

**PROTEKSI ISI LAPORAN KEMAJUAN PENGABDIAN**

Dilarang menyalin, menyimpan, memperbanyak sebagian atau seluruh isi laporan ini dalam bentuk apapun kecuali oleh pengabdian dan pengelola administrasi pengabdian.

**LAPORAN KEMAJUAN PENGABDIAN**

**Informasi Data Usulan Pengabdian**

**1. IDENTITAS PENGABDIAN**

**A. JUDUL PENGABDIAN**

Participatory Action Research pada Komunitas Pekerja Migran di Malaysia : Upaya Meningkatkan Manajemen Diri
---

**B. SKEMA, BIDANG, TEMA, DAN TOPIK PENGABDIAN**

Skema Pengabdian	Bidang Fokus Pengabdian	Tema Pengabdian	Topik Pengabdian
PPM INTERNASIONAL	Sosial Humaniora - Seni Budaya - Pendidikan	Pembangunan dan penguatan sosial budaya	Budaya dalam upaya mencegah dan menangani akibat dari kekerasan, radikalisme, kekerasan berbasis gender, anak, etnisitas, agama, dan identitas lainnya, serta dalam upaya mengembangkan kesejahteraan dan keunggulan prestasi.

**C. RUMPUN ILMU PENGABDIAN**

Rumpun Ilmu 1	Rumpun Ilmu 2	Rumpun Ilmu 3
ILMU SOSIAL HUMANIORA	ILMU SOSIAL	Humaniora

**2. IDENTITAS PENGABDIAN**

Nama	Peran	Tugas
Fitriah, Dr., S.Pd.I., M.Ag.	Ketua Pengusul	
Dessy Rachmawatie, Dr., M.Si.	Anggota Pengabdian	memberikan kerangka berfikir dalam perencanaan perekonomian dalam keluarga bagi pekerja imigran perempuan
Joko Purnomo	Anggota Tendik	membantu merancang dan membuat video kegiatan pengabdian
Azmatun Fildzah	Anggota Mahasiswa	membantu menganalisis hasil pretest dan posttest dan membuat bagan dan grafik perbandingan keberhasilan pengabdian
Rawdhah Binti Yasa	Anggota Mahasiswa	Membantu merancang tahapan-tahapan pelatihan Participatory Learning and Action

Nama	Peran	Tugas
Mirawati	Anggota Mahasiswa	membantu menyusun luaran pengabdian baik modul maupun artikel untuk dipublikasikan

### 3. MITRA KERJASAMA PENGABDIAN (JIKA ADA)

Pelaksanaan pengabdian dapat melibatkan mitra kerjasama, yaitu mitra kerjasama dalam melaksanakan pengabdian, mitra sebagai calon pengguna hasil pengabdian, atau mitra investor

Mitra	Nama Mitra	Kepakaran
Ikatan Keluarga Muslim Indonesia	Tamsir	Kemasyarakatan

### 4. KOLABORASI PENGABDIAN (JIKA ADA)

Pelaksanaan pengabdian dapat melibatkan kolaborasi, yaitu kolaborasi kerjasama dalam melaksanakan pengabdian.

Nama	NIK/NIDN/NIK	Instansi
Dr. FAISAL BIN HUSEN ISMAIL	0910116803	University Tun Hussein Onn Malaysia
Dr. Tri Na'imah, M. Si	0627046702	Universitas Muhammadiyah Purwokerto

### 5. LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

#### Luaran Wajib

Tahun	Jenis Luaran
1	Publikasi di Jurnal / Publikasi Forum Ilmiah Nasional
1	Publikasi Media Masa
1	Video Program Pengabdian

#### Luaran Tambahan

Tahun	Jenis Luaran
1	HAKI (Hak Kekayaan Intelektual)

### 6. ANGGARAN

Rencana anggaran biaya pengabdian mengacu pada PMK yang berlaku dengan besaran minimum dan maksimum sebagaimana diatur pada buku Panduan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat.

