



PENGUATAN SELF-LEADERSHIP DAN LITERASI KESEHATAN PSIKOSEKSUAL PADA REMAJA SANTRI MELALUI PROGRAM EDUKASI DAN PEMERIKSAAN KESEHATAN

Strengthening Self-Leadership and Psychosexual Health Literacy among Adolescent Students through Educational and Health Screening Programs

Arbania Fitriani^{1*}, Kamalia¹, Grin Rayi Prihandini¹, Ida Saidah¹, Ety Nurhayati²

¹Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, ²Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Keperawatan Universitas Esa Unggul

Jl. Arjuna Utara No.9, Kota Jakarta Barat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta

*Alamat korespondensi: arbania@esaunggul.ac.id

(Tanggal Submission: 25 Agustus 2025, Tanggal Accepted : 28 Juli 2026)



Kata Kunci :

*Self-leadership,
Kesehatan
Psikoseksual,
Remaja Santri,
Edukasi
Kesehatan
Reproduksi,
Pengabdian
Kepada
Masyarakat*

Abstrak :

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan sehingga memerlukan dukungan pendidikan yang tepat untuk membantu remaja memahami perkembangan dirinya. Kurangnya pemahaman mengenai self-leadership dan kesehatan psikoseksual dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam pengelolaan emosi, pengambilan keputusan, serta memahami perubahan yang terjadi pada masa pubertas. Dalam konteks pendidikan berbasis asrama seperti pesantren, kebutuhan akan edukasi yang terintegrasi antara penguatan karakter dan kesehatan reproduksi menjadi semakin penting. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan kemampuan self-leadership serta pemahaman kesehatan psikoseksual pada remaja sebanyak 35 santri di Pesantren Inggris Assalam Bogor. Metode kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Tahap pelaksanaan mencakup pemeriksaan kesehatan dasar, pelatihan self-leadership, edukasi kesehatan psikoseksual, serta diskusi interaktif bersama peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengukuran pre-test dan post-test untuk melihat perubahan tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait self-leadership dan kesehatan psikoseksual setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Hal ini ditunjukkan melalui peningkatan rata-rata skor peserta dari 72,96 sebelum pelatihan menjadi 81,85 setelah pelatihan dengan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,008$). Selain itu, peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan serta peningkatan kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi dan mengelola emosi secara positif. Kegiatan ini juga mendapatkan dukungan yang baik dari

	pihak pesantren sebagai mitra kegiatan. Berdasarkan hasil kegiatan tersebut dapat disimpulkan bahwa pelatihan self-leadership yang terintegrasi dengan edukasi kesehatan psikoseksual efektif dalam meningkatkan literasi psikososial remaja santri.
Key word : <i>Self-leadership, Psychosexual Health, Adolescent Students, Reproductive Health Education, Community Service Program</i>	Abstract : Adolescence is a developmental stage characterized by significant biological, psychological, and social changes, requiring appropriate educational support to help adolescents understand their development. Limited understanding of self-leadership and psychosexual health may lead adolescents to difficulties in emotional regulation, decision-making, and understanding the changes occurring during puberty. In boarding-based educational environments such as Islamic boarding schools, integrated education combining character development and reproductive health literacy becomes increasingly important. Therefore, this community service activity was conducted to improve self-leadership skills and psychosexual health understanding among 35 adolescent students at Pesantren Inggri Assalam Bogor. The activity was implemented through several stages including preparation, implementation, and evaluation. The implementation stage consisted of basic health examinations, self-leadership training, psychosexual health education, and interactive discussions with participants. Evaluation was conducted using pre-test and post-test measurements to assess changes in participants' understanding after participating in the program. The results showed an increase in participants' understanding of self-leadership and psychosexual health after the training program. This was indicated by an increase in the average score from 72.96 before the training to 81.85 after the training, with Wilcoxon test results showing a significant difference ($p = 0.008$). Participants also demonstrated high enthusiasm during the activities and increased awareness of the importance of maintaining reproductive health and managing emotions positively. The program also received strong support from the partner institution, the Islamic boarding school. In conclusion, self-leadership training integrated with psychosexual health education is effective in improving the psychosocial literacy of adolescent students and supporting healthy psychological and social development.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Fitriani, A., Kamalia, Prihandini, G. R., Saidah, I., & Nurhayati, E. (2026). Penguatan Self-Leadership dan Literasi Kesehatan Psikoseksual pada Remaja Santri Melalui Program Edukasi dan Pemeriksaan Kesehatan. *Jurnal Abdi Insani*, 13(7), 117-127. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v13i7.3928>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini individu mulai membangun identitas diri, meningkatkan kemandirian, serta belajar mengelola emosi dan relasi interpersonal. Proses perkembangan tersebut membutuhkan dukungan lingkungan pendidikan yang mampu memfasilitasi penguatan keterampilan psikososial, termasuk kemampuan pengelolaan diri dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Tanpa dukungan yang memadai, remaja berpotensi mengalami berbagai permasalahan perkembangan seperti kesulitan regulasi emosi, rendahnya kepercayaan diri, serta munculnya perilaku berisiko (Steinberg, 2014). Selain itu, laporan Organisasi Kesehatan Dunia menunjukkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental

yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan perkembangan mereka (World Health Organization, 2021).

Salah satu keterampilan penting yang perlu dikembangkan pada remaja adalah self-leadership, yaitu kemampuan individu untuk mengarahkan, memotivasi, dan mengendalikan perilaku dirinya sendiri dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Konsep self-leadership melibatkan berbagai strategi pengaturan diri seperti kesadaran diri, pengendalian perilaku, serta refleksi terhadap tindakan yang dilakukan (Neck & Houghton, 2006). Pengembangan keterampilan ini menjadi penting karena kemampuan regulasi diri terbukti berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri, ketahanan psikologis, serta kemampuan remaja dalam menghadapi berbagai tantangan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa program berbasis *life skills* dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan self-esteem serta penurunan perilaku berisiko pada remaja (Moulier *et al.*, 2019; Nasheeda *et al.*, 2019).

Selain penguatan kepemimpinan diri, pemahaman mengenai kesehatan psikoseksual juga merupakan komponen penting dalam pendidikan remaja. Masa pubertas ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan hormonal yang seringkali memunculkan rasa ingin tahu terkait seksualitas dan relasi interpersonal. Tanpa pemahaman yang memadai mengenai seksualitas dan kesehatan reproduksi, remaja berpotensi memperoleh informasi dari sumber yang tidak tepat sehingga dapat memicu perilaku berisiko maupun kesalahpahaman terhadap perubahan tubuh yang dialami (Yankan & Aggleton, 2008). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendidikan seksualitas yang komprehensif mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, serta keterampilan pengambilan keputusan yang sehat pada remaja (Lee & Lee, 2019; Goldfarb & Lieberman, 2021). Dalam konteks Indonesia, masih terdapat berbagai tantangan terkait literasi kesehatan reproduksi pada remaja sehingga diperlukan upaya edukasi yang lebih sistematis dan berkelanjutan melalui lembaga pendidikan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Dalam konteks pendidikan berbasis asrama seperti pesantren, pengembangan literasi psikososial menjadi semakin penting. Lingkungan pendidikan yang relatif tertutup dan intensif menuntut adanya program pembinaan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik dan religius, tetapi juga pada perkembangan psikologis dan sosial peserta didik. Program penguatan karakter yang berbasis pengalaman, refleksi diri, serta pembelajaran sosial emosional terbukti mampu mendukung perkembangan positif remaja dan meningkatkan kemampuan regulasi diri mereka (MacNeil, 2006; Taylor *et al.*, 2017).

Pesantren Inggris Assalam Bogor merupakan lembaga pendidikan yang mengintegrasikan pembelajaran bahasa Inggris, keterampilan hidup, serta pembinaan karakter bagi para santri. Sebagian santri berasal dari latar belakang sosial ekonomi yang terbatas sehingga memiliki akses yang relatif terbatas terhadap pendidikan psikososial dan kesehatan reproduksi yang memadai. Berdasarkan hasil diskusi awal dengan pihak pengelola pesantren, diketahui bahwa program pembinaan yang berjalan saat ini lebih berfokus pada pengembangan akademik dan karakter religius, sementara penguatan keterampilan kepemimpinan diri dan literasi kesehatan psikoseksual belum menjadi fokus utama dalam kegiatan pembinaan santri.

