamil secara keseluruhan. Tujuan diadakannya kelas ini adalah mengedukasi ibu hamil agar dapat menjalani proses kehamilan dan persalinan secara lancar, serta melalui fase awal kehidupan bayi dengan bekal pengetahuan dasar.

Dalam buku pedoman kelas ibu hamil yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan, kelas ibu hamil bisa dilakukan di mana saja. Di berbagai daerah, kegiatan ini bisa dilakukan di Puskesmas atau Posyandu, namun tidak tertutup kemungkinan juga untuk kelas yang lebih fleksibel dilaksanakan di balai pertemuan atau tempat sesuai kesepakatan peserta dan fasilitator, seperti di rumah salah satu anggota masyarakat.

Penyelenggaraan kelas ibu hamil pun tidak selalu pemerintah karena pihak swasta sehingga masyarakat bisa menjadi inisiator kelas ini. Beberapa rumah sakit swasta pun menyediakan fasilitas kelas ibu hamil ini dengan kegiatan kelas yang lebih beragam, misalnya senam hamil hingga kelahiran.

Adapun manfaat mengikuti kelas ibu hamil :

1. Berbagi pengalaman dengan calon ibu yang lainnya,
2. Suami lebih banyak tahu,
3. Lebih mengenal penanganan persalinan dan pasca persalinan,
4. Melatih Keterampilan bernapas,
5. Lebih siap menghadapi persalinan dan pasca persalinan.

## **b. Posyandu**

Posyandu (Pos Pelayanan Terpadu) merupakan salah satu bentuk kegiatan yang dilaksanakan oleh, dari dan bersama masyarakat, untuk memberdayakan dan memberikan kemudahan kepada masyarakat guna memperoleh pelayanan kesehatan bagi ibu, bayi dan anak balita.

Kegiatan Posyandu yang harus diketahui oleh ibu hamil dan keluarga antara lain: kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana; imunisasi; gizi; pencegahan dan penanggulangan diare. Selain itu diharapkan SDM Kesejahteraan Sosial dapat mendorong peserta untuk mengikuti kegiatan posyandu yang terintegrasi dengan program lain yaitu Bina Keluarga Balita dari Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud). Adapun manfaat mengunjungi Posyandu:

1. Memperoleh informasi dan pelayanan kesehatan bagi ibu hamil, bayi dan anak balita,
2. Pertumbuhan dan perkembangan anak balita terpantau dan tercatat dalam buku KIA sehingga dapat mencegah masalah gizi salah satunya stunting.
3. Dapat berbagi pengetahuan dan pengalaman tentang kesehatan ibu hamil, bayi dan anak balita.

## **c. Pertemuan Peningkatan Kemampuan Keluarga (P2K2)/ Family Development Session (FDS) PKH**

Pemahaman tentang Kesehatan Ibu hamil, bayi dan anak balita bisa didapatkan pada salah satu sesi P2K2 terutama modul Kesehatan dan Gizi yang disampaikan oleh Pendamping Sosial PKH khusus kepada KPM PKH.

Manfaat sesi Kesehatan dan Gizi untuk meningkatkan praktik positif dan mendorong perubahan perilaku yang bermanfaat bagi Kesehatan ibu hamil Keluarga Penerima Manfaat PKH (KPM PKH).



## **d. Bijak dalam menyeleksi informasi**

### **1. Mitos dan fakta**

Mitos adalah suatu informasi yang diterima dari generasi ke generasi, yang kebenarannya belum bisa dibuktikan secara ilmiah tetapi dianggap benar.

Fakta adalah keadaan nyata yang ditemukan di masyarakat dan diyakini sebagai suatu yang sebenarnya.

### **2. Cara mendapatkan informasi yang tepat**

Banyak beredar mitos dan berita palsu mengenai kehamilan di masyarakat baik dari sumber informasi cetak maupun digital. Oleh karena itu ibu hamil, anggota keluarga dan masyarakat perlu mendukung ibu hamil untuk mendapat informasi yang tepat dan terpercaya. Cara untuk menyaring informasi yaitu:

- Jangan mudah percaya terhadap judul informasi atau berita yang provokatif. Banyak informasi dan berita palsu memiliki judul yang provokatif dan cenderung tidak netral, serta menyudutkan salah satu pihak. Isi beritanya pun dibuat sehingga menimbulkan persepsi sesuai yang dikehendaki oleh si pembuat berita palsu. Oleh karena itu, jika menemukan berita dengan judul provokatif tersebut, sebaiknya mencari referensi berupa berita serupa dari situs online resmi, atau media terpercaya.
- Cermati sumber informasi. Pada informasi dari media digital perlu dilihat alamat website dan link URL. Jangan mempercayai informasi yang didapat dari situs tidak resmi seperti alamat situs yang menggunakan domain blog pribadi seseorang. Sebaiknya mencari sumber informasi dari website resmi pemerintah atau organisasi resmi para ahli/pakar. Pada informasi media

cetak, perlu dilihat penyusun dan penerbit selebaran atau leaflet yang dibagikan. Hindari media cetak yang dibagikan dari personal atau yang bersifat iklan suatu produk yang kurang terpercaya. Sebaiknya membaca media cetak dari pemerintah, organisasi ahli maupun media massa nasional maupun daerah yang terpercaya.

- Periksa keaslian foto dan video. Di era teknologi yang sangat canggih saat ini, setiap orang bisa melakukan manipulasi terhadap foto dan video sehingga terlihat asli. Kadangkala video dibuat sedemikian rupa menyerupai siaran berita di televisi atau suatu video dipotong sebagian sehingga memiliki arti yang jauh berbeda dari kenyataannya. Video dan foto palsu tersebut kemudian disebarluaskan untuk memprovokasi penonton atau pembaca.
- Membiasakan tidak langsung menyebarkan informasi di grup media sosial. Ketika mendapatkan informasi melalui media sosial, sebaiknya masyarakat membiasakan diri untuk tidak langsung membagikan kepada grup keluarga ataupun teman. Masyarakat perlu mengklarifikasi kepada sumber informasi dari pemerintah atau ahli untuk kebenaran informasinya. Jika mencurigakan dan berisi janji menggiurkan yang tidak rasional, sebaiknya tidak disebar ke grup media sosial.