Total Keseluruhan RAB Rp. 19,000,000

Tahun 1 Total Rp. 19,000,000

Jenis Pembelanjaan	Komponen	Item	Satuan	Vol.	Harga Satuan	Total
BAHAN	ATK (Kertas/Tinta/Alat Tulis dll)	ATK	Paket	1	Rp. 300,000	Rp. 300,000

Jenis Pembelanjaan	Komponen	Item	Satuan	Vol.	Harga Satuan	Total
BAHAN	Hibah Alat/Barang	Hibah barang Peralatan untuk Praktek	Unit	34	Rp. 100,000	Rp. 3,400,000
PENGUMPULAN DATA	Biaya Konsumsi Harian	Minuman dan makanan hari pelatihan, 30 peserta selama 3 hari	OH	20	Rp. 25,000	Rp. 500,000
PENGUMPULAN DATA	Tiket Transportasi	Tiket Pesawat Yogyakarta - Kuala Lumpur, 2 orang pulang pergi	OK(Kali)	4	Rp. 1,600,000	Rp. 6,400,000
PENGUMPULAN DATA	Transportasi/BBM	Transportasi lokal di Malaysia 7 Hari	OK(Kali)	8	Rp. 300,000	Rp. 2,400,000
BAHAN	Bahan (Habis Pakai)	peralatan dan wadah pelaksanaan kegiatan	Unit	3	Rp. 300,000	Rp. 900,000
PENGUMPULAN DATA	Hotel/penginapan	biaya penginapan di lokasi pengabdian 2 orang selama 7 hari	OH	14	Rp. 250,000	Rp. 3,500,000
PENGUMPULAN DATA	Biaya Perangko, Materai, dan Benda Pos Lainnya	kebutuhan membeli materai	Lembar	10	Rp. 10,000	Rp. 100,000
PENGUMPULAN DATA	Biaya Telepon	pengisian paket data Luar Negeri	OK(Kali)	2	Rp. 100,000	Rp. 200,000
ANALISIS DATA	Honorarium Narasumber	memberikan pelatihan manajemen diri dan membuat 2 orang	OJ	1	Rp. 1,000,000	Rp. 1,000,000
ANALISIS DATA	Honorarium Analisis Data	biaya analisis data	OK(Kali)	1	Rp. 300,000	Rp. 300,000

## 7. LEMBAR PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN KEMAJUAN PENGABDIAN MASYARAKAT SKEMA:

Judul : Participatory Action Research pada Komunitas Pekerja Migran di Malaysia : Upaya Meningkatkan Manajemen Diri

Pengabdi/Pelaksana : Fitriah, Dr., S.Pd.I., M.Ag.

NIDN : 1317107801

Jabatan Fungsional : Lektor

Program Studi/Fakultas : Pendidikan Agama Islam (PAI)  
Nomor HP : 085270812895  
Alamat surel (e-mail) : fitriah@umy.ac.id

#### Anggota

Nama : Dessy Rachmawatie, Dr., M.Si.  
NIDN : 0516128202  
Jabatan Fungsional : Lektor  
Program Studi/Fakultas : Ekonomi

Nama : Joko Purnomo  
NIK : 19750523199410 100 164  
Unit Kerja : Fakultas Agama Islam

Nama : Azmatun Fildzah  
NIM : 20200720049  
Prodi : S1 Pendidikan Agama Islam

Nama : Rawdhah Binti Yasa  
NIM : 20222010003  
Prodi : S3 Psikologi Pendidikan Islam

Nama : Mirawati  
NIM : 20222010002  
Prodi : S3 Psikologi Pendidikan Islam

Mitra : Ikatan Keluarga Muslim Indonesia  
Nama Mitra : Tamsir  
Kepakaran : Kemasyarakatan

Kolaborator : Dr. FAISAL BIN HUSEN ISMAIL  
NIK : B 7148912  
Institusi : University Tun Hussein Onn Malaysia

Kolaborator : Dr. Tri Na'imah, M. Si  
NIK : 3521092108740002  
Institusi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Biaya : Rp. 19,000,000  
Biaya Dari Institusi Lain : Rp. 5,500,000

