

WORKSHOP “AM I GOOD ENOUGH?” UNTUK PEREMPUAN EMERGING ADULthood DI KOMUNITAS INDONESIAN WOMEN LEAGUE

Grace Indrawati^{1*}, Helsa²,
Jessica Amelia Anna³, Yuliana
Anggreany⁴, Mayrican Angelica
Tasya⁵, Calista Priskila Ferbianto⁶

^{1,2,3,4,5,6}Fakultas Psikologi, Universitas
Pelita Harapan

Article history

Received : 18 November 2022

Revised : 7 Desember 2022

Accepted : 16 Desember 2022

*Corresponding author

Grace Indrawati

Email : indrawati.grace@gmail.com

Abstrak

Emerging adulthood merupakan masa peralihan antara remaja dan dewasa. Dalam periode ini individu mulai mencari dan menemukan siapa dirinya dan apa yang ingin dicapai. Di masa ini, proses identifikasi diri yang juga masih berlangsung dapat menciptakan ketegangan identitas seiring berlangsungnya proses transisi peran sebagai seorang remaja ke dewasa. Adanya ketegangan identitas ini terkadang memunculkan adanya keraguan diri/*self-doubt* akan kemampuan dan identitas diri, sehingga dibutuhkan adanya intervensi untuk meregulasi *self-doubt*. *Indonesia Women League (IWL)* merupakan komunitas yang memiliki visi untuk memberdayakan para wanita. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman mengenai *self-doubt* serta cara untuk mengelolanya. Penyampaian informasi dilakukan dalam bentuk *workshop* secara daring sebanyak empat sesi kepada anggota komunitas IWL. Dalam *workshop* ini terdapat data *pretest* dan *posttest* terkait gambaran *self-doubt* pada partisipan. Setelah mengikuti rangkaian sesi *workshop* didapatkan hasil data penurunan tingkat *self-doubt* pada partisipan. Umpan balik dari partisipan terhadap kegiatan ini dapat dikatakan positif, dimana mereka merasa senang dan puas dengan topik yang dibawakan karena relevan dengan kehidupan mereka. Selain itu partisipan juga menyampaikan bahwa mereka mendapatkan pemahaman terhadap diri dan strategi dalam menghadapi *self-doubt*.

Kata Kunci: *Self-doubt*; *Indonesian Women League*; *Welas Diri*

Abstract

Emerging adulthood is a transitional period between adolescence and adulthood. At this time, individuals begin to search and discover their identities and life goals. The ongoing process of discovering the self can create identity tension as the transition from being a teenager to an adult takes place. This identity tension sometimes raises doubt about one's abilities and self-identity, so an intervention to regulate self-doubt is needed. *Indonesia Women League (IWL)* is a community with a vision to empower women. The purpose of this community service activity is to provide an understanding of self-doubt and ways to manage it. The activity was carried out in the form of four online workshop sessions for the IWL community members. This workshop gathered pretest and posttest data about participants' self-doubt. The data suggest that participants have decreased their self-doubt after participating in the workshop sessions. Feedback from participants on this activity was primarily positive, where many mentioned that they were happy and satisfied with the workshops. Furthermore, participants also agree that the topics presented are relevant to their lives. In addition, participants also said that they gained more understanding of themselves and learned the strategies for dealing with self-doubt.

Keywords: *Self-doubt*; *Indonesian Women League*; *Self-compassion*

Copyright © 2023 Grace Indrawati, Helsa, Jessica Amelia Anna, Yuliana Anggreany, Mayrican Angelica Tasya, Calista Priskila Ferbianto

PENDAHULUAN

Emerging adulthood merupakan masa peralihan antara remaja dan dewasa yang umumnya berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2000). Masa ini merupakan periode di mana individu mulai mencari dan menemukan siapa dirinya dan apa yang ingin dicapai (Papalia & Martorell, 2021). Hal ini ditandai oleh beberapa perubahan yang mungkin dialami individu, seperti transisi pendidikan atau pekerjaan. Individu

mulai memasuki dunia profesional dan meniti karirnya. Di masa ini, proses identifikasi diri yang juga masih berlangsung dapat menciptakan ketegangan identitas seiring berlangsungnya proses transisi peran sebagai seorang remaja ke dewasa. Adanya ketegangan identitas ini memunculkan ancaman dalam proses transisi individu ke dalam dunia profesional, yang berhubungan dengan perasaan rendah diri.