### **3. Konsumsi makanan sehat dn bergizi seimbang**

Asupan gizi ibu hamil merupakan faktor penting, baik untuk pemenuhan nutrisi ibu hamil maupun pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungannya. Saat hamil, tubuh ibu akan mengalami banyak perubahan fisik dan hormon. Pada kondisi ini, mungkin saja nafsu makan ibu

hamil menurun karena mengalami mual dan muntah setiap hari. Akan tetapi ibu hamil perlu tetap mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang (bisa dilihat di buku KIA bagian porsi makan dan minum ibu hamil untuk kebutuhan sehari-hari).

#### **4. Menjaga kebersihan diri dan istirahat yang cukup**

Kebersihan diri pada ibu hamil perlu diperhatikan untuk mencegah infeksi yang dapat membahayakan kehamilan. Selain itu, karena ada perubahan hormon pada ibu hamil sering mempengaruhi kondisi kulit seperti cepat berkeriat. Oleh karena itu, ibu hamil perlu membiasakan untuk menjaga kebersihan diri seperti:

- Cuci tangan dengan sabun dan menggunakan air bersih mengalir.
- Mandi dan gosok gigi 2 (dua) kali sehari.
- Keramas / cuci rambut 2 (dua) hari sekali.
- Menjaga kebersihan payudara dan daerah kemaluan.
- Ganti pakaian dan pakaian dalam setiap hari.

Manfaat menjaga kebersihan diri bagi Ibu hamil:

- Mengurangi kemungkinan adanya kuman yang masuk selama hamil sehingga dapat mengurangi terjadinya penyakit menular.
- Ketika terbiasa menjaga kebersihan saat hamil, diharapkan ibu dalam keadaan bersih ketika melahirkan sehingga dapat mencegah infeksi saat persalinan dan nifas.
- Kebiasaan menjaga kebersihan diharapkan terus berlanjut hingga merawat bayi setelah persalinan yang dapat membantu mencegah infeksi dan penyakit menular pada bayi.

- Perubahan fisik pada ibu hamil sering menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung dan sulit untuk tidur nyenyak. Kesulitan tidur pada ibu hamil disebabkan oleh kecemasan dan posisi tidur yang tidak nyaman terutama saat kehamilan di atas 6 bulan karena perut semakin membesar dan gerakan janin dalam rahim. Akibat dari gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Kebutuhan tidur ibu hamil paling sedikit 6 – 7 jam pada malam hari dan diusahakan untuk berbaring 1-2 jam pada siang hari



**e. Kesehatan mental ibu**

Masa kehamilan adalah masa yang penuh emosi, mulai dari emosi yang positif maupun yang negatif. Umumnya perubahan emosi yang dirasakan oleh ibu hamil adalah sering merasa sedih, khawatir atau cemas tanpa alasan yang jelas. Namun perlu diwaspadai oleh ibu hamil dan anggota keluarga, jika ibu hamil menunjukkan tanda-tanda emosi berlebihan yang mengganggu aktivitas sehari-hari serta

mengancam keselamatan ibu hamil dan anggota keluarga yang lain. Maka dari itu, anggota keluarga perlu mendukung ibu hamil untuk menjaga kesehatan mental dengan sebaik-baiknya.

Peran suami dan anggota keluarga untuk mendukung kesehatan mental ibu hamil adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan perhatian agar ibu hamil merasa aman dan nyaman.
- b. Memuji penampilan ibu.
- c. Menenangkan saat cemas maupun sedih.
- d. Mendengarkan dan berempati terhadap keluhan yang ibu hamil rasakan.
- e. Tidak mencela, menghakimi dan menyalahkan ibu hamil ketika lalai dalam melakukan perawatan kehamilan.
- f. Suami dan anggota keluarga inti sering membelai perut ibu hamil dan memberikan kata positif dan motivasi.
- g. Selalu siaga mengantar ibu hamil untuk periksa ke pelayanan kesehatan, posyandu dan kelas ibu hamil.
- h. Merencanakan keuangan dan tabungan bersama untuk kebutuhan kehamilan dan persalinan.

## 3 S (Senam, Seirama, Sehati) UNTUK PENGHILANG STRES!



**S**enam merupakan salah satu jenis cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat dunia dan juga khususnya di Indonesia sendiri, olahraga ini populer dikalangan para *emak-emak* atau yang kita sebut ibu-ibu. Bagaimana tidak? Olahraga ini sangatlah praktis dan mudah untuk dilakukan, karena hanya membutuhkan irama musik dan juga tidak membutuhkan banyak alat, ruangan yang harus luas sekali, atau keahlian khusus. Olahraga senam banyak juga diminati karena gerakan yang dilakukan juga diiringi dengan musik yang membawa keceriaan dan kegembiraan dalam melakukan gerakan sehingga olahraga ini menjadi sebuah opsi untuk melepas kelelahan fisik maupun psikis. Jika ditarik pada jaman dahulu senam sendiri berasal dari dari Bahasa Yunani "*gymnos*" yang artinya telanjang. Dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah "*gymnastic*" yang berarti menerangkan bermacam-macam gerak yang dilakukan oleh

seseorang yang telanjang. Kenapa bisa telanjang? hal ini dapat terjadi karena pada saat itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum seperti sekarang yang bisa membuat pakaian dengan bahan lentur dan mengikuti gerak pemakainya. Lalu sebenarnya lebih dalam lagi pengertian senam itu *apasih*? Untuk informasi yang lebih lanjut, yuk kita mengetahui terlebih dahulu apa itu senam dari para ahli!