Permasalahan pertama yang ditemukan adalah masih terbatasnya kemampuan self-leadership pada sebagian remaja santri. Hal ini terlihat dari rendahnya kepercayaan diri, keterbatasan dalam mengambil keputusan secara mandiri, serta kurangnya keterampilan dalam mengelola emosi dan tanggung jawab pribadi dalam aktivitas sehari-hari di lingkungan pesantren.

Permasalahan kedua adalah masih terbatasnya pemahaman remaja mengenai kesehatan psikoseksual, khususnya terkait perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pubertas. Minimnya edukasi yang komprehensif mengenai kesehatan reproduksi dan psikoseksual dapat menyebabkan munculnya kesalahpahaman serta potensi pencarian informasi dari sumber yang kurang tepat.

Berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, program pengembangan *life skills* dan pendidikan seksualitas bagi remaja umumnya dilakukan di lingkungan sekolah formal. Namun, implementasi program yang mengintegrasikan penguatan self-leadership dengan edukasi kesehatan psikoseksual

dalam konteks pendidikan pesantren masih relatif terbatas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki kebaruan berupa integrasi pelatihan self-leadership dan edukasi kesehatan psikoseksual melalui pendekatan pelatihan partisipatif dan reflektif yang disesuaikan dengan konteks pendidikan pesantren berbasis asrama.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan self-leadership serta pemahaman kesehatan psikoseksual pada remaja santri di Pesantren Inggris Assalam Bogor melalui kegiatan pelatihan, edukasi kesehatan reproduksi, serta pendampingan psikososial. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para santri dalam meningkatkan kesadaran diri, kemampuan pengambilan keputusan, serta pemahaman yang lebih baik mengenai perkembangan diri pada masa remaja. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat memperkuat program pembinaan karakter di lingkungan pesantren sehingga mendukung terciptanya perkembangan remaja yang sehat secara psikologis, sosial, dan moral.

METODE KEGIATAN

Waktu dan Tempat Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pesantren Inggris Assalam Bogor yang berlokasi di Kota Bogor, Jawa Barat. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2025 mulai pukul 09.00 sampai dengan 17.00 WIB dengan melibatkan tim pengabdian kepada masyarakat serta para santri sebagai peserta kegiatan. Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah para remaja santri yang berada di lingkungan Pesantren Inggris Assalam Bogor. Pesantren ini merupakan lembaga pendidikan berbasis asrama yang mengintegrasikan pembelajaran bahasa Inggris, pengembangan keterampilan hidup, serta pembinaan karakter bagi para santri. Dalam kegiatan ini, pihak pesantren berperan sebagai mitra yang mendukung pelaksanaan program melalui penyediaan tempat kegiatan, koordinasi peserta, serta fasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian.

Sasaran kegiatan adalah para santri remaja yang sedang mengikuti program pembinaan di Pesantren Inggris Assalam Bogor. Para santri tersebut menjadi peserta utama dalam kegiatan pelatihan self-leadership dan edukasi kesehatan psikoseksual yang dilaksanakan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini. Jumlah anggota mitra yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 35 santri pria dan wanita. Selain itu, kegiatan ini juga melibatkan pihak pengelola pesantren sebagai mitra dalam mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan serta memfasilitasi partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung.

Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan kegiatan yang meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, serta tahap evaluasi dan tindak lanjut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian kepada masyarakat dengan pihak pengelola Pesantren Inggris Assalam Bogor sebagai mitra kegiatan. Koordinasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta, menentukan waktu pelaksanaan kegiatan, serta menyusun bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan. Selain itu, pada tahap ini tim juga melakukan penyusunan materi pelatihan, persiapan media pembelajaran, serta menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan untuk kegiatan pemeriksaan kesehatan dan pelaksanaan pelatihan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 13 Desember 2025 dengan rangkaian kegiatan yang berlangsung secara bertahap mulai dari pemeriksaan kesehatan hingga kegiatan edukasi dan pelatihan bagi para santri. Adapun kegiatan yang dilakukan pada tahap ini meliputi:

1. Pemeriksaan Kesehatan Santri

Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan dasar bagi para santri, khususnya santri perempuan, untuk mengetahui kondisi kesehatan awal peserta. Pemeriksaan yang dilakukan meliputi pemeriksaan kadar gula darah serta pemeriksaan tingkat anemia pada santri

perempuan. Selain itu, dilakukan pula pemeriksaan kesehatan umum berupa pengukuran tinggi badan dan berat badan sebagai bagian dari pemantauan status kesehatan peserta.

2. Pelatihan Self-leadership bagi Remaja Santri

Setelah kegiatan pemeriksaan kesehatan, peserta mengikuti sesi pelatihan self-leadership yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri, kepercayaan diri, serta kemampuan pengelolaan diri pada remaja. Materi pelatihan meliputi konsep dasar kepemimpinan diri, pengembangan potensi diri, serta pentingnya tanggung jawab pribadi dalam menjalani aktivitas sehari-hari di lingkungan pesantren.

3. Edukasi Kesehatan Psikoseksual pada Remaja

Kegiatan selanjutnya adalah penyampaian materi mengenai kesehatan psikoseksual pada remaja. Edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang tepat kepada para santri mengenai perubahan fisik dan psikologis yang terjadi pada masa pubertas. Materi yang diberikan mencakup pemahaman mengenai perkembangan remaja, kesehatan reproduksi, serta pentingnya menjaga perilaku sehat dan bertanggung jawab dalam menghadapi perkembangan psikoseksual.

4. Diskusi Interaktif dan Sesi Tanya Jawab

Untuk meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab antara fasilitator dan peserta. Dalam sesi ini para santri diberikan kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan, pengalaman, serta permasalahan yang mereka hadapi terkait perkembangan diri pada masa remaja.

5. Refleksi kegiatan

Pada akhir kegiatan pelaksanaan, peserta diajak melakukan refleksi bersama terkait materi yang telah diperoleh selama kegiatan berlangsung. Refleksi ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman peserta serta mendorong peserta untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

3. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan serta untuk menilai efektivitas pelaksanaan kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung serta melalui diskusi reflektif pada akhir kegiatan. Data pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan pelatihan. Hasil evaluasi kegiatan ini selanjutnya digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk pengembangan program pembinaan remaja di lingkungan pesantren. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak pesantren untuk melanjutkan program edukasi kesehatan dan penguatan keterampilan hidup bagi para santri secara berkelanjutan.

Setelah pelatihan selesai, dilakukan pendampingan intensif selama 1 bulan oleh tim dosen dan mahasiswa. Pendampingan dilakukan secara hybrid (tatap muka dan daring), dengan fokus pada praktik langsung dari materi pelatihan, pemantauan perubahan perilaku, serta penguatan kompetensi yang telah diajarkan. Evaluasi dilakukan melalui pre-posttest, observasi perilaku, dan wawancara singkat dengan pengasuh serta santri. Hasil evaluasi akan digunakan untuk merevisi pendekatan bila diperlukan. Partisipasi mitra selama proses pendampingan sangat aktif. Pengasuh menjadi koordinator internal untuk mengatur waktu dan tempat pelaksanaan, sementara santri dilibatkan sebagai *peer leader* untuk mendukung keberlangsungan program di antara sesama peserta

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2025 di Pesantren Inggris Assalam Bogor dengan melibatkan santri remaja sebagai peserta utama kegiatan. Program ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan self-leadership serta pemahaman kesehatan

psikoseksual melalui serangkaian kegiatan edukatif dan pemeriksaan kesehatan dasar. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap mulai dari asesmen awal, pemeriksaan kesehatan, pelatihan self-leadership, hingga evaluasi kegiatan. Gambar 1 adalah diagram alur pelaksanaan kegiatan.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

1. Asesmen Awal Peserta

Kegiatan diawali dengan pengisian pre-test oleh peserta untuk mengukur tingkat pemahaman awal terkait konsep self-leadership dan kesehatan psikoseksual. Asesmen ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai tingkat pengetahuan peserta sebelum mengikuti kegiatan pelatihan.