Munculnya perasaan rendah diri saat individu *emerging adulthood* mulai menjajaki karirnya dapat membuat individu merasa ragu akan kemampuan dirinya. Dunia profesional yang masih sangat baru, ditambah lagi dengan minimnya atau bahkan tidak adanya pengalaman bekerja sebelumnya, dapat membuat individu meragukan kemampuannya. Padahal, individu mungkin saja memang memiliki kemampuan yang dibutuhkan dan dapat berprestasi dengan baik. Namun, kadangkala terdapat individu yang merasa bahwa dirinya mencapai prestasi atau posisinya sekarang karena suatu kebetulan, keberuntungan, atau karena ia berhasil memperdaya pandangan orang lain untuk menganggapnya kompeten.

Kondisi di mana individu meragukan kemampuan dirinya sendiri juga dikenal dengan istilah *self-doubt* (Harris, 2011). Nyatanya, *self-doubt* banyak ditemukan pada kaum perempuan. Berdasarkan data *Women's Leadership* Laporan dari *Klynveld Peat Marwick Goerdeler* (KPMG) kepada 750 wanita karir dari berbagai sektor industri, ditemukan bahwa setidaknya 75% partisipan mengakui bahwa mereka pernah meragukan kemampuan diri mereka saat berhasil mencapai posisi karir tertentu. Selanjutnya, 47% partisipan mengakui bahwa *self-doubt* yang mereka alami merupakan hasil dari pemikiran bahwa mereka tidak pernah berharap untuk mencapai tingkat kesuksesan saat ini.

Perempuan yang terus meragukan dirinya akan rentan mengalami masalah-masalah dalam kehidupannya, seperti munculnya perasaan tertekan, gejala depresi, gejala kecemasan, serta kelelahan kerja (Campos et al., 2019; Pervez et al., 2021). Hal ini mungkin dikarenakan individu yang mengalaminya berusaha untuk bekerja lebih keras untuk menampilkan dirinya kompeten (Thomas & Bigatti, 2020). Dengan kata lain, individu yang mengalami *self-doubt* akan terus memikirkan evaluasi orang lain terhadap dirinya dan sebagai konsekuensinya mereka akan berusaha keras untuk menampilkan kompetensinya.

Secara sosial masyarakat memiliki *stereotype* bahwa perempuan diharapkan tidak lebih sukses daripada laki-laki. *Stereotype* ini kemudian diinternalisasi oleh kebanyakan perempuan sehingga mereka meyakini bahwa diri mereka tidak kompeten. Apabila perempuan mengalami kesuksesan maka hal itu diinternalisasi sebagai akibat dari faktor eksternal dan atribut yang bersifat sementara. Ekspektasi sosial yang rendah dari masyarakat terhadap kesuksesan perempuan memunculkan '*confidence gap*', yang berarti terlepas dari kesuksesan dan keterampilan mereka, perempuan menjadi lebih meremehkan dan meragukan kemampuan diri mereka sendiri dan mengalami krisis kepercayaan diri daripada laki-laki (Mann, 2019).

Dalam menghadapi *stereotype* tersebut, maka dibutuhkan suatu komunitas yang sehat untuk membantu para perempuan meningkatkan kembali rasa percaya diri mereka. *Indonesian Women League* hadir menjadi komunitas yang memiliki visi untuk memberdayakan perempuan. Komunitas ini juga melihat bahwa masih banyak perempuan yang meragukan kemampuan dirinya sehingga mereka tidak memaksimalkan bakat dan potensi yang mereka miliki. *Indonesian Women League* percaya bahwa perempuan itu berharga dan memiliki kemampuan yang lebih dari yang mereka bayangkan dan mereka berusaha untuk membantu perempuan mengembangkan diri melalui program-program yang mereka miliki salah satunya adalah *Ladies Learning*. Melalui program ini, salah satu topik yang diangkat adalah "*Am I Good Enough?*", diharapkan dapat membantu para perempuan Indonesia tidak lagi meragukan diri terhadap kemampuan dan pencapaian yang mereka dapatkan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dimulai dari pembentukan tim, yang terdiri dari 4 orang dosen dan 2 orang mahasiswa. Dalam pembentukan tim dilakukan perumusan kegiatan