Yogyakarta, 27 Februari 2023  
Mengetahui,  
Kepala LPM,



Dr. Ir. Gator Supangkat, M.P., IPM  
NIK: 196210231991031003

## 8. RINGKASAN

Bekerja merupakan sebuah keniscayaan untuk setiap individu dalam memenuhi kebutuhan hidup seseorang. mitra yang menjadi tujuan dari pengabdian ini adalah para pekerja Wanita yang memilih untuk bekerja di Malaysia. Survey awal telah dilakukan terhadap mereka yang bekerja dan ditemukan beberapa hal yang membutuhkan perhatian. Para komunitas migran Wanita ini rata-rata adalah mereka dengan Pendidikan akhir selesai dari Pendidikan Menengah Atas dengan rata-rata Usia 32 -37. Memperhatikan usia mereka masih sangat produktif. Permasalahan yang ditemukan pada mitra adalah para mitra adalah *Pertama Masalah Pendidikan* : 63.6% mitra berpendidikan SMA dan 18,2% berpendidikan SMA. Mereka juga kurang memiliki keterampilan khusus. Faktor pendidikan sangat mempengaruhi kemampuan tenaga kerja migran dalam beradaptasi, memahami budaya dan peraturan di negara penempatan. *Kedua, Masalah Manajemen diri* : 45.5% mitra mengalami kesulitan manajemen diri. Beberapa tenaga kerja migran tidak memiliki kesiapan mental hidup di luar negeri yang jauh dari keluarga, sehingga menurunkan kesehatan mental. *Ketiga, Masalah Orientasi masa depan* : Hanya 9% dari mitra yang mempersiapkan diri menghadapi masa depan jika harus kembali ke tanah air. Orientasi masa depan berkaitan dengan motivasi, perencanaan dan evaluasi tentang hal-hal yang dapat dilakukan di masa depan. Oleh karena itu pengabdian ini bertujuan : pertama mengadakan *pelatihan goal setting*. Pelatihan ini mengajarkan cara penetapan tujuan dan bagaimana cara mencapainya, sehingga pekerja terbiasa memiliki tujuan dan rencana yang jelas. Kedua memberikan pelatihan kewirausahaan diperlukan untuk bekal pekerja migran hidup mandiri di masa depan. Wanita yang memiliki jiwa kewirausahaan ditandai dengan pemikiran yang lebih inovatif, memiliki keuletan dalam menjalankan sesuatu. Dalam kegiatan ini pelatihan kewirausahaan akan difokuskan pada pelatihan membuat batik Shibori karena kemahiran membuat batik memberikan peluang mereka akan berdikari ketika mereka menyelesaikan kontrak kerja di Malaysia, serta mampu membuka usaha mereka sendiri setelah kembali ke kampung halaman di Indonesai. Bahkan skill membuat batik dapat mereka kembangkan di Malaysia serta mempunyai pasar dan peminat di Malaysia. Adapun metode yang ditempuh dalam pengabdian ini adalah pertama mengeksplorasi masalah, eksplorasi sumberdaya mitra kemudian memberikan mereka pelatihan Manajemen Diri, Pelatihan Membatik, Pendampingan menyusun goal setting. Pelatihan manajemen diri, bertujuan untuk

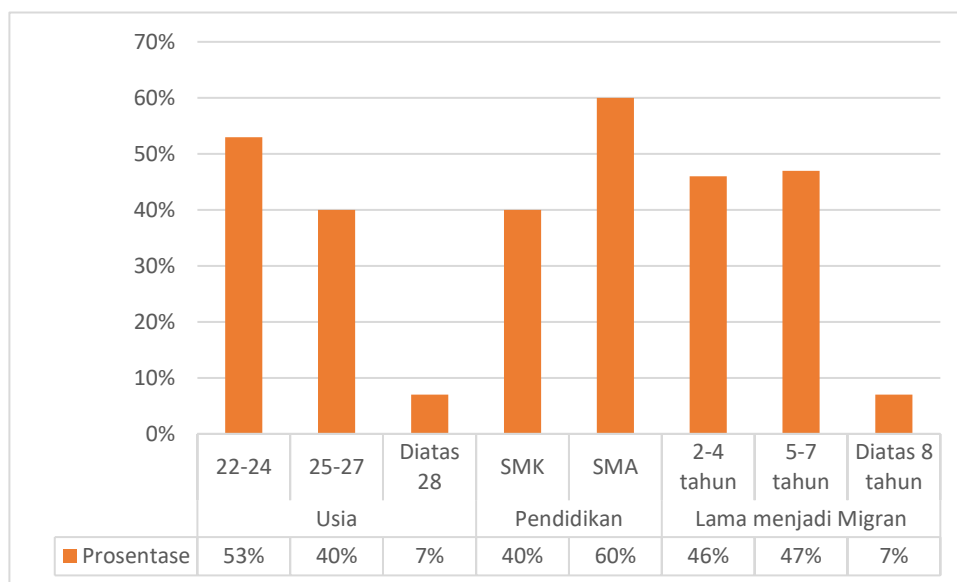
memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang cara-cara mengelola diri untuk menciptakan kehidupan yang bahagia, memberikan solusi dan rekomendasi pemecahan masalah yang berkaitan dengan pengelolaan waktu. Pelatihan goal setting, bertujuan untuk membantu pekerja migran menetapkan sasaran atau target dalam bekerja sebagai persiapan masa depannya. Pelatihan Kewirausahaan, bertujuan untuk menumbuhkan jiwa inovasi pekerja migran, Difusi ipteks yang diisi dengan pelatihan mendesain dan memproduksi batik Shibori. Tujuan memberi keterampilan, agar pekerja migran siap untuk hidup mandiri. Luaran dari pengabdian ini adalah Menghasilkan Publikasi ilmiah yang dipublikasikan Artikel publish di jurnal Imajinasi : Jurnal Seni (<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/imajinasi/index>, berita di media massa, Video kegiatan dan juga menghasilkan modul manajemen stress yang akan di haKinya serta menghasilkan desain batik milliniel.