Pre-test diberikan kepada seluruh peserta yang mengikuti kegiatan. Dari total peserta yang hadir, sebanyak 30 santri mengikuti kegiatan pelatihan, namun data yang dapat diolah sebanyak 27 responden karena terdapat tiga data yang tidak lengkap pada pengisian post-test. Hasil pre-test ini menjadi dasar untuk membandingkan perubahan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan.

Pendekatan asesmen awal ini penting dalam kegiatan intervensi pendidikan karena memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi efektivitas program secara lebih objektif melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah intervensi (Houghton *et al.*, 2012). Gambar 2 adalah situasi pengisian pre-test.



Gambar 2. Pengisian *Pretest* oleh Peserta Pelatihan

2. Pemeriksaan Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Umum

Tahapan kegiatan selanjutnya adalah pemeriksaan kesehatan dasar bagi para santri yang dilakukan oleh tim dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Esa Unggul. Pemeriksaan ini meliputi edukasi mengenai kebersihan organ reproduksi, penjelasan mengenai perubahan biologis pada masa remaja, serta pemeriksaan kesehatan dasar seperti kadar gula darah, tinggi badan, dan berat badan.

Kegiatan pemeriksaan kesehatan dilakukan dengan tetap memperhatikan aspek privasi peserta, khususnya pada santri perempuan yang menjalani pemeriksaan kesehatan reproduksi. Pemeriksaan kesehatan pada remaja sangat penting sebagai bentuk deteksi dini terhadap potensi gangguan kesehatan serta sebagai sarana edukasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan reproduksi sejak usia remaja.

Menurut Nursalam & Dewi (2021), integrasi pendekatan psikologis dan medis dalam edukasi kesehatan reproduksi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan tubuh serta memahami perubahan biologis yang terjadi selama masa pubertas. Gambar 3 adalah situasi pemeriksaan kesehatan.



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan

3. Pelatihan Self-Leadership dan Manajemen Emosi

Setelah kegiatan pemeriksaan kesehatan selesai, peserta mengikuti sesi pelatihan self-leadership yang difasilitasi oleh tim dari Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul. Pelatihan ini menggunakan pendekatan psikologi positif yang menekankan pada pengembangan kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, serta keterampilan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab.

Metode pelatihan dilakukan secara interaktif melalui diskusi kelompok, refleksi diri, serta permainan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung. Peserta juga diberikan materi mengenai manajemen emosi dan komunikasi suportif untuk membantu mereka menghadapi berbagai tekanan yang mungkin muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Pengembangan self-leadership pada remaja terbukti memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri, kepercayaan diri, serta kemampuan menghadapi tekanan sosial dan akademik (Chan *et al.*, 2012). Selain itu, pelatihan yang berbasis pengalaman dan refleksi diri juga dapat meningkatkan kemampuan adaptasi remaja dalam menghadapi tantangan perkembangan.



Gambar 4. Pelatihan *Self-Leadership* untuk Santri

4. Pelatihan Pemberdayaan Diri melalui Kewirausahaan

Selain pelatihan kepemimpinan diri, kegiatan juga dilengkapi dengan pelatihan pemberdayaan diri melalui kegiatan kewirausahaan sederhana. Pada sesi ini peserta diajak untuk mempraktikkan keterampilan membuat makanan sederhana seperti kue dan popcorn yang berpotensi dikembangkan menjadi usaha kecil di lingkungan pesantren.

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta bahwa self-leadership tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan diri secara psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengembangkan potensi diri secara produktif dan mandiri. Pemberdayaan ekonomi pada remaja melalui pelatihan keterampilan sederhana dapat menjadi sarana untuk meningkatkan rasa percaya diri serta kemandirian peserta dalam menghadapi kehidupan di masa depan. Gambar 5 adalah situasi praktik pengolahan sampah daur ulang agar dapat bernilai ekonomis dan pelatihan pembuatan kue bola-bola coklat.