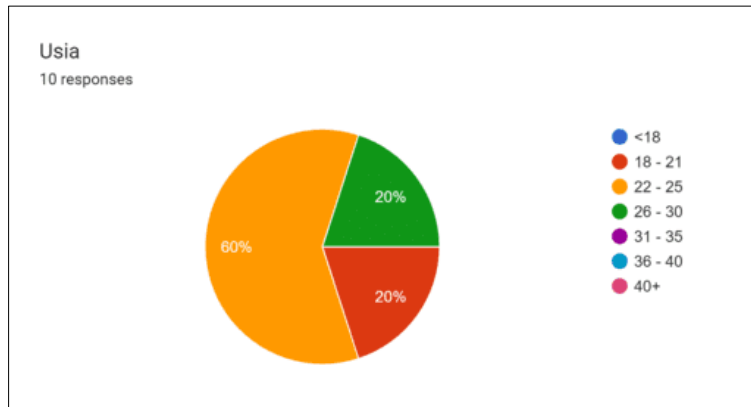
yang akan diselenggarakan, yakni berupa *workshop* secara daring serta target mitra PKM. Setelahnya, tim PKM menghubungi target mitra PKM untuk melakukan diskusi lebih lanjut terkait analisis kebutuhan dan persetujuan kerja sama. *Persetujuan dari mitra didapati dan disepakati oleh ketua tim PKM dengan koordinator komunitas yang dilakukan melalui Zoom meeting*. Dari hasil diskusi, ditemukan adanya kebutuhan untuk mengangkat topik mengenai *self-doubt* pada populasi wanita *emerging adulthood* dengan mempertimbangkan fenomena yang teramati. Hasil diskusi juga menyepakati kegiatan dapat dilakukan secara daring dengan rumusan topik yang berkaitan dengan tujuan besar kegiatan.

Tahapan persiapan dilakukan oleh tim PKM dengan melakukan diskusi untuk merumuskan materi dan aktifitas kegiatan. Rangkaian *workshop* secara daring diputuskan dilakukan dalam rangkaian tema besar "*Am I Good Enough?*", yang akan terbagi ke dalam 4 sesi, yaitu pengenalan dasar mengenai *self-doubt*, mengatasi *self-doubt* dengan pendekatan CBT (*Cognitive-Behavior Therapy*), seni berwelas diri ketika mengalami perasaan *self-doubt* dan strategi mendampingi teman/keluarga yang mengalami *self-doubt*. Strategi identifikasi *irrational belief* dan Latihan berwelas asih dapat meningkatkan keyakinan diri dan menurunkan perasaan tidak berharga (Souza & Hutz, 2016; Stephenson et al., 2017). Topik kegiatan merujuk pada upaya membantu perempuan di masa perkembangan *emerging adulthood* di komunitas IWL untuk mengelola perasaan *self-doubt* yang dialami. *Workshop* ini bersifat kontekstual pada perempuan *emerging adulthood* dengan landasan ilmiah, sehingga tema dari beberapa rangkaian sesi yang telah direncanakan diharapkan dapat menyorot langsung kebutuhan dari para wanita *emerging adulthood* dalam komunitas *Indonesian Women League*.

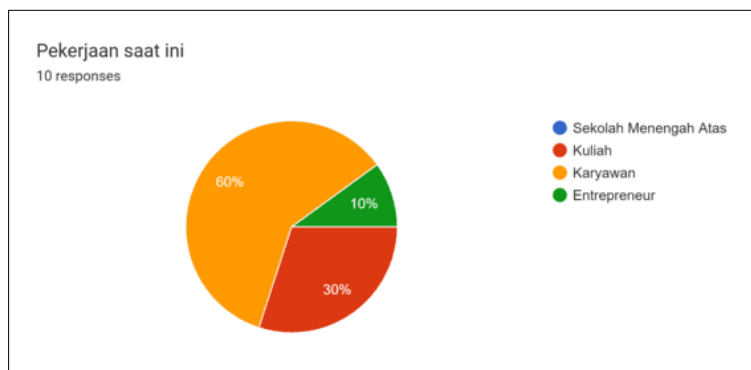
Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 27 hingga 28 Agustus 2022 melalui *Zoom Meeting*. Kegiatan ini dimulai dari pukul 10.00-12.00 WIB. *Workshop* pada hari pertama dihadiri oleh 13 orang. Sedangkan pada hari kedua dihadiri oleh 14 orang. Peserta yang hadir terdiri dari usia 18–21 tahun sebanyak 20%, 22–25 tahun sebanyak 60%, dan 26–30 sebanyak 20%. Partisipan juga terdiri dari mahasiswa sebanyak 30%, karyawan sebanyak 60% dan *entrepreneur* sebanyak 10 %. Peserta yang hadir berdomisili di daerah Jabodetabek, beberapa kota di Jawa Barat, Malang dan Pangkal Pinang.