### **Syarifudin & Muhadi, (1993:117)**

Senam adalah bentuk-bentuk gerakan senam yang merupakan perpaduan antara berbagai bentuk gerakan dengan irama yang mengiringinya. Misalnya irama, ketukan, tepukan, tambore, nyanyian, musik dan sebagainya. Keindahan bentuk-bentuk gerakan dengan irama merupakan tuntutan dalam senam irama.

### **Muhajir (2007)**

Senam adalah setiap bentuk latihan fisik yang disusun secara sistematis dengan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan tertentu.

### **Muhammad Mury Syafei (2019)**

Senam merupakan kegiatan jasmani atau latihan fisik dengan menggerakkan gerakan alamiah seperti berguling melompat. Senam memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, dan sering menjadi dasar pokok untuk pengembangan maupun peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga yang lain.

Dari ke tiga penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa senam merupakan kegiatan latihan fisik yang dilakukan dengan gerakan sistematis sesuai irama.

- **Manfaat Senam**

Layaknya olahraga pada umumnya, pasti semua olahraga memiliki manfaat, begitu juga dengan olahraga senam, berikut beberapa manfaat dari olahraga senam :

- a. Terjadinya pembentukan fisik yang baik, fisik yang baik akan membentuk unsur-unsur yang baik juga seperti kekuatan otot, kelentukan persendian, kelincahan gerak, kekuatan jantung & paru-paru
- b. Terjadinya pembentukan aliran darah yang baik, aliran darah yang baik akan membuat tubuh kita membentuk hormon-hormon yang berguna bagi tubuh seperti hormon norepinefrin sehingga akan membuat rasa bahagia, rasa sakit hilang, adiksi (adiksi disini dalam artian kecanduan gerak), dan juga menghilangkan stres/depresi.

- **Olahraga Senam Menghilangkan Stres?**

Olahraga bisa menghilangkan stres? Tentu saja! Olahraga itu tidak hanya menyehatkan fisik, tapi bisa juga ke hal lain. Kenapa bisa begitu? Sebelum lanjut kita cari informasi dulu tentang apa itu stres dari para ahli :

1. Stainback (1999)

Stres merupakan suatu kondisi yang dialami manusia seperti ketegangan dan tekanan hidup sehari-hari yang bersifat pribadi atau emosi karena harapan-harapan, tanggung jawab atau tekanan- tekanan sosial.

2. Hans (dalam Rasmun, 2004)

Stres adalah kondisi ketika respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres



memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis.

3. Santosa (1994)

Stres adalah suatu kondisi saat seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting.

Dari ke tiga penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan kondisi individu yang sedang terganggu secara emosi dikarenakan individu sedang terkena tekanan. Lalu apa hubungannya olahraga dengan stres? Menurut Yuli (2010), beberapa penelitian telah dilakukan bahwa olahraga merupakan salah satu cara melepas stres yang efektif, saat kita berolahraga tubuh kita menghasilkan enzim yang disebut endorphin yang merupakan satu jenis obat alami yang memicu rasa senang dan rileks. Maka dari itu olahraga secara teratur akan membuat tubuh dan pikiran kita lebih tahan terhadap stres dan juga depresi. Saat kita rajin olahraga, kita bisa menahan tekanan-tekanan yang datang karena kita bisa mengontrol emosi dan melepaskan ketegangan saat olahraga rutin dilakukan. Maka dari itu olahraga yang sangat efektif untuk dilakukan adalah senam.

- **Kegiatan Senam di Pokdadap**

Di Padukuhan Pokdadap sendiri banyak ibu-ibu yang sudah dimakan usia dan juga mereka tidak punya banyak waktu untuk melakukan aktivitas olahraga yang berat-berat apalagi ibu-ibu di sini sebagian besar mata pencahariannya adalah sebagai petani, belum juga mengurus anak dan rumah, sehingga olahraga senam

merupakan solusi terbaik bagi ibu-ibu di Pokdadap untuk menghilangkan stres, selain mudah dilakukan, olahraga ini tidak memerlukan bantuan alat apapun sehingga ibu-ibu bisa melakukan olahraga dengan leluasa dan tidak terbebani.

Senam yang dilakukan dan disukai oleh ibu-ibu sendiri adalah senam aerobik, senam aerobik sendiri merupakan aktivitas gerak yang bisa dilakukan secara individu atau berkelompok secara berirama, menggunakan otot-otot besar, serta penggunaan sistem energi dengan oksigen. Menurut Tika Yonkuro (2006: 1), senam aerobik adalah merupakan latihan yang menggabungkan berbagai macam gerak, berirama, teratur dan terarah, serta pembawaannya yang riang. Senam ini dilakukan dengan ketrampilan yang mendukung, seperti kepekaan terhadap musik, kreativitas gerak, kekompakan gerakan, dan sebagainya. Gerakan yang digunakan dalam senam ini tentunya gerakan yang mudah, menyenangkan, dan bervariasi sehingga memungkinkan ibu-ibu dapat melakukannya secara teratur dalam kurun waktu yang lama. Takaran senam aerobik sendiri dilakukan paling sedikit 30-45 menit.