**9. KEYWORDS**

*Participatory Action Research; Komunitas Pekerja; Migran Wanita; Manajemen Diri*

**10. HASIL PELAKSANAAN PENGABDIAN**

Profil partisipan dapat dilihat pada grafik berikut :



Gambar 3. Profil partisipan

Semua partisipan adalah perempuan berusia produktif dan bekerja di berbagai perusahaan di sekitar Johor Bahru. Semua partisipan berpendidikan SMK/SMA, sehingga harus bersaing dengan tenaga kerja yang memiliki pendidikan sarjana. Tetapi mereka

memiliki motivasi yang kuat sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dalam bekerja. 93% dari partisipan memilih menjadi tenaga migran di Malaysia karena untuk memperbaiki ekonomi keluarga, hanya 7% yang beralasan untuk persiapan hidup di masa depan. Motif ekonomi adalah salah satu faktor utama yang memotivasi PMI untuk bekerja di Malaysia. Beberapa alasan yang mendasari motif ekonomi tenaga migran perempuan meliputi : untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan memanfaatkan hasil bekerja di luar negeri untuk memperbaiki kualitas hidup mereka.

Selain motif ekonomi, alasan lain menjadi pekerja migran adalah untuk persiapan hidup di masa depan. Mereka berharap dapat menabung sebagai modal finansial usaha dimasa depan sehingga dapat hidup mandiri. Bekerja di luar negeri dapat memberikan pengalaman kerja yang diharapkan menjadi dasar modal mencari pekerjaan di Indonesia.

Pemetaan masalah PMI dapat dilihat pada gambar berikut :

Jenis Masalah	Deskripsi masalah
Kurang dalam manajemen waktu	Jarang mengikuti kegiatan sosial Kegiatan keagamaan kadang-kadang diikuti Merasa lelah setelah bekerja, sehingga tidak ada kegiatan yang bersifat personal
Belum memiliki <i>goal setting</i>	Tidak memiliki orientasi masa depan Tidak tahu apa yang harus disiapkan untuk hidup mandiri Kurang memahami prioritas kegiatan yang harus dipilih Kurang bisa mengelola keuangan untuk persiapan masa depan
Kurang ada kesempatan menambah keterampilan	Merasa tidak memiliki keterampilan untuk hidup mandiri