Pada hari pertama akan ada 2 sesi yang dilaksanakan. Panitia memberikan *link pre-test* kepada partisipan sebelum sesi pertama dimulai. Kemudian pada sesi pertama di awal sesi, pembicara memberikan himbuan terkait kemungkinan munculnya perasaan tidak nyaman saat mengikuti kegiatan. Panitia menyiapkan bantuan *psychological first aid (PFA)* bagi peserta yang merasa tidak nyaman dan membutuhkan stabilisasi. Setelah itu pembicara melanjutkan pembahasan sesi pertama dengan topik "*Pengenalan Dasar Mengenai Self-Doubt*", dan dilanjutkan sesi kedua dengan topik "*Mengatasi Self-Doubt dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT)*". Pada sesi kedua, partisipan diminta untuk mengerjakan *worksheet* untuk mengidentifikasi situasi, perasaan yang muncul, serta pikiran yang menyertai terkait kondisi *self-doubt* (Beck, 2020). Kemudian kegiatan diakhiri dengan *sharing* dari beberapa peserta. Di setiap sesinya partisipan diberikan waktu untuk bertanya kepada pembicara mengenai materi yang telah dibahas.

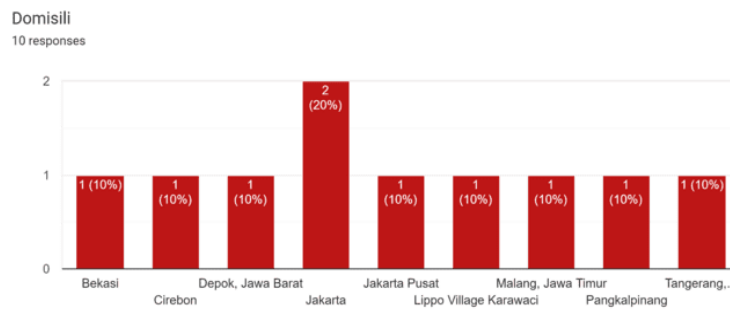
Sesi ke-3 dan ke-4 dilanjutkan pada hari kedua. Sesi ke-3 dilangsungkan dengan topik "*Seni Berwelas Diri Ketika Mengalami Self-Doubt*". Pada sesi ke-3, partisipan diajak untuk melakukan latihan berwelas diri dan latihan untuk mengapresiasi hal baik (Neff & Germer, 2018). Kegiatan dilanjutkan sesi ke-4 dengan topik "*Strategi Mendampingi Teman/Keluarga yang Mengalami Self-Doubt*". Pada sesi ke-4, partisipan diajak untuk menuliskan pengalaman sebagai seorang teman dari orang yang memiliki isu terkait *self-doubt* dan gambaran ke depannya, ketika kembali mendampingi teman atau orang terdekat yang memiliki isu tersebut. Seperti pada hari pertama, setiap sesi pada hari kedua diakhiri dengan sesi tanya jawab dengan partisipan. Pada akhir sesi ke-4, partisipan diberikan *link post-test* dan partisipan diminta untuk mengisi form evaluasi kegiatan melalui *link google form*. Tahapan evaluasi ini dilakukan dengan menganalisis tingkat kepuasan peserta, tingkat relevansi materi dengan keseharian peserta, serta pembelajaran yang didapatkan melalui hasil *pretest* dan *posttest*.