Senam aerobik di Pokdadap ini dilakukan oleh ibu-ibu pada hari minggu sore sekitar jam 4 sore di depan halaman rumah Ibu Dukuh. Ibu-ibu di Pokdadap ini sangatlah antusias untuk mengikuti kegiatan senam aerobik ini. Hal ini bisa dilihat dengan ketepatan waktu saat ibu-ibu datang menghadiri senam, mereka telah datang 30 menit lebih awal daripada jam yang sudah ditentukan, bahkan instruktur senam sendiri terkadang tiba saat pukul 4 tepat, ibu-ibu ini merelakan waktunya hanya untuk sebuah aktivitas yang menyehatkan, lalu juga saat senam dilakukan tidak ada satupun ibu-ibu yang mengeluh terkait gerakan, musik, durasi waktu, mereka menikmati irama alunan musik dan juga bergerak dengan sesuai apa yang instruktur

contohkan, lalu ibu-ibu juga menyisihkan uangnya untuk membayar instruktur senam dengan tarif Rp. 10.000 perorang tanpa keberatan, karena mereka hanya memikirkan tentang kesehatan dan melepaskan stres karena sudah seminggu ibu-ibu ini bekerja dan juga mengurus rumah dan anak, sangatlah luar biasa bukan ibu-ibu Pokdadap ini? Semangat dan juga kegembiraan ibu-ibu saat senam membuat kami juga ikut tertular, ibarat virus yang positif sehingga jika aktivitas senam berlangsung, kami semua juga antusias untuk ikut memeriahkan dan juga membantu instruktur dalam mencontohkan gerakan. Dalam senam ini juga beberapa kali ada gerakan yang mengharuskan kita untuk teriak, saat bagian ini semua ibu-ibu dan kami juga meneriakkan sorakan itu dan rasanya sangat lega, ibu-ibu dan kami merasa beban berkurang karena teriakan tersebut. Dan juga selalu terjadi tawaan saat senam berlangsung, yang menandakan bahwa ibu-ibu Pokdadap merasa bahagia dan senang saat senam dilakukan. Saat senam selesai dilakukan, ibu-ibu juga pulang dengan muka yang lebih bahagia daripada sebelum senam.

Dari senam yang sudah dilakukan oleh ibu-ibu Pokdadap berikut kita bisa belajar banyak hal, salah satunya adalah tetap adanya semangat yang membara untuk melakukan aktivitas yang menyehatkan! Terkadang kita hanya fokus terhadap kesibukan diri sendiri sehingga lupa bahwa tubuh kita juga butuh asupan yang menyehatkan. Tubuh juga harus dan sangat perlu untuk dirawat agar memiliki umur yang panjang dan tentunya sehat selalu, banyak orang yang menyayangi kita walaupun terkadang kita tidak mengetahui siapa saja orang itu namun tetap ada orang yang menyayangi kita, seperti teman kita, orang tua kita, orang terdekat kita, tetangga kita, dan sebagainya, maka dari itu rajin-rajinlah seperti ibu-ibu Pokdadap untuk melakukan aktivitas yang

menyehatkan, olahraga senam tidak ada ruginya sama sekali, mungkin akan terasa lelah setelah melakukannya, namun rasa lelah itu akan menggantikan hal-hal negatif yang ada dalam diri kita seperti stres, bahkan akan memperkuat fisik kita sehingga kita akan jadi rentan terhadap sakit. Seperti judul di bab ini, kami harap untuk kalian para pembaca dimanapun kalian berada dan gimanapun kondisinya jangan lupa untuk melakukan olahraga ya! Stres yang kita alami hanyalah sementara dan juga tidak semua stres larinya ke hal negatif, daripada merokok, minum alkohol, minum obat-obatan terlarang, dan sebagainya yang akan menghancurkan tubuh kita dan masa depan kita lebih baik berolahraga yang akan membuat kita sehat dan juga ga ada ruginya sama sekali! Sekali lagi jangan lupa berolahraga!

Yuk liat beberapa keseruan saat ibu-ibu Pokdadap melakukan olahraga senam :





## LOMBA HARI KEMERDEKAAN

**H**ari Kemerdekaan Indonesia tepat pada tanggal 17 Agustus. Setiap daerah memiliki cara tersendiri untuk memperingati hari kemerdekaan seperti upacara bendera, lomba, menghias lingkungan sekitar, dan tirakatan. Pada tahun 2023 ini, kami dan warga Padukuhan Pokdadap mengadakan perlombaan untuk memperingati hari kemerdekaan Indonesia.

Perlombaan 17-an terbagi menjadi 3 kategori, yaitu untuk anak-anak, ibu-ibu dan bapak-bapak. Perlombaan anak-anak terdiri dari beberapa permainan, seperti lari kelereng, memasukkan paku dalam botol, estafet karet, pecah air dalam plastik, pecah balon, cantolin ceting dan melukis celengan di botol air mineral. Perlombaan untuk ibu-ibu terdiri dari memasukkan paku dalam botol, voli, dan pecah balon. Perlombaan untuk bapak-bapak terdiri dari voli.

Lari kelereng di mana anak-anak harus membawa kelereng dengan sendok yang digigit dan tidak memegangnya di tangan. Anak yang mencobanya terlebih dahulu adalah pemenangnya. Memasukkan paku ke dalam botol yaitu pinggang anak yang mengikuti lomba ini akan diikat menggunakan tali yang digantung oleh sebuah paku. Kemudian anak tersebut harus berjalan menuju botol tersebut. Anak yang terlebih dahulu memasukkan paku dalam botolnya adalah pemenangnya. Estafet karet adalah lomba beregu terdiri dari anak yang berdiri sejajar kemudian estafet karet ke temannya. Apabila terdapat regu yang berhasil lebih awal, maka regu tersebut adalah pemenangnya.

Pecahkan air dalam plastik, anak-anak harus pecahkan air yang terdapat dalam kantong plastik yang digantung dengan mata tertutup kain. Anak yang pertama memecahkan air di dalam plastik adalah pemenangnya. Pecah balon adalah dimana anak-anak harus pecahkan balon yang digantung. Anak yang pertama memecahkan balon tersebut menjadi pemenangnya. Cantolin ceting yaitu lomba yang viral di sosial media, melatih kemampuan anak-anak dengan cepat mengaitkan ceting/tempat nasi yang sudah diberi kail dan anak-anak tersebut harus mengaitkan kail ceting/tempat nasi itu ke pengait yang digantung. Melukis celengan di botol air mineral adalah melatih kreativitas anak-anak dalam memanfaatkan barang bekas menjadi menjadi barang yang berguna yaitu menjadi celengan. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran pada anak-anak untuk dapat menyisihkan sebagian kecil dari uang jajannya untuk ditabung.

