

ABSTRAK

Diani, Ni Wayan Sandyta. 2024. Efektifitas Layanan Informasi Menggunakan Teknik "*Who Am I?*" untuk Meningkatkan *Selfcare* Peserta Didik di SMAN 1 Way Seputih. Program Studi Bimbingan dan Konseling. FKIP Universitas Muhammadiyah Metro. Pembimbing (I) Dr. Agus Wibowo, M.Pd., (II) Dr. Eko Susanto, M.Pd., Kons.

Kata Kunci: Layanan Informasi, Teknik *Who Am I*, *Selfcare*

Kesehatan fisik yang baik sangat penting untuk mendukung prestasi akademik siswa. *Selfcare* atau perawatan diri adalah salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan. Namun, di SMAN 1 Way Seputih, banyak siswa yang belum memahami pentingnya *selfcare*, sehingga berdampak negatif pada kesehatan dan prestasi akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektifitas layanan informasi dengan teknik "*Who Am I?*" dalam meningkatkan *selfcare* siswa di SMAN 1 Way Seputih. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *Pre-Experimental* dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI di SMAN 1 Way Seputih. Data dikumpulkan melalui *pretest* dan *posttest* untuk mengevaluasi perubahan *selfcare* setelah diberikan layanan informasi dengan teknik "*Who Am I?*". Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* untuk menilai efektifitas intervensi yang diberikan. Data dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif dan inferensial. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam *selfcare* siswa setelah menerima layanan informasi dengan teknik "*Who Am I?*". Siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Layanan informasi dengan teknik "*Who Am I?*" efektif dalam meningkatkan *selfcare* siswa di SMAN 1 Way Seputih. Intervensi ini membantu siswa mengenali dan mengatasi kekurangan dalam perawatan diri mereka. Penelitian lebih lanjut dianjurkan untuk mengkaji efektifitas teknik ini dalam konteks yang berbeda dan dengan sampel yang lebih besar. Penerapan layanan informasi ini juga disarankan untuk diintegrasikan dalam program bimbingan dan konseling sekolah secara berkelanjutan.