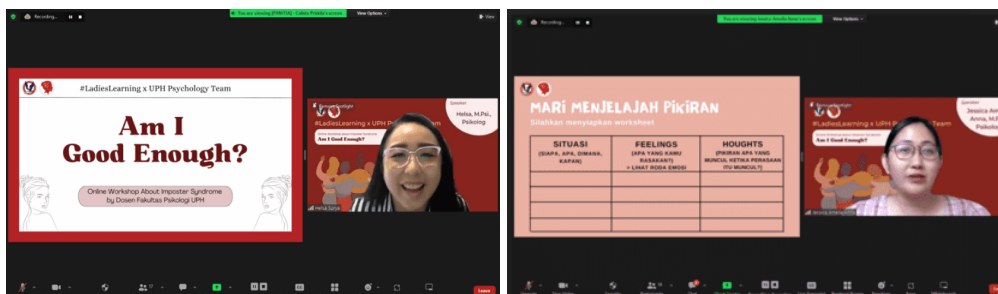
Gambar 1. Diagram Usia partisipan



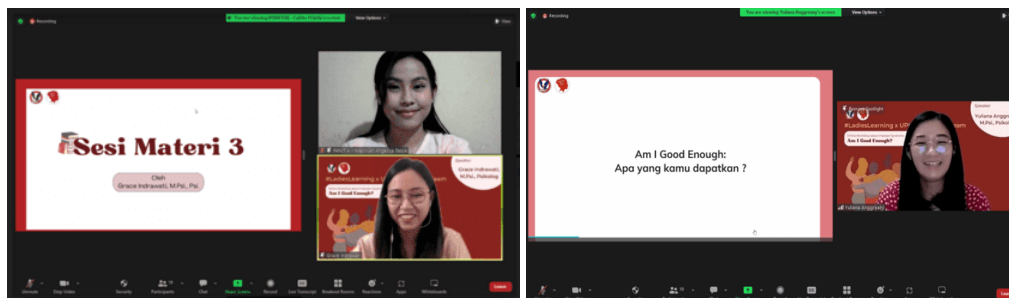
Gambar 2. Diagram Pekerjaan partisipan



Gambar 3. Diagram Domisili partisipan



Gambar 4. Dokumentasi kegiatan Hari Pertama



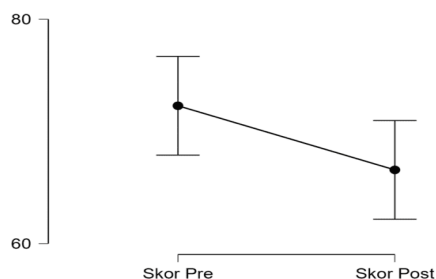
Gambar 5. Dokumentasi Kegiatan Hari Kedua

HASIL PEMBAHASAN

Jumlah partisipan yang mengikuti sesi *workshop* “Am I Good Enough?” di komunitas *Indonesian Women League* dari hari pertama dan kedua sedikit berbeda. Pada kegiatan hari pertama, terdapat 12 orang partisipan yang hadir, sedangkan hari kedua terdapat 11 orang yang mengikuti sesi. Terdapat 2 partisipan yang tidak mengikuti sesi *workshop* di hari kedua. Sementara itu, partisipan yang mengerjakan *pretest* dan *posttest* secara lengkap hanya 7 orang. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya penurunan tingkat *self-doubt* setelah mengikuti sesi *workshop*. Rata-rata skor pada *pretest* sebanyak 72.286 dan menurun pada skor *posttest* sebanyak 66.571 (N = 7) (tabel 1 dan grafik 1).

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

	N	Mean	SD
Skor Pre	7	72.286	12.038
Skor Post	7	66.571	13.855



Gambar 6. Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Hasil umpan balik peserta terhadap program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di komunitas *Indonesian Women League* memuaskan bagi seluruh peserta yang melengkapi form evaluasi (10 orang partisipan, gambar 7).



Gambar 7. Perasaan Partisipan setelah Mengikuti *Workshop*

Berdasarkan hasil kuesioner, secara kualitatif dan kuantitatif, partisipan menyatakan dapat lebih mengenal diri mereka masing-masing, khususnya mengenali perasaan dan pikiran yang muncul terkait dengan situasi meragukan dirinya sendiri, serta cara-cara yang dapat digunakan untuk menghadapi perasaan-perasaan meragukan diri tersebut. Setiap sesi membuat partisipan berefleksi mengenai diri dan hal-hal yang dapat dilakukan untuk diri mereka sendiri. Hal yang dapat dilakukan untuk diri sendiri adalah dengan bersikap welas asih terhadap diri. Partisipan juga merasa lebih tenang dalam menjalani kehidupan serta ingin membagikan informasi yang didapatkan ke orang-orang lain yang ada di lingkungan sekitarnya. Melalui sesi ke-4 partisipan juga merefleksikan untuk bersikap welas asih terhadap orang sekitar yang tampak meragukan dirinya.