Gambar 5. Aktivitas Pemberdayaan Diri Melalui Kewirausahaan

5. Evaluasi Kegiatan melalui Post-Test

Pada akhir kegiatan, peserta diminta untuk mengisi post-test dengan instrumen yang sama seperti pada pre-test. Post-test bertujuan untuk melihat perubahan pemahaman peserta setelah mengikuti

seluruh rangkaian kegiatan pelatihan. Dari total 35 santri yang menjadi sasaran kegiatan, sebanyak 30 santri mengikuti kegiatan pelatihan secara penuh, dan sebanyak 27 data responden dapat dianalisis karena tiga data tidak lengkap pada pengisian post-test.

Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan skor pemahaman peserta terkait self-leadership dan kesehatan psikoseksual setelah mengikuti pelatihan.

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Kondisi	N	Mean	SD	Z	p-value
Sebelum pelatihan	27	72,96	22,671	-2,653	0,008
Setelah pelatihan	27	81,85	17,549		

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,008 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah pelatihan. Rata-rata skor peserta meningkat dari 72,96 menjadi 81,85 setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai self-leadership dan kesehatan psikoseksual.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Chan *et al.* (2012) yang menunjukkan bahwa pelatihan kepemimpinan pada remaja dapat meningkatkan self-esteem dan ketahanan psikologis secara signifikan. Gambar 6 adalah situasi pengisian post-test oleh santri yang mengikuti kegiatan pelatihan.



Gambar 6. Kegiatan post-test

Partisipasi mitra dalam kegiatan pengabdian ini tergolong sangat baik. Pihak pesantren menyediakan fasilitas tempat pelaksanaan kegiatan serta membantu dalam mengoordinasikan peserta selama kegiatan berlangsung. Selain itu, pengasuh pesantren juga berperan aktif dalam mendampingi para santri selama mengikuti kegiatan pelatihan. Keterlibatan aktif mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan faktor penting yang dapat meningkatkan keberhasilan program intervensi di lingkungan pendidikan (Rahmawati *et al.*, 2022).

Secara umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar tanpa kendala yang signifikan. Namun, terdapat kendala kecil yang muncul selama kegiatan berlangsung, yaitu adanya kegiatan pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara paralel dengan penyampaian materi pelatihan.

Kondisi tersebut menyebabkan beberapa peserta harus meninggalkan sesi pelatihan sementara waktu untuk mengikuti pemeriksaan kesehatan. Hal ini berpotensi mengurangi konsentrasi peserta dalam mengikuti materi pelatihan, meskipun secara keseluruhan kegiatan tetap dapat berjalan dengan baik.

Hasil refleksi peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan manfaat yang cukup besar bagi para santri. Peserta melaporkan adanya peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan diri, kemampuan mengelola emosi, serta kesadaran untuk mengembangkan keterampilan yang dapat mendukung kemandirian mereka di masa depan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan literasi psikososial remaja, khususnya dalam aspek kesehatan reproduksi, pengelolaan emosi, serta pengembangan kepemimpinan diri. Hal ini menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dan kesehatan reproduksi dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendukung perkembangan remaja di lingkungan pesantren. Gambar 7 adalah gambaran kolaborasi pihak kampus dan mitra serta pemberian sumbangan sembako terhadap mitra.



Gambar 7. Kolaborasi dan Pemberian Sembako

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Pesantren Inggris Assalam Bogor menunjukkan bahwa program pelatihan self-leadership dan edukasi kesehatan psikoseksual memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman remaja santri mengenai pengelolaan diri dan kesehatan reproduksi. Melalui rangkaian kegiatan yang meliputi pemeriksaan kesehatan dasar, pelatihan kepemimpinan diri, serta edukasi kesehatan psikoseksual, para peserta memperoleh pengetahuan dan wawasan yang lebih baik mengenai pentingnya kesadaran diri, pengelolaan emosi, serta pengambilan keputusan yang bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi yang dilakukan melalui perbandingan nilai pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan. Hal ini mengindikasikan bahwa integrasi pendekatan edukasi kesehatan dengan penguatan keterampilan self-leadership dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendukung perkembangan remaja yang sehat secara psikologis, sosial, dan moral, khususnya dalam lingkungan pendidikan berbasis asrama seperti pesantren.

Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, disarankan agar program pelatihan self-leadership dan edukasi kesehatan psikoseksual bagi remaja santri dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program pembinaan karakter di lingkungan pesantren. Kegiatan serupa juga diharapkan dapat dikembangkan dengan perencanaan jadwal yang lebih terstruktur agar pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dan penyampaian materi pelatihan dapat berjalan secara lebih optimal tanpa mengganggu konsentrasi peserta. Selain itu, keterlibatan berbagai pihak seperti tenaga kesehatan, konselor, serta pendidik di lingkungan pesantren perlu ditingkatkan agar program pembinaan remaja dapat dilaksanakan secara lebih komprehensif dan berkelanjutan, sehingga memberikan dampak yang lebih luas bagi perkembangan psikososial dan kesehatan remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Universitas Esa Unggul yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Pesantren Inggris Assalam Bogor yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan ini serta memberikan dukungan fasilitas dan koordinasi selama kegiatan.

berlangsung. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh santri yang telah berpartisipasi secara aktif dalam mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan dan edukasi yang dilaksanakan. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak tersebut sangat berperan dalam kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chan, D. W., Chan, L. H., & Ho, W. H. (2012). Enhancing Self-esteem and Resilience in Adolescents Through Leadership Training. *Journal of Adolescent Health*, 51(1), 55–61. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.11.004>
- Goldfarb, E. S., & Lieberman, L. D. (2021). Three Decades of Research: The Case for Comprehensive Sex Education. *Journal of Adolescent Health*, 68(1), 13–27. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.036>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. <https://www.kemkes.go.id>
- Lee, G. Y., & Lee, D. Y. (2019). Effects of a Life Skills-based Sexuality Education Programme on Adolescents' Life Skills and Sexual Health Knowledge. *Sex Education*, 19(6). <https://doi.org/10.1080/14681811.2018.1552584>
- MacNeil, C. A. (2006). Bridging Generations: Applying "Adult" Leadership Theories to Youth Leadership Development. *New Directions for Youth Development*, 109, 27–43. <https://doi.org/10.1002/yd.154>
- Moulier, V., Guinet, H., Kovacevic, Z., & Bel-Abbass, Z. (2019). Effects of A Life-skills-based Prevention Program on Self-esteem and Risk Behaviors in Adolescents. *BMC Psychology*, 7, 82. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0358-0>
- Nasheeda, A., Abdullah, H. B., Krauss, S. E., & Ahmed, N. B. (2019). A Narrative Systematic Review of Life Skills Education: Effectiveness, Research Gaps and Priorities. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(3), 362–379. <https://doi.org/10.1080/02673843.2018.1479278>
- Neck, C. P., & Houghton, J. D. (2006). Two Decades of Self-leadership Theory and Research: Past Developments, Present Trends, and Future Possibilities. *Journal of Managerial Psychology*, 21(4), 270–295. <https://doi.org/10.1108/02683940610663097>
- Nursalam, N., & Dewi, Y. S. (2021). Pendidikan Kesehatan Reproduksi pada Remaja: Pendekatan Integratif Kesehatan dan Psikologi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 89–97.
- Rahmawati, E., Suharto, S., & Prasetyo, A. (2022). Model Integratif Pelatihan Psikososial Berbasis Pesantren. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 45–52.
- Steinberg, L. (2014). *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-analysis. *Child Development*, 88(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- World Health Organization. (2021). *Adolescent Mental Health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yankah, E., & Aggleton, P. (2008). Effects and Effectiveness of Life Skills Education for HIV Prevention in Young People. *AIDS Education and Prevention*, 20(6), 465–485. <https://doi.org/10.1521/aeap.2008.20.6.465>