## 1. Perencanaan kegiatan pemberdayaan

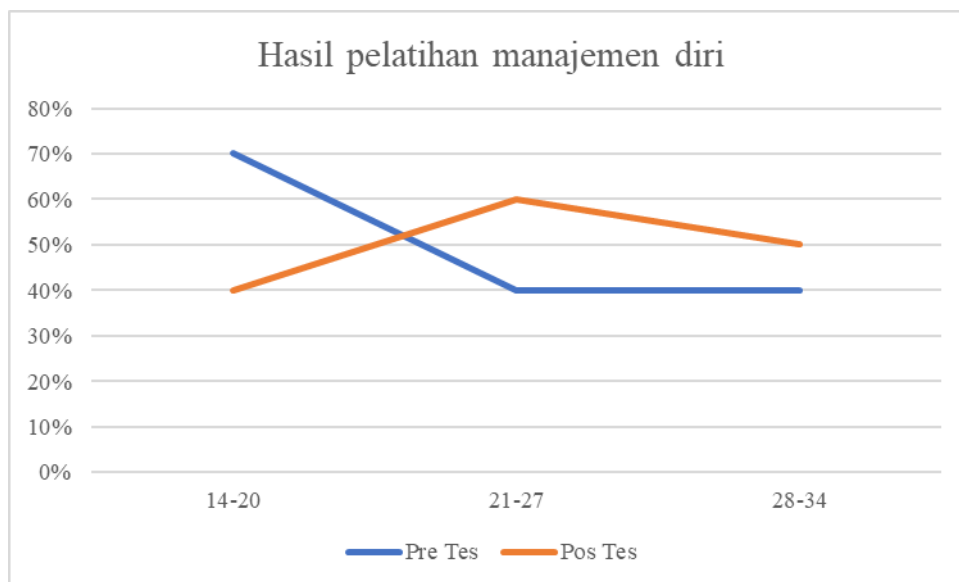
Kegiatan perencanaan ini didasarkan pada identifikasi masalah yang sudah dilakukan, sehingga jenis kegiatan yang direncanakan sesuai dengan masalah yang dirasakan para tenaga migran. Dalam perencanaan kegiatan ini peneliti bekerja sama dengan pengurus Ikatan Keluarga Muslim Indonesia dari Johor Bahru Malaysia, Kolaborator dari Universiti Tun Husein on Malaysia, Tenaga ahli dari Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia dan Pelatih Batik Shibori dari Indonesia.

Dalam perencanaan ini juga ditentukan target dari masing-masing kegiatan sehingga mudah dilakukan pengukuran keberhasilan dari masing-masing kegiatan. Untuk itu direncanakan bentuk kegiatan adalah pelatihan manajemen diri, pendampingan *goal setting* dan pelatihan *life skills* berupa pelatihan desain batik shibori. Untuk memperlancar kegiatan ini maka metode yang direncanakan adalah psikoedukasi, diskusi, demonstrasi desain batik.

## 2. Implementasi Kegiatan Pemberdayaan

### a. Pelatihan manajemen diri.

Metode yang digunakan adalah psikoedukasi tentang pengetahuan dasar tentang manajemen diri, manajemen waktu, manajemen stres dan pengelolaan emosi. Hasil pelatihan disajikan pada grafik berikut :



**Gambar 4.** Hasil pre tes - pos tes kemampuan manajemen diri

Gambar tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan tentang manajemen diri, jika dilihat dari peningkatan skor pre tes ke skor pos tes. Hasil pre tes menunjukkan bahwa peserta yang mendapatkan skor antara 14-20 sebesar 70%, tetapi prosentase menurun pada hasil pos tes yaitu menjadi 40%. Prosentase peserta yang mendapatkan skor 21-27 juga mengalami perubahan, pada pre tes sebanyak 40% sedangkan pada pos tes sebanyak 60%. Prosentase subyek yang mendapatkan skor 28-34 juga meningkat, pada pre tes sebanyak 40% sedangkan pada saat pos tes sebanyak 50%.

Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen diri efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang manajemen waktu, manajemen stres dan pengelolaan emosi. Pelatihan manajemen diri yang efektif juga dapat membantu subyek untuk memahami dan mengendalikan motivasi dan harapan mereka, serta membantu mereka menentukan tujuan dan membuat rencana kegiatan untuk mencapainya. Dengan meningkatkan keterampilan manajemen diri, subyek dapat memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi dan membantu mereka mengatasi masalah-masalah yang muncul dalam hidup maupun dalam bekerja.