Memasukkan paku ke dalam botol yaitu pinggang ibu-ibu yang mengikuti lomba ini akan diikat menggunakan tali yang digantung oleh sebuah paku, kemudian para ibu-ibu tersebut harus berjalan menuju botol yang telah disediakan. Ibu-ibu yang pertama memasukkan paku dalam botolnya adalah pemenangnya. Pecah balon adalah dimana para ibu-ibu dalam satu timnya harus pecahkan balon yang diikat dipinggang dan pelukkan tujuannya untuk memecahkan balon tersebut. Tim ibu-ibu yang pertama memecahkan balon tersebut menjadi pemenangnya.

Lomba bola voli merupakan salah satu olahraga yang sangat identik pada hari kemerdekaan. Lomba voli yang dimeriahkan para ibu-ibu dan bapak-bapak Padukuhan Pokdadap. Permainan voli ini mengajarkan nilai-nilai kekompakkan dalam satu timnya dan strategi untuk mencapai suatu kemenangan perlombaan.

## PEMBUATAN PLANG



**K**egiatan pembuatan dan pemasangan plang jalan merupakan salah satu hal yang penting dalam pola ruang wilayah dan dapat mempermudah masyarakat setempat maupun pendatang. Plang sendiri berfungsi untuk memberi petunjuk arah baik untuk letak RT, RW, Masjid, Balai, Gereja, dan Ketua Karang Taruna, pemberian nama tersebut merupakan sesuatu yang penting di Padukuhan Pokdadap. Maka dari itu kami membantu dalam pembuatan plang tersebut untuk mempermudah masyarakat sekitar maupun pendatang. Selain itu, dengan adanya papan nama jalan akan membuat desa tersebut tampak tertata dan terkelola dengan baik, sehingga akan mudah dikenali. Oleh karena itu, kami melakukan program kerja pengabdian kepada masyarakat dengan membuat plang nama jalan di Padukuhan Pokdadap, Desa Dadapayu, Kapanewon Semanu, Kabupaten Gunung Kidul.



Adanya pemasangan plang nama jalan ini berguna bagi Padukuhan Pokdadap karena sebelumnya memang belum ada plang yang terpasang, dengan begitu masyarakat pendatang akan kesulitan dalam menemukan arah. Mengingat sangat dibutuhkannya plang nama jalan di desa ini sehingga program ini diterima masyarakat dengan baik.

Pembuatan papan nama jalan ini terbuat dari papan kayu. Kegiatan tersebut dimulai dari beberapa tahap yaitu tahap awal pembelian bahan, seperti print kertas sesuai kata yang kami butuhkan kemudian di cutting, yang nantinya akan digunakan untuk menjadi alat cetak dalam memudahkan proses pengecatan, selanjutnya yaitu kami membeli plat besi sebagai kepala plang tersebut, lalu kami membeli pilox untuk pemberian tulisan pada kepala plang tersebut. Setelah itu kami membeli cat untuk melakukan pengecatan agar terlihat menarik. Selanjutnya untuk badan plang kami menggunakan kayu yang telah disiapkan oleh Ibu dukuh, kemudian kami menggabungkan kepala plang dengan badan plang dengan paku. Setelah semua plang selesai, selanjutnya adalah proses pengeringan. Pengeringan membutuhkan waktu kurang lebih 8 jam, agar mendapatkan warna cat yang sangat bagus.

Pada tanggal 20 sampai 21 Agustus, kami mulai pemasangan plang di beberapa titik. Plang pertama yang kita pasang adalah dukuh, selanjutnya plang masjid, setelah itu kita melipir ke RT 2 dan lanjut pemasangan plang ke gereja, RT 1, dan yang paling terakhir kita memasang plang di rumah karang taruna, dikarenakan hari sudah larut malam maka kami memutuskan untuk melanjutkan pemasangan plang di keesokan harinya. Pada hari berikutnya, kami mulai memasang plang nama-nama gang yang ada di Padukuhan Pokdadap, dimulai dari dekat tugu perbatasan terdapat gang Bernama Gang Ndeso 1, selanjutnya

kami melipir ke sebelahny terdapat gang Bernama Gang Ndeso 2, setelah itu kami memasang lagi di sebelahny terdapat Gang Ndeso 3. Kemudian kami berpindah ke depan Ndeso 3, terdapat makam yang juga kami pasang plang. Lalu, kami lanjut ke arah rumah RT 4 yang disebelahny terdapat gang Bernama Gang Pelem Putih 1 kemudian melipir lagi di sebelahny terdapat Gang Pelem Putih 2. Selanjutnya, kami memasang plang di depan rumah RW 10. Dari RW 10, kami berpindah ke rumah RT 3 dan memasang plang juga disana.

Dengan dipasangnya plang-plang beberapa titik di Padukuhan Pokdadap ini, kami mengharapkan dapat mempermudah masyarakat setempat terutama pendatang baru untuk menemukan titik-titik lokasi yang sekiranya mereka butuhkan, seperti mencari rumah Dukuh, rumah RT-RT, rumah RW, dan beberapa gang gang lainnya yang terdapat di Padukuhan Pokdadap.

Berikut dokumentasi proses pembuatan dan pemasangan plang di Padukuhan Pokdadap :



*Gambar 1*



*Gambar 2.*



*Gambar 3.*

## BIOGRAFI PENULIS

### **NATANAEL DIMAS RANDY**



Natanael Dimas Randy atau sering dipanggil Natan, lahir dikota Cilacap pada tanggal 15 Januari 2001, merupakan salah satu mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta angkatan 2020, Fakultas Teknologi Informasi dan Prodi Informatika. Natan merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Lulusan SMA Yos Sudarso Cilacap dari jurusan IPA. Natan adalah orang yang mudah penasaran akan sesuatu hal, maka dari itu pada saat diperkuliahan mengambil jurusan Informatika. Natan adalah orang yang mandiri, senang belajar coding, senang mencoba coding orang lain, membuat sesuatu dan belajar hal baru dari coding orang tersebut, bahkan Natan pernah mendapatkan penghasilan dari menjual hasil program yang pernah dibuat.