Peserta juga merasa bahwa topik *workshop* sangat relevan dengan kehidupan pribadi mereka (7 peserta menyatakan sangat setuju dan 3 peserta menyatakan setuju, gambar 8), karena pertanyaan 'Am I Good Enough?' adalah pertanyaan yang seringkali dilontarkan kepada diri sendiri. *Workshop* ini memberikan cara pandang baru terhadap diri, menerima dan apresiasi hal-hal yang baik dalam diri. Latihan berwelas diri dan latihan untuk mengapresiasi hal-hal baik sangat membantu partisipan untuk memiliki cara pandang yang lebih positif terhadap diri sendiri.

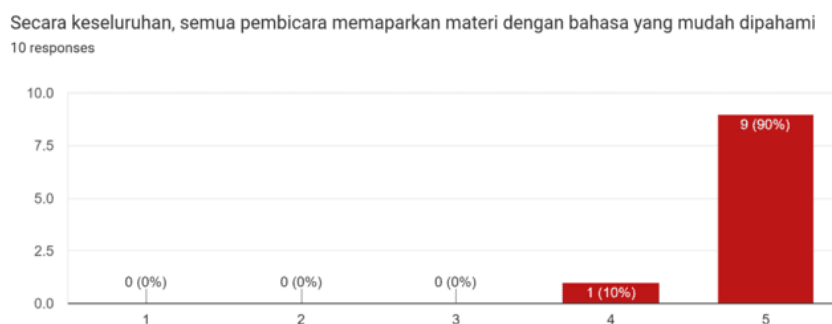


Gambar 8. Diagram Relevansi Materi dengan Kehidupan

Dalam evaluasi kegiatan, sebagian partisipan menyatakan pembicara telah menyampaikan materi dengan baik, dimana penggunaan bahasa selama kegiatan mudah diapahami oleh partisipan (Gambar 9, Gambar 10). *Platform* yang digunakan selama kegiatan juga menunjang partisipan dan dapat berfungsi dengan baik (Gambar 11). Secara kualitatif, peserta juga merasa aman dalam mengikuti setiap sesi kegiatan karena adanya *trigger warning* yang disampaikan serta ketersediaan ruang untuk pemberian *psychological first aid (PFA)*.



Gambar 9. Evaluasi Pembicara



Gambar 10. Evaluasi Teknis dalam Acara



Gambar 11. Keberfungsian platform kegiatan

Program pengabdian kepada masyarakat ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu kurangnya penjelasan mengenai hasil tes (*pretest* dan *posttest*) yang dikerjakan oleh partisipan, sehingga partisipan kurang memahami makna dari hasil tes tersebut. Keterbatasan lainnya adalah kurangnya durasi untuk berdiskusi dan tanya-jawab, sehingga ada cukup banyak pertanyaan yang tidak dapat dijawab saat sesi berlangsung. Kemudian tidak adanya *ice breaking* (juga karena keterbatasan waktu) sebelum penyampaian materi dimulai.

KESIMPULAN

Berdasarkan *workshop* yang dilakukan di komunitas *Indonesian Women League*, peserta mendapatkan pemahaman dan gambaran *self-doubt* yang bisa terjadi dalam diri perempuan, serta cara sederhana dan praktis untuk mengatasi *self-doubt* yang dialaminya. Berdasarkan hasil evaluasi beserta *pretest* dan *posttest*, peserta yang mengikuti *workshop* ini merasa terbantu dalam mengenal diri terutama dalam memahami kondisi *self-doubt* yang dialaminya. Hal ini terlihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang menunjukkan adanya penurunan tingkat *self-doubt* partisipan. *Form* evaluasi kegiatan yang telah diisi oleh partisipan sebagian besar mengatakan bahwa acara ini menarik dan seru. Pengetahuan baru terkait topik *self-doubt* yang diberikan oleh setiap pembicara membantu peserta untuk semakin mengenal diri lebih baik lagi. Beberapa partisipan juga merasa bahwa mereka mendapatkan banyak *insight* baru dari setiap sesi yang dibawakan oleh para pembicara khususnya saat mengerjakan *worksheets* ketika sesi berlangsung. Partisipan juga semakin menyadari ketika diri mereka mengalami *self-doubt* mereka dapat menggunakan beberapa strategi untuk menghadapinya. Selain itu melalui *workshop* ini partisipan juga belajar untuk menerima diri dan berwelas asih terhadap diri ketika mengalami *self-doubt*. Partisipan juga diperlengkapi untuk memahami bagaimana bersikap dan berwelas asih kepada teman atau orang sekitar yang mengalami *self-doubt*.