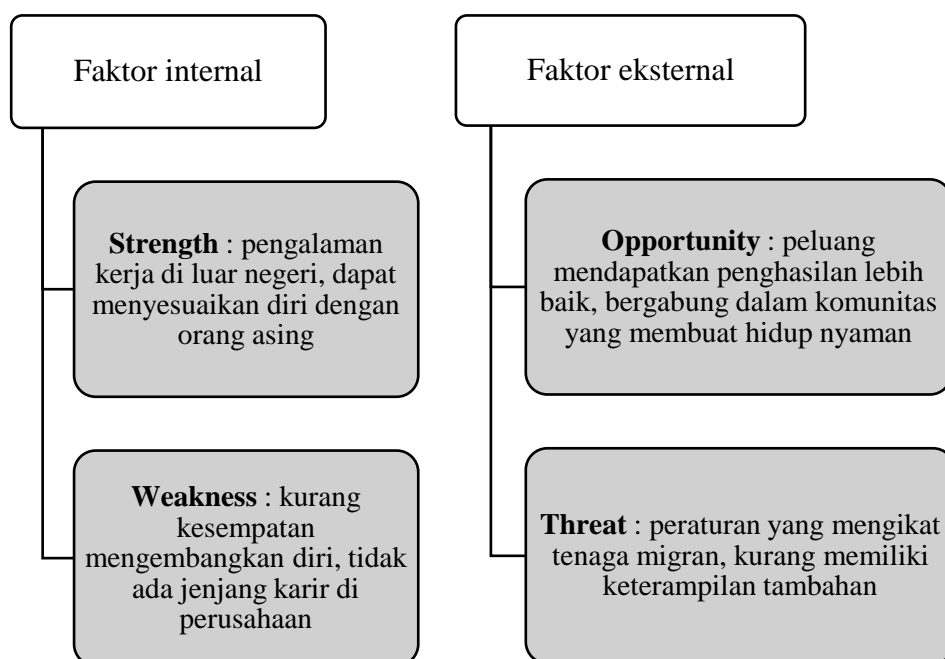
Salah satu materi penting dalam pelatihan manajemen diri adalah manajemen waktu, karena dapat menentukan kejelasan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan (Chudari, 2016). Oleh karena itu pembuatan time schedule yang terinci dan jelas perlu dilakukan serta



di didukung adanya keinginan kuat dari individu yang bersangkutan untuk menggerakkan dirinya kearah tujuan yang ingin dicapai

**b. Pendampingan menentukan *goal setting***

Metode yang digunakan adalah diskusi kelompok antara fasilitator dengan subyek. Materi diskusi adalah mengenal diri dan perencanaan masa depan dengan analisis SWOT diri sendiri yaitu menilai diri sendiri berdasarkan kelebihan, kelemahan, kesempatan yang dimiliki, dan tantangan. Hasil diskusi dalam menyiapkan masa depan tenaga migran dilakukan analisis SWOT yang digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 5:** analisis SWOT tenaga kerja Indonesia di Johor

Dengan menggunakan analisis SWOT, tenaga migran dapat membuat rencana aksi yang efektif untuk memanfaatkan kekuatan mereka dan mengatasi kelemahan dan ancaman mereka dalam menentukan masa depan mereka. Hasil penelitian Zakariyya & Koentjoro (2019) membuktikan bahwa pelatihan *goal setting* dapat membantu individu menentukan masa depannya. Melalui pelatihan ini, pekerja migran dapat belajar bagaimana menentukan tujuan-tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang realistis dan bermakna bagi dirinya, serta memahami proses dan strategi untuk mencapainya. Pendampingan menentukan goal setting juga dapat membantu pekerja migran memahami dan mengelola hal-hal yang mempengaruhi keberhasilan di masa depan. Oleh karena itu, pelatihan goal setting bisa menjadi alat yang berguna bagi pekerja migran untuk menentukan dan meraih masa depan yang diinginkan.

### **Pelatihan *life skills* mendesain batik Shibori**

Mendesain dan memproduksi batik shibori mudah difahami oleh peserta dan mudah untuk dilaksanakan. Sebelum menguraikan tentang cara melakukan maka perlu disampaikan bahan yang dibutuhkan untuk melakukan batik shibori. Adapun bahan yang dibutuhkan adalah kain diutamakan kain primis, penjepit pakaian, karet, baskom, air, sendok, dan pewarna kain. Untuk proses membuat batik dengan motif tertentu sebelum dimulai maka peserta menentukan sendiri motif apa yang diinginkan. Setelah mengetahui dan menentukan motif apa yang diinginkan seperti motif segitiga sama sisi, segitiga sama kaki atau motif kotak kotak saja. Proses pembuatan batik shibori dimulai dengan melipat kain primis boleh menggunakan penjepit pakaian atau dapat menekan sendiri sambal melibat kain tersebut misalnya berbentuk segitiga ataupun segi empat. Setelah selesai semua dilipat sampai akhir atau sampai batas ujung kain, kainnya diikat dengan menggunakan karet dengan bentuk segi empat atau segi tiga sesuai pola yang diinginkan.