## YULITA LIVRIKA



Yulita Livrika, perempuan kelahiran Bengkayang, Kalimantan Barat pada tanggal 9 Juli 2001. Penulis yang sering disapa Yulita atau Yul ini merupakan anak ke 4 dari 4 bersaudara yang berdarah Dayak. Di tahun 2020, Yulita resmi melanjutkan studi di Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sebelumnya ia pernah menempuh pendidikan di SMA Negeri 1 Bengkayang, SMP Negeri 1 Bengkayang, SD Negeri 13 Trans

Rangkang, dan TK Pembina. Yulita merupakan pribadi yang pemalu, pendiam dan cuek, tapi juga yang mudah tertawa. Jadi, kalau sudah kenal pasti bakal beda karena dibalik diam - diamnya anaknya itu usil. Dia sangat suka mendengarkan lagu, menonton film barat, dan mengedit video. Yulita sangat jatuh cinta dengan Grup/Band Barat salah satunya Coldplay, sayangnya war tiket kemarin gagal dapat tiketnya, ia juga sangat ngefans dengan *actor* dan *actress* Hollywood Amerika Serikat dan bermimpi bisa ke Amerika Serikat (Los Angeles, San Francisco, New York) Swiss dan Canada, semoga terwujud.

## JULIANI

Juliani atau sering dipanggil Juli, lahir di Yogyakarta tepatnya di Kabupaten Sleman pada tanggal 29 Juli 2001 adalah salah satu mahasiswi Fakultas Ekonomi dengan Program Studi Manajemen di Universitas Mercu Buana Yogyakarta (Kampus 3) Angkatan 2020. Juli merupakan anak kedua dari dua bersaudara dan merupakan lulusan SMK YPKK 2 Sleman pada tahun 2020. Ia setelah lulus dari SMK tersebut melanjutkan pendidikannya di Universitas Mercu Buana Yogyakarta



dengan mengambil jurusan Manajemen konsentrasi Pemasaran. Pada awalnya ia tidak terburu-buru untuk melanjutkan pendidikan yaitu kuliah. Karena ingin bekerja dahulu selama 1 tahun untuk melatih skill yang telah diperoleh semasa SMK. Akan tetapi orang tua tidak mengizinkan jika bekerja dahulu dan lebih baik melanjutkan pendidikan dahulu kemudian kerja. Selama kuliah, ia selalu membantu orang tua berjualan ketika ia tidak sedang kuliah atau libur dan ketika ia tidak sibuk mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Ia dengan senang hati jika membantu orang tuanya berjualan. Karena dapat melatih jiwa berwirausaha. Kedua orang tuanya berjualan makan di warung makan “SGPC Pak Bari” yang beralamat Jalan Kaliurang KM 7,3. Warung tersebut memperjualkan Nasi Pecel dan Sop Daging Sapi beserta aneka gorengan dan minuman. Ia membantu kedua orang tuanya mulai pukul 07.00 WIB hingga habis. Banyak pelanggan “SGPC Pak Bari” menyarankan anaknya jika dapat melanjutkan usaha “SGPC

Pak Bari” tersebut. Karena sangat disayangkan jika suatu saat nanti tidak ada penerusnya yang dikarenakan pelanggan “SGPC Pak Bari” sudah cukup banyak atau selalu ramai pelanggan setiap harinya. Dengan adanya hal tersebut, ia berencana untuk melanjutkan usaha kedua orang tuanya. Akan tetapi ia ingin memiliki pengalaman kerja dahulu bersama orang lain. Ia berharap bisa kerja setelah lulus kuliah dengan predikat CUMLAUDE dan dapat diterima kerja di salah satu instansi BUMN. Setelah mendapatkan pengalaman kerja dengan orang lain, ia dapat melanjutkan usaha kedua orang tuanya.

## **NOVITASARI**



Novitasari atau sering dipanggil Novita, lahir di Indramayu pada tanggal 18 November 1999 adalah salah satu mahasiswa Fakultas Ekonomi, Program studi Akuntansi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta Angkatan 2020. Merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Alamat di Jl.Rancahan Blok Kali Gede RT/006 RW/003, Kecamatan Gabuswetan, Kabupaten Indramayu.

Lulusan dari SMA Negeri 1 Kandanghaur jurusan IPA pada tahun 2017. Lalu melanjutkan Pendidikan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan mengambil jurusan Akuntansi Konsentrasi Manajemen korporasi. Setelah lulus SMA ia tidak langsung masuk universitas selama gap itu ia mengisi waktu luangnya bekerja di perusahaan printer yakni PT. INDONESIA EPSON INDUSTRI dari tanggal 19 April 2018 sampai 30 April 2020 sebagai operator produksi, sedangkan sisa waktu lainnya dibuat

untuk melakukan usaha kecil-kecilan seperti berjualan basreng di rumah atau menitipkan ke warung dekat rumah. Kemudian mendaftar ke Universitas Mercubuana Yogyakarta pada tahun 2020 saat sedang maraknya Covid-19, dan mengharuskan ia belajar dirumah sambil merintis bisnis kecilnya. Ia memilih bidang akuntansi sebagai program studi yang akan ditempuh selama kuliah karena memiliki keinginan besar terhadap akuntansi terutama bidang perbankan, ketertarikan pada akuntansi tidak hanya itu saja tapi pihak keluarga yang mendukung cita-citanya untuk menjadi seorang akuntan yang membuat ia memutuskan mengambil program studi akuntansi. Novita juga mengikuti beberapa unit kegiatan mahasiswa seperti himpunan mahasiswa akuntansi dari 2020-2021 di divisi akademik dan pernah menjadi ketua pelaksana seminar perpajakan yang diadakan secara umum, kemudian mengikuti Kelompok Studi Pasar Modal (KSPM) yang dinaungi oleh Galeri Investasi Fakultas Ekonomi sebagai ketua divisi eksternal atau medpub. Novita aktif di kegiatan kampus lainnya seperti mengikuti kepanitiaan PKKMB 2022 dan kegiatan kepanitiaan lainnya yang mampu mengasah soft skill dan hard skill nya sehingga membuatnya semakin berkembang lebih baik lagi. Karena pengalaman yang baik tidak datang pada orang-orang yang diam tapi datang pada orang yang menjemputnya, dan yang hanya bias mengubah diri kita hanyalah diri sendiri.