Saran dari kegiatan pengabdian ini adalah: 1) Pembicara ataupun panitia dapat menjelaskan lebih lengkap mengenai hasil skor *pre-test* dan *post-test* sehingga partisipan dapat mengerti hasil testnya; 2) Konsistensi kehadiran partisipan untuk hari pertama dan kedua masih kurang, sehingga diperlukan strategi yang lebih baik agar partisipan dapat menghadiri semua sesi secara konsisten; 3) Untuk durasi sesi diskusi ataupun tanya jawab dapat diperpanjang sehingga pertanyaan-pertanyaan partisipan dapat terjawab; 4) Pada saat acara, MC dapat memberikan *ice breaking* sebelum sesi materi dimulai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih atas terlaksananya program Pengabdian Kepada Masyarakat ini, atas dukungan Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Pelita Harapan. Terima kasih juga kepada *Indonesian Women League* yang bersedia bekerja sama dalam menyiapkan acara ini baik dari segi publikasi, penggunaan platform, dan koordinasi lainnya dalam pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat ini sehingga dapat berjalan dengan baik.

PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Beck, J. S. (2020). CBT Worksheet Packet 2020 Edition. Beck Institute.
- Campos, I. F. D. S., Camara, G. F., Carneiro, A. G., Kubrusly, M., Peixoto, R. A. C., & Peixoto Junior, A. A. (2022). Impostor Syndrome and its association with depression and burnout among medical students. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 46. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v46.2-20200491.ING>
- Harris, R. (2011). *The confidence gap: a guide to overcoming fear and self-doubt*. Shambala.
- Hermann, A., Leonardelli, G., & Arkin, R. (2002). Self-doubt and self-esteem: A threat from within. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29. 20.1177/0146167202286010.
- Mann, S. (2019). *Why Do I Feel Like An Impostor?: How to Understand and Cope with Imposter Syndrome*. Watkins.
- Neff, K., Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. The Guilford Press.
- Papalia, D.E., & Martorell, G. (2021). *Human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Pervez, A., Brady, L. L., Mullane, K., Lo, K. D., Bennett, A. A., & Nelson, T. A. (2021). An empirical investigation of mental illness, impostor syndrome, and social support in management doctoral programs. *Journal of Management Education*, 45(1), 126-158. <https://doi.org/10.1177/1052562920953195>
- Santrock, J. W. (2017). *Life span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Souza, L. K., & Hutz, C.S. (2016). Self-compassion in relation to self-esteem, self-efficacy, and demographical aspects. *Paideia*, 26(64), 181-188. doi:10.1590/1982-43272664201604
- Stephenson, E., Watson, P.J., Che, Z. J., Morris, R. J. (2017). Self-compassion, self-esteem, and irrational belief. *Current Psychology*, 32(2). DOI 10.1007/s12144-017-9563-2

Thomas, M., & Bigatti, S. (2020). Perfectionism, impostor phenomenon, and mental health in medicine: a literature review. *International Journal of Medical Education*, 11, 201–213. <https://doi.org/10.5116/ijme.5f54.c8f8>

Trzesniewski KH, Donnellan MB, Robins RW. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *J Pers Soc Psychol* 84(1):205–20. doi: 10.1037//0022-3514.84.1.205

Format Sitasi: Indrawati, G., Helsa, Anna, J.A., Anggreany, Y., Tasya, M.A. & Ferbianto, C.P. (2023). Workshop “Am I Good Enough?” Untuk Perempuan Emerging Adulthood di Komunitas Indonesian Women League. *Reswara. J. Pengabdian. Kpd. Masy.* 4(1): 586-594. DOI: <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i1.2536>



Reswara: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat oleh Universitas Dharmawangsa Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan dengan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution NonCommercial ShareAlike 4.0 ([CC-BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/))