**Gambar 6:** pilihan warna dan air *waterglasses*

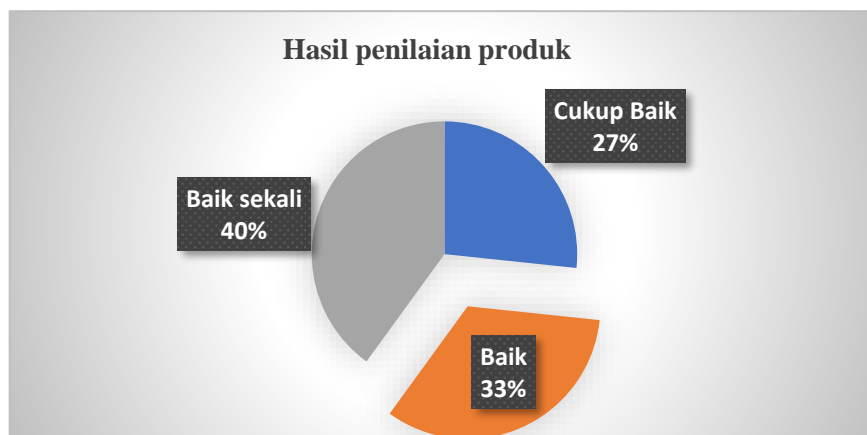
Proses selanjutnya untuk menghasilkan kain batik shibori adalah dengan menuangkan pewarna kain jenis remasol dan *water glasses* ke baskom yang sudah diberi air. Setelah pewarna dituangkan dalam air maka perlu diaduk sehingga merata, untuk mengaduk ini boleh menggunakan sendok untuk menjaga tangan tidak kotor. Warna -warna yang disiapkan sesuai dengan yang diinginkan. Untuk menghasilkan gradasi warna yang menarik dapat menyediakan warna yang berbeda seperti warna merah, hijau, hitam, coklat, biru dan lainnya. Selanjutnya kain dicelupkan kedalam cairan warna yang sudah disiapkan, celupan pertama adalah pada tempat yang berisi cairan *waterglasses*, kemudian boleh memilih akan menyelup pada warna yang diinginkan, peserta boleh memilih 1,2,3 atau lebih dan juga mencampur ujung-ujungnya dengan mencelup pada 2 warna yang berbeda pada tempat yang sama untuk menghasilkan gradasi warna yang bervariasi. Setelah dicelupkan kain ditiriskan untuk sementara waktu kemudian baru dilepaskan karet pengikatnya, selanjutnya kain yang sudah di buka di jemur kain di bawah terik sinar matahari, pastikan sampai mengering. Untuk

menguatkan warna yang melekat pada kain maka disarankan kain batik yang sudah jadi dicuci setelah 2 minggu dari pembuatannya.



**Gambar 7:** Hasil membatik shibori dengan bentuk segitiga dan sangsirangan

Kriteria penilaian meliputi unsur gambar motif, kerapian gambar motif, keunikan gambar motif dan kreatifitas dalam komposisi warna. Penilai melibatkan tim pelaksana dan ahli batik dari Indonesia. Hasil tersebut menunjukkan bahwa 40% subyek mampu mendesain batik dalam kategori BAIK SEKALI, maka ini menandakan bahwa mereka sudah menunjukkan prestasi yang baik dalam mendesain batik. Hal ini juga menunjukkan bahwa pelatihan yang mereka ikuti berhasil memberikan pemahaman dan penguasaan yang baik terhadap teknik dan bahan dalam mendesain batik. Evaluasi kegiatan ini dilakukan dengan cara melakukan penilaian produk batik yang sudah didesain oleh subyek. Hasil penilaian disajikan pada gambar berikut :



**Gambar 8:** Gambar Hasil Penilaian Produk keterampilan Membatik

Jika tenaga migran memiliki keterampilan yang dapat dimanfaatkan, mereka dapat memiliki peluang untuk merencanakan masa depan mereka dengan lebih baik. Keterampilan memungkinkan mereka untuk memperoleh pekerjaan yang lebih baik dan memperoleh penghasilan yang lebih stabil, sehingga dapat membantu mereka membuat keputusan yang lebih baik tentang masa depan mereka.

#### 11. STATUS LUARAN

Dalam Proses

#### 12. PERAN MITRA

Memiliki peran yang sangat signifikan, mitra membantu menyediakan tempat yang dapat digunakan untuk acara pelatihan, mitra juga melakukan koordinasi dengan para peserta sehingga peserta dapat hadir ditempat acara tepat waktu dan acara pelatihan berjalan dengan baik.