## ELVANI MALIHATUS SALKA

Elvani Malihatus Salka atau biasa di panggil el merupakan seorang perempuan yang lahir di Karawang pada tanggal 22 September 2001. Ia merupakan anak ke dua dari 3 bersaudara. Ia berasal dari Provinsi Jawa barat, Kabupaten Karawang, Kecamatan Cilamaya Wetan. Ia memiliki hobi travelling. Ia menempuh pendidikan dimulai dari TK Al-Anshor



kemudian lanjut ke SDN Sukatani 2 lalu melanjutkan ke MTS YPPA Cipulus Purwakarta (selama 1 tahun) kemudian pindah ke SMP IT Al-huda lalu melanjutkan SMA di Pesantren Ma'had Shighor al-Islamy al-Dauly (MA Al-shighor) mengambil jurusan IPA dan lulus pada tahun 2020. Kemudian langsung melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Ia mengambil Program Studi Akuntansi Fakultas Ekonomi Konsentrasi Pelaporan Keuangan pada tahun 2020 hingga saat ini. Penulis juga mengikuti kegiatan kampus yaitu Kelompok Studi Pasar Modal (KSPM) yang dinaungi oleh Galeri Investasi Fakultas Ekonomi. Kegiatan KSPM ini merupakan salah satu kegiatan yang menurut penulis adalah kegiatan yang menambah pengetahuan dan memperbanyak relasi.



## ANNISA SORAYA PUTRI



Annisa Soraya Putri namun biasanya ia lebih sering dipanggil Dinda dan ia sangat nyaman dengan panggilan itu. Nama “Dinda” ini ia dapatkan dari neneknya, dan ia bawa sampai sekarang menjadi nama panggilan di setiap perkenalannya dengan orang-orang yang ditemuinya. Penulis berasal dari pulau kecil yang berada di Kepulauan Riau, tepatnya di Pulau Kundur, Tanjung Batu. Ia adalah anak bungsu yang lahir di Tanjungbatu, 12 November 2001 dan memiliki 2 orang kakak yang sangat menyayanginya, mengingat penulis adalah anak perempuan satu-satunya. Penulis juga memiliki hobi bernyanyi dan bermusik, serta beberapa kali menang lomba nyanyi saat penulis masih duduk dibangku SMA. Setelah lulus dari sekolah menengah atas, tepatnya di tahun 2020, penulis melanjutkan studinya di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, mengambil Fakultas Psikologi dengan Program Studi Psikologi. Sebelumnya penulis pernah menempuh pendidikan di SMA Negeri 1 di Kepulauan Riau, SMP N 1 Kundur, dan SDN 001 Tanjungbatu Kota. Sedari penulis masih duduk dibangku SMP, penulis sudah bercita-cita ingin menjadi Psikologi, karena ia sangat tertarik mempelajari tingkah laku manusia dan hubungan-hubungan antar manusia. Maka dari itu penulis sangat menikmati berkuliah menjadi mahasiswa psikologi, dengan harapan cepat lulus dan mendapatkan gelar S, Psi dibelakang nama indahnyanya. Penulis termasuk orang yang sulit memulai obrolan, dan butuh waktu yang lama dalam beradaptasi dengan lingkungan dan orang baru,

namun jika sudah akrab penulis dikenal sebagai orang yang asik, senang bercanda, dan tentunya sangat tulus dalam berteman. Penulis adalah seorang cat lover, ia memelihara 16 ekor kucing di rumah dan penulis selalu memberikan makanan kepada kucing-kucing tidak berumah. Penulis juga memiliki teman dekat yang bernama Arfin Hakim, walaupun terpisah jarak antara kampus 1 dan kampus 3, tidak menggoyahkan cinta yang ada didalam hati penulis untuk terus bersama-sama berjuang agar lulus dan menyanggah gelar yang sama. Teman dekat penulis ini juga adalah salah satu penyemangat hidup bagi penulis, karena penulis selalu merasa diperlakukan dengan baik sehingga penulis bisa melalui hari-harinya dengan hangat dan penuh cinta. Penulis selalu senang dan tenang setiap membaca kalimat *“apapun yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu”*.

## **NUR RAFI BINTI MAH MUDAH**

Hallo, *Assalamu'alaikum Wr Wb*. Nur Rafi Binti Mah Mudah sering disapa Rofi lahir di Yogyakarta pada tanggal 25 Maret 1999 adalah salah satu mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta angkatan 2020. Rofi merupakan anak bungsu dari pasangan Alm. Bp. Amat Suhadi dan Alm. Ibu Sukariyem. Kampung halaman penulis bertempat di Dusun Dondong, Rt.46/Rw.21, Bendungan, Wates, Kulon Progo, Yogyakarta. Berdomisili di Warungboto, Umbulharjo, Yogyakarta. Penulis



merupakan lulusan dari SMK Negeri 1 Panjatan jurusan Kimia Analis pada tahun 2017. Kemudian melanjutkan Pendidikan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan mengambil jurusan Psikologi dengan peminatan Psikologi Klinis. Setelah lulus SMK, penulis mencoba untuk merasakan dunia kerja di sebuah rumah Qur'an, distributor produk herbal, distributor frozen food makanan khas daerah dan makanan cepat saji. Penulis juga mendapatkan pengalaman di sebuah *Boarding School* sekolah menengah pertama Islam terpadu sejak 2019 hingga saat ini. Penulis juga merupakan seorang *Caregiver* pasien gangguan mental sejak 2020 hingga saat ini. Pengalaman organisasi internal kampus sebagai staf kaderisasi dan ketua umum di Unit Kegiatan Mahasiswa Islam sedang untuk organisasi eksternal kampus sebagai staf Bidang Perempuan di Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia.

#### **AZ - ZAHRA LINTANG SYAFIRA**



Az - Zahra Lintang Syafira atau yang biasa dipanggil Lintang adalah anak sulung dari dua bersaudara yang lahir di RS Panti Rapih Yogyakarta pada tanggal 16 Juli tahun 2002. Lintang mengawali pendidikannya di TK Bunga Bangsa Pamulang, yang kemudian dilanjutkan ke tingkat sekolah dasar di SD Muhammadiyah Sapen Yogyakarta untuk tahun pertama. Di tahun kedua hingga selesai, ia bersekolah di SDIT Nur Hikmah Islamic Fullday School yang berada di daerah Bekasi. Kemudian ia melanjutkan studi di SMPN 180 Jakarta Timur dan mengakhiri wajib belajar 12 tahunnya di

Windsor Homeschooling Cibubur. Tahun ini merupakan tahun ketiga Lintang sebagai mahasiswa Prodi Psikologi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sejak kecil, Lintang merupakan sosok anak yang sangat pemalu. Namun sejak ia dipilih menjadi anggota OSIS di SMP sebagai Ketua Divisi Apresiasi Seni, kewajibannya dalam memimpin dan pengalamannya dalam berkoordinasi melatihnya untuk lebih berani dan pandai berbicara dengan orang lain maupun berbicara didepan banyak orang. Kini, ia sudah pandai membawa dirinya untuk berinteraksi terlebih dahulu dengan orang lain, serta sudah lebih terbiasa untuk berbicara didepan umum. Pada bulan November 2022, ia diangkat menjadi Sekretaris I di UKM UMBRELLA (Universitas Mercu Buana Relawan Anti Narkoba). Lintang menyukai K-POP sejak ia duduk di bangku SD. Lintang juga menyukai warna *mint*, *tosca*, *teal*, *turquoise*, dan sejenisnya. Sejak kecil, Lintang tidak memiliki cita-cita yang tetap atau pasti. Namun sekarang, ia bermimpi untuk menjadi seorang Psikolog dan menjadi wanita mandiri hebat yang bisa berdiri di kaki sendiri.

### **MU'ARIFIAN RAMAWAN JATI**

Mu'arifian Ramawan Jati adalah seorang mahasiswa psikologi yang menarik perhatian dengan dedikasinya dalam bidang akademik dan kegiatan organisasi. Lahir pada tanggal 13 Agustus 2000. Mu'arifian adalah anak kedua dari pasangan orang tua yang penuh dukungan dan inspirasi bagi perjalanan hidupnya. Nama "Mu'arifian" berasal dari bahasa Arab yang



mengandung makna pengetahuan dan pencerahan, mencerminkan harapan orang tua terhadap masa depannya.

Mu'arifian menempuh pendidikan menengah di SMK N 1 Bantul, dan pada tahun 2019, ia lulus dari program Teknik Komputer dan Jaringan. Keahliannya dalam bidang teknologi memberinya bekal kuat untuk tantangan di masa depan, meskipun ia memutuskan untuk mengejar minat dan passionnya dalam psikologi.

Setelah lulus dari SMK, Mu'arifian melanjutkan pendidikannya di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, mengambil jurusan psikologi. Keputusannya untuk memilih bidang psikologi menggambarkan rasa ingin tahu yang mendalam tentang kompleksitas perilaku manusia dan interaksi sosial. Di kampus, ia tidak hanya berfokus pada akademik, tetapi juga aktif dalam berbagai kegiatan organisasi.

Salah satu aspek yang mencolok dalam perjalanan organisasinya adalah partisipasinya dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) KSR PMI Unit 8 Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sejak bergabung, Mu'arifian telah menunjukkan semangatnya yang tinggi dalam memberikan bantuan kemanusiaan dan mendukung kegiatan sosial. Kemampuannya dalam beradaptasi dan bekerja dalam tim telah membantu UKM mencapai tujuannya dengan lebih efektif.

Selain berorganisasi, Mu'arifian memiliki hobi yang mencerminkan sisi kreatif dan bersifat santai dalam kehidupannya, yaitu bermain game. Hobi ini menjadi pelarian yang sehat dari rutinitas sehari-hari dan memberinya kesempatan untuk bersantai sejenak. Meskipun hobi ini mungkin terlihat sebagai hiburan semata, tetapi sebenarnya ia memahami bagaimana permainan dapat mempengaruhi emosi dan interaksi sosial, yang sejalan dengan studinya dalam psikologi.

## VICKY ELIEZAR TIRTA PRILIANO



Vicky Eliezar Tirta Priliano atau sering disapa Vicky, lahir di Temanggung pada tanggal 24 April 2001 merupakan salah satu mahasiswa Fakultas Psikologi, Program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Yogyakarta angkatan 2020. Merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Lulusan dari SMK Negeri 1 Temanggung atau sering dikenal dengan STM Pembangunan Temanggung dari jurusan Teknologi Pengolahan Hasil Pertanian (TPHP). Walaupun Vicky lulusan dari Teknologi Pengolahan Hasil Pertanian dan sedang melanjutkan studi di bidang Psikologi, Vicky merupakan seseorang yang cukup profesional di bidang desain dan *editing*, Vicky sering menyempatkan waktu saat sela untuk belajar dan membuat desain, disamping itu Vicky merupakan *freelancer* dengan membuka jasa *editing* foto maupun video.