#### 13. KENDALA PELAKSANAAN PENGABDIAN

Tidak ditemukan kendala yang berarti

#### 14. RENCANA TAHAPAN SELANJUTNYA

Melakukan monitoring dan evaluasi

#### 15. DAFTAR PUSTAKA

- Chudari, I. N. (2016). Program Pelatihan Pengelolaan Diri (Self-Management) Dengan Teknik Kognitif. *Edusentris: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 3(3), 243. <https://doi.org/10.17509/edusentris.v3i3.235>
- Clourisa Amaris Susanto, N., Latief, M., Dyah Puspitasari, R., Bemis, R., & penulis, K. (2021).

- JIPEMAS) ~ 111 Is licensed under a Creative Commons Attributions-Share Artike 4.0 International License Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat. *JIPEMAS*, 4(1), 111–117. <https://doi.org/10.33474/jipemas.v4i1.8974>
- Engry, A., & Ambarini, T. K. (2019). Efektivitas Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pekerja Sosial Di Lembaga Swadaya Masyarakat (Lsm) Yang Menangani Kasus Anak. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i1.2117>
- Febriani, F. (2013). Quality Education and Skills of Indonesian Labor, Towards Equality Wages in Foreign Countries. *Jurnal Ekonomi Pembangunan: Kajian Masalah Ekonomi Dan Pembangunan*, 14(2), 203. <https://doi.org/10.23917/jep.v14i2.142>
- Gea, A. A. (2014). Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien. *Humaniora*, 5(2), 777–785. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v5i2.3133>
- Heridiansyah, J., Susetyarsi, T., Kunci, K., Diri, K., Akan Resiko, T., Dalam Bekerja, K., & Wirusaha, M. (2022). ANALISIS FAKTOR PENENTU YANG MEMPENGARUHI MINAT WIRUSAHA MAHASISWA STIE SEMARANG PROGRAM STUDI MANAJEMEN. *JURNAL STIE SEMARANG (EDISI ELEKTRONIK)*, 14(2), 215–224. <https://doi.org/10.33747/STIESMG.V14I2.565>
- Hirschi, A., & Koen, J. (2021). Contemporary career orientations and career self-management: A review and integration. *Journal of Vocational Behavior*, 126(January 2020), 103505. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103505>
- Katoppo, M. L., & Sudradjat, I. (2015). Combining Participatory Action Research (PAR) and Design Thinking (DT) as an Alternative Research Method in Architecture. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 184, 118–125. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2015.05.069>
- Markowitz, D. M. (2023). Self-presentation in medicine: How language patterns reflect physician impression management goals and affect perceptions. *Computers in Human Behavior*, 143, 107684. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2023.107684>
- Na'imah, T., Wibowo, F., & Dwiyantri, R. (2022). Efforts to improve self-management using Google Calendar. *Community Empowerment*, 7(8), 1312–1317. <https://doi.org/10.31603/ce.6980>
- Palvalin, M., van der Voordt, T., & Jylhä, T. (2017). The impact of workplaces and self-management practices on the productivity of knowledge workers. *Journal of Facilities Management*, 15(4), 423–438. <https://doi.org/10.1108/JFM-03-2017-0010>
- Raharto, A. (2017). Pengambilan Keputusan Tenaga Kerja Indonesia (Tki) Perempuan Untuk Bekerja Di Luar Negeri: Kasus Kabupaten Cilacap. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 12(1), 39. <https://doi.org/10.14203/jki.v12i1.275>
- Rahmat, A., & Mirnawati, M. (2020). Model Participation Action Research Dalam Pemberdayaan Masyarakat. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(1), 62. <https://doi.org/10.37905/aksara.6.1.62-71.2020>
- Ratnasari, S., Iip, S., & Ade Sadikin, A. (2021). Pemberdayaan Perempuan melalui Pelatihan Kewirausahaan Menjahit di PKBM Bhina Swakarya. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 1(5), 74–86.
- Shapiro, E. S., & Cole, C. L. (1994). *Behavior Change in The Classroom : self Management Interventions*. Guilford Press.
- Stremersch, J., Van Hoye, G., & van Hooft, E. (2021). How to successfully manage the school-to-work transition: Integrating job search quality in the social cognitive model of career self-management. *Journal of Vocational Behavior*, 131, 103643. <https://doi.org/10.1016/J.JVB.2021.103643>
- Zakariyya, F., & Koentjoro, K. (2019). Pelatihan “Goal Setting” untuk Meningkatkan Orientasi Masa Depan pada Siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(3), 136. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.44081>

16. LAMPIRAN-LAMPIRAN









